



# LOTUS

*Numéro 4*

*La revue numérique de Bodhicharya France*



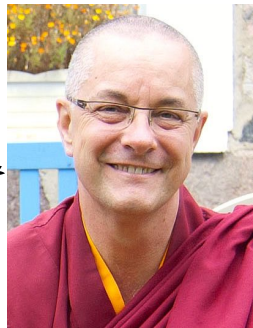


“ En chacun de nous, il y a un cœur noble. Ce cœur est la source de nos plus belles aspirations pour nous-mêmes et pour le monde. Cela nous donne le courage d'agir selon nos aspirations. Notre noblesse peut parfois être obscurcie, recouverte de petites pensées ou bloquée par des émotions confuses et déroutantes. Mais un cœur noble demeure intact en chacun de nous, prêt à s'ouvrir et à s'offrir au monde... Lorsque nous débarrassons tout ce qui le bloque, ce cœur peut changer le monde.”

*Sa Sainteté le XVIIème Karmapa, Orgyen Trinley Dorje.*

“ Si nous pouvons percevoir le vrai état sans voiles de notre esprit, alors c'est l'éveil, c'est la vraie liberté. Nous cesserons alors d'avoir la moindre crainte de quoi que ce soit. Nous n'avons pas besoin de ressentir de la peur; nous n'avons pas besoin de nous sentir en insécurité. L'insécurité, la peur et toutes nos anxiétés viennent du sentiment qu'il y a quelque chose à protéger, quelque chose qui peut être abîmé ou perdu; qu'il y a quelque chose d'inaccompli. Mais si nous savons vraiment qu'il n'y a rien qui soit inaccompli, et qu'il n'y a rien à sécuriser parce qu'il n'y a rien qui puisse être détruit, alors nous n'avons plus besoin de craindre quoi que ce soit. ”

*Ringou Tulkou Rinpoché*



"Dans quelques semaines, nous fêterons une nouvelle année et il sera de coutume d'adresser des souhaits à nos proches et à nos amis. Je fais sincèrement le souhait que nous puissions tous avancer sur le chemin de l'Éveil avec détermination et conscience qu'en ayant la précieuse existence humaine, il n'est d'autre objectif plus noble que de réaliser la nature de notre esprit.

Ainsi nous serons libres de toute souffrance et serons à même d'aider tous les êtres à se libérer.

Bonne lecture de ce numéro de Lotus, merci pour vos témoignages et vos partages, et merci à Jismy d'en être le Maître d'œuvre. Très chaleureusement, *Lama Tsultrim* "



# L'édito



Chères lectrices, chers lecteurs,

nous sommes très heureux de vous présenter en cette fin d'année ce quatrième numéro de **LOTUS**. Nous souhaiterions d'abord vous remercier pour l'ensemble de vos retours, contributions et appréciations, qui permettent à cette revue de vivre et montrent qu'elle a bien sa raison d'être. Jusqu'ici, **LOTUS** représente 25 articles autour du Dharma, 7 interviews avec des écrivains, philosophes, auteurs ou musiciens, et constitue pas moins de 272 pages de documentation visant à proposer à chacun de quoi enrichir sa propre réflexion. Ce travail ne serait possible sans la contribution de chaque intervenant, qui chacun apporte à cette revue son lot d'expériences, de recherches et de partages. Il ne serait pas davantage possible sans le soutien sans faille de Lama Tsultrim Guélèk, ainsi que des moines et moniales de Bodhicharya-France qui depuis la naissance de cette revue font tout le nécessaire pour l'alimenter, la corriger et la diffuser.

Ce numéro s'ouvre comme à l'accoutumé sur un enseignement de Lama Tsultrim Guélèk, faisant directement suite à l'enseignement du précédent numéro. Différents articles à thèmes bouddhistes suivent ensuite, dont une réflexion sur les vœux de fidèles laïques, ou encore une

réponse au documentaire de Arte titré "*Bouddhisme, la loi du silence*".

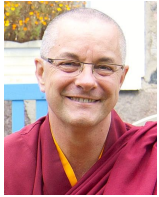
Vous trouverez également ici trois interviews d'envergure, où le médecin Jean Pélissier, l'écrivaine Laïla Del Monte et la moniale Dreulma expriment, chacun à leur façon, la manière dont ils se saisissent de leur parcours spirituel pour transformer leur vie... et éclairer le monde.

Enfin, l'exposé habituel consacré à la lignée Kagyupa s'intéresse cette fois-ci à la vie de Milarépa, dont on ne peut nier qu'elle représente, par elle-même, un enseignement de taille pour quiconque souhaite s'affranchir des obstacles, éliminer la souffrance, et parvenir à participer au bien de tous les êtres. Cet objectif, en définitive, est bien celui que poursuit à sa façon **LOTUS**, et nous espérons vivement que le présent numéro saura y contribuer.

*La communauté de Lusse*



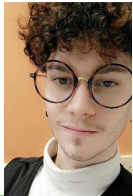
# 🌸 SOMMAIRE 🌸



[Les Souhais du Mahamoudra {2}](#)  
un enseignement de  
**Lama Tsultrim Guelék**

[Pourquoi prendre les vœux de fidèles laïques ?](#)

une réflexion de  
**Karma Tsewang Dreulma**



[Bouddhisme : une loi du silence ?](#)

une réflexion de  
**Jismy Maillot**

[Une médecine pour la vie](#)

entretien avec  
**Jean Pélissier**



Il vous suffit de cliquer sur un titre pour aller à la page correspondante!



[Associations partenaires](#)



[Pour l'amour des animaux](#)

entretien avec

**Laila Del Monte**

[Un engagement dans la Voie](#)

entretien avec la moniale

**Dreulma**



[Sur les pas des maîtres](#)

exposé consacré à la vie de

**MILAREPA**



[Dharmatèque](#)

la sélection de

**LOTUS**





# *Les Souhais du Mahamoudra (partie 2)*

*par Lama Tsultrim Guèlek*





*[Dans le numéro précédent: après être revenu sur différents aspects de la pratique, notamment en y rapportant l'enseignement de Tilopa au bord du Gange, Lama Tsultrim a commencé un enseignement portant sur un texte important pour la lignée : La prière des souhaits du mahamoudra, rédigé par le troisième Karmapa. Lama s'appuie ici sur le commentaire qu'en ont fait Bokar Rinpoché et Khèmpo Deunyeu dans l'ouvrage L'Aube du Mahamoudra. La première strophe a été traitée, et fut, pour Lama, l'occasion de développer sur la triplicité, c'est-à-dire les trois formes de saisie qui empêchent une vertu d'être transcendante. ]*

Deuxième strophe: (retrouvez le texte du Karmapa en PDF en [clicquant ici](#).)

*"Jusqu'à leur obtention de naissance en naissance ; Au cours de toutes mes existences, sans même entendre les mots "acte négatifs" ou "souffrances", Puissé-je vivre la plénitude d'un océan de bonheur et d'actes positifs. Obtenant les libertés et les qualifications les meilleures, Ayant confiance, diligence et persévérance, Suivant un bon maître et recevant la sève des instructions, Sans rencontrer d'obstacle à leur pratique directe, puisse-je lors de toutes mes vies mettre à profit le Dharma sacré"*

Cette strophe nous indique qu'il y a un support nécessaire pour pratiquer le Dharma : la précieuse existence humaine, cette existence qui réunit toutes les conditions pour pouvoir pratiquer correctement. Il faut alors sans cesse se souvenir que ces conditions sont impermanentes et se modifient d'instant en instant. Nous ne sommes pas certains, demain, d'avoir encore les conditions nécessaires pour pratiquer aussi confortablement qu'aujourd'hui. En d'autres termes, si au moment présent nous réunissons les conditions, c'est alors au moment présent qu'il convient de pratiquer, sans se dire : "on verra demain". Si l'on se dit cela c'est qu'on n'a pas compris l'impermanence et la fragilité de ces conditions. On les imagine stables, tandis qu'elles ne le sont pas. Des conditions semblables se mettent en place, ce qui donne une illusion de stabilité: ce n'est qu'une impression.

ci-dessous : Sa Sainteté le IIIe Karmapa



Pensez à tous ceux qui ont fréquenté les tcheulings depuis que ces tcheulings existent. Toutes les personnes qu'on ne voit plus ne sont pas forcément mortes, simplement elles n'ont plus les conditions pour être là, parmi nous, même quand ces personnes le voudraient. Certaines ont déménagé, d'autres sont âgées, fatiguées, malades... Alors, si nous avons les conditions, disons-nous que nous avons un bon karma et mettons-le à profit.

### *La confiance:*

Mais en plus de cette précieuse existence humaine, ce que développe le Karmapa dans cette strophe est la nécessité de la confiance, et surtout de la confiance dite "de la certitude". Il ne s'agit pas seulement d'avoir confiance envers les enseignements ou les maîtres - qu'on appelle alors "confiance spontanée" et dont on a par ailleurs besoin au début. Celle-ci naît de l'observation, de l'analyse ou du contact avec l'enseignement. Mais à la différence de la confiance spontanée, la confiance de la certitude naît de l'expérience directe du pratiquant: voilà qui est stable et solide. Elle s'établit à force de méditation, en remarquant les changements qui se produisent dans l'esprit, comme le fait de ne plus réagir de la même façon à telle ou telle situation. On remarque ainsi qu'une transformation de l'esprit opère, et cette confiance qui s'établit donne une certitude sur le fait que la pratique du Dharma transforme : cette confiance est puissante, et on en a besoin.

Une autre forme de confiance est nécessaire : la confiance de l'aspiration qui désigne en fait la bodhicitta. Il faut avoir confiance dans l'aspiration à réaliser l'Éveil, et tendre sans cesse vers ce cap. Quand je suis entré en retraite, Nina Rinchen a demandé à l'ensemble des retraitants : "pourquoi entrez-vous en retraite?". Nous tous, par humilité, nous avons répondu des choses comme : "pour travailler sur notre égo", "pour développer la bodhicitta", etc. Après avoir fait le tour de nos réponses, elle a dit : "Vous êtes tous de l'eau tiède! On entre en retraite pour réaliser l'état de Bouddha!". On s'est tout de suite dit, "ah, donc ça doit être finalement possible!" (rire). Cet objectif doit être maintenu comme un cap dans notre





pratique. Il ne s'agit pas seulement de se dire : "je veux m'améliorer, je veux être plus sympa avec les autres". On ne pratique pas une voie spirituelle juste pour être "un peu mieux".

Dans le catholicisme par exemple, on pratique pour être un saint, pas uniquement pour être meilleur. Et l'histoire indique que certains saints le sont devenus très jeunes! Voyez Sainte Thérèse de Lisieux, à qui on demandait quand elle était petite ce qu'elle voudrait faire plus tard. Elle répondait : "être une sainte". Eh bien elle a été déclarée sainte à vingt-quatre ans, mais pour cela elle s'est donnée les moyens de le devenir. Cela montre bien qu'il faut avoir une grande détermination, basée sur cette confiance de la réalisation possible de l'objectif.



Si le Bouddha n'avait jamais eu confiance dans la possibilité de réaliser l'Éveil et de comprendre la cause de la souffrance, s'il n'était pas convaincu qu'il pourrait la découvrir, jamais il ne se serait embarqué dans tout ce chemin qui l'a conduit à la réalisation de l'Éveil. Il y a là une conviction inébranlable, forte et puissance à avoir dans notre esprit. On ne réalise pas l'Éveil en faisant du forcing, mais notre aspiration doit être forte.

Puis il y a la confiance pure, celle vis-à-vis des trois joyaux. A mes yeux, cette confiance rejoint la précédente, car si vous avez confiance en le Bouddha comme étant confiance en votre propre nature-de-bouddha, alors voilà qui peut devenir très puissant. C'est de cela que va alors s'écouler la confiance dans le chemin pour réaliser cette nature-de-bouddha, et dans les maîtres qui nous montrent le chemin. Le refuge dans le Dharma et la Sangha dépendent ainsi de notre confiance en notre nature-de-bouddha: cela reste alors très lié à la confiance de l'aspiration. Les deux s'entretiennent et se nourrissent mutuellement. Quand il y a découragement dans notre pratique, il faut ainsi retrouver la force de l'aspiration et la confiance pure en les trois joyaux. Je répète toujours que cette confiance en le Bouddha est fondamentalement une confiance en nous-mêmes. Cela me paraît fondamental, essentiel.

Nous organisons à Lusse des week-end consacrés au Refuge, et à la bodhicitta. En effet, plusieurs personnes n'arrivent pas à comprendre pourquoi il est utile de se prosterner face à une visualisation. Il faut en fait se rappeler que ces pratiques sont toutes des moyens permettant de refléter ce que nous sommes : fondamentalement, c'est face à nous-même qu'on se prosterne. Pas face à nous-même en tant que personnage égotique, avec ses petites colères et ses petites préférences, mais en tant que nature-de-bouddha, qui a toujours été, qui est et qui sera, et qui est la nature de tout être.

L'arbre du refuge n'est que le symbole qui reflète ce que nous sommes. Tous les éléments de l'arbre du refuge peuvent être appliqués à soi-même. Rien, dans une visualisation, ne représente quelque chose qui se trouve hors de nous. Quand on comprend cela, on fait les



prosternations autrement, on s'en remet de façon différente à l'arbre du refuge, car on s'abandonne finalement à notre nature-de-bouddha. Et plus vous le faites, plus vous sentez en vous-mêmes de la force et de la puissance pour faire les choses. Car tous les matins, quand vous vous réveillez, vous prenez conscience que vous avez en vous cette nature fondamentale, et vous pouvez alors spontanément vous dire: "que vais-je en faire aujourd'hui?". Ainsi, la bodhicitta s'élève d'elle-même, et vous avez envie de l'offrir et de faire en sorte qu'elle se développe, qu'elle devienne ample pour toucher tous les êtres. Vous faites le souhait que tous les êtres qui seront en contact avec vous durant cette journée puissent être en contact avec cette nature de sagesse à travers vous. Mais la bodhicitta ne peut se développer qu'en prenant conscience de cette potentialité qu'il y a en nous. Cela ne peut fonctionner autrement, et c'est là ce que Bokar Rinpoché appelle "la confiance pure".

Beaucoup pratiquent le Dharma de façon duelle : ils se prosternent avec vénération devant une statue du Bouddha, offrent de l'encens avec dévotion, mais dévotion pour quelque chose qui leur paraît extérieur. Dans les pays du Théra-



vada notamment, on pratique beaucoup comme cela. L'ennui, c'est qu'on maintient alors une forme de dualité entre le "pratiquant imparfait" et le "maître qui est parfait". Parce qu'il est parfait, le maître m'accorderait alors sa sagesse et tout ce à quoi je peux aspirer. Au contraire, la pratique du Dharma est une voie intérieure : on doit se tourner vers nous-mêmes, et c'est bien ce que veut dire le terme tibétain qui sert à désigner un pratiquant du Dharma : Nang Pa, "voie de l'intériorité", "celui qui regarde à l'intérieur". Nous avons tout en nous-mêmes. Il n'y a dans le bouddhisme rien à chercher à l'extérieur de nous.

Et quand bien même on trouverait des choses à l'extérieur de soi, cela n'est qu'un reflet de ce que nous sommes. Cela peut donc nous aider - et ce n'est pas négligeable - à prendre conscience de ce que nous sommes. Ainsi, quand vous êtes en face de votre Lama-racine, tout ce que vous pouvez sentir rayonner de lui, son amour, sa compassion, son attention, sa bienveillance, toutes ces choses sont aussi en vous. Ainsi, ne restons pas dans une relation duelle, mais affirmons au contraire que, ce que l'on ressent face à son Lama-racine, c'est ce que nous avons aussi en nous. On appelle cela "la réalisation par miroir". Ainsi, ramenez à votre nature-de-bouddha tout ce que vous pouvez vivre de façon intense, lorsque vous êtes face aux supports qui vous inspirent. Cette inspiration s'élève en vous pour une unique raison : vous êtes cela.

### *La diligence:*

Ensuite, il faut une autre qualité pour la pratique du Mahamoudra : la diligence. Bokar Rinpoché explique qu'il y en a deux aspects : la diligence intentionnelle et la diligence appliquée.





La diligence intentionnelle consiste à avoir la motivation de reprendre la pratique. Bien sûr, on n'en reste pas à la motivation, on applique cette diligence. Non seulement, on l'applique en étant régulier dans la pratique, mais on l'applique également par cet entraînement de l'esprit à être conscient de ce qui se passe en lui, et à lâcher, lâcher, lâcher à chaque fois que quelque chose s'y présente. Il ne s'agit pas de se croire diligent du simple fait qu'on s'assied une demi-heure sur un coussin tous les jours. La diligence consiste vraiment à avoir cette constance de l'entraînement et de l'observation de son esprit, et à ne pas saisir ce qui s'y présente. Cela peut se faire dans n'importe quelle activité du quotidien. Rinpoché explique par ailleurs que cette forme de diligence consiste surtout pour nous à ne pas céder à la paresse dans notre pratique, et à se consacrer à l'étude et la médi-

tation dans la mesure de nos capacités. On peut en effet discerner deux formes de paresse : l'une plutôt orientale, du genre de l'oisiveté. On est alors avachi sur le canapé, devant la télé pendant trois heures... Je dis ça car moi-même, s'il y a une télé quelque part, je suis vite captivé par l'image et je peux passer un temps fou à zapper! Je me dis "ah, que je suis paresseux, mais ah...qu'est-ce que c'est bon!" (rire) Ne me mettez pas une télé quelque part, car je reste scotché! Mais il y a aussi une version occidentale de la paresse, qui s'exprime sous la forme de la suractivité. Le mantra le plus répété en Occident, de ce point de vue, est peut-être : "je n'ai pas le temps". Voyez comme les gens vivent! Il faut faire, faire, faire. C'est le verbe qu'on conjugue le plus. C'est pourtant une forme de paresse, au sens où on ne prend pas le temps de se poser pour observer notre esprit. Ce qu'il y a de terrible dans cette paresse, c'est qu'elle se prend pour une qualité : si l'on n'est pas en suractivité, voilà qu'on se fait traiter de paresseux!

### *L'intelligence:*

Autre élément nécessaire pour la pratique : l'intelligence, c'est-à-dire le discernement, la capacité à réfléchir, à étudier, analyser, etc. Rinpoché explique que très souvent, on a beaucoup d'intelligence pour réaliser une activité mondaine, et celle-ci peut être très aiguisée : cela indique qu'on peut faire preuve d'autant d'intelligence pour le Dharma, et notamment sous sa forme la plus importante, le discernement. Et pourtant, on a vu tant de personnes



qui perdent tout discernement quand elles commencent à suivre une voie spirituelle! A en devenir malheureusement stupide. C'est le syndrome "Lama a dit". Lama a dit, donc je fais, même si je n'ai pas compris. Cette façon de vivre le Dharma n'est pas dévotion mais stupidité. C'est comme s'il fallait cesser de raisonner, sous prétexte qu'on suit une voie spirituelle... Pas bon!

### *Avoir un maître:*

Dernière condition pour la pratique : avoir un maître. L'ensemble des premières conditions doit nous permettre de rencontrer un maître duquel recevoir les instructions orales. La relation au maître doit alors aboutir à la mise en application de ces instructions. Certains pratiquants ont en effet une vraie dévotion pour leur Lama-racine, ou pour un Rinpoché, sans pour autant mettre en application les enseignements qu'ils reçoivent de leur part. La dévotion ne consiste pourtant pas à leur faire des courbettes ou à faire avec eux des sourires sur une photo. C'est la confiance qu'on attribue à un enseignement, et la mise en application des instructions qui sont le meilleur marqueur de la dévotion. La dévotion en effet est avant tout une confiance placée en un enseignement, et le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre maître est votre propre pratique. Les maîtres sont là pour que nous avançons sur la voie du Dharma. Quand on a un maître, il faut aller le voir et lui dire : "j'ai avancé dans ma pratique, je me suis efforcé, voilà ce que je relève comme transformation dans mon esprit, etc". Il n'est pas conseiller conjugal, surtout s'il est moine depuis tout petit! Ce n'est pas non plus un psy. Il peut reconforter, comprendre votre peine, mais ne peut donner de solutions à certaines choses. En revanche, il est formé pour ce qui concerne la transformation de l'esprit, et cette transformation est bien la raison pour laquelle nous suivons le Dharma. C'est alors là-dessus que doit se fonder la relation au maître. Quand les Rinpoché viennent, ce n'est pas pour visiter un musée ou manger de la choucroute. Bien sûr cela leur fait plaisir, mais s'ils sont là c'est pour la pratique de leurs disciples. Donc il faut garder cela à l'esprit, et quand notre maître est là, en profiter pour lui poser les bonnes questions sur notre pratique.



Tout cela fait référence à toutes les qualités dont on a parlé plus tôt. Ces éléments forment la base de la pratique, et on en a besoin. Si nous ne les cultivons pas, notre pratique sera molle, elle manquera de puissance. Un bodhisattva ne peut envisager ainsi sa pratique. Il faut aller jusqu'à l'ultime : le déracinement du fonctionnement égotique de l'esprit qui est cause de souffrance. Et si vous n'êtes pas encore sûr que là est la cause de la souffrance, méditez. Faites donc naître des pensées dans votre esprit, saisissez tout ce qui y passe, ne lâchez prise sur rien, et voyez, au bout de quelques instants, dans quel état vous êtes. Voyez dans quel état est votre esprit, quand vous vous accrochez à tout ce qui s'y élève. Cela permettra d'appuyer ensuite votre pratique sur votre expérience. Le Dalai-Lama utilise beaucoup le terme de "compréhension" : nous devons comprendre ce qui se passe lors de la pratique. Pas uniquement mentalement, mais en termes d'expérience vécue. Si on nous dit que la saisie égotique est la racine de toute souffrance, il faut en être sûr pour enfin se focaliser dessus. Et après, tout va très vite!

*à suivre...*



vue depuis le centre de Lusse



Connaissez-vous notre chaîne youtube  
"L'heure bouddhiste"?

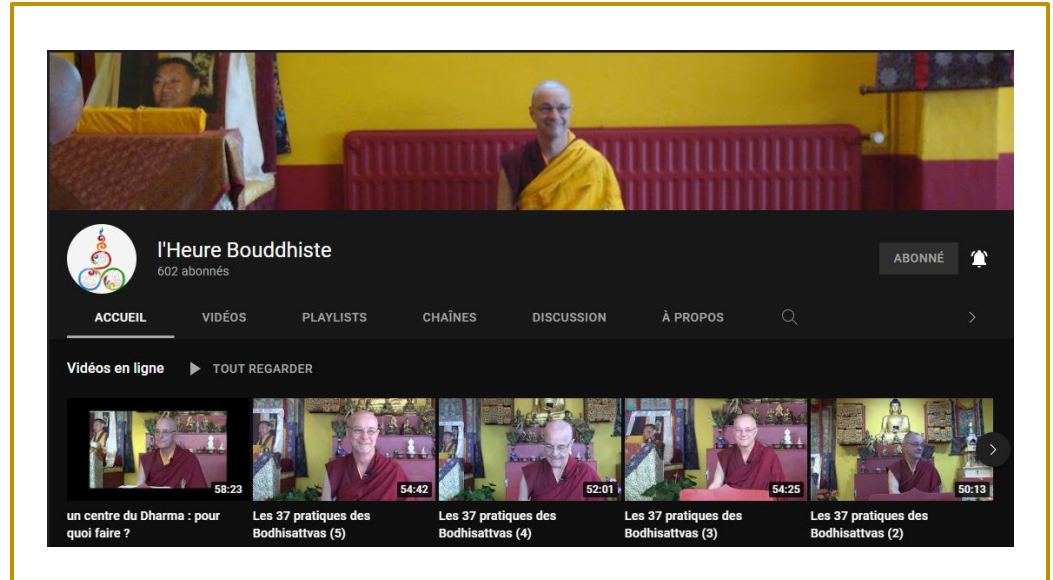
Des enseignements y sont mis en ligne  
régulièrement!



*Youtube*

*"L'heure bouddhiste"*

*Pour y accéder, cliquez [ici!](#)*



The screenshot shows the YouTube channel page for "l'Heure Bouddhiste". At the top, there is a video player showing a Buddhist teacher in a yellow robe. Below the player, the channel name "l'Heure Bouddhiste" is displayed with a profile picture and "602 abonnés". A navigation bar includes "ACCUEIL", "VIDÉOS", "PLAYLISTS", "CHAÎNES", "DISCUSSION", and "À PROPOS". Below the navigation bar, there are two tabs: "Vidéos en ligne" and "TOUT REGARDER". A row of video thumbnails is shown, including "un centre du Dharma : pour quoi faire ?" (58:23) and several videos from the "Les 37 pratiques des Bodhisattvas" series (5, 4, 3, and 2 parts).





# Pourquoi prendre les vœux de fidèles laïques ?

## Un partage de Karma Tsewang Dreulma

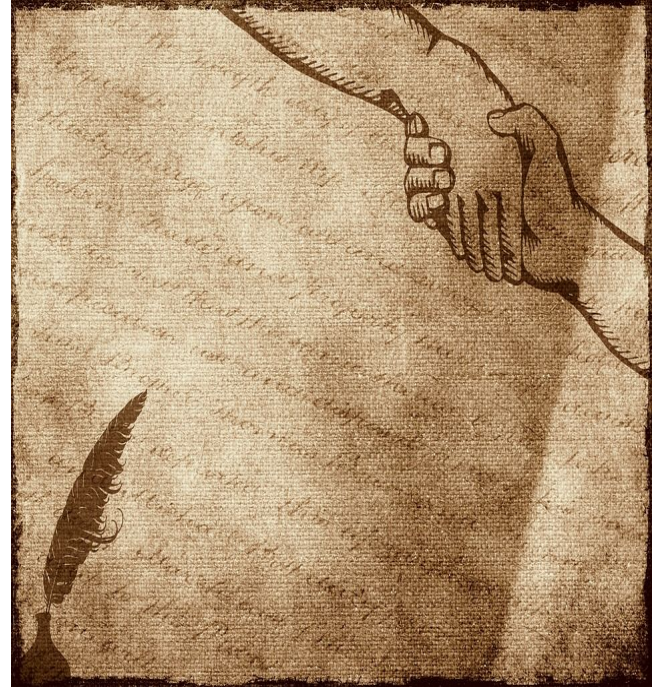


*[ Karma Tsewang Dreulma est pratiquante du Dharma depuis plusieurs années, et séjourne régulièrement au centre Bodhicharya-France pour consacrer du temps à sa pratique. Récemment, elle a décidé de s'engager davantage vis-à-vis d'elle-même en prenant les vœux de fidèles laïques. Entre doutes et réflexions, elle partage ici un peu de son ressenti quant à cet engagement qui l'accompagne depuis ]*

Au centre de Bodhicharya-France, on m'a enseigné qu'il y a cinq vœux de fidèles laïques qu'il est possible de prendre : s'abstenir de mentir, s'abstenir de voler, s'abstenir de tuer, s'abstenir d'ingérer des intoxicants, s'abstenir d'avoir une inconduite sexuelle. Ayant pris refuge au printemps, j'ai souhaité me poser comme défi personnel de me préparer à prendre ces vœux afin de continuer mon chemin.

De même que les vœux de refuge, les cinq vœux de fidèle laïque donnent à réfléchir... Je dois admettre tout d'abord que cela me cause une première angoisse : ces vœux ne seraient-ils pas une contrainte limitante dans mes actions du quotidien ? Certes, j'ai d'abord un peu cette impression désagréable ; l'impression que quelque chose va m'enfermer... et moi qui suis claustrophobe !

Une seconde angoisse me prend : ces vœux, j'ai peur de finir par les briser... Quelque chose en moi a cette impression désagréable que, s'il m'arrivait de briser un vœu, je pourrai être punie par un être supérieur car j'ai été méchante. Je m'aperçois que cela découle d'un formatage de longue date. Alors cette angoisse me fait imaginer que briser un vœu, c'est un peu comme n'être pas sage lorsqu'on a cinq ans. Mais les choses se passent-elles vraiment comme cela ?





“Ne pas tuer” est le vœu qui m’a posé personnellement le plus de difficultés. J’ai appris au travers des biographies des maîtres de la Sangha, que certains meurtriers se sont profondément transformés, au point parfois de devenir eux-mêmes de grands maîtres. Si cela peut nous sembler loin de nous - car nous ne sommes généralement pas des tueurs en série ! - nous pouvons toutefois étendre cette démarche au fait de tuer n’importe quel être vivant, et pas uniquement les êtres humains. Bien sûr, cela pose la question de notre rapport à notre environnement. Je me suis ainsi dit que ce vœu n’était pas pour moi, lorsque j’en ai entendu parler. Car finalement, parler d’agriculture - et donc de production alimentaire destinée aux humains - n’est-ce pas aussi parler de la mort sélective ? Même lorsqu’on est végétarien ou vegan, ne contribue-t-on pas d’une façon ou d’une autre à priver de vie certains êtres ?

Après tout, labourer un champ consiste indirectement à en déloger tous les animaux et micro-organismes vivant à même le sol. Ces organismes vont, en mourant, contribuer à alimenter les sols desquels nous tirons notre propre nourriture. Il semble bien que nous ne puissions nous nourrir sans contribuer à tuer, même si nous ne mangeons que des végétaux... ! Si l’on réfléchit, par exemple, à la production du lait de vache, de brebis ou de chèvre, on se rend compte qu’il faut également contribuer à une tuerie pour l’obtenir. Un mammifère, en effet, ne donne du lait qu’à la suite d’une naissance - une vache doit en effet vêler plusieurs fois au cours de sa vie, et

c’est à ce moment qu’elle donne - ou qu’on lui prend - du lait. Mais que fait-on alors des veaux qu’on prive de leur lait ? On les mange. Et si beaucoup d’exploitations agricoles tentent d’éviter cela, ce n’est qu’en imposant aux vaches des grossesses avortées. Il en va de même pour les œufs, pour lesquels nombre de poussins ont fini massacrés dans un broyeur - bien qu’aujourd’hui, on sélectionne les poussins “utiles” dans l’œuf.

*“ Bien sûr, cela pose la question de notre rapport à  
notre environnement “*

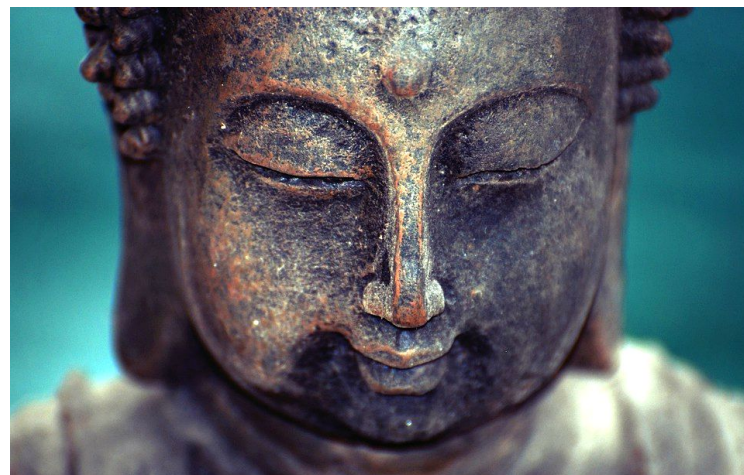


Mais au-delà de tout ça, le simple fait de me laver les mains, de tondre ma pelouse ou de faire le ménage contribue, par une succession de causes et d'effets, à priver de vie certains êtres. Et que dire de la mère qui trouve des poux sur la tête de son enfant ? Je me suis donc dit que ce vœu-là, autant ne pas le prendre... il me semblait mission impossible, et voilà qui était bien frustrant.

Une amie chère, que je remercie ici, m'a prêté un ouvrage du Vénérable Hénépola Guanratana, *Les Huit Marches vers le Bonheur*. Celui-ci aborde justement cette thématique dans le chapitre "Action juste" :

*" ... En regardant les choses sous un angle plus large, je me rends compte que même les végétariens ont une part indirecte dans le fait de tuer. Supposez qu'il y ait un village où vivent mille végétariens, et dans le village voisin un fermier qui cultive des légumes, des fruits et des céréales pour nourrir les mille végétariens. Quand il laboure la terre et élimine les insectes qui pourraient abîmer les légumes, le fermier tue de nombreux petits êtres. De nombreux autres sont tués par ses machines agricoles quand il fait ses récoltes. Les végétariens du village d'à côté se sentent très à l'aise. Bien que des créatures aient été tuées, ils ont une conscience claire quand ils mangent, car ils n'ont pas eu d'intention de tuer. "*

Voilà qui m'a davantage renseigné sur l'esprit des vœux : ce qui compte, c'est bel et bien l'intention ! D'ailleurs, Guanratana va plus loin, et affirme :



*« ...les gens ne devraient pas non plus devenir névrosés en cherchant à éviter tout ce qui contribue indirectement à tuer ». C'est là encore, pour moi, un travail de souplesse pour comprendre que mon point de vue trop rigide est peut-être la cause de mon sentiment d'enfermement. Les vœux de fidèles laïques n'ont pas pour objectif de restreindre notre champ d'action, en nous menaçant d'une sévère punition. Je comprends aujourd'hui qu'il faut au contraire les prendre comme une boussole, qui aide à la décision avant l'action, et qui invite à avoir un esprit plus clair, plus conscient de son environnement et de ce qui le traverse lui-même. C'est comme remplacer nos anciens conditionnements, souvent hostiles et causes de souffrances, par de nouvelles habitudes qui vont, au contraire, être cause de libération. Ces vœux me guident bel et bien, et orientent sereinement mes choix.*

C'est ainsi, à force de réflexion, que j'ai finalement pris ces vœux de fidèles laïques. Ce jour-là, de nombreux membres de la Sangha étaient présents, et tout s'est fait rituellement. Ceci est toujours très émouvant, j'en garde un souvenir solennel. Lama Tsultrim a ainsi transmis les vœux à plusieurs personnes ce jour-là, et chacun était invité à ne prendre que ceux qu'ils souhaitaient suivre, et pour la durée souhaitée, selon notre convenance. Ce qui m'a également rassuré, c'est que Lama était très détaché, ce qui m'a aidé à m'apercevoir que mes engagements, au fond, ne regardaient que moi, et que personne ne serait là à me surveiller ou me punir en cas d'écart. Nul besoin, donc, d'avoir mauvaise conscience dans un tel cas : il suffit de comprendre ce qui s'est passé, et tâcher de faire mieux la fois suivante. Il n'empêche que je perçois vraiment les vœux comme un engagement que je prends vis-à-vis de moi-même. Un engagement qui me sert de boussole, et me guide pas à pas, au quotidien. Comme une grille de lecture, qui facilite mes prises de décisions dans une situation donnée, et transforme peu à peu mon esprit et ses réflexes premiers.

Alors, même si j'ai commencé par une version "light", m'engageant pour certains vœux seulement afin d'avoir le sentiment d'y aller par étape, je sais aujourd'hui que je suis capable de ce genre d'engagement, et que la prochaine fois, j'irai plus loin encore !

*Karma Tsewang Dreyulma*

*“ Les vœux de fidèles laïques n'ont pas pour objectif de restreindre notre champ d'action, en nous menaçant d'une sévère punition “*





## Le saviez-vous ?

Jismy, rédacteur de la revue *LOTUS* pour Bodhicharya-France, est également créateur de contenu sur les réseaux sociaux. Il y partage notamment des vidéos portant sur le bouddhisme, la spiritualité, la philosophie, l'art, etc. Il prépare actuellement une chaîne de podcast pour vous proposer également des interviews au format audio ! Pour suivre ses actualités :



Facebook :

Jismy Seunam  
Wangpo



Instagram :

@neolojismy



@seunamwangpo







# Bouddhisme : une loi du silence ?

## Une réflexion de Jismy Maillot



Cette année a été marquée par la diffusion d'un documentaire d'Arte, intitulé "Bouddhisme, la loi du silence". Le documentaire fait état de différents scandales ayant eu lieu au sein du bouddhisme tibétain, qu'on y présente alors comme une voie dangereuse, qui poserait structurellement les bases de possibles dérives de taille. N'ayons pas peur des mots, les dérives pointées du doigt ne sont pas anodines, mais relèvent clairement d'abus sexuels.

Au sein de la sangha bouddhiste de France, la réception du documentaire n'a pas été sans conséquence - ce qui se comprend aisément - et de nombreux pratiquants ont été profondément heurtés par les révélations (pourtant déjà connues pour la plupart d'entre-elles, ayant fait l'objet de certains articles dans la presse par le passé) qu'Arte semble prétendre dévoiler. Le sujet est suffisamment sérieux, et les faits suffisamment graves, pour justifier qu'on s'y penche avec attention. En cela, toute documentation est toujours bienvenue, et demande un travail journalistique à la hauteur du sérieux de l'affaire. Mais la rigueur se fragilise, dès lors que le ton s'emploie "à charge", tentant de tout mettre dans un même panier, pour porter atteinte non plus à des agresseurs, mais à une voie spirituelle plurimillénaire. Qui est vraiment sur le banc des accusés pour Arte ? Les deux agresseurs dont il est question, ou le bouddhisme tibétain dans son ensemble ?



Le présent article, ainsi, ne vise pas à nier quoi que ce soit des faits établis par le documentaire. Une fois de plus, certains de ces faits ont déjà fait l'objet de nombreux commentaires, et la communauté bouddhiste de France a sû y réagir sans attendre la chaîne Arte, notamment lorsqu'en 2017, l'UBF (Union Bouddhiste de France) a suspendu Rigpa France et Lérab Ling de la liste de ses membres, le temps que leurs relations avec Sogyal Rinpoché, l'un des agresseurs visés par le documentaire, soit éclaircies. Elles l'étaient lorsqu'en 2019, l'une et l'autre de ces associations ont réintégré l'UBF.

Cet article souhaite en revanche corriger une méprise de taille, visant à donner la responsabilité des faits non aux agresseurs eux-mêmes, mais au bouddhisme tibétain présenté alors comme une organisation structurée, commerciale et communicante, où le silence sur les dérives fait loi. Il faut ici commencer par rappeler que le bouddhisme tibétain, s'il prend des atours religieux par certains aspects de la transmission, n'est pas structurellement clérical : on n'y trouve rien qui puisse, de près ou de loin, ressembler à un clergé religieux. Le Dalaï-Lama n'est pas un Pape, pas davantage que les Lamas ne sont des évêques. Ainsi, personne ne détient le pouvoir de sus-

pendre radicalement un enseignant de ses fonctions. Dans le Dharma, seule l'adéquation du comportement d'un ordonné avec ses vœux renseigne sur sa qualification à se présenter comme enseignant, garantissant la transmission. Comment dès lors prétendre déceler là un système, quand aucun clergé établi n'a pour mission de faire régner l'ordre ? Bien sûr, cela n'est pas sans poser de difficultés, puisque le revers de l'absence de structure hiérarchique empêche précisément de réduire au silence ceux qui usent du Dharma pour installer une forme de domination, de pouvoir, d'abus ou de malveillance. Ainsi, lorsque par exemple Ashin Wirathu s'est compromis dans la persécutions des rohingyas birmans, la communauté bouddhiste n'avait pas la possibilité, par elle-même, de procéder à ce que serait une sorte d'excommunication. Elle avait toutefois suffisamment de légitimité pour affirmer, comme ce fut le cas à de nombreuses reprises et par des voix très diverses, que les agissements de Wirathu indiquaient par eux-mêmes qu'il n'avait du moine que l'habit. Les bouddhistes n'excommunient pas, mais affirment leur condamnation à l'égard de l'usage d'un supposé statut de moine ou de Lama, quand les faits prouvent la supercherie. Cette condamnation, du reste, a été largement partagée au sein de la

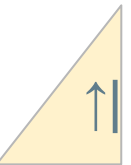
sangha francophone concernant les faits spécifiquement ciblés par Arte. Ne voit-on pas, tout au long de ce documentaire, des pratiquants, Lama et moines, prendre tour à tour position pour dénoncer ces abus sexuels ? Leurs interventions y sont si présentes que sans elles, le documentaire se serait réduit à peau de chagrin. Où est donc la “loi du silence”, quand ce sont précisément les pratiquants qui contribuent à une condamnation nette et sans faille ?

De ce point de vue, profiter d'agissements dont les victimes pâtissent encore aujourd'hui pour faire du sensationnel, et condamner une voie spirituelle dans son ensemble, voilà qui relève de la faute professionnelle comme de la faute morale. Aucune loi du silence, en effet, n'est structurellement édifiée par les principes, les pratiques et les canons du bouddhisme tibétain. Aucune mafia qui s'y trouverait, du reste, ne saurait de toute façon trouver grâce aux yeux des nombreux pratiquants sérieux qui sont exhortés au discernement davantage qu'à l'adhésion, à la lucidité davantage qu'à la foi. S'il est tout à fait condamnable que des êtres soient capables de suffisamment de perversité pour profiter d'une voie spirituelle afin d'abuser leurs semblables, il va de soi que cela n'engage que ces

individus, et non la voie qui leur sert de support. Sur celle-ci, ils agissent comme des parasites, mais sans parvenir à en contaminer durablement l'essence fondamentale.

Qu'on cesse donc de parler si légèrement d'une “loi du silence”. Qu'on cesse également de déplacer l'accusation portée sur les agresseurs vers la doctrine. Cela constitue, en définitive, une méprise à l'égard des victimes, comme à l'égard de l'intelligence humaine.

*Jismy Maillot*



Merci aux sœurs Clarisses de Ronchamp et à l'Association Notre Dame du Haut d'avoir organisé et accueilli la **6ème rencontre interreligieuse (Chrétiens, Musulmans et Bouddhistes)** à laquelle nous étions invités.

Fraternité, convivialité, bienveillance, sourire, écoute, ouverture, rencontre, partage, découverte, inspiration, joie, simplicité, spiritualité, bonne humeur, compassion... Les qualificatifs sont nombreux pour tenter de décrire cette merveilleuse journée.

Nos remerciements aussi aux divers membres de Bodhicharya France qui étaient présents.



**La 8ème édition du Kagyu Meunlam** s'est déroulée à Paris fin mai, sous la direction de notre autorité spirituelle Ringou Tulkou Rinpoché.

Enseignements et souhaits pour tous les êtres ont été effectués chaque matin et après-midi. Pour clôturer cet événement, un tsok (rituel d'offrande) a eu lieu le matin, suivi de l'initiation de Tchènrézi l'après-midi avec la présence de nombreux tibétains.

Notre gratitude aux organisateurs et à Rinpoché pour ce formidable et précieux rassemblement qui fût très réussi et bénéfique à tous.

Merci également aux participants pour leur implication, leur bienveillance et leur générosité. Plusieurs membres de la Sangha de Bodhicharya France nous ont rejoints, merci à eux.





Le saviez-vous? Bodhicharya France a sa propre boutique, disponible depuis notre site internet!

En achetant via notre boutique, c'est toute notre communauté que vous aidez!



*Pour y accéder, cliquez ici!*

Le retrait à Bodhicharya France est possible du mercredi au vendredi de 14h30 à 17h30, et le samedi de 8h à 11h30 sur rendez-vous.

## La boutique de Bodhicharya France

NOUVEAU LIVRE de RINGOU TULKOU RINPOCHE "Être pur, la pratique de Vajrasattava"

A compter du 07 février, la boutique sera fermée jusqu'au 2 mars inclus (Période de retraite et vacances)



- Livres
- Objets rituel / Bols
- Encens / Supports
- Drapeaux / Déco
- Mugs / Tee-shirts
- Statues
- Autres

				
Encens tibétain DORJE	Encens tibétain TARA HEALING	Encens tibétain TARA VERTE	Encens tibétain SANDALWOOD	Encens tibétain TARA BLANCHE





# Une médecine pour la vie

## entretien avec Jean Pélissier



*Jean Pélissier, né en 1952 à Alger, est praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), écrivain et conférencier. Depuis plusieurs décennies, son travail s'attache à transmettre les méthodes Yangsheng Fa (dites "méthode de préservation de la vie"), qu'il a lui-même reçu de son maître Leung Kok Yuen. Ces méthodes traditionnelles constituent un véritable ensemble préventif sur le plan médical, et sont accessibles à quiconque voudrait devenir pleinement acteur de sa santé. Elles sont par ailleurs au cœur de ses ouvrages tels que Secrets de centenaires (ed. Albin Michel) ou encore Zhong Liu, ainsi que La Médecine Traditionnelle Chinoise pour les Nuls. Son livre Le Grand Jeu de la Vie replace quant à lui la santé dans une démarche bien plus globale, spirituelle en bien des aspects.*

*Pour **LOTUS**, Jean Pélissier a accepté de répondre aux questions de Jismy, en nous livrant ici un peu de son parcours, de ses réflexions et de son regard sur le monde moderne. Cet entretien, réalisé le 19 Septembre 2022, propose ainsi à chacun de réactualiser son rapport à son corps et son esprit, à l'aune de la Médecine Traditionnelle Chinoise.*



*Jismy* : Pouvez-vous nous présenter votre parcours, et les raisons pour lesquelles vous vous êtes tourné vers la pratique de la MTC ?

*Jean Pélessier* : Déjà très jeune, je ne supportais pas de voir quelqu'un de malade. Cela était pour moi très dérangeant, et je me disais que l'horloge du ciel a bien dû mettre en place quelque chose pour nous permettre d'éviter de tomber malade, ou de nous soigner lorsqu'il le faut. Dès mon plus jeune âge, j'étais donc déjà passionné par le monde de la santé. Je me suis ainsi engagé dans le corps de santé de l'armée, pendant un an et demi. Mon père étant chirurgien, je suis devenu son aide opératoire pendant quelque temps, ce qui m'a permis de commencer à bien comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur du corps. J'ai alors tenté des études de médecines, mais les mathématiques et la physique m'ont fait obstacle. Je me suis donc dirigé vers un parcours de kinésithérapeute, où je suis arrivé major car la physiologie et l'anatomie du mouvement sont des domaines où j'étais compétent.

En parallèle de ce parcours, je crois que j'ai su saisir les perches qui m'étaient tendues. Un jour, on m'a parlé d'un maître chinois, Leung Kok Yuen, qui était partie de Chine après la révolution culturelle chinoise pour se rendre à Hong Kong et au Canada, afin d'enseigner toute la MTC aux occidentaux. Jusqu'ici, les rudiments de ce qu'on connaissait de la MTC en occident nous venait d'ethnologues qui importaient des textes chinois an-

ciens. Mais ces textes étaient souvent, et à dessein, pleins d'erreurs et de fautes qui en Chine n'étaient corrigés qu'à l'oral - confucianisme aidant. Ce souci de la correction était vraiment ce qui caractérisait notre maître Leung Kok Yuen : il nous expliquait ce que nous devons vraiment comprendre de ces textes. Avec lui, nous avons ainsi eu onze années de cours, où toutes les facettes de la MTC ont été abordées : trois années sur les enseignements de base, deux années sur les pathologies mentales et émotionnelles, les rhumatismes et la tension artérielle, puis cinq années de cancérologie.

Partant de cela, ce qui m'a personnellement le plus intéressé parmi toutes les branches de la MTC a été la prévention, au travers des méthodes Yang Sheng Fa. Ces méthodes préventives permettent vraiment de comprendre la façon dont nos comportements favorisent et engendrent certaines pathologies. Ainsi, la prévention met à disposition de quoi favoriser au contraire une bonne santé. C'est pour ces raisons que, bien que j'aie fait trente-trois ans de cabinet, je me suis arrêté pour me consacrer pleinement aux méthodes Yang Sheng Fa que j'enseigne aujourd'hui encore, du haut de mes soixante-dix ans.

*Jismy* : Selon vous, qu'est-ce qui a motivé le professeur Leung Kok Yuen à accepter d'enseigner aux occidentaux ? Est-ce la révolution culturelle chinoise, avec la peur de perdre la possibilité de transmettre des données

*traditionnelles ?*

**Jean Pélessier :** Je crois que notre maître s'est rendu compte, au cours de sa vie, d'un phénomène qui touche également l'occident : l'appauvrissement de la tradition. Tenant compte de cet appauvrissement, il a souhaité en quelque sorte "remettre les pendules à l'heure", et revenir à tout ce qui était transmis en MTC depuis les textes les plus anciens. Il faut savoir que même en Chine à l'heure actuelle, lorsqu'on fait de la MTC, on occulte ce qu'il y a de plus important dans les enseignements taoïstes, à savoir les notions fondamentales que sont le Hun et le Po : l'âme spirituelle et l'âme corporelle, des principes qui sont en quelques sortes en arrière-plan du fonctionnement de tout notre organisme. Bien que cela revêt une importance capitale, ces notions sont parfaitement absentes aujourd'hui en Chine, bien que les pratiques telles que l'acupuncture et la pharmacopée s'y retrouvent. D'une certaine façon, les chinois se retrouvent malgré eux dans ce même flou qui est celui de la matérialité.

**Jismy :** *D'une certaine façon, il semblerait que la spiritualité orientale s'exporte vers l'occident pour les mêmes raisons, c'est-à-dire pour rendre pérenne quelque chose de l'ordre de la tradition qui est en bien des endroits menacés. C'est comme un voyage naturel, qui vient en occident remplir un certain vide quant aux aspirations spirituelles des occidentaux. Parmi les différences notables qui existent entre médecin allopathique et MTC, il y a*

*notamment le fait que la MTC ne recherche pas la suppression des symptômes, mais tente de comprendre que ceux-ci ont du sens dans la mesure où ils vont être un signal d'alarme, et dénoter quelque chose qui se passe plus en profondeur chez le patient.*

**Jean Pélessier :** Absolument. Il y a un bon exemple que j'ai présenté il y a peu lors d'un webinaire : celui des céphalées. Celles-ci peuvent être évidemment de causes externes, par exemple quand on attrape une grippe, ou bien elles peuvent avoir une cause interne lorsqu'un de nos "logiciels-organes" est déséquilibré. Il faut comprendre que les symptômes apparaissent toujours au moment où notre organisme connaît un déséquilibre : il émet alors un certain nombre de symptômes qui sont effectivement autant de signaux d'alarmes permettant de savoir que quelque chose en nous doit être rééquilibré. Il y a en fait plus de cinq-cents symptômes qu'on peut lister, depuis des douleurs aux genoux en passant par des maux de têtes, des insomnies, etc. Tous ne sont que des signaux d'alarme, mais l'ennui c'est que l'approche occidentale va rechercher l'élimination de ce signal : on va prendre un antalgique pour que la douleur



ci-dessus : Pr. Leung Kok Yuen



disparaisse. Pour un praticien de MTC, il convient plutôt de comprendre l'origine de ce symptôme - ce peut-être par exemple un excès de Yang du foie à l'origine du mal de tête - et de corriger ce déséquilibre.

Cela nous amène à deux choses. Tout d'abord, il est fondamental que chacun ait accès à la connaissance : c'est au moment où les gens comprennent la raison d'être des symptômes qu'ils n'en ont plus peur. Au contraire, ils remercient le ciel que leur corps leur envoie des alarmes, afin de corriger un déséquilibre. On passe ainsi de la crainte à la remise en question salvatrice. Mais ensuite, il faut comprendre que supprimer indéfiniment nos symptômes n'est pas sans conséquence sur le long terme : peu à peu, à force de les occulter, ce symptôme peut lui-même se transformer en maladie d'autodestruction. Par exemple, dans le cas des maux de têtes, on peut apercevoir l'apparition de migraines chroniques. Cette dernière n'est finalement rien d'autre que quelque chose qui est allé profondément dans le corps, et qui est donc plus difficile à guérir - bien qu'on puisse encore y parvenir.

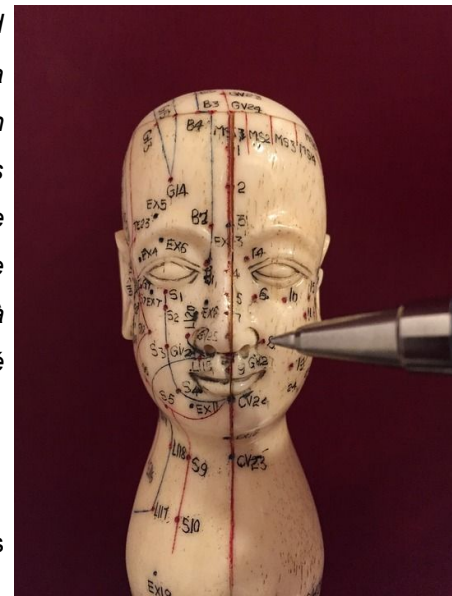
*Jismy* : Mais les modernes auraient tendance à vous reprocher d'avoir là un discours culpabilisant vis-à-vis de la maladie. Qu'auriez-vous à leur répondre ?

*Jean Péliissier* : Qu'on se crée effectivement des maladies pas à pas. Mon

axiome de base, c'est vraiment que nous n'avons pas été conçu pour tomber malade, mais pour nous auto-guérir en permanence : mais encore faut-il s'en donner les moyens ! C'est-à-dire qu'à partir du moment où vous savez que vous respirez mal, que vous mangez incorrectement et que vous n'avez pas de régularité dans vos rythmes de vie, alors la balle est dans votre camp pour corriger cette hygiène de vie. Il ne s'agit pas d'être culpabilisant mais responsabilisant : n'est-ce pas joyeux de se dire que finalement, nous sommes aux manettes de notre santé, sans avoir à subir nos maux sans prévention possible ?

*Jismy* : Dans votre ouvrage *Le Grand Jeu de la Vie*, vous expliquez que la santé n'est pas un état, mais un équilibre toujours précaire. Vous utilisez l'image du funambule qui se tient sans cesse sur un fil. Le but de la médecine consisterait dès lors à harmoniser ce qui a été déséquilibré ?

*Jean Péliissier* : C'est exactement ça, la santé est un équilibre entre des forces opposées yin et yang.



C'est le déséquilibre de ces forces qui génère des symptômes signaux d'alarme. Ce qui est formidable avec la MTC, c'est qu'on comprend que sur ce fil de funambule, nous avons un balancier pour nous aider à nous maintenir en équilibre : il s'agit là des méthodes Yanghseng Fa, les méthodes de préservation de la vie qui constituent tout l'aspect préventif de la MTC. Mais ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que le funambule est aussi relié à la verticale par un câble le reliant au ciel : il s'agit par cette image de montrer que la spiritualité fait partie intégrante de la MTC, tandis qu'elle est totalement occultée par la médecine occidentale.

*Jismy : Les occidentaux modernes et leur rythme de vie connaissent-ils des pathologies qui leur sont spécifiques ?*

*Jean Pélissier :* Je crois que d'une certaine façon, toute la famille des pathologies mentales et émotionnelles liées au stress, à la peur et à l'angoisse sont typiquement occidentales. Les philosophies arabes, indiennes ou encore chinoises - bref, de tout le monde oriental - permettent de résoudre beaucoup plus rapidement l'angoisse face à notre plus grande peur qu'est la mort. Lorsque nos conflits avec la mort sont réglés, nous avons beaucoup moins de chance d'être stressés.

Une autre chose qu'on peut soulever, c'est qu'aucun texte de MTC n'a jamais promu l'usage des jus de fruits et des sodas. Je crois qu'un des pires

maux à l'heure actuelle en occident est vraiment la consommation répétée de sodas, qui favorisent une détérioration complète des intestins, du pancréas, du foie et de l'estomac. Cela va même avoir un effet sur le mental et les émotions, pouvant aller jusqu'à favoriser les dépressions. C'est là un problème qui est né en occident, et qui touche aujourd'hui le monde entier.

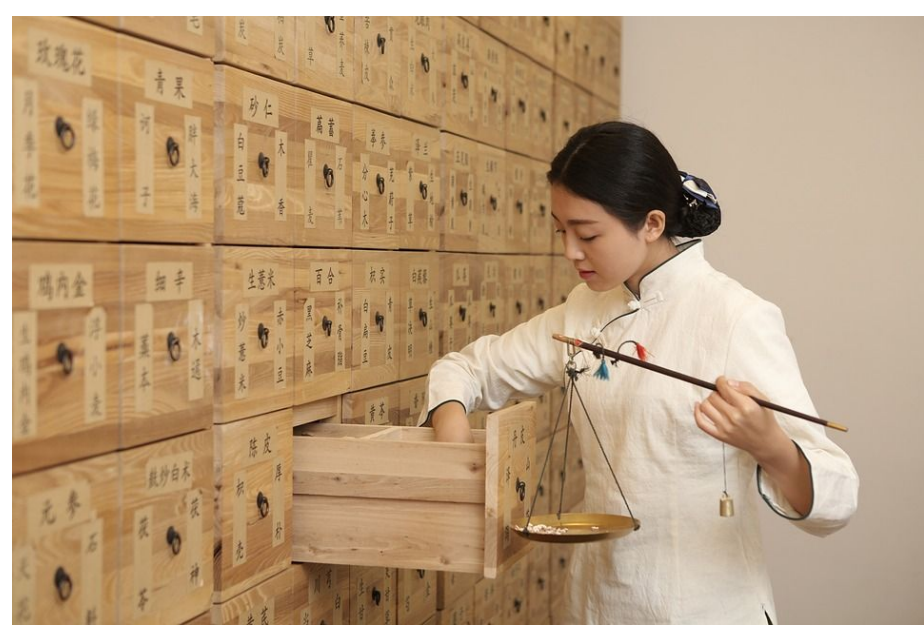
*Jismy : Dans ce que vous dites, on perçoit vraiment qu'il y a une interdépendance entre le corps et l'esprit. Comment cette relation fonctionne-t-elle ?*

*Jean Pélissier :* Très bonne question. Il faut ici définir tout d'abord ce qu'est l'énergie. En MTC, on va tout d'abord parler de l'énergie du "ciel antérieur", qui constitue en fait la batterie vitale que l'on hérite à la naissance, qu'elle soit issue des générations antérieures ou de quelque chose qui nous dépasse. C'est ce qu'on appelle en chinois le Hun ; si l'on avait une définition à en donner, on pourrait dire que cela ressemble presque à la préexistence de ce que serait une âme. Mais une fois que nous sortons du ventre de notre mère et que le cordon est coupé, nous arrivons là dans le "ciel postérieur", où entrent en jeu les trois sources d'énergie fondamentales que sont la respiration, la diététique et la gestion des émotions. Si la gestion des émotions entre en ligne de compte, c'est bien pour des raisons énergétiques : en MTC, les cinq organes principaux sont les reins, le foie, le cœur, l'estomac et les poumons. Mais on voit là l'aspect matériel : quelle est l'éner-

gie qui favorise la circulation entre ces organes ? C'est bien sûr l'énergie des émotions. C'est ainsi que par exemple, l'énergie de la colère est à mettre en relation avec le foie. Tout cela paraît bien étrange aux yeux des occidentaux, auxquels il faut sans cesse rappeler cette définition : "l'énergie est en amont de la matière". Ainsi, un excès de colère peut véritablement entraîner des stagnations importantes au niveau du foie, qui vont elles-mêmes entretenir cette colère... et ainsi se met en place un cercle vicieux. Vous pouvez développer de cette façon de la nervosité, ou même de l'hypertension artérielle par après. Ainsi, parler de l'énergie d'un organe, c'est parler de l'émotion et de l'état d'esprit qui appartient à cet organe. Cela permet véritablement de penser la relation entre le corps et l'esprit, ce qui nous renvoie automatiquement vers la spiritualité : lorsque vous êtes vraiment en paix, sereins et détendus, les pathologies ne sont pas favorisées.

**Jismy :** *C'est pour cela que dans votre livre, vous êtes si soucieux de montrer que la voie spirituelle fait partie intégrante du fait de prendre soin de soi ? Peut-on imaginer de ce point de vue que la spiritualité soit une sorte de thérapeutique de l'esprit ?*

**Jean Pélessier :** Tout dépend en fait de ce qu'on entend par spiritualité. Si l'on entend par là le fait de se relier au ciel, et à la part supérieure de nous-mêmes, alors oui, bien sûr. Ainsi, méditer au quotidien et faire un peu de relaxation va nous permettre d'occulter notre égo : on se met là en con-



tact avec notre intérieur le plus profond, notre Hun. A mesure que l'égo se dissout, c'est alors l'intuition qui apparaît. Du reste, la MTC propose nombre de thérapie d'hypnose et d'autohypnose qui permettent de "reprogrammer" le côté noir de notre intérieur : après tout, si l'on s'est incarné, c'est bien qu'on a quelque chose à régler sur terre. C'est cet aspect qui est souvent à l'origine de nos différentes pathologies, si bien que travailler sur notre ego, c'est en même temps prendre soin de sa santé.

Et puis, les pratiques spirituelles permettent également d'être en contact



sive, en négligeant de garder en même temps les pieds sur terre, ce qui a entraîné des pathologies importantes au niveau de leur batterie vitale (l'énergie des reins). Là encore, il est question d'équilibre. Vous savez, je m'occupe de bonsaïs qui ont pour certains plus de cinquante ans. Quand on entretient un bonsaï, on sait qu'il faut prendre garde à ne pas laisser trop dépasser le feuillage par rapport aux racines. De la même façon, si nous développons trop notre travail spirituel sans s'inquiéter de notre corps - en oubliant de s'étirer généreusement après une méditation par exemple - alors cela peut se retourner contre nous. De même d'ailleurs pour les personnes qui sont trop terre-à-terre et qui négligent leur vie spirituelle. Tout est question d'équilibre. Un bonsaï bien entretenu peut vivre des dizaines et des dizaines d'années, sans difficultés.

avec des rituels. Il faut alors prendre garde à être profondément ancré, enraciné. De nombreuses personnes qui se prennent pour de purs êtres spirituels finissent par ne plus être du tout enracinés à la terre, et se déséquilibrent complètement. J'en ai vu beaucoup qui se sont lancés dans des pratiques yogiques de façon exces-

Mais vous savez, nos racines sont aussi nos racines collectives : notre histoire, nos traditions. J'adore François Cheng, de l'Académie Française, qui a rédigé l'ouvrage *De l'âme*. Nous pouvons y sentir que chaque individu est certes le centre de la terre, mais en tant qu'habitant de la terre il dépend aussi de l'âme du monde. Cette collectivité, ce flux de pensée, peut parfois vraiment nous aider dans notre évolution personnelle.

*Jismy* : Avec ce qu'on nous a présenté comme une crise sanitaire, de nombreuses fragilités ont été mises en évidence, en termes de santé publique et de situation de la santé dans notre pays. Quel regard portez-vous sur la place de la santé en France aujourd'hui ?

*Jean Pélissier* : Je rêve d'un monde où il y aurait une trilogie qui nous gouverne, à savoir une personne qui s'occupe du ciel, une autre de la cité et enfin une dernière de la santé. A l'heure actuelle, seuls des objectifs économiques motivent vraiment tout ce qui est fait au niveau de la santé. Seule cette vision là importe. Imaginez un monde où l'on apprendrait aux enfants de cinq ou dix ans à respirer et méditer tous les jours : cela les transformerait ! En réalité, la santé en tant qu'éducation devrait être un point central dans l'évolution de nos enfants. Mais rien n'est fait en ce sens : une population avec moins de malades n'est pas intéressante aux yeux des grands groupes pharmaceutiques. Cela reviendrait pour elles à tolérer leur propre effondrement ; ce n'est donc pas à l'ordre du jour.



Quand on ouvre les yeux sur tout ça, on comprend que fondamentalement, la santé est gratuite. Je dis toujours à ceux qui suivent mes stages : “ce que je vous donne, un enfant de huit ans peut le comprendre, et cela l’aidera déjà très tôt à ne pas tomber malade”. J’ai soixante-dix ans, et cela fait quarante ans que je n’ai pas eu ne serait-ce qu’un mal de tête. La santé est gratuite et accessible, cela est une vraie base pour moi.

*Jismy : Vous-mêmes, avez-vous une pratique spirituelle au quotidien ?*

*Jean Pélissier* : Je pense que d’une certaine façon, cela est devenu pour moi une “compétence inconsciente”. Vous voyez, on a un jour demandé à François Cheng s’il méditait un peu tous les jours. Il a répondu : “non, car je médite toute la journée”. Je m’y retrouve un peu, car chaque acte de ma vie, je le fais en pleine conscience. Du reste, je veille vraiment à ne jamais juger qui que ce soit, et me garde bien de formuler des opinions sur les autres. Cela permet entre autres de n’avoir aucune colère intériorisée, de nature à bloquer l’énergie du foie. Et surtout, je répète dix fois par jour à ma femme à quel point je suis heureux. Tout simplement. J’ai neuf enfants, et aucun d’eux ne m’a jamais entendu me plaindre de quelque chose. C’est de cette façon que la vie spirituelle est pour moi une compétence inconsciente, je l’ai totalement intégré à mon quotidien.

Pour le reste, on ne peut qu’insister sur l’importance de la compassion, de la



Jean Pélissier a co-créé une école à Ouagadougou

bienveillance et de la générosité. Tout ce que je gagne, j’en fais profiter les autres. Je ne suis pas propriétaire et ne cherche pas à amasser des biens : chaque denier que je donne est un médicament intérieur que je reçois. C’est aussi la raison pour laquelle j’ai cocréé cette école à Ouagadougou. J’y

avais une filleule de six ans, par le biais d'une association qui hélas s'est disloquée. Des centaines d'enfants se sont retrouvés sans éducation, alors par cette école, nous en avons scolarisés certains dès les classes de maternelle, et mis en place un système de parrainage pour financer la poursuite de leurs études. On y fait aussi des distributions de denrées alimentaires aux familles. C'est aussi ça une voie spirituelle : tendre la main à son prochain. Je plains l'avare - sans le juger. Mais je le plains, car il renforce en lui-même de nombreuses carapaces dans son ego, le privant de s'éveiller à sa véritable nature. Et vous savez, de toute façon, on ne peut pas vraiment travailler dans le milieu médical sans compassion pour ses patients. On ne peut certes pas guérir le monde entier, mais tendre la main à son voisin c'est déjà énorme.

*Jismy : Depuis la pandémie, et même déjà avant, on a pu remarquer que les jeunes sont la cible de nombreux problèmes d'angoisses, de stress et parfois même très tôt de dépression. Quel regard portez-vous là-dessus ?*

*Jean Pellissier :* Pour être honnête, je crois vraiment que s'est mis en place une ingénierie sociale qui sait tirer profit de la peur et de la crainte permanente. Quelque chose qui aurait à voir avec les théories de stratégie du choc. Si l'on observe notre monde, on peut y percevoir des mécanismes de culpabilisation permanente, et l'on fait une très grande place à la peur : tout semble constituer un danger duquel il faudrait se prémunir.

Dans ce contexte, les conditions sont parfaitement en place pour qu'un enfant se renferme sur lui-même. D'autant qu'il est pour cela aidé par l'omniprésence des écrans et du virtuel, qui empêche qu'une forme saine de communication le relie aux autres. C'est d'autant plus dommageable que l'adolescence constitue une occasion privilégiée pour grandir, parfois en prenant des positions radicales contre l'autorité. Celles-ci ont ensuite tendance à s'adoucir et se nuancer pour donner les adultes réfléchis que nous devrions être. Mais actuellement, enfermés sur eux-mêmes, dans un monde qui perd peu à peu tous ses repères, il n'est pas étonnant que des jeunes ayant déjà des fragilités à la base se voient en grande difficulté pour les dépasser.

Nous avons privé nos jeunes de la spiritualité et du sens, pour au contraire renforcer tout ce qui est de nature à consolider l'ego de façon démesurée. Alors quand un enfant traverse un tel mal-être, l'idéal est de lui réapprendre à respirer, à se relaxer, à se nourrir correctement et à proscrire les sodas. Rien qu'avec tout cela, il y a beaucoup à faire. Le soda est vraiment un poison mondial, qui favorise par bien des aspects tout ce que vous décrivez là.

*Jismy :* Dans les livres des morts, et notamment dans le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort, la mort est présentée comme une dissolution progressive des cinq sens. Pour ma part, j'ai tendance à observer une corrélation sym-

*bolique entre cela et ce que nous traversons en ce moment. Tout indique que nos cinq sens sont la cible d'un mal étrange, visant à leur dissolution : nous mettons des écrans devant nos yeux, des casques sur nos oreilles. L'odorat et le goût s'échappent avec le Covid. Quant au toucher, nous veillons à respecter une pieuse distanciation, et n'osons plus le contact physique avec ceux que l'on croise. Ne sommes-nous pas en train de passer par une mort symbolique ? Celle-ci pourrait-elle aboutir à un renouveau bienheureux ? Etes-vous optimiste pour l'avenir ?*

**Jean Pélissier :** J'adore votre image, qui me paraît très juste. A l'heure actuelle, sans forcément parler de surpopulation, quelque chose se passe de très singulier. Notre maître nous avait dit qu'il n'y a rien d'innocent au fait que tant d'incarnations aient cours à l'heure actuelle : nous sommes nombreux sur terre. Je pense que quelque part, cette quantité pléthorique permet à un grand nombre d'accéder à une forme d'Éveil. Ce qui est certain, c'est que l'époque qu'on traverse, quand on n'en a pas peur, est passionnante. Je pense que nous sommes actuellement dans une dissociation complète du yin et du yang. Mais je pense aussi qu'il y aura nécessairement un rééquilibrage. Celui-ci peut être violent, ou s'étaler sur la durée, mais il aura lieu. L'idée est alors de ne pas essayer de trop se projeter, afin d'éviter de se faire peur. Ce qu'on traverse collectivement a beau paraître terrible, il semble qu'on peut continuer à mettre en place pour nous-mêmes les conditions d'une forme de bonheur.



*“C’est aussi ça une voie spirituelle :  
tendre la main à son prochain”*

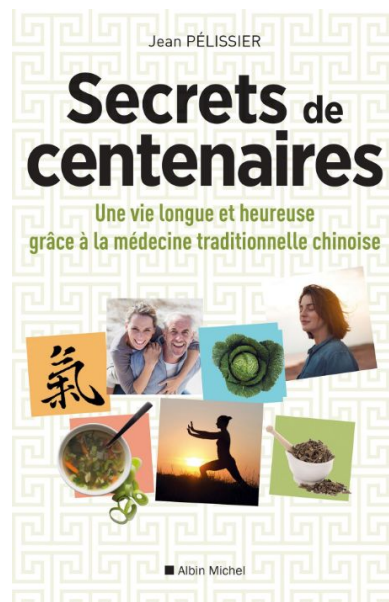


Pour en savoir davantage sur les travaux de Jean Pélissier, et avoir accès aux nombreuses ressources qu'il met en ligne, rendez-vous sur son site internet en [cliquant ici !](#)



Pour visionner les conférences de Jean Pélissier sur youtube, [cliquez ici !](#)

Jean Pélissier, *Secrets de centenaires*, Albin Michel, 2019







# Pour l'amour des animaux

## entretien avec Laila Del Monte



*Laila Del Monte est une communicatrice animale et écrivaine américaine. Elle a passé son enfance sur la petite île de Formentera, avant de devenir danseuse professionnelle de flamenco, puis de laisser dans sa vie toute la place à ses capacités extrasensorielles, lui permettant d'entrer en contact étroit avec les animaux, afin de les comprendre et de pouvoir également leur parler. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont Communiquer avec les animaux, publié en 2008 aux éditions Vega.*

*C'est avec une grande gentillesse, et d'une voix toujours riante et chaleureuse, que Laila Del Monte a accepté pour **LOTUS** cet entretien avec Jismy, le 06 octobre 2022. L'occasion pour elle d'en dire davantage sur son parcours, et ses capacités de communication... peut-être pas si surnaturelles que ça, à en croire celle qui voit dans la communication animale l'expression d'une fonction naturelle du vivant. L'occasion pour elle aussi de porter un regard sur la spiritualité, qu'elle rapporte ici à l'essentiel : un éveil de la bienveillance et de la compassion.*



*Jismy* : De quelle façon votre parcours vous a-t-il amené à comprendre que vous aviez des capacités de communication animale ?

**Laila Del Monte** : Je suis née aux Etats-Unis, mais j'ai grandi à Formentera, une île qui se trouve entre la France et l'Espagne. J'ai ainsi évolué dans un environnement très primitif, et nous habitions dans une ferme. Dès mon plus jeune âge, j'ai ainsi été en contact avec les animaux. Je me suis aperçue très tôt que je les comprenais : je savais ce qu'ils ressentaient, je percevais comment ils vivaient ce qui leur arrivait. J'avais des images, parfois des phrases entières qui me venaient, et c'était pour moi absolument normal : je ne voyais pas ce qu'il y avait d'extraordinaire à ça. Jamais je ne pensais "tiens, je fais de la communication animale". C'était simplement naturel. Mes parents, qui avaient l'habitude que je sois un peu bizarre (rire), ne s'étonnaient pas non plus quand je leur décrivais ce que tel animal ressentait ou vivait.

Bien plus tard, lorsque que j'étudiais à Paris, j'ai commencé à comprendre que j'avais là des perceptions que les autres n'avaient pas nécessairement. Et vous comprenez, comme j'étais américaine et que je parlais assez peu le français, je voulais m'intégrer, ce qui me poussait à ne rien montrer de tout ça. Je le cachais. Après mes études, j'ai eu une vie de danseuse de flamenco professionnelle, et c'est dans ce milieu que chacun a commencé à savoir ce que je faisais. J'ai alors beaucoup travaillé avec la communauté

gitane, qui m'appelait pour recevoir des soins lorsqu'ils étaient malades : comme tout cela est beaucoup plus naturel dans leur culture, ça ne les choquait pas.

Finalement, ce n'est qu'à mon retour aux Etats-Unis que j'ai commencé à vraiment caractériser tout ça. Je soignais des gens, jusqu'au jour où une dame m'a contacté pour son chat. Je lui ai dit sur lui énormément de choses, et elle en a parlé à tout le monde autour d'elle. Tout cela a rapidement fait un effet boule de neige, et c'est comme ça que j'ai commencé à expliquer ce que je faisais par le terme "communication animale".



**La Source  
du Domaine  
de Bayssac  
a le plaisir  
d'accueillir**

**Laila DEL MONTE**

**Du 15 au 18 Juin 2023**

**Communication  
Animale.**

En quoi établir une connexion  
psychique avec les animaux  
pourrait nous aider à mieux  
les accompagner et à vivre  
plus en harmonie  
avec nous-même ?

**Jismy :** Comment expliquez-vous qu'on ait en occident autant évacué et nié ces capacités ? C'est étonnant, car bien que dans nos traditions chrétiennes on trouve des saints qui parlaient aux animaux, nous avons totalement fait l'impasse sur ces questions.

**Laila Del Monte :** En réalité, beaucoup de cultures ont fait une bonne place à ces capacités. Lorsque j'étais au Mexique, j'ai remarqué que le fait d'avoir par exemple des contacts avec des esprits ou des animaux était bien plus intégré. On retrouve également ça dans les traditions australiennes ou amérindiennes, y compris dans le monde hindou ou bouddhiste. Notre culture occidentale en revanche rejette effectivement ces capacités : c'est là quelque chose de refoulé, si bien que nombre d'enfants ayant naturellement ces capacités extrasensorielles - pour utiliser le terme qui convient - finissent



par les endormir totalement. Rien dans la culture occidentale ne laisse de place au développement de ces intuitions ; tout au contraire semble les interdire, que ce soit notre éducation, nos institutions et parfois même nos propres foyers.

**Jismy :** Pourtant, certains scientifiques - peut-être plus audacieux que d'autres - ont travaillé sur la question de la communication animale et de l'intuition des animaux. Je pense bien sûr notamment au biologiste Rupert Sheldrake, qui a fait état de beaucoup de recherches en ce sens. Il a notamment montré que les animaux sont, autant que nous, en capacité d'avoir de vraies précognitions.

**Laila Del Monte :** Bien sûr, il est clair que les animaux ont ces capacités. On peut le remarquer aisément : quand une amie vient me rendre visite, ma chienne se met déjà à l'attendre plusieurs minutes avant qu'elle n'arrive. Sans compter les milliers d'observations recensées, qui font état de capacités étonnantes de la part des animaux qui sont en capacité de détecter des maladies, etc. Hélas, notre éducation ne nous permet pas toujours de développer ce phénomène qui pourtant appartient fondamentalement au vivant dans son ensemble. Et d'une certaine façon, certaines religions ont aussi leur responsabilité dans ce déni.

**Jismy :** Avez-vous l'impression que vos capacités vous permettent de créer des relations plus abouties avec les animaux ?

**Laila Del Monte :** Je crois que les gens qui ont pour les animaux un amour authentique sont autant capables d'une fusion incroyable avec les animaux, même sans être en capacité de communiquer avec eux. Par l'amour que nous avons pour les êtres, nous pouvons véritablement les comprendre, et perce-

voir parfois en eux que quelque chose ne va pas. Bien sûr, la possibilité de communiquer donne un outil en plus qui est fort utile.

*Jismy* : *Nous les humains, nous sommes aussi des animaux. Je sais que vous formez des personnes à la communication animale, et je me demande : avez-vous le sentiment qu'à mesure que les humains arrivent à développer la communication animale, cela vient également modifier leur relation aux autres êtres humains ?*

*Laila Del Monte* : Ce qui est certain, c'est que cela va développer la compassion. Car finalement, dans la communication animale il s'agit bien de comprendre les autres êtres sensibles. Communiquer avec une tortue ou un serpent permet véritablement de comprendre la conscience propre d'un être sensible, de comprendre les pensées et les émotions qui le traversent. Ainsi, il y a naturellement une grande ouverture sur l'autre qui se fait, et dont découle une meilleure compréhension de la nature, du vivant et des êtres sensibles. Alors évidemment, quant au rapport que mes élèves entretiennent avec d'autres êtres humains, cela devrait toujours éveiller la compassion, et c'est toujours en ce sens que j'enseigne. Il arrive bien sûr que beaucoup de personnes se tournent vers les animaux par mépris des humains. Je trouve que c'est une erreur : le vivant est un tout, et c'est pourquoi je mets toujours l'accent sur la compassion équanime.

*“Au bout du compte, nous avons tous la conscience en partage.” L.D.M.*



Je ne crois pas qu'on puisse séparer radicalement le monde animal d'un côté et le monde humain de l'autre. Au bout du compte, nous avons tous la conscience en partage. A tel point d'ailleurs que si vraiment on parvenait à mieux comprendre collectivement les animaux et leur nature, on devrait également pouvoir mieux comprendre comment prendre soin de notre planète et de notre environnement. Il y a derrière le contact avec l'animal un enjeu très global, qui consiste à mieux comprendre le phénomène du vivant, et de mieux ajuster notre rapport au monde. Quoi qu'il en soit, il me paraît important de dire que l'amour que nous pouvons parfois éprouver pour nos animaux doit vraiment être étendu à tous.



*Jismy* : Le fait de communiquer avec les animaux vous permet-il de comprendre également un peu mieux la part animale de l'homme, qui regroupe nos instincts, nos désirs primaires, nos besoins naturels, nos émotions, et nos stress qui sont autant de tentative d'adaptation à un environnement que nous identifions parfois comme hostile ? L'homme n'a-t-il pas vraiment une part animale qu'il doit parvenir à assumer et transcender ?

*Laila Del Monte* : Si, je le pense totalement. Il y a un réflexe assez commun à tous les humains, et qui consiste à faire de l'anthropomorphisme - c'est-à-dire à projeter sur les animaux des caractéristiques toutes humaines. Ce réflexe est une façon de ne pas accepter cette part instinctive chez l'animal lui-même, en souhaitant davantage y trouver des caractères qui nous ressemblent : comment donc pourrait-on reconnaître notre propre instinct quand on le refuse chez les animaux ? Ici la communication animale est justement très utile, car elle nous met sensiblement en contact avec cette part d'amour, d'émotions, de sensibilités des animaux, mais aussi avec leur instinct parfois le plus sauvage, qui fait que bien qu'un animal est capable d'un grand amour, il peut parfaitement tuer. Car chez les animaux, l'amour et la prédation ne s'excluent pas radicalement, cela appartient à ce qu'ils sont. Et c'est quand on arrive à percevoir cela chez l'animal qu'on peut également retrouver quelque chose de cet ordre chez l'humain, qui lui aussi est habité par des réflexes parfois primaires et sauvages, qu'on ne parvient pas tou-

jours à comprendre vraiment, et qu'on se rend donc incapable de transcender.

*Jismy* : Quelles sont les erreurs que nous commettons principalement dans nos relations aux animaux, quand on a des animaux domestiques ? A quoi faut-il être particulièrement vigilant ?

*Laila Del Monte* : L'une des principales erreurs est déjà l'anthropomorphisme dont je parlais plus tôt. Car il y a derrière ça un manque de compréhension des besoins de cet autre qui ne fonctionne pas comme nous. Du reste, il y a la nécessité d'adapter l'animal à notre vie humaine, et il faut bien savoir que tous les animaux ne peuvent s'adapter à n'importe quelle conditions de vie. Je pense notamment aux personnes qui vivent dans des appartements, et qui ne devraient pas négliger le fait de faire sortir leurs animaux : c'est dans la nature, par le contact avec la terre, les arbres, les odeurs du dehors, qu'un animal élimine ce que j'appelle les toxines émotionnelles. Ces toxines sont souvent liées aux humains qui s'occupent d'eux, et la meilleure façon d'éliminer ça est vraiment de passer du temps en extérieur, dans ce qui peut ressembler à l'environnement naturel de l'animal.

Ensuite il y a évidemment un besoin nutritionnel, pour lequel beaucoup sont hélas soumis à l'industrie alimentaire. Et puis, il y a des animaux ayant un parcours traumatique, où un travail de soin peut s'avérer nécessaire. Ce

n'est pas facile du tout de transformer les traumatismes, cela prend du temps et parfois ça ne s'arrange pas toujours, mais je crois que la communication animale est vraiment bienvenue pour ça : quand bien même ça ne va pas solutionner totalement le problème, ça va nous permettre d'en comprendre vraiment les causes et l'envergure.

Donc vous voyez, l'idée est d'abord de dépasser nos ignorances quant aux besoins des animaux, ensuite il s'agit de comprendre comment s'adapter soi-même à ces besoins. La communication peut alors vraiment aider, en amenant à une compréhension de ce que ces êtres ressentent, comment ils réagissent à leur environnement, leurs congénères, leur gardien.



*Jismy* : Ces capacités que vous avez nourri-elles en vous une quête spirituelle ? Avez-vous une pratique spirituelle ? Une tradition dans laquelle vous cheminez ?

*Saila Del Monte* : C'est là une très belle question. J'ai une pratique spirituelle, oui, ayant été élevée dans la tradition de Yogananda, à rattacher à la tradition hindou. Ainsi, je médite tous les jours, et je fais du Kriya Yoga ; tout cela est pour moi un élément essentiel pour vivre dans ce monde...c'est incontournable. Toutefois, je sépare tout de même cet aspect là de la communication animale : des personnes me semblent pouvoir parfaitement développer ces capacités sans avoir de vie spirituelle. Mais d'un autre côté, je crois que peu à peu ces capacités - qui nous invitent à entrer dans des états de conscience augmentée - nous amènent assez naturellement à des questionnements d'ordre spirituels. Certaines techniques de respirations et de méditations favorisent assez largement le développement de ces capacités : si l'on est pas aligné, on ne communique pas correctement. Notre ego prenant trop de place, il nous fait tout interpréter, et pollue ce qu'on perçoit par de nombreux préjugés, de nombreux a priori. De ce point de vue, la quiétude permise par certaines pratiques est tout à fait bienvenue.

*Jismy* : Dans le dernier hors-série de **LOTUS**, j'avais interviewé la voyante Maud Kristen qui considère également qu'il convient de séparer par certains aspects la pratique des capacités extrasensorielles de la vie spirituelle.

*Certaines personnes qui n'ont pas la moindre spiritualité sont parfois très capables de faire état de ces capacités, qui finalement appartiennent au vivant.*

***Laila Del Monte*** : C'est amusant qu'on se rejoigne là-dessus avec Maud. J'adore Maud Kristen ; elle est une femme merveilleuse qui adore les animaux et travaille beaucoup pour eux. Je l'ai rencontré en France grâce à l'INREES (Institut National de Recherche sur les Expériences Extraordinaires), après quoi nous sommes restés en contact. Cette femme est vraiment extraordinaire, et effectivement je la rejoins pleinement là-dessus : j'ai rencontré des médiums très compétents, ayant beaucoup de justesse, mais n'ayant pas la moindre spiritualité. Mais je dis tout de même à mes étudiants qu'il peut être bienvenu que la communication animale puisse amener également à une vie faite de compassion : après tout, il s'agit bien dans un cas comme dans l'autre de comprendre un peu mieux ce dont sont faits les êtres sensibles. Alors je les invite toujours à cheminer dans la tradition qu'ils souhaitent, l'essentiel étant d'avoir alors une pratique sérieuse.

***Jismy*** : *J'ai cru voir que vous aviez une maîtrise en religion comparée, et je voulais donc en profiter pour vous demander quelle est la raison, à vos yeux, pour laquelle les voies monothéistes ont fait un sort si tragique aux animaux, en les présentant toujours comme inférieurs à l'homme, voire même à son*

*service ?*

***Laila Del Monte*** : En vérité, j'ai reçu une équivalence de maîtrise de La Sorbonne, du fait que j'ai fait l'université américaine à Paris ce qui m'a permis de rentrer en DEA. La mythologie m'a toujours beaucoup intéressé, et je souhaitais ainsi faire des études sur la place des saints dans différentes cultures. Mais vous savez ce que c'est : j'ai fini par réaliser que je passais là mon temps dans des librairies, et que les études allaient être finalement très froides, tandis que je recherchais plutôt à développer un contact intérieur et direct avec la spiritualité.

Mais il est vrai que la plupart des religions mettent les animaux à une place très inférieure à celle qu'on devrait leur accorder - sauf bien sûr dans quelques rares cas, et je pense là notamment à Saint-François d'Assise. C'est pour moi incohérent, car de même que nous avons une forme de personnalité, les animaux en ont une également : on imagine souvent qu'ils ne sont chacun que l'expression de leur espèce, mais au sein même de ces espèces, chaque animal a son individualité propre, son parcours, son histoire, ses émotions, ses apprentissages... Ils ne dépendent pas que d'une sorte d'âme de groupe, mais sont aussi des individus sous certains aspects, en tout cas autant que nous. Cette idée est finalement aussi fausse que si on l'appliquait à l'espèce humaine, en imaginant que seule notre appartenance à cette espèce fait de nous ce que nous sommes.

*Jismy* : Justement, je me demandais : depuis toutes ces années où vous communiquez avec les animaux, est-ce que vous percevez des différences dans la communication selon les espèces avec lesquelles vous êtes en contact ?

*Laila Del Monte* : Oui, complètement, ce n'est pas du tout pareil de communiquer avec une tortue ou un cheval, un tigre ou un ours. De la même façon, c'est très différent de communiquer avec un animal domestique ou avec un animal sauvage. Il est vrai qu'on perçoit des similarités à l'intérieur de chaque espèce, dans la communication. Mais on y perçoit aussi l'individu et sa singularité. Dernièrement, j'ai fait beaucoup de communications avec des baleines, et c'était extraordinaire, je ne l'avais encore jamais fait. Et vraiment, c'est extraordinaire car on ressent la façon dont l'espèce est reliée à son environnement, qui là était le monde marin. Communiquer avec des animaux du monde aérien, terrestre ou marin donne des sensations très différentes. Pour certaines espèces, on ressent vraiment la nécessité qu'ils ont de se quitter les uns et les autres pour survivre, etc.

Et puis, ce qu'on aperçoit aussi, c'est que les animaux domestiques ont pris énormément d'aspects humains d'une certaine façon. Leur conscience est différente, ni supérieure, ni inférieure, mais l'émotion qu'ils ont pour l'humain est très intense. Quand ils ne sont pas apprivoisés, les animaux sauvages sont capables d'autant d'intensité dans les émotions qu'ils éprouvent les uns

pour les autres. Mais voilà, quand l'environnement est différent, cela implique un rapport au monde différent, des besoins différents, etc. On perçoit tout ça dans une communication.



*Jismy* : Y a-t-il une spiritualité chez les animaux ? Est-ce qu'ils se demandent ce qu'ils font sur terre, ce qu'il y aura après leur mort ? Ou ne sont-ils pas suffisamment pleinement dans la vie, pour ne pas avoir à y ajouter une quête de sens ?



**Laila Del Monte :** Je ne dis pas que je détiens la vérité sur ces questions, mais dans ce que je perçois au travers de mes communications, je ne vois rien qui ressemble à ce genre d'interrogations. Je sens au contraire une vie qui est totalement dans le présent, et qui est analysée par rapport aux besoins primaires de nourriture, de survie, de sécurité, etc. Les animaux vivent vraiment l'instant. Lorsqu'arrive le moment de la mort, ils acceptent généralement sans difficulté ce qu'ils perçoivent comme une séparation de leur corps physique. Lorsque cette acceptation ne se fait pas, c'est souvent dans le cas où ils se sont tellement liés à un humain qu'ils ne souhaitent pas le quitter.

Il n'y a donc pas vraiment d'interrogations spirituelles, ni de nécessité de spiritualité pour développer sa conscience. Mais pour autant, cela ne veut pas dire qu'ils ne cheminent pas à leur façon dans un parcours d'évolution. Bien que cela ne passe pas par les mêmes choses, les animaux ont aussi leur trajectoire sur laquelle ils évoluent.

**Jismy :** *Notre monde est en crise par bien des aspects, et les périodes mouvementées que nous traversons le montrent de bien des façons. Une des choses les plus inquiétantes, qui est à mes yeux un symptôme alarmant de notre état d'aveuglement, est qu'on se soit tant habitués au massacre de masse des animaux par différentes industries. Nous tuons chaque année des milliards d'animaux, sans s'en émouvoir à la hauteur de ce que cela mérite-*

*rait. Selon-vous, que peut-on faire à notre échelle pour ces animaux captifs et victimes de notre propre sauvagerie ? La prière peut-elle être un outil bienvenu, comme l'envisage pour sa part Maud Kristen ?*

**Laila Del Monte :** Je suis à cent-pour-cent pour la prière, oui. Totalement. Il est évident que ces massacres sont une horreur, mais l'idée c'est que ces animaux, une fois libérés de leur corps physique, puissent continuer leur route de la meilleure façon possible. A titre personnel, je prie beaucoup car je considère que la prière peut transformer certaines choses. On a bien sûr tendance à penser qu'il faudrait à tout prix libérer ces animaux et les sortir de leur captivité, mais cela ne peut se faire n'importe comment : avec leur histoire, ils nécessitent d'être placés dans des conditions de vie qui seront favorables à leur épanouissement. Si vous libérez des oiseaux de cage n'importe où, ils peuvent facilement devenir des proies d'autres espèces, ce qui n'enlève rien à leurs tourments. A notre échelle individuelle, nous avons peu de leviers d'actions pour empêcher les grandes entreprises d'exploiter les animaux de cette façon ; c'est extrêmement difficile sur le plan individuel. La prière est alors une façon de se sentir concernés, et d'envoyer un peu d'apaisement dans tout ça. Je crois qu'il s'agit aussi de comprendre le phénomène de la conscience, car lorsqu'on perçoit que nous avons la conscience en partage, cela ouvre naturellement à une compassion et une bienveillance que nous avons envie de transmettre et d'étendre à tous.

**Jismy** : Finalement, ce qui transparait dans ce que vous dites, c'est qu'une authentique spiritualité ne peut de toute façon pas exclure les autres du champ de notre considération.

**Laila Del Monte** : Absolument, nous sommes tous la partie d'un tout. Mais vous savez, le thème de la spiritualité est au fond très complexe. C'est quelque chose qui nécessite parfois un vrai travail, avec des études et des pratiques sur la durée, qu'il s'agit d'intégrer pleinement. Et pourtant, on connaît tous aussi des personnes qui n'ont aucune pratique a priori, et qui sont naturellement capables d'une bienveillance et d'une compassion incroyable. Le fermier du coin, qui ne lit pas et ne pratique rien de précis, peut être de ce point de vue bien plus spirituel que ceux qui s'engagent dans certaines pratiques en négligeant autrui. La compassion et la bienveillance sont vraiment la clé.

**Jismy** : De ce point de vue, ne peut-on pas dire que la vie spirituelle, ce n'est rien d'autre que la vie quand on la comprend bien ?

**Laila Del Monte** : C'est ça, totalement ; c'est quand on comprend tous les aspects de la vie et qu'à la manière des animaux nous sommes pleinement dans la vie au moment présent. Quand on a conscience qu'on est une partie d'un tout, et que cette conscience là développe naturellement la compassion et la bienveillance en nous.

**Jismy** : Êtes-vous optimiste par rapport à l'avenir ? Y voyez-vous un bon espoir de transformation collective ou regardez-vous tout cela d'un œil inquiet ?

**Laila Del Monte** : Oh, ça dépend des moments ! (rire) Toute une mouvance spirituelle tente en ce moment de nous expliquer que nous sommes en train de traverser une grande élévation spirituelle.

Mais à titre personnel, je ne perçois pas du tout cela. Bien sûr, de nombreuses personnes ont accès à davantage d'informations, et prennent conscience de beaucoup de choses. Mais cela n'engage pas nécessairement une réelle transformation. Que sait-on du temps que ça prendra pour que notre monde s'éveille vraiment ? Tout ça peut prendre du temps, et peut même nécessiter de passer par une forme de destruction. Pour autant, je ne suis pas pessimiste, mais disons que c'est aussi pour toutes ces raisons que je crois qu'il faut être prudent quand on parle de spiritualité. Par moment, la spiritualité peut devenir l'occasion de renforcer notre ego. Parfois, on m'appelle pour me dire : "vous savez, je suis quelqu'un de spirituel !". Alors j'aime répondre : "vous avez de la chance, parce que moi je ne le suis pas !" (rire).

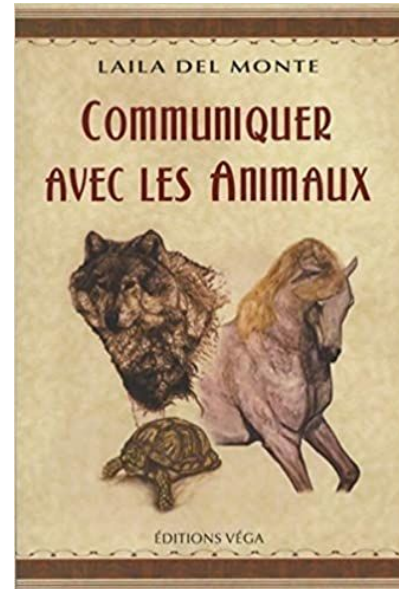


Pour en savoir davantage sur les travaux de Laila Del Monte, et avoir accès à son site internet, [cliquez ici !](#)

Laila Del Monte est également présente sur les réseaux sociaux (instagram, facebook,...)



Laila Del Monte, *Communiquer avec les animaux*, ed. Vega, 2008





# Un engagement dans la Voie

## entretien avec Dreulma



*Dreulma est une moniale nouvellement ordonnée, vivant au centre Bodhicharya-France à Lusse. Après un parcours personnel marqué par des réflexions intenses, la question de l'engagement monastique s'est posée pour elle comme l'aboutissement d'un processus de longue date. Pour **LOTUS**, Dreulma a accepté de nous partager les raisons pour lesquelles son cheminement spirituel semble avoir trouvé, au sein de l'engagement monastique, une forme adéquate.*

**Jismy :** Être pratiquant du Dharma, c'est une chose, mais s'engager dans la voie monastique en est une autre. Pourquoi as-tu souhaité sauter ce pas, et donner cette forme singulière à ta vie spirituelle ?

**Dreulma :** Tout ça s'est fait très progressivement. Il est en fait dans ma nature de prendre le temps d'une vraie gestation pour aboutir à certains changements. Dans le cas de ma vie de moniale, cette gestation a commencé il y a déjà une quinzaine d'années. A cette époque, j'avais eu une sorte d'élan vers la vie monastique, mais dans la voie catholique - je ne connaissais pas encore le Dharma. Mais suite à un entretien avec une abbesse, j'ai compris que ce n'était pas le moment propice pour faire ce choix là !

C'est il y a une douzaine d'années que j'ai rencontré le Dharma, alors que j'arrivais à Montbéliard et que je cherchais un groupe de méditation. Sur internet, je suis tombée sur le tcheuling de Montbéliard, et j'ai ainsi commencé à y suivre les enseignements de Lama Tsultrim. Je me souviens avoir tout de suite accroché avec cet enseignement, et particulièrement avec son caractère très concret : il me semblait immédiatement appli-



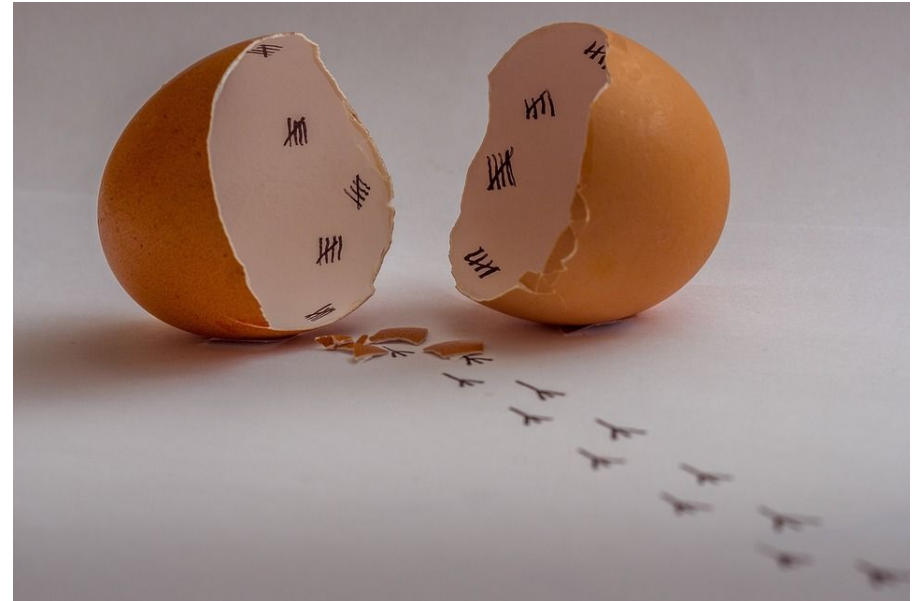


cable au quotidien. Je suis donc retournée régulièrement au tcheuling, puis j'ai commencé à venir de temps à autre au monastère de Lusse, pour des week-ends, puis aussi pour des retraites d'une semaine à dix jours.

Je crois que je me suis régulièrement posé la question du sens de ma vie. Comme beaucoup de personnes, j'essayais de trouver des réponses "samsariques" à ces questions, que j'essayais de solutionner tant bien que mal par la voie mondaine. Mais le problème d'une vie qui ne tourne qu'autour de préoccupations mondaines, c'est qu'elle manque vite de sens. Je gardais donc toutes ces interrogations en arrière-pensée, et je m'épuisais dans une vie dans laquelle je rencontrais différents obstacles. Je crois que d'une certaine façon, c'est comme si ma vie m'avait amenée d'elle-même à mettre ces interrogations vraiment au premier plan. Comme le Dharma revêtait davantage de sens pour moi à mesure que le temps passait, et que mon désir de m'engager plus avant dans cette voie grandissait, je me suis dit qu'après tout, je n'avais rien à perdre à essayer ! D'autant que j'avais cette chance de pouvoir m'engager dans un environnement que je connaissais, et au sein duquel je parvenais à me sentir en sécurité. C'est ainsi qu'en décembre 2020, j'ai fait la demande à la sangha monastique de Lusse de venir séjourner au monastère en tant que laïque, à partir de septembre 2021, avec l'idée d'éventuellement m'engager comme moniale par la suite. Cette décision de devenir moniale m'a demandé aussi un temps de gestation. Il y a eu tout au long de cette année des hauts, des bas, des

oui, des non ... jusqu'à ce que je sente que j'étais prête. De fait, la décision a coupé court à mes tergiversations !

Ainsi d'une certaine façon, je n'ai pas vraiment ressenti un appel soudain, comme on peut parfois l'entendre chez certaines personnes qui s'engagent à la suite d'un déclic soudain et radical. Chez moi, cela s'est fait sur la durée, comme un accomplissement de quelque chose qui grandissait peu à peu à l'intérieur de moi.



"Il est en fait dans ma nature de prendre le temps d'une vraie gestation pour aboutir à certains changements" Dreulma

**Tismy** : *L'attrance pour la spiritualité était donc déjà présente avant le Dharma ?*

**Dreulma** : C'est ça. Lorsque j'étais enfant, j'allais à l'église avec mon père et mes frères et sœurs. Mes parents ayant divorcé par la suite, mon père a abandonné la religion catholique, et nous, ses enfants, nous l'avons en quelque sorte suivi, d'autant que notre mère avait quitté la religion depuis longtemps... Mais je sentais qu'il me manquait quelque chose. Une amie



ci-dessus : Lama Tsultrim Guélèk transmet les vœux de moniale à Dreulma

m'a un jour offert une Bible, et cette lecture a entraîné un vrai réveil de mes aspirations spirituelles. Car au fond, je ne cherchais pas tant une religion qu'une connexion à une forme de spiritualité. Comme le christianisme était ma référence, le catholicisme me semblait plus naturel, au départ, pour faire ce chemin là. Et d'une certaine façon, quoique engagée désormais dans la voie du Dharma, quelque chose de la foi catholique continue de me nourrir aujourd'hui encore. C'est sans doute l'un des points que j'ai le plus apprécié en arrivant ici : l'ouverture aux autres voies. Si je m'étais engagée dans une démarche prônant une sorte de défiance à l'égard des autres traditions spirituelles, je crois que je ne me serais pas sentie à ma place. L'acceptation des autres voies revêt une grande importance pour moi, et lorsque nous vivons des rencontres interreligieuses, comme celles que nous avons eues avec les sœurs de Ronchamp, c'est pour moi très précieux. Le Christ, notamment, reste à mes yeux une figure importante... je suis donc heureuse à l'idée que cela est accepté par la voie dans laquelle je m'engage.

**Tismy** : *Perçois-tu une sorte de continuité entre ton parcours chrétien et ton engagement dans le Dharma ?*

**Dreulma** : Je crois que le Dharma m'a finalement permis de mieux comprendre certains aspects du catholicisme, et de les approfondir. Quand on suit une religion, on peut vite tomber dans une approche assez superfi-

cielle, en l'absence d'explications sur le sens profond de ce qui est transmis. Je crois que le Dharma m'a permis de comprendre que, déjà dans le catholicisme, j'étais en contact avec un message important, mais que je n'avais pas les clés pour le comprendre pleinement. Il ressort de tout cela que la spiritualité authentique possède un aspect profondément inclusif. Plus la spiritualité est profonde, plus elle est inclusive.

**Jismy :** *Avant même que tu sois résidente laïque au monastère, tu allais y séjourner régulièrement. Le fait de vivre de façon permanente à Lusse a-t-il été pour toi surprenant à différents niveaux ? Y a-t-il des choses que tu n'avais pas vraiment anticipées, des bonnes ou des mauvaises surprises de ce que réserve la vie monastique ?*

**Dreulma :** Une chose que j'avais anticipée avec appréhension était la vie en communauté. En effet, cela faisait longtemps que je m'étais habituée à vivre seule ! L'idée d'être toujours entourée me faisait un peu peur. Je me demandais si j'allais supporter d'être toujours en relation avec d'autres personnes. Bien sûr, je savais qu'a priori, je serais bien entourée. Mais l'appréhension était là.

Aujourd'hui, il est vrai que je ressens par moment ce besoin de pouvoir m'isoler. Mais d'un autre côté, j'ai trouvé ici quelque chose de précieux en termes relationnels : cette communauté que nous formons avec les autres

moins est très fraternelle. Je suis issue d'une famille de six enfants, qui constituent une fratrie très soudée, il y a entre nous une grande solidarité. Je ne pensais pas retrouver un jour quelque chose qui soit équivalent à cela, et d'une certaine façon c'est ce que j'ai trouvé ici. Nous savons que nous pouvons compter les uns sur les autres, et que, même s'il y a des « frottements », inévitables dans une vie en collectivité, chacun est prêt à mettre du sien pour que les choses se passent au mieux pour tous. Je ne sais pas dans quelle mesure c'est vraiment une surprise, mais j'avoue que je le vis comme un grand soulagement, vis-à-vis de la crainte que j'en avais. En vivant tous les jours au centre, j'ai pu apprendre à mieux connaître aussi la sangha laïque qui le fréquente. J'avais déjà noué de belles relations avec un certain nombre de personnes de la sangha, mais en vivant ici, je me dis souvent que nous avons une grande chance d'être entourés de toutes ces belles personnes qui nous soutiennent ! Là non plus, ce n'est pas vraiment une surprise, mais un constat joyeux !



**Tismy** : *La vie mondaine ne te manque jamais ?*

**Dreulma** : Je suis toujours attachée à ma famille et mes ami(e)s. C'est vrai que c'est important pour moi de pouvoir continuer à les voir. Mais en dehors de ça, tout ce qui constitue la vie mondaine en elle-même ne me manque pas vraiment. D'une certaine façon, ce détachement s'est fait aussi très progressivement. Dans la vie mondaine, certaines activités contribuaient bien sûr à me nourrir : le théâtre, le cinéma, etc. Je pensais qu'il serait difficile de m'en passer. Mais d'une part, je m'aperçois que j'ai lâché tout ça sans grande difficulté, et d'autre part ces activités ne me sont de toute façon pas interdites par mon engagement monastique : Lama et les moines vont assez régulièrement au cinéma, par exemple, et moi-même j'y allais encore assez souvent l'an dernier.

**Tismy** : *Toi qui vis maintenant au monastère depuis plus d'un an, aurais-tu envie de dire quelque chose à ceux qui, comme toi par le passé, vivent dans une vie parfaitement laïque ?*

**Dreulma** : Ce que je voudrais leur dire, c'est sans doute que dans la vie mondaine, nous avons souvent la tête dans le guidon : nous y sommes pris par toutes ces choses dont on s'imagine qu'elles vont nous procurer, au bout du compte, une forme ou une autre de bonheur. Mais l'insatisfaction est

toujours au bout de cette course effrénée ! Je voudrais qu'ils puissent se rappeler qu'il est possible d'être heureux en ré-ajustant notre vision des choses et nos attentes. Il faut en être persuadé... et s'engager pour l'expérimenter au quotidien. La vie mondaine n'est pas en elle-même un obstacle pour en faire l'expérience ! J'aimerais qu'ils puissent ouvrir leur esprit à cette possibilité, et éviter de s'imaginer que les choses extérieures de la vie vont être capables de nous transformer par elles-mêmes : c'est nous qui nous transformons !

**Tismy** : Dernière question : que signifie le nom de Dreulma ?

**Dreulma** : C'est "la libératrice". Dreulma est le nom tibétain de Tara. Lorsque j'ai reçu ce nom, je me suis sentie très honorée ! En même temps, j'ai pensé : « Quelle pression ! » (rires). Maintenant, la pression est un peu retombée, et je suis surtout heureuse de porter ce nom inspirant !







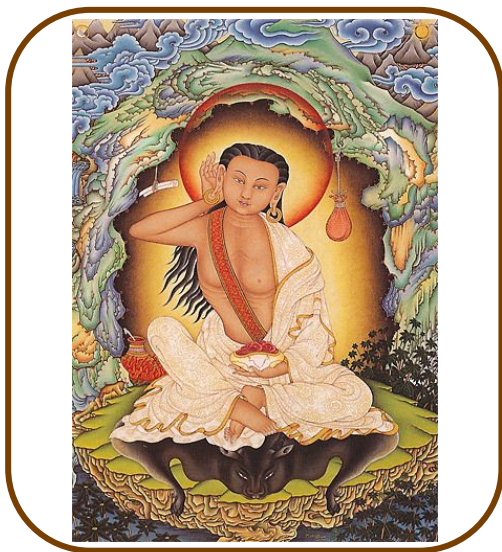
# Sur les pas des Maîtres...

## Voyage à travers la lignée Kagyu



A chaque nouveau numéro, *LOTUS* consacre quelques pages aux maîtres de la lignée Kagyu, afin de permettre aux lecteurs de se familiariser avec cette vaste famille spirituelle...

### MILAREPA



Jetsün Milarépa (1052-1135) est un maître du Mahamoudra, maillon de la lignée Kagyu après Marpa et avant Gampopa, à qui il transmettra ses principales instructions. Il est l'un des Saints les plus vénérés du Tibet, et son enseignement comme sa vie ont inspiré, au-delà du monde bouddhiste, nombre d'auteurs et artistes occidentaux.

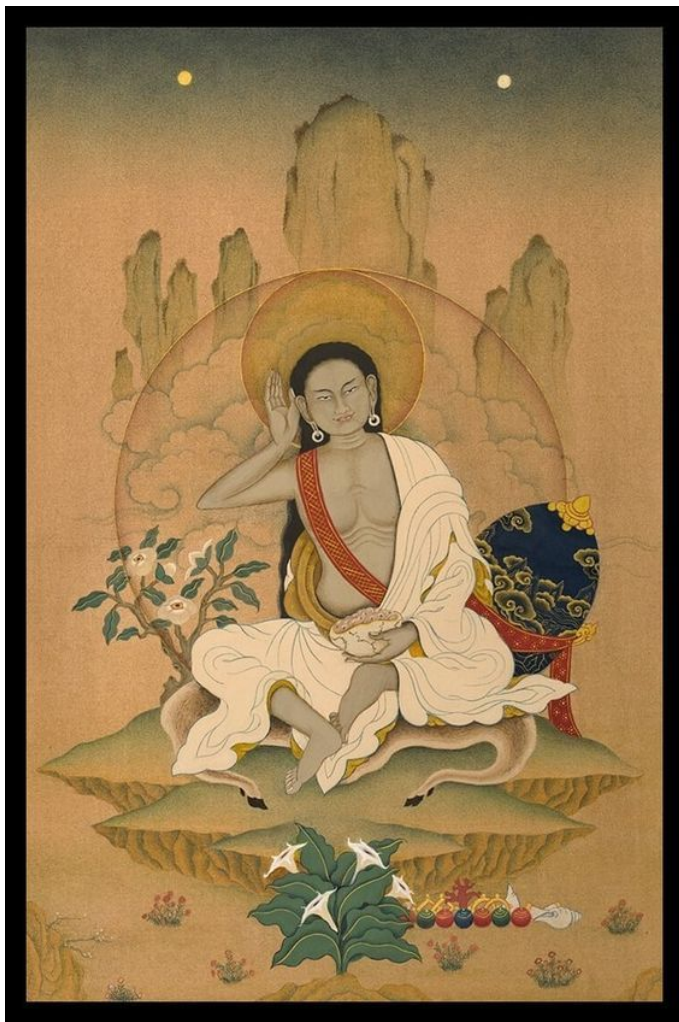
C'est que la vie de Milarépa n'a certes rien de banal, et qu'en bien des aspects, elle invite à une réflexion de taille quant à la nature humaine, et notre capacité à faire face aux obstacles, avec notre pratique comme étendard. Tour à tour magicien, poète et yogi, la diversité de la vie du maître donne à chacun nombre d'enseignements et de conseils précieux.

### **Le sortilège assassin**

Milarépa a perdu son père d'une maladie, alors qu'il n'avait que sept ans. C'est alors qu'avec sa mère et sa soeur, Milarépa part vivre chez un oncle et une tante. Cela n'a rien de gai pour la famille, car ils se voient là réduits à l'état de domestiques, et subissent de nombreux mauvais traitements. Pris par la détresse et la pauvreté, la mère de Milarépa organise une réception au cours de laquelle elle demande à l'oncle la restitution de ses biens, afin de pouvoir aller vivre ailleurs avec sa famille. Mais elle est humiliée en public, et n'obtient pas ce qu'elle recherche. Profondément heurté par cet ultime affront, elle décide d'envoyer son fils Milarépa dans la province du Tsang, afin que celui-ci apprenne la magie noire auprès d'un sorcier bön. Son souhait est alors de se venger de l'oncle qui les maltraite. Elle jure ainsi à son fils que, s'il ne parvenait pas à ses fins, elle se suiciderait sous ses yeux. L'adolescence de Milarépa est ainsi profondément marquée par un ap-



*Milarépa*



-prentissage soutenu de la magie noire...et les souhaits de vengeance. Milarépa effectue ainsi son apprentissage de la magie, et accomplit son méfait lors d'une fête de mariage organisée par son oncle. Au pied de la maison, il visualise que poussent là scorpions et serpents heurtant les piliers de la demeure : celle-ci ne tarde pas à s'effondrer, et ses occupants (les plus de trente personnes assistant à la fête) sont immédiatement tués par le sortilège. Seuls l'oncle et la tante survivent. Pour échapper à la colère des villageois, Milarépa s'enfuit, et ne verra plus sa mère de son vivant.

### La quête d'un maître

C'est sur ce drame que s'ouvre alors la quête spirituelle de Milarépa, éprouvant nombre de remords face aux meurtres qu'il a commis. Son souhait le plus cher est alors de trouver un maître du Dharma, lui permettant d'épurer le mauvais karma ainsi accumulé. Son chemin l'amène ainsi à rencontrer Marpa, précédent maillon de la lignée Kagyu. Ce dernier reconnaît immédiatement en Milarépa un être exceptionnel, et à travers lui une possible succession dans la transmission du Dharma. Ainsi, soucieux de nettoyer ses fautes, Milarépa exhorte le maître à lui transmettre l'enseignement nécessaire à sa rédemption :

*"Quelle satisfaction, si vous transmettiez  
maintenant  
Les Six Doctrines de Naropa, ces instructions  
parfaites!  
Bien que peu assidu, je désire les solliciter,  
Même si mon endurance est fragile, j'aspire à les  
pratiquer."*



De cette façon, Milarépa est un exemple de confession, et de la force du regret. Sa requête du Dharma se voit motivée par le souhait d'éliminer pour de bon la souffrance de son esprit, et de ne plus être lui-même cause de souffrance.

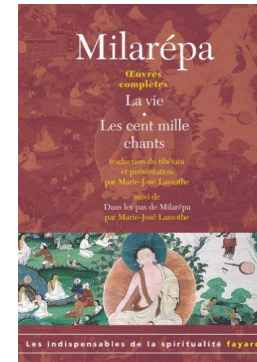
Mais la tâche n'a rien d'aisé, et Marpa perçoit bien qu'il faudra à Milarépa nombre d'épreuves pour parvenir à épurer ses fautes. C'est ainsi que le maître s'engage à traiter le Jetsun avec une grande sévérité : refusant sans cesse de lui enseigner, il soumet Milarépa à nombre de travaux difficiles et pénibles, qui le font souffrir jusque dans sa chair. Il se montre avec lui coléreux et dur, lui infligeant toujours plus de travaux pénibles. Mais à la vue de ce disciple qu'il soumet à une telle peine, Marpa pleure en secret : il sait que ces épreuves prépareront Milarépa à recevoir pleinement l'enseignement du Dharma, mais s'attriste d'en être ainsi l'instrument. La relation de Marpa et Milarépa est ainsi un emblème incontournable de la compassion courroucée, qui s'appuie sur des démonstrations coléreuses sans rien perdre de sa bienveillance.

Ainsi, quand Milarépa finit par traverser totalement ces épreuves, il reçoit de la part de son maître des enseignements pour lesquels il se montrera toujours reconnaissant, malgré les difficultés que son maître lui infligea. Et ceci à tel point que plus tard, en ermitage sur les conseils de son maître, il pense fortement à lui et exprime ainsi sa dévotion :

*“Le souvenir du Père adoucit la détresse,  
Le cri de douleur éteint,  
Le mendiant se jette aux pieds de Marpa.*

*[...]Dans le temple de la Vallée du Drowo,  
sublime sanctuaire,  
Il est un trône en belle pierre  
Dont le siège est couvert d'une peau  
d'antilope noire.  
Qui donc ici demeure?  
Ici demeure Marpa le Traducteur!*

*Quelle joie si vous étiez là maintenant!  
Bien que ma dévotion soit mince, je désire  
tant vous rencontrer!  
Quand je pense, je me languis de mon Lama.  
Quand je médite, je revois Marpa.”*



C'est ainsi que les débuts de la vie de Milarépa sont fortement houleux, agités et difficiles. La perte d'un parent, les désirs de vengeance et les regrets sont des choses qui peuvent traverser l'expérience de chacun, de bien des façons. Mais alors que nous avons parfois tendance à voir dans ces épreuves une tragédie insurpassable, Milarépa nous montre, dès sa jeunesse, à quel point la compréhension de la souffrance peut aboutir au souhait de l'éliminer totalement. Les épreuves deviennent alors un moteur ; heurtés par la rugosité de la vie, que peut-on faire d'autre que chercher pour de bon à déraciner la souffrance de notre esprit, afin de n'être plus cause de souffrance pour soi-même et tous les êtres ?

La vie de Milarépa, dès son commencement, nous enseigne et nous exhorte ainsi à envisager ce qui dans nos parcours peut devenir pour nous l'occasion de transformer les obstacles en occasion d'Éveil.

***...à suivre !***





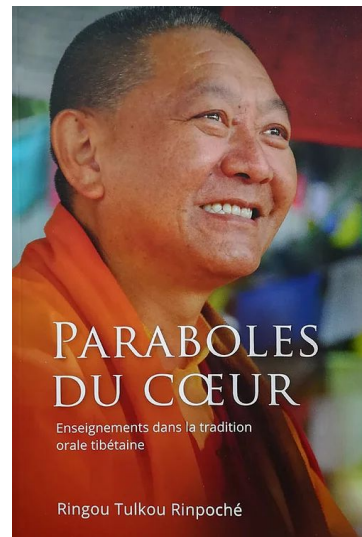
## Dharmatèque... la sélection de LOTUS

### *Paraboles du cœur, Ringou Tulkou Rinpoché*

Cet ouvrage rassemble les histoires que Ringou Rinpoché raconte en marge de son enseignement régulier du Dharma. Elles sont regroupées par thèmes, montrant comment chaque aspect du Dharma est abordé par ces contes simples, attachants, et souvent pleins d'humour.

Les pratiquants et étudiants trouveront ainsi dans cet ouvrage nombre d'histoires transmises dans la tradition orale tibétaine.

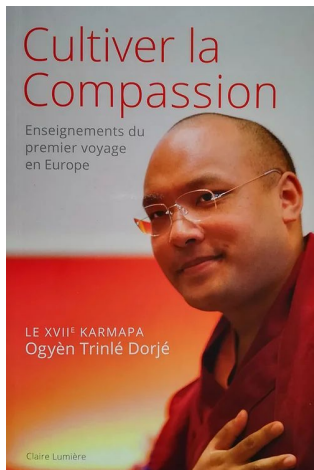
*Disponible ici!*



### *Cultiver la compassion, Sa Sainteté le XVIIe Karmapa*

Dans cette série d'enseignements donnés durant son tout premier voyage en Europe, Sa Sainteté le XVIIe Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé, fait une démonstration éblouissante de ce que veut dire vivre et enseigner dans l'ouverture du cœur, témoignant d'expériences vécues et des sentiments qu'elles ont éveillés, s'interrogeant aussi sur le cheminement qui l'a conduit à trouver un sens à la vie. Le jeune maître bouddhiste, bien que s'adressant à de vastes publics, donnait l'impression de dialoguer avec des amis proches. Le résultat vient du cœur et traduit directement la fraîcheur de l'expérience. Les enseignements de cet ouvrage sonnent comme un rappel et incitent chacun à découvrir le sens de sa propre vie tout en assumant ses responsabilités dans le monde où nous vivons. Le Karmapa nous donne l'assurance que, pour ce faire, il n'est besoin que de faire pousser les graines de compassion que nous avons tous en nous.

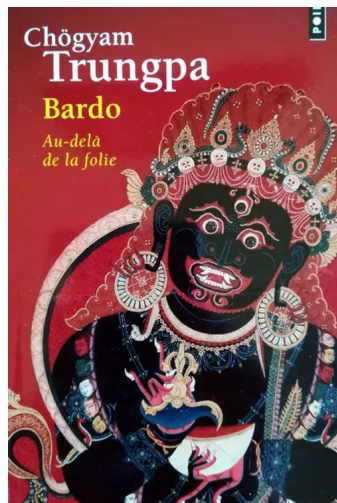
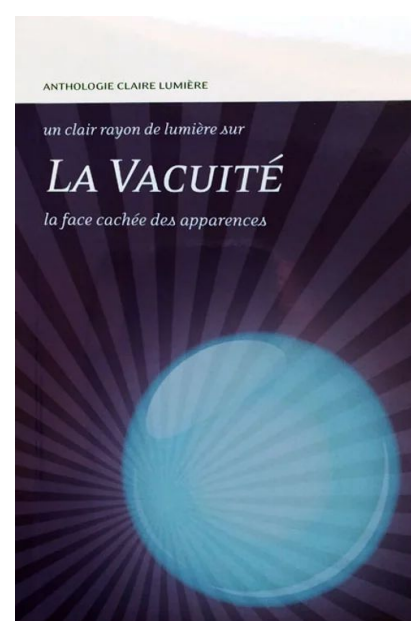
*Disponible ici!*



## Un clair rayon de lumière sur... la vacuité

La vacuité, thème central de la philosophie bouddhiste, loin de désigner un néant, se réfère plutôt à la face cachée des apparences, celle qui nous introduit à leur plénitude. Les auteurs (des maîtres reconnus) réunis dans ce petit livre ne nous la présentent pas du seul point de vue théorique, mais davantage dans la perspective de l'expérience, rendant accessible et proche un sujet souvent perçu comme difficile et lointain. À travers eux, la vacuité semble descendre de sa chaire académique pour venir chaleureusement s'asseoir auprès de nous.

*Disponible ici!*



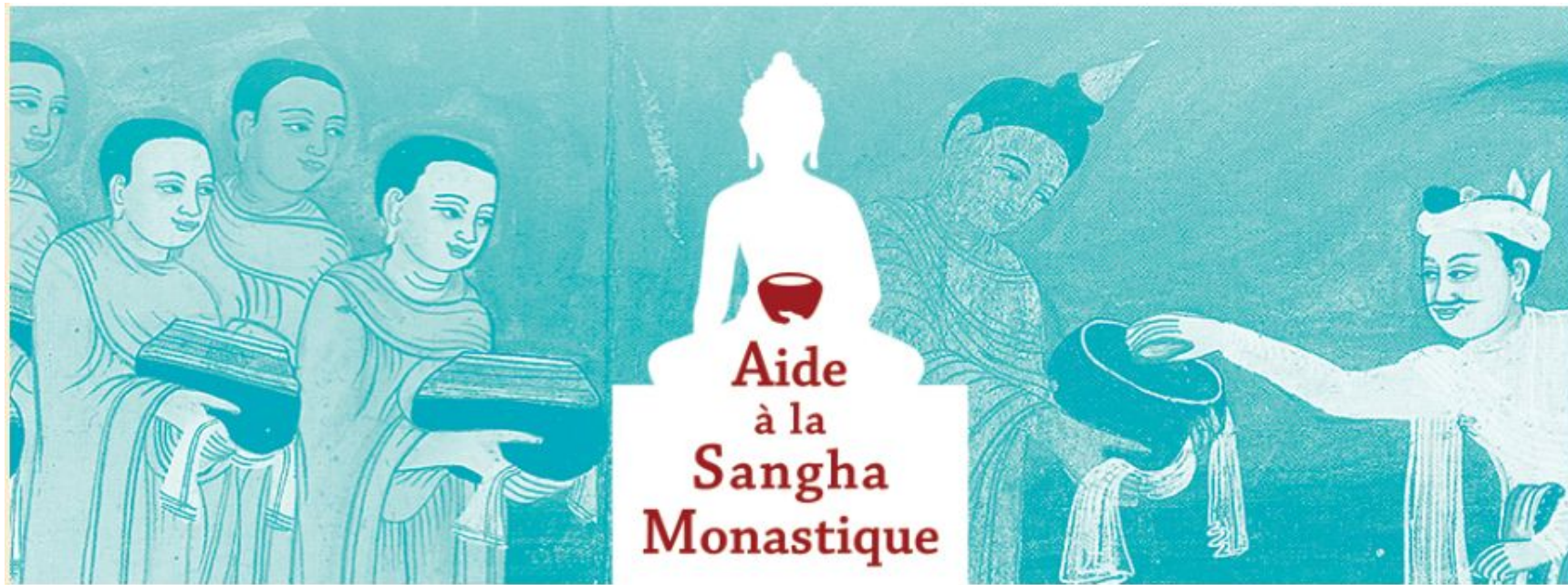
### *Bardo, au-delà de la folie, Chögyam Trungpa*

" Il me semble que l'on se méprend beaucoup sur le bardo : on le met purement en relation avec l'expérience de la mort, et de ce qui se passe après la mort. L'expérience des six bardos ne porte pas uniquement sur l'avenir ; elle concerne aussi le moment présent. Chaque étape de l'expérience, chaque étape de la vie, est expérience du bardo.

Que veut dire le mot tibétain *bardo* ? *Bar* signifie "entre" ou, disons, "zone mal définie", et *do* c'est comme une tour ou une île dans cette zone, ce *no man's land*. C'est un peu comme une rivière qui n'appartient à aucune rive, mais il y a une petite île au milieu, entre les deux. Autrement dit, c'est l'expérience du maintenant, l'expérience immédiate – là où nous en sommes. C'est ça l'idée de base du bardo. "

*Disponible ici!*





L'association **Aide à la Sangha Monastique** (ASM) a pour but d'aider financièrement les moines et moniales bouddhistes se consacrant pleinement à leur engagement monastique. Cette association, créée au sein de Bodhicharya-France, est placée sous l'autorité spirituelle de Ringou Tulkou Rinpoché, maître de la tradition Karma Kagyu du bouddhisme tibétain.

Pour être redirigé vers le site, [cliquer ici](#).



**Une école à Bodh Gaya** est une **association loi 1901** dont les statuts déposés à la préfecture de Versailles ont été publiés au Journal Officiel le 14 juin 2003. Elle a pour objet de **scolariser**, de **nourrir et suivre médicalement les enfants** et d'aider la population de **villages défavorisés** de la région de Bodh Gaya en Inde. Le financement se fait par le **parrainage des enfants** et les **dons des bienfaiteurs**.

Pour être redirigé vers le site, [cliquez ici](#).



**Oasis de Longue Vie**  
Résidence pour pratiquants bouddhistes

**L'Oasis de Longue Vie** est une résidence, implantée dans le Cher à 45 km au sud de Bourges. Elle accueille des personnes âgées, pratiquantes du Dharma dont la motivation est de se retrouver dans un esprit d'entraide et de solidarité et dans un cadre favorable à la préparation spirituelle de leur vieillesse et de leur mort. Outre un hébergement confortable et adapté, les résidents bénéficient d'un encadrement spirituel, tout en restant acteurs de leur propre vie.

Pour être redirigé vers le site, [cliquez ici](#).

Le saviez-vous?!

Les 3 mains du logo de Bodhicharya représentent les 3 principales activités : **Soigner, Aider et Harmonie**.



**Soigner** : le Dharma du Bouddha est considéré comme une science de l'Esprit. Il y a des centres d'étude et de pratique du Dharma et d'autres spiritualités originaires à la fois des traditions asiatiques et occidentales qui transmettent des bases pour soigner le corps et l'esprit.



**Aider** : La vie n'a pas de sens si nous ne faisons pas quelque chose d'utile pour être bénéfique à notre société et au monde dans lequel nous vivons. Bodhicharya a déjà créé des écoles, cliniques, hôpitaux et prévoit de s'impliquer dans d'autres futurs projets similaires pour aider ceux qui en ont besoin.



**Harmonie** : la paix et le progrès dans le monde dépendent de l'harmonie entre ses habitants. L'étude et le dialogue interreligieux, interculturel, et interdisciplinaire sont des initiatives permettant d'apporter une meilleure compréhension et plus d'harmonie entre les communautés du monde entier.



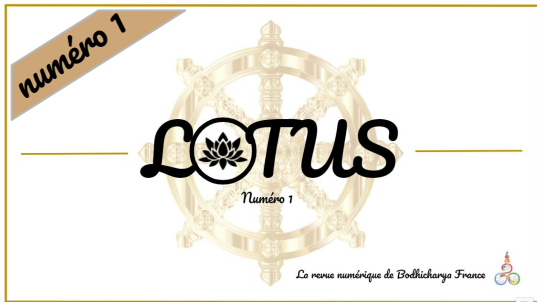
Ce numéro de **LOTUS** vous a plu? N'hésitez pas à nous envoyer vos propres propositions d'articles! Partages, témoignages, réflexions, etc. sont bienvenus! Pour les articles, nous vous prions de bien vouloir respecter la limite de cinq pages word maximum, en Time New Roman caractère 12 et interligne 1,5.

Pour proposer vos éléments pour les prochains numéros, il vous suffit d'envoyer vos propositions à l'adresse mail suivante : [lotus.bodhicharyafrance@gmail.com](mailto:lotus.bodhicharyafrance@gmail.com) avec pour objet "**Revue Lotus**"

Vos propositions seront examinées, et un retour vous sera fait dans les plus brefs délais. Nous vous remercions par avance pour vos contributions qui permettront de donner du contenu à la revue.

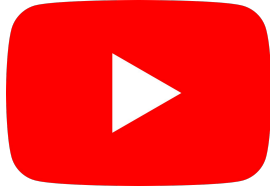


Retrouvez les précédents numéros de **LOTUS** en [cliquant ici](#)





RETROUVEZ-NOUS SUR...



Youtube

"L'heure bouddhiste"

[Par ici](#)



Facebook  
"Bodhicharya  
France"

[Par là](#)



Site internet

[Par-ci, par-là!](#)



**Bodhicharya France**

**1 la Bouille 88490 Lusse,  
France**

**Tél. (+33) 3 29 51 21 93**

*L'Eveil du coeur par l'ouverture de l'Esprit...*