

Regards du ***Lama Relax*** sur

Les Quatre Nobles Vérités

Ringou Tulkou

Volume 2 de la série "Lama Relax (Lazy Lama)"

Publié en 1999

Traduction française 2014

Bodhicharya Publications
24 Chester Street
Oxford OX4 1SN
United Kingdom

Copyright Ringou Tulkou

Ringou Tulkou possède le droit moral d'être identifié comme auteur de cet ouvrage.

Reproduction de tout ou partie de ce livret interdite sans permission de l'éditeur

ISBN 978-0-9576398-3-6

Edité par Cait Collins

Traduction française du Comité de traduction Bodhicharya France

Préface de l'éditeur

Avec la série de livrets « Lama Relax », notre but est de publier des enseignements bouddhistes dans un style facile d'accès et dans un format abordable. Si chaque livret est complet en soi, la série a commencé dans un certain ordre : dans le premier ouvrage Lama Relax parle de la méditation bouddhiste, qui est un point de départ pratique pour beaucoup de personnes intéressées par le bouddhisme. Dans cette deuxième publication, il examine les Quatre Nobles Vérités, sujet du premier discours du Bouddha et qui établissent le fondement et le contexte des discours ultérieurs.

Ce livret est une transcription d'une conférence donnée par Ringou Tulkou à Chichester, Angleterre, en mai 1998.

Cait Collins, 1998

Les Quatre Nobles Vérités

Le premier enseignement du bouddha traitait des quatre nobles vérités. Après avoir atteint l'éveil à Bodhgaya, le Bouddha se rendit à Bénarès. Là, il rencontra les cinq ascètes qui furent ses compagnons avant qu'il n'aille à Bodhgaya, et c'est à leur demande qu'il donna son premier enseignement.

Il est dit qu'il a prononcé ces mots : « Il y a la souffrance ; il y a la cause de la souffrance ; il y a la cessation de la souffrance ; et il y a le chemin qui mène à la cessation de la souffrance. » Alors il dit : « Il y a la souffrance ; elle doit être comprise. Il y a la cause de la souffrance qui doit être éliminée. Il y a la cessation de la souffrance qui doit être accomplie. Il y a le chemin vers la cessation de la souffrance qui doit être pratiqué. » Alors il dit encore : « Il y a la souffrance qui doit être comprise, mais il n'y a rien à comprendre. Il y a la cause de la souffrance qui doit être éliminée, mais il n'y a rien à éliminer. Il y a la cessation de la souffrance qui doit être atteinte, mais il n'y a rien à atteindre. Il y a le chemin vers la cessation, il doit être pratiqué mais il n'y a rien à pratiquer. »

Il a dit ces mots trois fois de ces trois manières, et c'était plus ou moins le premier sermon. Il est dit qu'en entendant cet enseignement un des cinq ascètes réalisa la vérité et devint ce qu'on appelle un *arhat* : il avait atteint la libération.

L'enseignement qui porte sur les Quatre Nobles Vérités est le fondement de la compréhension de tous les enseignements et de toutes les pratiques bouddhistes. C'est la base de tout. Il n'y a pas de discussion à son propos. Dans l'ensemble des ordres et toutes les écoles bouddhistes, tout le monde accepte les Quatre Nobles Vérités.

La souffrance : identification du problème

La première des Quatre Nobles Vérités est celle de la souffrance. Auparavant, les gens pensaient que les bouddhistes étaient vraiment très sérieux. Ils pensaient que les monastères devaient être des endroits vraiment lugubres parce que les bouddhistes parlaient toujours de la souffrance, parce que la souffrance était la première chose dont ils parlaient ! En fait ce n'est pas tout à fait comme ça. Quand nous disons : « Il y a la souffrance », cela ne veut pas dire que nous devons tant que ça penser à la souffrance. C'est juste pour identifier le problème. Selon le bouddhisme, il est primordial de comprendre la nature du problème, d'en avoir une compréhension plus profonde et directe. Si vous ne comprenez pas le problème, vous ne pouvez pas comprendre comment il surgit, et si vous ne pouvez pas comprendre comment il surgit, vous ne saurez pas comment vous en débarrasser. Personne, non seulement aucun être humain mais aucun être quel qu'il soit ne veut souffrir. Personne ne désire éprouver de la douleur ou des problèmes, donc la priorité est de comprendre le problème de la souffrance.

La souffrance est une chose dont tout le monde veut se débarrasser, mais quel est le vrai problème ? Quelle est la véritable souffrance ? Bien sûr, si nous voulons quelque chose et que nous ne pouvons l'obtenir, nous souffrons. Et si nous ne voulons pas de quelque chose et que nous l'avons malgré tout, nous souffrons. Et il y a plein de choses auxquelles nous ne pouvons rien qui se passent dans nos vies et qui nous font souffrir, parfois énormément. Nous vieillissons tous, nous allons tous tomber malade un jour ou l'autre et nous allons tous mourir. Tout change. Nous ne pouvons rien faire à propos de ces choses. Et nous ne les aimons pas. Nous n'aimons pas vieillir et devenir laids, nous ne voulons pas tomber malade, nous ne voulons pas mourir. Nous ne voulons ni problèmes ni douleurs pour nous ou pour ceux que nous aimons, mais nous allons quand même y être confrontés. En ce qui concerne certains d'entre ces maux, nous pouvons faire quelque chose, mais il y en a

beaucoup contre lesquels nous ne pouvons rien. Y a-t-il un moyen d'échapper à cette condition humaine fondamentale ou non ? Devons-nous l'accepter ou bien y a-t-il une solution ? C'est la grande question.

La cause : notre manière de percevoir

Le Bouddha a recherché la réponse à cette question, et les enseignements bouddhistes sont le résultat de cette recherche. Le Bouddha a dit qu'il avait trouvé les causes de la souffrance. Et puisqu'il avait trouvé les causes de la souffrance, il avait aussi trouvé la solution. C'est comme cela qu'il était capable de dire : « Maintenant je suis libre. » Bien que lui aussi soit devenu vieux et malade, bien qu'il lui ait aussi fallu mourir, il disait quand même : « J'ai trouvé une voie pour me libérer de mes souffrances. » Que voulait-il dire par là ?

C'est la compréhension principale du bouddhisme : si nous pouvons d'une façon ou d'une autre changer notre manière d'être, de percevoir, si nous pouvons travailler sur nos façons d'être et de percevoir habituelles, nos tendances habituelles, et aller au-delà de cela pour voir exactement ce que nous sommes vraiment, comment sont les choses, et alors travailler sur cette base, alors peut-être pouvons-nous surmonter les causes de notre souffrance.

C'est possible parce que ces souffrances viennent de notre propre perception, de notre propre expérience. Que je sois heureux ou malheureux, que j'éprouve un état joyeux ou un état de souffrance, c'est ma propre expérience. Qu'arrive-t-il quand j'ai une expérience déplaisante ? Je perçois l'expérience comme quelque chose de mauvais. Je ne l'aime pas. J'éprouve de l'aversion envers elle. Et chaque expérience que je n'aime pas devient souffrance, chaque expérience dont j'ai peur devient souffrance.

Ainsi la racine de toute souffrance est l'aversion et la peur. Et à cause de l'aversion et de la peur, il y a aussi le vouloir. Tant qu'il y aura la peur, la peur fondamentale, nous éprouverons toujours

l'aversion : « Ceci n'est pas bon, cela n'est pas bon. Ceci va causer des problèmes, cela va causer des problèmes. » A cause de cela il nous faut toujours fuir les choses. Et à cause de cela, nous avons aussi besoin de courir après les choses, alors il y a le vouloir : « Ceci n'est pas agréable ; il doit exister quelque chose qui va m'en protéger, qui va m'en sauver. » Alors je le veux.

De là viennent ce que nous appelons les émotions nuisibles, telles que la haine, l'agressivité, l'attachement, l'avidité et la jalousie. Elles viennent toutes de deux choses fondamentales : la peur et l'aversion, et selon le Bouddha, elles sont fondées sur une confusion sous-jacente qui est parfois appelée techniquement l'ignorance. Pourquoi avons-nous peur ? Parce que nous ne savons pas exactement ce que ou qui nous sommes. Nous supposons : « Ceci est moi, et cela est tout le reste ». Et parce que ceci est moi et cela est autre, je dois me relier à cela en le voulant ou en ne le voulant pas. Si je le veux, alors je dois l'avoir et si je n'en veux pas, alors je dois m'en éloigner ou m'en débarrasser.

D'une certaine façon nous sommes toujours en train de nous bagarrer avec tout ce qui nous entoure. C'est pourquoi nous avons cette tension sous-jacente, une espèce de compulsion à tout identifier comme bon ou mauvais pour nous. Soit nous aimons, soit nous n'aimons pas, ou encore nous n'en avons rien à faire, nous nous en isolons. Et à chaque fois que nous réagissons comme cela, toutes les émotions nuisibles (l'aversion, l'attachement, la jalousie, l'orgueil) ajoutent leur influence à cette tension fondamentale, nous amenant ainsi à avoir des réactions de plus en plus fortes. Et plus nous cédon à quelque chose, plus nous devenons comme cela. Plus nous sommes agressifs et nous nous sentons agressifs, plus nous devenons agressifs et coléreux. Plus nous cédon à quelque chose, plus nous devenons comme cela. Plus nous cultivons quelque chose, que ce soit positif ou négatif, plus cela devient fort. C'est pourquoi nous développons un schéma directeur, et c'est ce qui s'appelle le karma.

Ainsi toute notre souffrance et notre douleur, tous les problèmes de notre vie sont créés de cette manière par l'intermédiaire des émotions nuisibles qui aboutissent à nos réactions, ce qui a pour résultat les schémas récurrents et les tendances habituelles. Et tout le processus est fondé sur le fait que nous ne voyons pas clairement comment sont les choses, qui nous sommes ou ce que nous sommes. D'un point de vue bouddhiste, c'est la cause de la souffrance : cela vient de notre manière de percevoir et de réagir. Alors, et c'est un point crucial, si d'une façon ou d'une autre nous pouvons changer notre manière de voir et de réagir ainsi, de sorte que nous n'ayons plus à poursuivre ou à éviter les choses, si nous pouvons demeurer sans peur ni aversion, alors nous trouverons la paix. Alors nous serons totalement libérés de toutes les limitations et les afflictions de ce qui est appelé *samsara*, cette manière de voir et d'être confuse et distordue qui amène continuellement douleur et souffrance.

La cessation : se libérer de la peur

Si je n'ai aucune peur, alors quoiqu'il arrive je n'aurai pas de problème. Pensez simplement à cela. Je suis dans un certain état d'esprit dans lequel je n'éprouve aucune peur, quel que soit ce qui arrive : alors je suis en paix. Je ne souffre pas, quoiqu'il arrive. Si quelque chose de bien se produit, c'est très bien, et si quelque chose de moins bien se produit, je peux m'en occuper : je n'en ai pas peur. Alors si nous pouvons lâcher l'état d'esprit qui est toujours bouleversé, toujours en train soit d'échapper à quelque chose soit de courir après quelque chose, si nous pouvons nous libérer de ce schéma, alors nous connaissons cette intrépidité, cette libération, cette paix. C'est ce que l'on appelle la cessation. Ainsi cette manière de voir les choses qui crée ces émotions nuisibles et toutes ces souffrances est fondée sur le fait de ne pas voir comment sont vraiment les choses, comment je suis, et comment j'existe vraiment en relation avec tout le reste. La source de tous ces problèmes est donc fondamentalement une incompréhension, une confusion sous-jacente. Et parce que le fondement du problème est une

incompréhension, la situation peut changer. A partir du moment où notre incompréhension est clarifiée, où nous voyons clairement ce que nous sommes, ou ce que tout est – vous pouvez l'appeler la vraie nature des choses -, alors il est dit que nous nous éveillons. Nous devenons clairs, et alors nous découvrons que toutes nos peurs n'étaient pas nécessaires. Il n'y a rien en nous qui puisse être détruit. Il n'y a rien en nous qui ait besoin d'avoir peur. Qu'y a-t-il à craindre ? Cette compréhension est la libération, que l'on appelle parfois l'éveil ou la réalisation parce qu'une incompréhension ou une confusion a été levée et que maintenant nous pouvons voir clairement. La manière dont on voyait les choses était erronée, et maintenant elle est claire. Rien n'a changé à part la manière dont nous voyons les choses.

C'est pourquoi le Bouddha a dit, quand il a parlé des Quatre Nobles Vérités pour la troisième fois, que « En réalité il n'y a rien à comprendre, rien à surmonter, rien à atteindre, rien à pratiquer. » Ce n'est pas qu'il y avait quelque chose et que cela a changé, c'est simplement que nous avons transformé notre manière de voir, notre manière d'être et qu'ainsi nous pouvons percevoir la manière dont sont les choses : tout est lié et interdépendant.

Mais ce n'est pas tout. A l'intérieur de cet état de cessation, si nous pouvons vraiment réaliser cela, ce n'est pas seulement que nous n'avons plus besoin de ressentir la peur et ainsi être libérés de l'aversion et de l'attachement, mais c'est aussi le jaillissement d'une compassion spontanée pour les autres.

Quand je n'ai plus du tout à m'inquiéter pour moi, la seule chose que je puisse faire est de penser aux problèmes des autres, et essayer de les aider. Quand vous n'avez plus à penser à vous-même, il n'y a plus d'égoïsme, il y a une compassion complète. Selon la manière de penser bouddhiste, la compassion surgit naturellement quand il y a la sagesse.

Le sentier : la vue, la méditation et l'action

Toute pratique bouddhiste, toute pratique du Dharma a pour but de travailler à se libérer de ce problème fondamental qu'est la souffrance. Et tout est fondé sur la possibilité de cette transformation intérieure, la transformation de notre perception, de notre vue. Le Bouddha a enseigné qu'il existe un moyen d'atteindre cette réalisation, il y a un entraînement que nous pouvons entreprendre. C'est la quatrième noble vérité, le chemin vers la cessation de la souffrance. Si nous pouvons nous entraîner et travailler sur nos habitudes négatives, et si nous pouvons réfléchir, observer la manière dont sont les choses, alors lentement nous serons capables de changer notre perception, notre manière de voir et notre manière d'être. Peut-être que rien ne change à l'extérieur, mais si à l'intérieur de notre esprit notre perception peut être changée alors notre souffrance peut être soulagée.

La voie de l'entraînement par laquelle ce changement peut être réalisé est parfois appelée l'octuple sentier. Mais cela peut être condensé en trois parties : la discipline, la méditation et la voie, ou, d'une autre manière, la vue, la méditation et l'action. La vue est la partie la plus importante, parce que, comme nous en avons discuté, le fond du problème est notre manière erronée de percevoir, notre confusion. La vue signifie essayer de voir les choses directement et clairement. La manière de voir clairement dont nous parlons ici ne signifie pas acquérir beaucoup d'informations, mais voir exactement, expérimentalement. Voir ce que c'est que moi, ce que je suis : ma vraie nature, la vraie nature de mon esprit. Voir cela clairement : c'est la vue dont nous parlons.

Il n'est pas suffisant de simplement en acquérir une compréhension intellectuelle. Nous devons aller plus loin, en faire une véritable expérience. Il y a deux moyens de connaître : intellectuel ou théorique, simplement dans l'esprit, et expérimental ou de manière pratique, depuis la profondeur de notre cœur. La connaissance intellectuelle est simplement un rassemblement

d'informations. Cela ne nous transforme pas. Mais si cette compréhension s'approfondit au niveau du cœur, cela peut nous transformer et nous pouvons changer. Notre manière d'être, de faire, de ressentir peut changer.

C'est là où la méditation intervient, elle nous aide à amener notre compréhension dans le cœur, dans la véritable réalisation. D'abord nous essayons de stabiliser notre esprit, de le calmer pour le rendre plus clair. Nous savons qu'à cause de notre manière erronée de voir les choses, et donc de notre manière habituelle de réagir, nous ne contrôlons pas notre esprit. Il est sous le contrôle ou sous l'influence des cinq sens ainsi que des émotions. Par exemple si je me mets en colère, je vais me battre avec des gens, et dire et faire des choses nuisibles, et cela va m'amener à souffrir. Mais d'une façon ou d'une autre, je n'y peux rien, je ne peux pas m'arrêter. C'est pareil avec d'autres choses : si je me sens attiré par quelque chose, je dois courir après. Mon esprit est sous le contrôle de mes émotions et de mes cinq sens, et pas sous mon propre contrôle : c'est la tendance habituelle, la manière dont je suis. Alors comment faire pour ramener mon esprit sous mon propre contrôle, ? La réponse, c'est notre pratique de la méditation : nous travaillons sur l'esprit dans le but de le calmer, de le rendre plus clair afin qu'il devienne assez fort et stable pour que, quoi qu'il survienne, cela ne le domine pas complètement. Par la méditation, nous pouvons apprendre à voir plus clairement que, quoi qu'il nous vienne à l'esprit : les pensées, les émotions, toutes les différentes choses qui surgissent, nous pouvons les laisser aller et venir, sans être complètement balayés par quoi que ce soit.

Le véritable but de la méditation n'est pas d'avoir des expériences plaisantes ou étranges. C'est de placer notre esprit sous notre contrôle. Si quelque chose de plaisant nous vient à l'esprit, c'est bien, nous pouvons le laisser arriver et s'en aller. Ou si quelque chose de moins plaisant se présente, comme la peur, l'aversion ou n'importe quelle émotion perturbatrice, cela aussi nous pouvons le laisser arriver et repartir. Quand nous avons l'assurance

que, quoi qu'il survienne dans notre esprit, nous sommes capables de le laisser arriver et s'en aller sans que cela nous submerge, alors tout ce qui apparaît à notre esprit devient bon. Il n'y a rien de mauvais, parce que quoi qu'il se présente, je sais que je peux simplement le laisser arriver et s'en aller. On utilise parfois l'exemple d'une maison vide : vous pouvez laisser la porte ouverte et n'importe qui peut entrer et sortir parce qu'il n'y a rien à voler. Il n'y a pas besoin d'avoir peur parce que, même si un voleur entre, il fait juste un tour avant de s'en aller, donc il est inutile de s'en inquiéter. De la même manière, si nous pouvons laisser les émotions et les apparences qui nous viennent à l'esprit simplement arriver et s'en aller, alors c'est bien. C'est une des principales compréhensions que nous pouvons acquérir par la méditation. Nous n'avons pas à être sous le contrôle des émotions et des choses qui surgissent dans notre esprit. Une pensée ou une émotion sont éphémères. Ce sont des choses momentanées. Elles s'élèvent et s'en vont. Toutes les pensées, toutes les émotions sont momentanées. De cette manière nous commençons à nous voir plus clairement. Et alors nous regardons plus profondément, pour voir la nature de notre esprit : y a-t-il quelque chose de plus que ça en moi ? Quelque chose d'autre que ces jaillissements ? La méditation, c'est voir cela clairement.

Mais, pour pratiquer cette méditation et transformer notre manière de voir, nous devons aussi travailler sur nos tendances habituelles, les habitudes que nous avons forgées sur la base de notre manière confuse de voir et de réagir. Nous savons, pas seulement en tant qu'une sorte de vue philosophique, mais dans la vie réelle, que tout a des causes et des effets, que tout est interdépendant. C'est la compréhension principale de la philosophie bouddhiste : la façon dont tout apparaît de manière interdépendante. Si nous agissons de telle manière nous aurons tel résultat. La manière dont nous vivons nos vies à présent, dont nous nous conduisons à travers nos corps, parole et esprit provoquera les expériences que nous vivrons dans le futur. Si je fais quelque

chose intensément, cette action va devenir une habitude, un schéma et cela va devenir ce que je suis. Si je fais quelque chose de positif, alors cela deviendra de plus en plus ma manière d'être. Si je fais quelque chose de négatif, cela deviendra de plus en plus la manière dont je suis.

Nous pouvons donc voir que la manière dont nous agissons, dont nous menons notre vie est aussi très importante. Et c'est là où la discipline intervient : la manière dont nous faisons les choses. Si je veux renforcer une qualité ou une compétence, je dois la pratiquer. Si je veux renforcer telle ou telle qualité, je la pratique. De la même manière, si je veux accroître de manière positive ma façon d'être, alors j'essaie de créer des situations qui m'incitent à le faire. Et j'essaie d'interagir avec d'autres personnes, de vivre dans la société de manière positive, c'est-à-dire que j'essaie de faire tout ce qui peut contribuer au bonheur et au bien-être des autres. J'essaie d'aider autant que je peux et, même si je ne peux pas aider, j'essaie de ne pas nuire : c'est le fondement de la morale bouddhiste. Personne ne va me punir si j'agis mal, c'est simplement la nature de ma propre action qui détermine la réaction correspondante. C'est pour cela que nous avons les problèmes que nous avons. Alors il nous faut regarder comment nous conduisons nos vies. C'est cela que veut dire « discipline ».

Ainsi la noble vérité du sentier peut être décrite en ces trois termes : la vue, la méditation et la discipline. Et ceci complète, d'une manière très brève, notre discussion sur les Quatre Nobles Vérités. Nous avons commencé la discussion avec la première des vérités, la vérité de la souffrance, signifiant qu'il nous faut comprendre le problème fondamental que nous partageons tous : chacun d'entre nous éprouve de la douleur, des problèmes et des difficultés. Et même si nous n'avons pas de problème en ce moment, nous avons peur qu'il en survienne un : « Je n'ai pas de problème, mais cette situation si agréable ne peut pas durer, et quand elle finira, quelque chose d'autre va se produire. » Il y a au moins cette peur qui est présente, même s'il n'y a pas de véritable problème en ce moment.

Tant qu'il y a cette sorte de peur, nous éprouvons de la souffrance. Peut-être est-ce plus subtil, mais il s'agit quand même de souffrance. Alors il est très important de comprendre cela, de faire à ce propos quelque chose qui vienne de l'intérieur de nous, et non d'essayer de changer les choses de l'extérieur. Cela ne signifie pas que nous n'agissons pas sur le monde extérieur ou dans la société. Bien sûr que nous pouvons agir pour améliorer les choses à l'extérieur. Tout peut être changé. Du point de vue bouddhiste, tout est interdépendant, il n'y a rien qui n'ait de multiples causes. Aucune chose n'a une cause unique mais surgit à partir de plusieurs causes, c'est pourquoi nous parlons d'interdépendance, c'est ainsi que c'est sujet au changement.

Mais essayer de changer les choses simplement de l'extérieur ne transforme pas complètement notre expérience, cela n'élimine pas totalement la souffrance ni la peur. Il reste toujours en nous un état plus subtil, moins évident tel que la peur, la peur du changement ou la peur de la peur elle-même, même en l'absence d'une souffrance évidente. Tant que nous aurons cet état d'esprit que l'on appelle état samsarique, qui est sujet aux incontrôlables situations récurrentes consistant à poursuivre ce que nous voulons et à fuir ce que nous ne voulons pas, il y aura un élément de souffrance, de peur ou d'insatisfaction. Il n'y a personne qui soit totalement satisfait. Il nous faut éclaircir cette insatisfaction si nous voulons réellement nous débarrasser de toute souffrance, et c'est de cela que parlait le Bouddha. C'est ce sur quoi il nous faut travailler. Le Bouddha disait que le but ultime est d'acquérir cette compréhension ou cette sagesse, parce que tout le monde désire une cessation complète de toute souffrance. Il n'y a personne qui ne souhaite être parfaitement paisible et heureux. Mais quoi que nous fassions, nous ne pouvons réaliser cet état à moins que nous ne nous transformions de l'intérieur. Il n'est pas suffisant de se contenter simplement de petits plaisirs. Il nous faut aller plus loin. Cela ne veut pas dire que nous ne devons pas nous apprécier, mais nous devrions aussi savoir qu'il existe un état d'esprit au-delà

de cela, plus haut et plus spirituel, qui est le but final, parce que tant que nous n'aurons pas atteint cette compréhension ou cette réalisation, nous serons contraints de faire l'expérience de la souffrance. Mais il est possible d'atteindre ce but, et c'est ce qu'il y a de plus important à comprendre du point de vue bouddhiste : ce n'est pas un but inatteignable.

La promesse du Bouddha est que « Parce que j'ai compris cela, parce que je l'ai réalisé, alors tout le monde peut en faire autant. » C'est pourquoi il a parlé de la nature de bouddha, en voulant dire que tous les êtres sensibles – pas seulement les humains mais tous les êtres doués de sensibilité, de conscience – peuvent atteindre cette compréhension ou cette réalisation de la bouddhité qui consiste en la libération totale de la peur, et qui est la sagesse illimitée et donc complète compassion parce que dépourvue d'égoïsme. C'est ce qu'a compris le Bouddha : c'est possible pour chacun.

Pour accomplir cela, nous travaillons sur nous-mêmes et nous nous entraînons. Ce processus est le *Dharma*, le chemin. Et nous devrions aussi comprendre que, du point de vue bouddhiste, le bouddhisme n'a pas le monopole du Dharma. Les bouddhas enseignent de beaucoup de manières différentes et par beaucoup de chemins et de méthodes, et ils apparaissent à des personnes différentes sous différentes formes. Tout ce qui travaille sur notre esprit, qui le rend plus clair et qui accroît notre compassion et notre sagesse est un chemin correct.

Je pense que c'est tout ce que je voulais dire. Je voudrais passer plus de temps à dialoguer, plutôt que juste parler tout seul sans savoir si je me fais comprendre ou non ! Je voudrais que vous discutiez, et que vous me posiez des questions sur ce sujet ou sur tout ce qui vous vient à l'esprit et qui n'a rien à voir avec ce dont on vient de parler.

Discussion

Question : Pourriez-vous parler de la vue ? Est-ce quelque chose qui change ? Je comprends maintenant beaucoup plus clairement de la manière dont vous en avez parlé, que la façon de voir les choses est la vue. Alors je présume qu'avec le développement de la compréhension, la vue change ? Ou bien y a-t-il une vue absolue qui est peut-être la vue ultime, qui voit réellement la réalité ? Je présume que la vue change au fur et à mesure que la compréhension évolue ?

Rinpoché : Je suppose que oui. Quand nous parlons de la vue, cela signifie que nous voyons les choses comme elles sont vraiment. Mais, à différentes étapes, nous devons voir différents niveaux de vérité, donc nous voyons celle-ci de plus en plus clairement.

Q : Donc la vue ultime est en fait une vue éveillée ?

R : La vue ultime consiste à voir exactement tel que c'est, sans aucun problème, ni confusion, ni obscurcissement ni quoi que ce soit d'ajouté. Mais alors, d'un point de vue bouddhiste, il y a beaucoup de niveaux différents dans le fait de voir les choses telles qu'elles sont. Par exemple, c'est comme voir la lune. S'il y a des nuages mais que vous pouvez apercevoir une sorte de lumière blanche, quelques rayons, et que vous savez qu'il s'agit de la lune, vous pouvez dire : « Regardez, voilà la lune. » Vous avez vu la lune – vous ne pouvez pas dire que vous ne l'avez pas vue – mais vous n'avez pas réellement aperçu la lune, vous avez juste vu un peu de lumière qui éclairait cette partie de ciel nuageux. Et alors vous continuez : vous pouvez voir une petite partie de la lune à travers les nuages et vous pouvez dire : « Oh, voilà la lune. » Vous avez vu une petite partie de la lune, mais pas la totalité. Ou bien il y a des nuages et au milieu d'eux vous pouvez apercevoir la lune mais elle n'est encore pas complètement visible. Ou bien vous voyez la lune trois ou quatre jours après la pleine lune. Vous pouvez en voir une partie, mais pas la lune complète. Et un jour vous pouvez voir la

pleine lune dans un ciel sans nuage. C'est ainsi : la manière dont vous voyez les choses devient de plus en plus claire.

Q : Alors quand nous parlons de la vue, ou quand d'autres lamas parlent de la vue, cela semble être quelque chose d'absolu, mais ce n'est pas nécessairement le cas ?

R : Si vous voyez la vue complète alors c'est quelque chose d'absolu. Mais absolu signifie simplement la vérité, la manière dont c'est.

Q : Ma question concerne le samsara. Je ne sais pas s'il s'agit d'un cycle de quelque chose ou alors de la continuité de quelque chose. Si c'est une continuité, si quelqu'un devait atteindre des états plus élevés, ce serait à l'intérieur de la même continuité de conscience ? Ou alors c'est comme un cycle dont on s'extrait ? Je ne sais pas duquel des deux il s'agit. Ou bien y a-t-il des cycles dans une continuité ?

R : Je pense que fondamentalement le samsara est un état d'esprit confus, qui souffre par la même potentiellement de tous ces problèmes, de ces souffrances, de ces émotions douloureuses, de ces tendances habituelles destructives et de la constitution du karma. Cet état d'esprit est le samsara. Et alors l'éveil a lieu quand cette confusion s'arrête. Maintenant, normalement quand vous parlez de cycle, cela signifie qu'une chose en amène une autre. Ainsi dans l'état samsarique, il y a un cycle samsarique, et si vous pouvez le briser, vous pouvez vous libérer. Quand j'entends parler du cycle samsarique je pense qu'il s'agit d'habitude des douze liens interdépendants : comment un lien mène à l'autre et ainsi de suite. En fait c'est interdépendant : ce n'est pas nécessairement juste l'un qui mène à l'autre, mais selon ceci, cela apparaît. C'est normalement présenté de manière métaphorique comme une chaîne, tous les éléments étant reliés entre eux, chacun menant au suivant. Et tant que vous avez cette chaîne cela continue encore et encore et cela n'a jamais de fin. La chaîne est circulaire, alors vous pouvez tourner en rond sans jamais trouver la fin parce qu'il s'agit

d'un cercle. Tant que nous ne pouvons pas briser cette chaîne, nous continuons à tourner encore et encore, mais si nous la cassons, où que ce soit, alors la chaîne est brisée et c'est l'éveil. De ce point de vue, c'est l'éveil. Quant à notre continuum de conscience, tant qu'il est dans cet état confus nous sommes dans l'état samsarique, mais quand la confusion prend fin, alors nous sommes dans l'état éveillé. C'est le même continuum.

Q : Pour méditer, doit-on être centré ? En ce moment je me sens très tendu à cause des pressions de la vie. Quand j'essaie de méditer je pense : « Oh, je devrais faire ceci, je devrais faire cela » et je n'arrive pas à méditer. Alors je me lève et je fais les choses que je suis censé faire, et je médite de moins en moins. Quel est votre avis ?

R : Je pense que, surtout au début, vous devez prendre la méditation comme une relaxation, comme une pause dans votre journée chargée. Vous ne devriez pas la prendre comme un travail supplémentaire, vous devriez la prendre comme une pause. Nous travaillons vingt-quatre heures par jour, ou plutôt notre esprit travaille vingt-quatre heures par jour, surtout si nous sommes stressés. Nous travaillons tout le temps, sauf quand nous dormons, et même pendant le sommeil nous travaillons dans nos rêves, alors nous travaillons tout le temps. La méditation est une manière de faire une pause, sans aller dormir, ou sans devenir inconscient. Se reposer consciemment : c'est la méditation, si vous devez la prendre comme cela.

Maintenant, que faire dans la méditation ? En fait ce n'est pas « faire ». La méditation n'est pas « faire ». Ce n'est pas « faire » ! C'est clair ? Alors vous vous détendez et vous « êtes » simplement. Vous êtes juste présent, dans le moment présent. Vous n'êtes pas dans le passé ni dans le futur. D'habitude nous ne pouvons pas être dans le présent ; Nous sommes toujours soit dans le passé soit dans le futur. Alors nous sommes très occupés et très tendus. Alors détendez-vous et soyez simplement conscient et rien d'autre : c'est

la méditation. Ce n'est pas une chose facile à faire, parce que nous n'en avons pas l'habitude. Cela devrait être la chose la plus facile à faire, parce que c'est la plus naturelle, être simplement présent, mais ce n'est pas facile du tout parce que nous n'en avons pas l'habitude. Il nous faut la développer. Alors il vous faut simplement commencer. Vous dites : « Je décide maintenant que je suis simplement détendu » et vous détendez votre corps et vous vous laissez être. Alors des choses vont s'élever : votre esprit va s'encombrer, il va aller n'importe où. C'est bien. Vous n'y pensez pas. Au début, vous avez une sorte de concentration : quelque fois vous utilisez votre respiration, parce que vous ne pouvez pas vivre sans respirer, vous inspirez et expirez continuellement. Ainsi quand vous vous apercevez que votre esprit est à Chicago, vous vous souvenez simplement que vous êtes en train de respirer, d'inspirer ou d'expirer. Cela signifie que vous avez ramené votre esprit. Vous n'essayez pas de ramener votre esprit de Chicago en passant par New York et Londres au travers de toute la circulation et des feux tricolores, ce n'est pas nécessaire ! Vous vous rappelez simplement que vous respirez, et c'est là. Alors vous vous détendez, et c'est la seule chose que vous faites : quand vous êtes en dehors du moment présent, vous vous rappelez simplement. C'est tout. Et si vous dormez, c'est bien, mais ce n'est pas de la méditation.

Q : Nous parlons ici de changement intérieur, mais certains semblent insister sur l'importance du rituel externe. Quelle est l'importance et quel est le but des rituels bouddhistes ?

R : Dans le bouddhisme le plus important est intérieur : l'esprit, travailler sur nous-mêmes. Il y a beaucoup de méthodes différentes pour faire cela, comprenant les rituels et toutes les différentes pratiques telles que les mantras, les visualisations et les mandalas. Elles sont toutes utiles pour vous aider à travailler sur vous-mêmes. Mais vous devez comprendre la connexion entre le rituel et la pratique, sinon le rituel n'a pas d'utilité. Si vous comprenez la connexion, alors certains de ces rituels sont très importants. Ce que nous essayons de faire ne consiste pas à travailler seulement sur

l'esprit. L'esprit est la chose la plus importante, mais nous devons aussi travailler sur le corps. La manière dont nous voyons les choses est associée aux formes, aux sons et aux pensées et toutes ces choses ensemble constituent nos tendances habituelles. Alors nous devons travailler sur tous ces différents niveaux, et différentes méthodes existent pour ce travail.

Q : Vous parliez de changer les choses dans le monde extérieur et aussi de transformer la vue, les deux étant des moyens de traiter la souffrance. Vous avez dit qu'il fallait aussi travailler sur les choses du monde extérieur. Pourriez-vous nous donner des conseils pour trouver un équilibre entre les deux ?

R : Bien sûr qu'il nous faut travailler sur le monde extérieur. Vous devez travailler avec d'autres personnes. Et si vous avez froid vous devez mettre le chauffage, non ? Si vous ne réparez pas votre chauffage, vous aurez trop froid pour faire quoi que ce soit. Vous serez gelé et vous ne pourrez pas travailler sur votre esprit. Et vous ne pouvez pas dire : « Oh, je ne fais que travailler sur mon esprit alors je n'ai pas besoin de gagner ma vie. » Quand vous avez trop faim vous ne pouvez pas pratiquer. Alors s'il y a quoi que ce soit que vous puissiez faire, vous le faites. Si vous avez un problème tel qu'une douleur à l'estomac, vous devez vous soigner. Ça ne serait pas bien de dire : « Je ne fais que travailler sur mon esprit et si j'ai un problème à l'estomac, c'est OK. » Il est tout aussi important de travailler sur l'extérieur, de faire attention à ce qu'il se passe, de voir vos propres problèmes et ceux des autres et d'essayer de les surmonter autant que possible. Mais je pense qu'il est aussi très important de comprendre que vous ne pouvez pas tout résoudre uniquement par des moyens extérieurs. Mais si vous avez beaucoup d'argent et de biens matériels autour de vous, cela ne garantit pas votre paix et votre bonheur. Vous ne pouvez pas espérer que parce que vous avez autant d'argent ou autant d'amis vous serez complètement bien, sans plus de problèmes. Votre transformation intérieure et votre compréhension sont tout aussi importantes. En fait, vous ne pouvez pas espérer une paix de

l'esprit et un bonheur complets sans cette transformation intérieure, cet éveil. Ainsi vous êtes plus ou moins équilibré.

Q : Si devenir un bouddha signifie être au-delà de la souffrance, comment le Bouddha pouvait-il éprouver de la souffrance physique ?

R : Comment savez-vous qu'il souffrait ?

Q : On peut le lire dans les livres. On peut lire comment il tomba malade quand il était devenu vieux.

R : Les bouddhistes croient que le Bouddha est libéré des souffrances physiques. Son corps est fait de chair ordinaire, alors il est vulnérable, mais le Bouddha n'en souffre pas. Il est vrai que le corps est constitué des quatre éléments alors il lui faut se désintégrer en les quatre éléments. Mais dans la manière de voir du Mahayana, le Bouddha n'éprouvait aucune souffrance physique, bien que de temps en temps il manifestait une apparente souffrance physique pour aider les gens à comprendre les causes et les effets des choses.

Q : Il semble que dans la présentation des Quatre Nobles Vérités il y ait la présomption qu'il faille éviter la souffrance, mais d'après mon expérience la souffrance est ou peut être une opportunité très utile pour apprendre. Cela peut apporter la motivation d'apprendre plus à propos de la vie.

R : Pourquoi avez-vous besoin d'en apprendre plus sur votre vie ?

Q : Eh bien...

R : Si vous n'aviez aucune souffrance alors vous n'auriez pas besoin d'en apprendre plus sur votre vie. Il n'y aurait pas besoin d'apprendre.

Q : Oh.

R : Bien. Réfléchissez-y.

Q : Pourriez-vous dire que tant que le Bouddha possédait encore son corps physique il était vulnérable à la souffrance ?

R : Peut-être. Mais la souffrance est une expérience, et du point de vue bouddhiste, surtout du point de vue du Mahayana, le Bouddha ne souffre pas parce qu'il n'y a pas de cause pour souffrir. S'il paraissait montrer de la souffrance, il le faisait pour dire, pour enseigner quelque chose. Mais dans certains soutras du Shravakayana, il est dit que le Bouddha avait encore un corps créé par des conditions karmiques, alors il pouvait encore éprouver de la douleur, mais quand même pas de souffrance.

Q : Comment vous débrouillez vous avec les émotions négatives ?

R : Il y a différents moyens qui sont recommandés, mais je pense que le plus efficace est d'être capable de regarder cette émotion ou d'y demeurer au moment même où elle survient. Quand une certaine émotion s'élève en vous, si vous pouvez vous détendre dans cette émotion, alors normalement en quelque sorte elle se neutralise. Elle ne se développe pas, elle ne peut pas se développer. Chaque émotion est dictée par la tension, et si vous arrêtez d'être tendu, si vous vous détendez simplement en cela, l'émotion ne peut plus être entretenue. Cela ne signifie pas qu'elle ne reviendra plus, mais à chaque fois vous faites la même chose.

Q : Alors dans ce sens vous diriez que le rire est un assez bon outil ? Par exemple si vous êtes en colère après quelque chose et que vous reconnaissez cette colère et que cela vous fait rire ?

R : Vous pouvez dire cela. Mais ce que je voulais vraiment dire ne concernait pas simplement l'extérieur, mais cela doit venir de l'intérieur. Quand n'importe quelle émotion apparaît, il y a une tension émotionnelle, alors si vous pouvez, vous vous détendez simplement dans cela, à l'intérieur. Quand vous vous détendez dans cette tension, alors vous ne la cultivez pas. Ou bien vous pouvez en rire, je pense que c'est la même chose.

Q : Mais quand une émotion prend vraiment le contrôle, que faites-vous après l'évènement, minute après minute, jour après jour ?

R : Je pense que c'est pareil. Le meilleur moyen, à chaque fois que vous pouvez saisir l'émotion, c'est de vous détendre à l'intérieur et alors elle se dissipe. Vous ne la réprimez pas, elle se dissipe simplement. Si vous ne pouvez pas faire cela, si l'émotion survient et prend le dessus, et que vous claquez la porte ou faites autre chose, et à ce moment vous en prenez conscience, alors vous vous détendez. Vous ne la portez pas, vous ne la gardez pas. Je pense qu'à chaque fois que vous le pouvez, quelle que soit l'étape atteinte, vous faites simplement cela. C'est suffisant. Tout particulièrement avec une émotion comme la haine, la pire des choses à faire serait de la garder présente à l'esprit. Alors c'est à vous que cela nuirait le plus, pas seulement aux autres. C'est inutile, alors vous vous détendez simplement ; et vous pouvez aussi raisonner, cela peut aider parfois : « Il est inutile que je m'accroche à cela parce que ce n'est bon ni pour moi ni pour les autres, alors il serait mieux d'arrêter cette saisie, de ne pas essayer de garder rancune. Lâcher prise serait mieux pour moi et pour tout le monde. »

Nous pensons parfois que si quelqu'un nous fait quelque chose de mal et que nous ne ripostons pas, alors nous ne sommes pas des hommes « forts » ou « braves » ou tout ce que vous voulez. Nous avons cette sorte d'idée dans la plupart de nos cultures. Alors si vous pouvez le voir plus clairement, vous voyez que ce n'est pas nécessaire. Vous voyez que plus vous vous y accrochez, plus vous vous blessez. Je pense que cette compréhension facilite les choses.

Q : Appliquez-vous le même principe si vous êtes très compatissant et que vous ressentez trop d'émotion due à l'attachement à une autre personne ou à un animal ? Appliqueriez-vous le même principe alors pour supprimer l'attachement ?

R : L'attachement n'est pas toujours mauvais, il peut parfois être bon. A notre niveau, la compassion est un petit peu mélangée avec l'attachement. L'amour, la compassion, le souci des autres, penser : « Je veux aider tout le monde. Je veux faire des choses bénéfiques » sont aussi des sortes d'attachement. Alors l'attachement n'est pas nécessairement mauvais. Si vous vous accrochez trop, cela amène de la souffrance, c'est pour cela que c'est dit être mauvais. Mais la plupart du temps, l'attachement est influencé par la peur et l'aversion. Quand nous regardons plus profondément nous trouvons que notre attachement est toujours un moyen d'échapper à l'aversion. Nous pensons : « Ceci est très mal, alors peut-être que si je me cramponne à cela, ce que je crains et que je n'aime pas ne se produira pas. » Ainsi nous nous accrochons juste pour notre propre bien, à tort. Et cela ne nous aide pas beaucoup. La plupart de nos attachements sont un petit peu comme cela, quand nous pensons que nous sommes réellement compatissants. Donc l'attachement n'est pas toujours nuisible. Mais la haine est totalement nuisible. C'est pourquoi le Bouddha a toujours dit que nous devrions d'abord gérer la haine parce qu'il s'agit de la pire des choses. Ensuite l'attachement, parce qu'il provient de l'aversion, et c'est pourquoi il apporte aussi des souffrances et des problèmes.

Q : C'est une généralisation, mais combien pensez-vous qu'il soit possible de réaliser de progrès sans prendre la robe, sans être ordonné moine ou nonne ?

R : Eh bien, je ne pense pas que prendre la robe change grand-chose. Bien sûr, vous pouvez prendre la robe et en même temps ne rien faire ! Vous pouvez prendre la robe et devenir très paresseux, comme moi ! Quand vous prenez la robe, surtout en orient, les gens vous perçoivent comme un lama, alors ils vous donnent de la nourriture et des cadeaux, et vous n'avez qu'à vous asseoir et devenir de plus en plus gros ! Alors prendre la robe ne signifie pas nécessairement grand-chose. Mais bien sûr, d'un autre point de vue, prendre la robe veut dire plus d'engagement. Vous

vous y engagez plus ou moins à plein temps, d'une certaine manière. Alors peut-être qu'il y a plus d'opportunités, plus de temps, peut-être plus d'intérêt. Mais je ne pense pas que cela fasse tant de différence. Ce qu'il faut voir, c'est à quel point vous intégrez la pratique du Dharma dans votre vie, et à quel point vous le comprenez, c'est cela qui est important. D'un point de vue bouddhiste, la compréhension est une partie très importante. La compréhension ne signifie pas seulement les études et la connaissance intellectuelle, mais la compréhension fondamentale de comment réaliser la pratique. Si vous ne savez pas comment pratiquer, alors comment allez-vous le faire ? Vous ne savez pas comment faire ! Alors quand vous avez cette compréhension, cela dépend de comment vous intégrez la pratique en vous. Parfois vous trouvez des gens plus élevés parmi la communauté non ordonnée, laïque que parmi les moines. Je ne pense pas qu'il soit mentionné quelque part qu'uniquement les moines ou les nonnes puissent atteindre l'éveil et que les autres ne le peuvent pas. Cela dépend des individus.

Q : Le célibat est-il nécessaire pour une pratique spirituelle sérieuse ?

R : Non, je ne pense pas. Mais le sexe est un des désirs les plus forts chez les êtres humains, alors si vous pouvez travailler dessus, vous êtes capable de travailler sur n'importe quelle autre émotion. Le fait est qu'il faut travailler sur votre désir sexuel, et le célibat est une manière d'y arriver.

Q : Pourquoi les moines et les nonnes doivent-ils se raser la tête ? Cela a-t-il une signification symbolique ou cela les aide-t-il dans leur méditation ?

R : On dit que le fait de se raser la tête supprime l'embellissement : quand vous avez des cheveux, vous voulez qu'ils soient stylés, alors c'est pour empêcher cela ! Et aussi je pense que cela vous donne moins de travail ! Un principe de vie fondamental en tant que moine ou nonne consiste à vous simplifier la vie, à avoir

le moins de choses possible à faire, alors vous vous rasez simplement la tête une fois par mois et c'est tout ce que vous avez à faire avec vos cheveux. Mais de nos jours se raser la tête est devenu une mode alors peut-être que cela devient aussi un objet de vanité !

Q : Pourriez-vous dire quelque chose à propos des femmes dans le bouddhisme ? En particulier à propos des femmes et de leur apparente discrimination dans les règles du Vinaya ?

R : Le Vinaya s'applique tout particulièrement aux moines et aux nonnes. Cela vient d'Inde, et c'est un type de discipline séparé qui a ses propres règles, faites au temps du Bouddha en Inde. Cela a beaucoup à voir avec la société de l'époque, alors dans ces règles du Vinaya il y a beaucoup de choses différentes pour les femmes et les hommes. Les moines et les nonnes ont des règles différentes. Les nonnes en ont plus que les moines : les moines pleinement ordonnés ont deux cent cinquante-trois choses à ne pas faire et les nonnes trois cent cinquante. Il y a là une inégalité. Dans le bouddhisme tibétain, le Vinaya est pris comme une base mais ce n'est pas la pratique principale. La pratique principale est le bouddhisme Mahayana, le Bodhisattvayana. Dans la pratique du bodhisattva, les préceptes sont totalement les mêmes pour tout le monde. Il n'y a aucune discrimination entre les hommes et les femmes. Je pense que c'est probablement parce qu'il y a des inégalités entre les règles des moines et des nonnes dans le Vinaya que l'ordination complète des nonnes n'a jamais été introduite au Tibet. Il n'y avait que l'ordination des nonnes novices, qui est la même que celle des moines novices. Les règles sont les mêmes. Alors ils n'observaient pas vraiment les règles des bhikshuni (nonne complètement ordonnée) au Tibet. Mais maintenant, les femmes veulent devenir bhikshuni, et récemment beaucoup de nonnes de Samyé Ling et d'autres endroits ont été ordonnées bhikshuni. Alors maintenant elles doivent se subordonner aux moines !

Q : Le Dalaï Lama pourrait-il renaître en femme ?

R : Je ne sais pas. Peut-être. En théorie c'est possible, parce que du point de vue bouddhiste vous pouvez naître n'importe où, et comme n'importe quoi : masculin ou féminin. Les femmes peuvent devenir des hommes et les hommes peuvent devenir des femmes, les humains peuvent devenir des animaux et les animaux devenir humains et les êtres de chacun des six royaumes peuvent renaître dans n'importe quel autre. Les bodhisattvas peuvent – et devraient – prendre n'importe quelle forme bénéfique aux êtres sensibles. Alors si c'est bénéfique, pourquoi de Dalaï Lama ne devrait-il pas devenir une femme ? Il peut devenir une femme, blanche ou noire, il peut devenir n'importe quoi.

Q : Est-il difficile pour les lamas réincarnés d'être nés au Tibet ?

R : Il n'y a pas d'obligation pour un lama tibétain de renaître au Tibet. Un des Dalaï Lama est né en Mongolie, par exemple. Il est dit qu'ils peuvent naître n'importe où. Les tibétains ne connaissent que les réincarnations nées au Tibet, mais nous croyons qu'il y en a beaucoup plus à l'extérieur du Tibet, qui n'ont pas été trouvés, ou pas été recherchés. Ils n'ont pas besoin d'être reconnus, normalement ils ne sont pas reconnus. Les réincarnations des bodhisattvas sont censées être partout, dans tous les pays et dans tous les royaumes d'existences.

Q : Et le Karmapa ? N'est-il pas nécessaire qu'il naisse au Tibet ?

R : Pas nécessairement. Celui-ci a été trouvé au Tibet, mais ce n'est pas forcément la seule possibilité. Il est dit aussi que le Karmapa a une émanation dans chacun des innombrables mondes.

Merci beaucoup à tous.

Dédicace

Tous mes bavardages
Au nom du Dharma
Ont été transcrits avec foi
Par mes étudiants à la vision pure.

Je prie pour qu'au moins une partie de la sagesse
De ces maîtres éveillés
Qui m'ont inlassablement formé
Puisse briller à travers la masse de mon incohérence.

Puissent les efforts sincères de tous ceux
Qui ont travaillé inlassablement
Résulter en la diffusion de la signification réelle du Dharma
Vers tous ceux que la connaissance inspire.

Puisse ceci aider à dissiper l'obscurité de l'ignorance
Dans l'esprit de tous les êtres
Et les mener à la réalisation complète,
Libre de toute crainte.

Ringou Tulkou Rinpoché

Remerciements

Nous voudrions remercier les étudiants du Groupe Bouddhiste Bodhicharya de Chichester en Angleterre, qui ont hébergé l'enseignement et qui ont posé les questions figurant dans ce livre.

Nous souhaitons aussi remercier l'équipe originale qui a produit la première édition de ce livre : Jude Tarant, pour la conception et la mise en page ; Robin Bath, pour ses dessins ; Norma Levinc, pour ses avis sur l'édition ; Alison de Ledesma, pour la distribution ; et Cait Collins, pour la transcription et l'édition de ce livre.

Pour cette seconde édition nous voudrions remercier : Paul O'Connor, pour la mise en page et la photo de couverture ; Dr Conrad Harvey & Rebecca O'Connor, pour le nouveau logo Lazy Lama ; Rachel Moffit pour la distribution et Jonathan Clewley pour la lecture des épreuves.

A propos de l'auteur

Ringou Tulkou Rinpoché est un maître bouddhiste tibétain de la lignée Kagyu. Il a étudié dans toutes les écoles du bouddhisme tibétain avec de grands maîtres dont Sa Sainteté le seizième Gyalwang Karmapa et Sa Sainteté Dilgo Khyentsé Rinpoché. Il a fait ses études formelles à l'Institut de Tibétologie de Namgyal, au Sikkim, et à l'université Sanskrite Sampurnananda de Varasani, en Inde. Il a été auteur de manuels tibétains et professeur d'études tibétaines au Sikkim pendant vingt-cinq ans.

Depuis 1990, il voyage et enseigne le bouddhisme et la méditation en Europe, en Amérique, au Canada, en Australie et en Asie. Il participe à de nombreux dialogues inter-religieux ainsi qu'à des rencontres « science et bouddhisme » et il est l'auteur de plusieurs livres sur des sujets bouddhistes. Parmi ceux-ci : *Si vous m'expliquez le bouddhisme*, *En route vers l'éveil*, *La philosophie Rimé de Jamgon Kongtrul le Grand*, *La confusion s'élève telle que la sagesse*, la série des *Lazy Lama* et celle de *la sagesse du cœur* et aussi plusieurs livres pour enfants en tibétain et en langues européennes.

Rigul Trust

Il s'agit d'une œuvre de charité britannique dont les objectifs sont de soulager la pauvreté et les privations, de promouvoir l'éducation, la religion, de soulager la maladie et préserver la santé.

Notre projet principal est d'aider au moyen de la médecine et de l'éducation Rigul, au Tibet, la terre natale de Ringou Tulkou Rinpoché, où se trouve son monastère. Nous finançons actuellement le docteur Chuga, l'infirmière, l'assistant du docteur, les coûts de la clinique, les enseignants, les cuisiniers et l'éducation des enfants ainsi que deux repas chauds gratuits par jour à l'école.

Nous participons aussi à la levée de fonds quand se produisent des désastres comme les tremblements de terre, les inondations et pour aider les écoles en Inde et soutenir d'autres actions de bienfaisance. Tous les coûts administratifs sont assumés de manière privée par des volontaires.

Quatrième de couverture.

Toutes les pratiques bouddhistes ont pour but de travailler à se libérer du problème fondamental de la souffrance, et elles sont toutes fondées sur la possibilité d'une transformation intérieure, la transformation de nos perceptions, de notre vue.

Si nous arrivons à lâcher cet état d'esprit tourmenté en permanence, toujours en train d'échapper à une chose ou de courir après une autre, nous pouvons trouver l'absence de peur, la libération et la paix.

L'enseignement des Quatre Nobles Vérités est le fondement de la compréhension de tous les enseignements et pratiques bouddhistes. C'est le fondement de tout.

Bodhicharya est une association à but non lucratif pour l'éducation et la culture créée par Ringou Tulkou en 1997. Ses activités ont pour thèmes la guérison, l'aide et l'harmonie. Cela inclut la transcription, la traduction et la publication d'enseignements bouddhistes ainsi que le soutien de projets d'éducation et de supports médicaux dans le monde entier.

www.bodhicharya.org