

Regards du *Lama Relax* sur

LE REFUGE

Trouver un but et une voie

Ringou Tulkou

Volume 3 de la série "Lama Relax (Lazy Lama)"

Publié en 2000

Traduction française 2014

Bodhicharya Publications
28 Carrick Drive
Coatbridge
Lanarkshire
Scotland ML5 1JZ
e-mail Margaret@bodhichara.org

Copyright Ringou Tulkou 2000

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 0 95 34489 2 4

Edited by Cait Collins

Design by Jude Tarrant

Line drawings by Robin Bath

Cover photo by Johanna Lamby

Traduction française du Comité de traduction Bodhicharya France

Note de l'éditeur

Il s'agit du troisième des ouvrages illustrant le regard détendu et unique que le lama relax pose sur la pratique bouddhiste. Il est tiré d'un enseignement donné par Ringou Tulkou à Chichester, Angleterre, pendant l'été 2000.

De nos jours, de nombreux livres sur le bouddhisme sont disponibles et des mots issus des langues orientales comme le sanskrit et le tibétain sont progressivement adoptés en occident : « bouddha » et « lama » se trouvent maintenant dans presque tous les dictionnaires. Des conventions de traduction émergent au fur et à mesure que les maîtres et les traducteurs relèvent le défi qui consiste à communiquer des concepts dans un autre langage. L'une de ces conventions est la distinction qui est faite entre « le Bouddha » avec un « B » majuscule, qui désigne en général le Bouddha Shakyamouni historique, et « un bouddha » avec un petit « b », qui désigne un être parfaitement éveillé. Dans cet ouvrage, j'ai suivi cette convention. J'ai aussi utilisé une majuscule pour Bouddha et Lama quand ces mots se réfèrent spécifiquement à un objet de refuge. J'ai choisi d'écrire les mots sanskrits phonétiquement plutôt que d'utiliser des signes diacritiques.

Je voudrais remercier Ringou Tulkou Rinpoché pour sa gentillesse sans limite et sa patience indéfectible, et pour son partage chaleureux et spontané du Dharma qui rend les enseignements si vivants et qui nous donne un aperçu de « comment c'est », et « comment ça serait », si seulement nous laissons les choses être. J'aimerais aussi remercier les étudiants du groupe bouddhiste Bodhicharya qui ont fait la requête de cet enseignement et qui ont organisé la conférence de Rinpoché à Chichester, Jude Tarrant pour la conception de ce livre et son expertise technologique, Robin Bath pour les dessins et la photo de couverture, et Norma Levine pour son aide à l'édition et sa bonne humeur.

Cait Collins

Sussex, septembre 2000

Le Refuge

Le concept de *refuge* est fondamental dans le Bouddhisme. C'est en relation avec quelque chose qui, je pense, s'applique aussi d'une certaine manière à chaque tradition spirituelle, et même à chaque personne individuelle : notre besoin de trouver un but dans notre vie.

Qu'est-ce que je veux vraiment ? Quel est le but le plus élevé que je veux atteindre ? Quel est mon rêve ultime ? Le fait de m'interroger ainsi peut me rendre capable d'identifier mon but, ce que je désire le plus accomplir, ce qui me serait le plus utile à moi et aux autres.

Bien sûr nous pourrions probablement nous mettre d'accord sur un souhait élémentaire : je veux qu'il ne m'arrive rien de négatif et je ne veux ni souffrance, ni problème, ni douleur ; et je voudrais ne rencontrer que la paix et la joie et ne faire que de bonnes expériences. Si seulement il pouvait ne pas y avoir de souffrance, de problèmes, de douleur mais seulement un bonheur durable, de la paix et de la joie. C'est le souhait élémentaire que nous partageons tous, n'est-ce pas ?

Mais la question se pose alors de savoir si c'est réellement possible. Pourrait-il y avoir une quelconque possibilité pour que nous ayons réellement cet état d'esprit ou cette expérience ? Les souffrances que nous rencontrons dans nos vies pourraient-elles être éliminées ? Les problèmes être résolus ?

Ici je pense que nous pouvons trouver quelque chose d'encourageant à considérer : selon les enseignements bouddhistes, fondés sur l'expérience du Bouddha – et peut-être

aussi en accord avec l'expérience de tous les grands maîtres spirituels des grandes traditions spirituelles dans le monde – il est possible de trouver une voie pour nous libérer des souffrances dont nous faisons l'expérience.

Le Bouddha en parlait dans les termes des Quatre Nobles Vérités : il avait observé que nous avons des problèmes et que nous souffrions, et que ces souffrances avaient une cause, ou des causes, que ces causes pouvaient être transformées et donc que les problèmes pouvaient cesser. Ainsi nous pouvons voir de cette manière qu'il existe la possibilité d'une expérience, ou d'une réalisation, qui est accessible à n'importe qui. Dans le bouddhisme, cette réalisation s'appelle l' « éveil » ou « bodhi ». *Bodhi* est un mot sanskrit construit sur le verbe racine *bodh*, qui signifie connaître, comprendre, voir clairement ou éveillé. De la racine *bodh* vient le nom *bodh* signifiant connaissance, compréhension, sagesse ou éveil.

Il n'y a pas qu'une seule personne, comme le Bouddha historique, le Bouddha Shakamouni, qui puisse réaliser cette compréhension ou cet éveil. Dans le bouddhisme, nous nous référons parfois au Bouddha Shakyamouni comme le *Tathagata*. En fait le Bouddha se nommait lui-même le *Tathagata*. *Tatha* signifie « comme eux » et *gata* « allé » ; donc *Tathagata* veut dire « celui qui a pris le chemin par où d'autres sont passés ». Cela signifie qu'il n'est pas le premier bouddha, mais qu'il a compris et expérimenté de la même manière que d'autres grands êtres éveillés l'avaient fait par le passé. Donc le fait de devenir un bouddha n'est pas un accomplissement totalement nouveau ou dévolu à une seule personne, mais est accessible à chaque être qui comprend clairement et voit ou fait directement l'expérience de la manière dont les choses sont réellement. Et tout le monde possède ce potentiel.

C'est ainsi qu'il faut comprendre les choses dans une perspective bouddhiste : il existe une possibilité de nous libérer et

de devenir éveillé. Ce n'est pas facile à comprendre. La compréhension qu'on peut en avoir et la confiance qu'on peut accumuler dépendent de plusieurs facteurs, mais je pense qu'on peut commencer à développer un peu de confiance, basée sur un début de compréhension ou un léger sentiment que les choses peuvent changer, et que quelque chose peut se transformer en nous. D'une certaine manière, il faut qu'il y ait cette confiance dans la possibilité d'une transformation pour qu'on entreprenne quoi que ce soit, sinon pourquoi ferions-nous quelque chose ? Et quiconque essaie de travailler sur un chemin spirituel ou s'essaie à une quelconque méthode de développement personnel doit avoir le sentiment qu'une transformation est possible. Si nous ne pensions pas qu'il existe la moindre possibilité de changement, il n'y aurait aucun sens à entreprendre quoi que ce soit.

D'un point de vue bouddhiste, nous pouvons décrire très simplement ce que signifie être un bouddha : nous pouvons dire qu'un bouddha est quelqu'un qui a développé jusqu'à l'extrême sa compassion et sa sagesse. Nous pourrions le décrire d'une manière plus compliquée si nous voulions, nous pourrions détailler la description jusqu'à remplir plusieurs livres ! Mais nous pouvons aussi demeurer aussi simples que cela : quiconque a complètement développé sa compassion et sa sagesse peut être appelé un bouddha.

Comment pouvons-nous savoir qu'il est possible pour chacun d'entre nous de développer compassion et sagesse ? La réponse traditionnelle est que tous les êtres possèdent en eux le germe de la compassion et de la sagesse. Même la personne la plus cruelle, la plus méchante, aussi mauvaise qu'elle puisse paraître, a éprouvé un jour de la tendresse pour quelqu'un, et il n'y a pas de raison pour que cette petite quantité de compassion et d'amour ne puisse être développée et amenée à maturité. De même, chaque être, et tout spécialement un être humain, aussi borné ou confus soit-il, possède un tant soit peu la notion du bien et du mal, et cela est le fondement de la sagesse. Alors, quand il existe un peu d'une certaine qualité,

nous pouvons le cultiver et le faire croître ; et quand la base ou le germe de la compassion et de la sagesse se trouve en nous, nous pouvons le développer. De cette manière, la transformation est possible pour tous les êtres.

Maintenant nous pouvons commencer à penser à ça en termes de l'idée bouddhiste de *refuge*. Dans le bouddhisme, le *refuge* concerne le Bouddha, le Dharma et la Sangha, et on définit un bouddhiste comme une personne ayant pris refuge dans ces *trois joyaux*, comme on les appelle. Nous disons qu'une personne devient bouddhiste en prenant refuge, mais ce serait une erreur de penser que la prise de refuge ne concerne que les débutants.

L'expression « prendre refuge » peut sembler étrange à ceux à qui elle n'est pas familière. Par exemple, cela peut évoquer la recherche d'un endroit où se réfugier, comme un réfugié qui recherche un endroit sûr ; ou bien lorsque nous disons « Je prends refuge dans le Bouddha », cela peut s'entendre « Oh Bouddha, sauve-moi s'il te plait » comme si nous demandions ou priions. Mais en fait prendre refuge, c'est autre chose. C'est plutôt comme prendre une décision, fondée sur la conviction que la potentialité de la bouddhité ou de l'éveil est présente en moi et qu'il m'est possible de réaliser ou d'éveiller ce potentiel : je décide que je veux faire cela et je m'engage à avoir cela pour but.

Le refuge dans le Bouddha

Il est dit que si vous prenez refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, alors vous êtes bouddhiste, et tant que vous faites cela, vous pratiquez le bouddhisme. Mais que signifie prendre refuge dans le Bouddha ? Cela n'a rien à voir avec une prière comme « Oh Bouddha, prends pitié de moi, je t'en prie sauve-moi », puis penser « Bon, c'est fini, maintenant tout va bien. J'ai dit mes prières, maintenant je peux faire ce que je veux ». Ce n'est pas l'idée ! C'est peut-être prier le Bouddha, mais ce n'est pas prendre refuge dans le Bouddha. Prendre refuge dans le Bouddha consiste à trouver une direction, un but. C'est dire : « Je veux me libérer de

toutes mes souffrances et trouver un bonheur et une joie durable, et je veux accomplir cela pour le bien de tous les êtres sensibles, ainsi je serai en mesure d'aider les autres à faire la même chose. Je suis capable de faire cela, aussi je vais le faire, et c'est mon but réel et ultime. Prendre refuge dans le Bouddha signifie que nous avons une idée très claire de cette direction et que nous allons la suivre quelle que soit la rapidité ou la lenteur avec laquelle nous allons parcourir la voie.

En disant que nous voulons nous libérer de toutes nos souffrances et trouver une paix et un bonheur durables, nous reconnaissons la possibilité d'accomplir ce but. C'est pourquoi nous avons besoin de comprendre les *quatre nobles vérités* comme étant la base de notre prise de refuge. Il y a la souffrance et les causes de la souffrance, et si je peux comprendre qu'il est possible de transformer ces causes ou de les éliminer, alors je peux reconnaître la possibilité de modifier mon expérience. Si je comprends cela, je peux avoir confiance dans ma capacité à accomplir mon but. Même si ne n'en ai pas encore fait la complète expérience, à partir de ma compréhension actuelle et de la petite expérience que je possède déjà, je peux entrevoir la possibilité de me libérer.

A ce stade, pour pouvoir discuter correctement de cela, il va nous falloir nous plonger un peu dans la connaissance et la philosophie bouddhiste de base.

Nous voulons tous le bonheur, mais un trop grand vouloir est en soi un problème, n'est-ce pas ? Je veux être heureux, avoir du succès, être en bonne santé et populaire, mais je désire tellement ces choses que même si j'arrive à les obtenir j'aurai encore un problème. En raison de la grande volonté que j'ai déployée pour les obtenir, je redoute de les perdre et cette peur m'empêche d'être totalement heureux. Et je souffre encore. Cette peur est elle-même une sorte de souffrance. Et bien sûr quand quelque chose que je n'aime pas se produit, j'ai peur, et plus j'en ai peur, plus je souffre.

Selon le bouddhisme, le nœud du problème se trouve dans la manière dont nous faisons à présent l'expérience de notre existence. J'expérimente mon existence en terme de « je », et j'associe tout le reste à « autre ». A cause de cette manière de voir, je dois juger tout ce qui se présente selon sa relation à moi, si c'est bon pour moi ou non, amical ou non. Et comme je vois tout comme bon ou mauvais, je réagis avec de l'attachement ou de l'aversion. Si c'est agréable, je le veux et je dois l'obtenir, sinon si c'est désagréable, je n'en veux pas et je dois m'en débarrasser ou y échapper. Quand nous réagissons ainsi nous sommes en permanence dans une sorte de conflit, en train de lutter parce que quelque chose nous attire ou nous repousse. Nous sommes toujours dans l'agitation. Comment pouvons-nous jamais trouver la paix si tout ce que nous rencontrons est vu comme quelque chose à obtenir ou à repousser ? Nous ne trouvons jamais le repos parce que cela se passe comme ça avec tout ce que nous rencontrons.

Ainsi nous pouvons voir que la source du problème peut être identifiée comme l'aversion-attachement, fondée sur la manière dont je me vois moi-même en relation avec tout le reste. Mon sens du moi et de la réalité des choses est très fort. Mais si nous regardons cela profondément, il est très difficile de dire précisément où « je » s'arrête et où « autre » commence. Par exemple, je peux dire « c'est moi » en montrant mon corps : « ce corps, c'est moi, et au-delà, il s'agit d'autre chose ». Mais si je regarde plus en détail ce corps comme composé de parties, je m'aperçois que ce n'est pas si simple. Par exemple ma main est une partie de mon corps, et je peux dire : « ceci est ma main. » Mais si je perds ma main, ou si j'imagine que je perds ma main, alors d'une certaine façon cette main n'est plus moi, et ça n'a jamais été vraiment moi parce que c'était « ma main » comme si ça m'appartenait. Et c'est la même chose pour tous les composants du corps jusqu'à la plus petite cellule.

Si nous pensons au corps simplement comme étant « mon corps », alors où se trouve le « moi » propriétaire du corps ? Tout

comme le corps n'est pas une chose indivisible mais construit à partir de beaucoup de parties, ce « moi » n'est pas vraiment une chose mais plutôt un concept fondé sur beaucoup de choses.

Ce que j'appelle « moi » c'est mon corps et mon esprit. Il n'y a rien d'autre. Bien que mon corps paraisse être une chose unitaire très solide, il est en fait composé de beaucoup de parties et d'éléments et il change sans cesse. Ma conscience est ce que j'appelle mon esprit. C'est elle qui sait « c'est moi » et « c'est autre chose ». Mais quelle est la nature de cette conscience ? Si nous l'examinons attentivement, on ne peut la trouver. Certains disent que la conscience est le cerveau, ou une fonction du cerveau, mais le cerveau est local, limité dans l'espace et le temps. Avec l'esprit nous pouvons tout voir. Si votre esprit est très clair, il peut voir à travers l'espace et le temps. Donc, bien qu'il fonctionne via le cerveau en ce moment, l'esprit ne peut pas être limité au cerveau. La conscience est subtile, ce n'est pas quelque chose qu'on peut trouver ou saisir. Et s'il n'y a rien à trouver, rien sur quoi on peut avoir prise, alors il n'y a rien qui puisse être détruit.

En continuant à regarder avec attention, nous trouvons qu'à la fin de ce que nous appelons « moi » commence ce que nous appelons « mien », et ces deux choses sont étroitement reliées. Il arrive que « mien » nous fasse encore plus mal que « moi ». Par exemple, si je possède quelque chose que j'estime être de grande valeur, comme une montre que j'aime beaucoup, et qu'elle vienne à casser, je ressens de la douleur dans mon cœur.

Nous pouvons ainsi voir que, bien que nous ayons l'habitude d'une forte identification à nous-même et à tout le reste, si nous la regardons plus profondément et de manière plus philosophique, elle ne peut pas être définie aussi facilement que nous le pensions. Bien qu'il soit difficile pour nous de voir cela pour le moment, nous pouvons comprendre que notre sensation si forte de l'identité évidente de « moi » n'est en fait rien de plus que notre propre concept. Ce n'est pas que nous n'existions pas ! Ce n'est pas non

plus une sorte d'unité indifférenciée. Nous n'essayons pas de nier que les choses existent, mais plutôt de comprendre la *manière* dont elles existent, leur nature, pourrait-on dire. Et quand nous menons l'investigation avec une grande attention, nous découvrons qu'elles ne sont pas identifiables ultimement. Elles ne sont ni complètement indépendantes, ni des entités existant par elles-mêmes. Tout ce dont nous faisons l'expérience, tout ce qui apparaît, y compris notre corps et notre esprit, est de la nature de l'interdépendance et de l'impermanence. C'est un peu comme notre expérience dans les rêves : les objets en rêve peuvent être vus et touchés, et même cassés. Ils apparaissent de façon saisissante et semblent très réels. Mais quand nous nous réveillons, nous nous rendons compte qu'ils n'étaient pas vraiment présents.

La raison pour laquelle nous analysons tout cela est de comprendre que nous pouvons éviter de réagir comme d'habitude par aversion ou attachement. Il est possible d'interrompre ce processus compulsif qui consiste à essayer d'attraper ou de fuir ce que nous percevons comme « autre » en relation avec « moi ». Toute notre peur et notre attachement viennent de la pensée que « je » peut être blessé ou détruit, mais, si nous pouvons comprendre notre vraie nature, nous verrons qu'en réalité il n'y a rien à détruire. Alors notre peur se dissoudra et avec elle l'attachement et l'aversion, et alors nous n'aurons plus besoin de chercher à obtenir ni de fuir quoi que ce soit.

Nous devons comprendre que l'attachement et l'amour ne sont pas du tout la même chose. L'attachement est créé par la peur, pas l'amour. Quand nous sommes libres de la peur, nous sommes libres de faire l'expérience de l'amour et de la compassion. En fait, nous découvrons que la compassion accompagne toujours la sagesse ; sagesse signifiant dans ce contexte la compréhension des choses telles qu'elles sont. Dans le bouddhisme, la sagesse et la compassion vont toujours ensemble. Quand nous voyons très profondément que notre vraie nature est telle qu'il n'y a rien à détruire ni rien à saisir, alors il n'y a pas besoin d'avoir peur, de

continuer à lutter avec tout ce qui nous entoure. Il n'y a pas besoin d'être égoïste ou arriviste, de se battre pour obtenir des choses pour nous-mêmes, ainsi nous sommes libres de travailler pour le bien des autres. Quand nous lâchons notre peur, il y a la compassion. Donc la sagesse et la compassion sont reliées, et la véritable compassion ne provient que de la sagesse.

« Sagesse » est un mot important. Il peut être difficile d'imaginer à quoi ressemblerait le fait d'être libre d'aversion et d'attachement, et parfois nous pouvons penser qu'il doit s'agir d'un état d'indifférence ou d'hébétude. Mais d'après le bouddha c'est en fait une expérience de grande clarté, de grande vitalité, et c'est pourquoi des termes tels que sagesse, claire lumière ou luminosité sont utilisés pour la décrire.

Quand nous avons éliminé notre peur fondamentale sous-jacente, c'est la libération. Et quand la libération et la compassion sont pleinement réalisées, c'est l'éveil, directement. La bouddhité n'est pas quelque chose à trouver à l'extérieur. C'est pourquoi on l'appelle l'éveil, ou la réalisation, ce qui signifie voir ce qui s'est toujours trouvé là mais qui était négligé. Nous ne réalisons pas que c'était ainsi, mais maintenant nous voyons la vérité, comment sont les choses. C'est une réalisation.

Nous pouvons donc voir qu'il n'est pas impossible de nous libérer de la souffrance, parce que la solution se trouve à l'intérieur. Nous ne sommes pas en train de parler d'essayer de changer le monde et d'éliminer tout ce que nous n'aimons pas, mais de changer notre propre manière de percevoir et de réagir.

Donc maintenant il devient très important de s'entraîner en vue de cette réalisation, parce que c'est là que réside la possibilité de trouver une paix et un bonheur durables. C'est ce que je veux pour moi et pour les autres, et c'est ce vers quoi je veux tendre. C'est quelque chose dont je dois faire l'expérience, et simplement y réfléchir n'est pas suffisant. Ce n'est pas une tâche facile, parce que ma manière de voir et de réagir est tellement enracinée qu'elle est

devenue habituelle, presque une seconde nature, et elle ne va pas disparaître en un instant. Mais mon but à long terme peut devenir de travailler en vue de cette réalisation. C'est ce qu'on entend par prendre refuge dans le Bouddha : comprendre la possibilité de trouver la liberté en moi-même, et donc la désirer pour moi et pour les autres, et choisir cela comme but. La découverte d'un but est peut-être la plus grande chose que nous puissions faire. Quoi que nous fassions, si nous avons un rêve, alors nous pouvons trouver un chemin. Mais si nous n'avons pas de but, nous ne savons pas où nous sommes ni où nous allons. Nous sommes perdus. C'est pourquoi, du point de vue bouddhiste, c'est la première étape, et la plus importante.

Cette compréhension qui nous permet de trouver notre direction est aussi fondée sur l'expérience du bouddha lui-même. Le fait que le Bouddha Shakyamouni et d'autres grands êtres ont atteint ce but nous fournit un précédent, un exemple historique. Nous pouvons prendre les bouddhas comme enseignants. La véritable prise de refuge dans le Bouddha inclus d'une part notre propre conviction intérieure dans la possibilité de l'éveil et notre volonté de le réaliser, et d'autre part notre acceptation des bouddhas du passé comme le Bouddha Shakyamuni et d'autres éveillés comme exemples et guides à un niveau extérieur.

Le refuge dans le Dharma

Quand nous prenons refuge dans le Bouddha, il nous faut naturellement prendre refuge dans le Dharma, parce que c'est la voie ou le chemin montré par le Bouddha. Nous pouvons dire que si le bouddha est le maître, alors le Dharma est son enseignement ; ou bien si le Bouddha est la personne qui a suivi le chemin, alors le Dharma est la carte qu'il a tracée pour nous permettre de la suivre.

Il y a une histoire traditionnelle que j'aime raconter et qui je pense illustre bien ce point.

Il y avait un homme qui assistait fréquemment aux enseignements du Bouddha à Bénarès depuis plusieurs années. Un jour il vient vers le Bouddha et dit : « J'ai une question pour vous.

– Bien, dit le Bouddha, Quelle est votre question ?

– Eh bien, je viens à vos enseignements depuis longtemps, et j'aime beaucoup ce que vous dites. Mais je vois que bien que beaucoup de gens assistent à vos enseignements, et qu'un ou deux paraissent vraiment changer et atteindre une réalisation formidable, il semble que la plupart restent inchangés. Pourquoi ?

– D'où venez-vous ? demanda le Bouddha

– Je suis de Gaya, répondit l'homme.

– Eh bien, dit le Bouddha, dans ce cas vous devez vous rendre très souvent à Gaya.

– Oui, ma famille se trouve là-bas. J'y retourne très souvent.

– Alors vous devez parfaitement connaître le chemin de Bénarès à Gaya.

– Bien sûr. Je connais le chemin comme s'il était écrit sur ma paume.

– Dans ce cas il doit y avoir beaucoup de gens qui savent que vous connaissez le chemin de Gaya.

– Oh oui ! Tous mes amis savent que je connais le chemin de Gaya.

– Y a-t-il des personnes qui vous demandent la direction de Gaya ?

– Oui, beaucoup de personnes me demandent de leur indiquer comment se rendre à Gaya.

– Et vous leur indiquez ?

– Pourquoi pas ? Je leur donne tous les détails, il n'y a là rien de secret.

– Et tous ceux qui vous demandent le chemin de Gaya vont à Gaya ?

– Non. Seulement ceux qui se mettent réellement en route arrivent là-bas, pas les autres.

– C'est pareil pour moi, dit le Bouddha. J'ai atteint l'éveil et je connais le chemin. Les gens savent que j'ai été là-bas, et ils savent

que je connais le chemin, alors ils me demandent comment s'y rendre. Je leur dis tout ce que je sais – pourquoi pas ? Mais seuls ceux qui entament réellement le voyage arrivent là-bas, les autres non.

C'est comme ça. Le Dharma est le chemin. C'est l'expérience du Bouddha, ou de quiconque a exploré son propre chemin vers l'éveil. Il n'y a pas qu'un chemin, il y en a plusieurs. Tout ce qui nous aide à travailler sur notre compréhension, à trouver notre vraie nature, est le chemin. La pratique du Dharma comprend toutes les méthodes qui nous aident à atteindre cet éveil. La pratique est le Dharma. Quand nous prenons refuge dans le Dharma, nous prenons la décision d'essayer de comprendre et d'apprendre les méthodes grâce auxquelles nous pouvons atteindre l'éveil, et d'essayer de pratiquer pour les amener à faire partie de notre expérience. La prise de refuge dans le Dharma consiste à se résoudre à étudier et à pratiquer la voie.

Le Dharma peut être décrit selon deux aspects : l'enseignement ou Dharma scriptural, et la réalisation ou Dharma de l'expérience. Le Dharma scriptural consiste en les enseignements du Bouddha et des autres grands maîtres, dans les soutras et les tantras. Le Bouddha donna ce conseil à ses adeptes : « Si vous faites ceci, vous obtiendrez tel résultat ». C'est ce qui s'appelle le Dharma d'enseignement parce que c'est un guide, c'est la carte. Mais ce n'est pas le Dharma réel. Le Dharma réel est l'expérience. Il y a une différence entre parler de quelque chose et en faire réellement l'expérience. Le Dharma de l'expérience doit peut-être dépendre du Dharma d'enseignement, mais le Dharma d'enseignement n'est pas tout le Dharma. Si nous écoutons et comprenons le Dharma d'enseignement, et qu'alors nous le mettons en pratique, nous en ferons l'expérience, et là il s'agira du véritable Dharma qui nous transformera. Le Dharma d'enseignement à lui seul ne nous transforme pas, et si nous ne nous transformons pas nous ne pratiquons pas vraiment le Dharma.

Le refuge dans la Sangha

Pour prendre complètement refuge dans le Dharma, il se trouve que nous avons également besoin de prendre refuge dans la Sangha, parce que la véritable expérience du Dharma vient de la Sangha. La Sangha comprend tous les êtres qui ont réellement une expérience du Dharma. C'est très vaste. Le Bouddha aussi fait partie de la Sangha, comme quelqu'un qui a une réalisation du Dharma. C'est uniquement de la Sangha que nous pouvons recevoir le Dharma et c'est grâce à elle que nous pouvons profiter de sa compréhension, parce que le Dharma de l'expérience ne peut être trouvé qu'auprès d'êtres qui en ont une certaine expérience. Nous pouvons lire des livres, bien sûr, mais ce n'est pas la même chose qu'une expérience du Dharma. Nous devons la recevoir de personnes expérimentées. Et le point important est la réalisation, parce que l'éveil est une expérience et non pas une théorie ou une idée intellectuelle.

Si nous comprenons que nous prenons refuge dans la Sangha parce que nous voudrions comprendre et pratiquer le Dharma, nous pouvons voir que notre prise de refuge a deux implications. D'une part nous voulons nous associer et apprendre avec des personnes qui ont une certaine compréhension et une certaine expérience du Dharma, et d'autre part, à un niveau plus mondain, nous voulons essayer de créer un environnement encourageant pour nous-mêmes et pour les autres. En tant qu'êtres humains, nous sommes très changeants et nous pouvons facilement être influencés. Nous avons tendance à être influencés par les personnes avec qui nous sommes, en bien ou en mal. Par exemple, si nous fréquentons des fumeurs, nous avons plus de chances de nous mettre à fumer que si nous passons notre temps avec des non-fumeurs. Alors, tout spécialement au début, il n'est pas suffisant de simplement nous promettre que nous allons pratiquer le Dharma. Nous devons vraiment faire quelque chose pour créer un environnement qui appuiera notre résolution. Si nous fréquentons constamment des gens qui se comportent de manière incompatible avec notre

intention, nous pouvons nous retrouver influencés de telle manière que notre résolution décline. Nous devons consciencieusement nous placer dans une situation qui encourage notre engagement à pratiquer le Dharma, plutôt que de nous permettre d'être influencés de manière négative. Cela ne signifie pas que nous devons éviter les personnes non bouddhistes, ou celles dont le comportement n'est pas positif, mais simplement que nous devrions faire en sorte d'éviter d'être influencés de façon nuisible. Le refuge dans la Sangha implique donc de faire un effort pour établir un environnement qui nous guide vers notre pratique du Dharma.

Ainsi la prise de refuge consiste d'abord à identifier notre but et à nous mettre en marche vers son accomplissement. Nous devons tout d'abord comprendre qu'il est possible de se libérer, identifier cela comme un but digne d'intérêt et accessible, et affirmer notre intention de travailler pour l'atteindre. C'est le refuge dans le Bouddha. Ensuite nous décidons que nous allons apprendre et pratiquer des méthodes qui vont nous transformer et nous amener à cet accomplissement. C'est le refuge dans le Dharma. Et enfin, nous essayons de nous associer avec les personnes qui peuvent nous aider à étudier et pratiquer le Dharma, et nous essayons de créer un environnement positif et des circonstances favorables pour nous encourager de manière positive. C'est le refuge dans la Sangha.

Nous pouvons voir combien la prise de refuge dans les trois joyaux englobe le chemin en entier. Toutes les pratiques bouddhistes sont incluses dans le refuge. Il est dit que prendre refuge est l'acte définitif d'un bouddhiste, ce qui signifie que c'est le fondement de la pratique bouddhiste – le terme « pratique » n'étant pas tant à prendre dans le sens de religion que comme un voyage intérieur, un voyage spirituel. Quand nous disons « Bouddha », nous ne nous référons pas uniquement au Bouddha historique ou à une image extérieure du Bouddha avec les robes jaunes et l'excroissance au sommet de sa tête, mais plus à la réalisation de notre propre nature véritable.

Voilà pour le refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Maintenant discutons un peu. Avez-vous des questions ?

Discussion

Question : Vous avez parlé du Bouddha et du Dharma en termes de refuge intérieur et extérieur. Pourriez-vous en dire plus à propos de la Sangha en tant que refuge intérieur ?

Rinpoché : Quand vous dites Bouddha en termes de refuge intérieur, je pense que vous voulez parler du bouddha intérieur, ou de l'éveil du Bouddha intérieur. Et par Bouddha extérieur, vous voulez sans doute parler du Bouddha historique. Quand nous parlons du Dharma, je ne sais pas si nous pouvons vraiment le qualifier d'intérieur ou d'extérieur. Il s'agit plus de Dharma d'enseignement et de Dharma d'expérience. Quand nous parlons de la Sangha, cela inclut d'une part la Sangha ultime ou Arya Sangha, ceux qui ont une véritable expérience ou réalisation, y compris le Bouddha lui-même, et d'autre part la Sangha extérieure, les moines et les nonnes. On dit que là où il y a quatre moines ou nonnes il y a une Sangha, bien qu'il ne s'agisse pas vraiment d'une Sangha extérieure, mais plutôt d'une représentation de la Sangha. Ce n'est pas vraiment la Sangha ; La véritable Sangha est composée de ceux qui ont l'expérience, l'Arya Sangha.

Q : Pourriez-vous nous parler de la signification de la prise de refuge dans le lama ?

R : Oui. Cela se trouve dans le Bouddhisme Vajrayana. D'abord vous prenez refuge dans le lama et ensuite dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Dans le Vajrayana nous trouvons aussi les lamas, les yiddams et les Khandros comme objets de refuge, mais je ne veux pas aborder ce sujet, c'est déjà assez compliqué ! Dans la pratique du Vajrayana, le lama devient très important. Mais pas n'importe quel lama ! Vous devez trouver un bon lama, un vrai lama. Mais si vous trouvez un vrai lama et qu'alors vous prenez refuge, alors les trois refuges, le Bouddha, le

Dharma et la Sangha sont en quelque sorte combinés dans le lama en tant qu'objet de refuge. Vous pouvez dire que l'esprit du lama est le Bouddha, sa parole est le Dharma et son corps est la Sangha. Si le lama a une véritable expérience de réalisation alors l'esprit est comme le Bouddha, la parole ou l'enseignement est le Dharma et comme le lama représente la Sangha, alors le corps est la Sangha.

Parfois il est dit que le lama est plus important que les bouddhas des trois temps. Ce n'est pas qu'il soit plus qualifié que le Bouddha. Notre lama n'est pas vraiment un Bouddha comme le Bouddha Shakyamuni, mais il est très important pour nous parce que, quelle que soit l'expérience que nous obtenons, c'est grâce à son enseignement.

Je pense qu'il est important de mentionner cela. Quand nous disons : « je prends refuge dans le lama » et que nous pensons à notre lama racine qui représente tellement pour nous et qui est si bon avec nous, nous devrions comprendre que ce que nous ressentons envers notre lama dépend de combien nous avons profité de son enseignement. Parce que, comme je l'ai dit auparavant, le Bouddha est l'enseignant, celui qui donne le Dharma. Alors si nous avons reçu des enseignements du lama, et qu'ils nous ont vraiment profité, que grâce à eux nous avons vraiment acquis une expérience, une compréhension et une transformation, alors nous aurons naturellement plus de gratitude et de dévotion envers le lama parce que nous avons changé grâce à son enseignement. Ce n'est pas que nous soyons d'une manière ou d'une autre obligés de voir le lama comme un Bouddha. C'est juste que la dévotion s'accroît naturellement en raison des bienfaits que nous ressentons avoir reçus.

Il est parfois dit dans le Vajrayana que vos progrès dans le Dharma montrent combien de dévotion vous avez pour votre gourou. Plus vous avez progressé dans la pratique du Dharma, plus vous aurez naturellement de dévotion pour votre gourou, parce que à mesure que votre expérience se renforce, votre confiance en lui

grandit. Il y a une histoire à propos du grand yogi tibétain Milarépa et de son étudiant Gampopa. Quand Gampopa a eu fini d'étudier et s'en allait, Milarépa lui dit : « Maintenant tu dois t'en aller et pratiquer la méditation. Il viendra un temps où tu me verras moi, ton vieux père Milarépa, comme un véritable Bouddha. Alors tu pourras commencer à enseigner, parce que ce sera le signe que tu as réellement fait l'expérience du résultat de la pratique. » Ainsi quand vous commencez à voir votre propre enseignant comme quelqu'un de vraiment semblable à un Bouddha, cela signifie que vous-même vous avez acquis une expérience du Dharma. C'est de cela dont il s'agit quand, dans le Vajrayana, nous parlons de prise de refuge dans le lama. Mais cela ne s'applique pas à tout lama portant une robe !

Q : Pourriez-vous dire quelque chose à propos des avantages à prendre refuge ?

R : Je dis toujours que quand vous avez pris la décision de voir un lama pour prendre refuge pendant une cérémonie de refuge, en réalité vous avez déjà pris refuge. A moins que vous ne le fassiez juste pour faire comme les autres ! Mais si vous ressentez que vous aimeriez suivre ce chemin et que vous avez quelque confiance en un développement possible, c'est le refuge, directement présent. Alors quand vous prenez refuge pendant une cérémonie, c'est comme finaliser votre décision, la sceller. Prendre refuge est comme trouver une direction, une voie qui vous mène à ce qui est bon pour vous et pour les autres. C'est cela qu'il faut retenir. Alors quand vous allez voir un lama pour prendre refuge formellement, vous confirmez cela.

C'est aussi une sorte de rappel. Comme je l'ai mentionné plus tôt, nous les êtres humains nous ne sommes pas très stables : aujourd'hui nous avons l'esprit clair et nous pouvons nous dire : « C'est la direction que je veux suivre. C'est bon pour moi et pour les autres, c'est ce que je veux faire. » Mais demain nous aurons oublié et dans quelques jours nous ferons toutes sortes de choses

que nous savons ne pas devoir faire ! Alors l'acte de la prise de refuge est un rappel. Traditionnellement nous récitons la prière de refuge tous les jours, et avant de faire chaque pratique bouddhiste ou chaque action positive, et c'est en soi une pratique. Alors quand nous nous surprenons à oublier notre résolution et à être pris dans nos tendances habituelles, nous pouvons nous rappeler que nous avons une direction, un but et une voie. Nous ne faisons pas que passer le temps.

Ainsi je pense que c'est le plus grand des bienfaits de la prise de refuge : c'est un aide-mémoire, qui nous sert à nous rappeler : « J'ai pris refuge un jour devant ce lama en tel lieu. J'ai alors décidé que c'était la direction que je voulais prendre et c'est ce que je veux faire. » Et c'est en ça que consiste la pratique, n'est-ce pas ? Nous rappeler une certaine compréhension encore et encore afin que ça devienne une habitude. Et selon la compréhension bouddhiste, notre karma – nos actions positives et négatives – n'est rien d'autre qu'une habitude. Alors je pense que le bienfait le plus important de la prise de refuge est le rappel de notre direction. Nous récitons la prière de refuge chaque jour et au début de chaque pratique, et cela réaffirme notre inspiration.

Q : Pourriez-vous parler spécifiquement du refuge dans le Mahayana ?

R : Je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de différence dans le refuge du Mahayana, à part cela : vous dites : « Je veux m'éveiller pour mon bien et celui de tous les êtres sensibles. » L'intention ou l'aspiration dans le Mahayana et de faire le bien de tous les êtres. C'est beaucoup plus fortement inspiré par la compassion.

Q : C'est aller vers la bodhicitta ?

R : Oui. Et en fait la bodhicitta est plus ou moins identique au refuge au niveau du Mahayana.

Q : Si quelqu'un se montre très enthousiaste pour prendre refuge et veut concrétiser cela auprès d'un maître, et si la personne

a déjà développé la bodhicitta en aspiration et veut prendre refuge à la manière du Mahayana, est-ce bien de prendre les vœux de bodhisattva en même temps ou très tôt après sans laisser trop de temps ? Ce serait encouragé ?

R : D'habitude quand vous prenez refuge, vous ne faites que ça. Mais quand vous êtes un pratiquant du Mahayana vous essayez de prendre refuge avec l'aspiration, autant que possible, d'un bodhisattva, ainsi vous essayez d'avoir le désir d'œuvrer pour tous les êtres sensibles. Ce n'est pas exactement la même chose que la prise des vœux de bodhisattva parce que ceci est très spécifique. Que vous ayez ou non pris les vœux de bodhisattva, vous prenez refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha pour le bien de tous les êtres, alors d'une certaine manière vous êtes toujours en train d'exprimer l'engagement du refuge et l'aspiration du bodhisattva en même temps. Mais quand il s'agit de prendre refuge et de prendre les vœux de bodhisattva d'une manière formelle, vous prenez d'habitude refuge en premier et après quelque temps, si vous le voulez, vous prenez les vœux de bodhisattva. Les vœux de bodhisattva sont des préceptes spécifiques tandis que le refuge est plus général.

Q : Souvent quand les gens prennent refuge avec un maître, ils reçoivent un nom de refuge. Considérez-vous cela comme un autre rappel ? Que dire quand des personnes ont pris refuge et qu'elles ne peuvent pas lire leur nom, peut-être parce que c'est écrit en tibétain, ou parce qu'elles ne l'ont pas bien entendu, ou parce qu'elles l'ont perdu ou oublié et qu'elles sont bouleversées parce qu'elles ont le sentiment d'avoir perdu quelque chose d'important ? Pourriez-vous dire quelque chose à propos du nom de refuge, s'il vous plait ?

R : Cela peut varier en fonction des différentes traditions, mais dans le bouddhisme tibétain, quand vous prenez refuge vous recevez habituellement un nom. Cela montre que vous avez commencé un nouveau style de vie. C'est une sorte de

commencement. Et donc cela peut devenir comme un rappel : « c'est mon nom de refuge. » Le lama vous coupe aussi une mèche de cheveux et cela aussi est significatif : il est dit que les cheveux poussent à l'endroit le plus élevé de votre corps, alors en faire offrande montre votre plus haut respect. Je ne sais pas vraiment à quel point le nom est important. Bien sûr les noms sont importants pour tout le monde, parce que nos noms nous identifient, n'est-ce pas ? Je suis ce qu'est mon nom, en un sens. Je suis connu en tant que Ringou Tulkou, alors si vous dites : « Vous n'êtes pas Ringou Tulkou » je réponds : « Si, je suis Ringou Tulkou ». Ce n'est pas vraiment moi, ce n'est que mon nom. Mais les noms sont associés à l'identification, c'est très important pour nous. Je pense que c'est pour cela qu'un nouveau nom est donné. L'importance que ça peut avoir pour une personne dépend de comment elle le prend. Je pense qu'il n'y a pas de problème si on vous donne un nom et que vous ne vous en rappelez pas ! Vous pouvez obtenir un autre nom. Il n'y a pas besoin d'être bouleversé parce que vous n'avez pas bien entendu votre nom ou que vous avez reçu un nom très difficile à prononcer, vous pouvez le changer ! Certains noms tibétains sont très difficiles à prononcer pour tout le monde excepté pour les tibétains !

Q : Si vous avez déjà pris refuge une fois, est-ce correct de le prendre à nouveau, peut-être avec un maître différent ? Y a-t-il un quelconque bénéfice à prendre refuge plusieurs fois ? Et lorsque vous prenez refuge avec un maître, cela veut-il dire que vous avez un engagement particulier envers lui ?

R : Comme je l'ai dit plus tôt, la prise de refuge correspond vraiment à trouver un sens à votre vie. Je ne pense pas que ça ait trop à faire avec un maître en particulier. La cérémonie de la prise de refuge diffère légèrement selon les différentes traditions bouddhistes, mais fondamentalement il s'agit de la même chose : vous répétez trois fois la prière : « je prends refuge dans le Bouddha, je prends refuge dans la Dharma, je prends refuge dans la Sangha » et ça y est. D'habitude vous faites cela devant une

personne qui a déjà pris refuge, mais dans certaines occasions, par exemple si vous ne pouvez pas trouver une telle personne, vous pouvez le faire devant une image, ou en visualisant le Bouddha, le Dharma et la Sangha en face de vous.

Il n'y a pas grand-chose en termes d'engagement. Trop de « faites ceci » et « ne faites pas cela » ne sont pas d'une grande aide. Il nous faut suivre la voie progressivement, et nous ne pouvons pas espérer faire tout ce que nous devrions dès le début. D'habitude nous disons que quand nous avons pris refuge dans le Bouddha, nous ne prenons pas refuge dans des déités ou des objets mondains. Prendre refuge en quelque chose signifie prendre cet objet comme votre but ultime, et comme votre but est de vous éveiller, il n'est pas approprié de prendre refuge en quelque chose qui n'est pas compatible avec ce but. Par exemple, si nous prenons refuge en la richesse, nous pensons que l'argent est tout et nous croyons qu'il peut résoudre totalement tous nos problèmes. Mais bien que l'argent soit très utile, il ne peut pas résoudre tous nos problèmes. Nous ne pouvons donc pas prendre refuge dans l'argent dans le sens de faire de la possession des richesses matérielles notre but ultime. Mais cela ne veut pas dire que nous ne devons pas posséder d'argent du tout !

L'engagement principal, en ce qui concerne le refuge dans le Dharma, est d'essayer d'aider les autres autant que nous le pouvons, et si nous ne pouvons pas les aider, nous essayons au moins de ne pas leur nuire. L'essence du Dharma est d'essayer d'aider les autres. Et l'engagement principal dans le refuge en la Sangha consiste à encourager non seulement nous-mêmes mais aussi les autres à aller dans une direction positive, à avoir une influence positive. Et même si nous ne pouvons pas réaliser cela nous pouvons essayer d'éviter les influences nuisibles. Avec ce dernier point, le fait n'est pas de ne pas parler avec des gens qui ont de mauvaises habitudes, mais de ne pas les adopter nous-mêmes !

D'habitude dans la tradition tibétaine nous prenons refuge auprès d'un lama juste une fois pendant la cérémonie que j'ai décrite, avec la coupe de mèche de cheveux et l'attribution du nom de refuge. Et alors nous répétons la prière de refuge encore et encore, tous les jours durant nos vies, au début de chaque pratique que nous effectuons, mais nous ne prenons plus refuge au cours d'une cérémonie formelle.

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.
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

Ringou Tulkou est né en 1952. Il a été reconnu comme la réincarnation de l'Abbé du Monastère de Rigul, mais a vécu depuis sa petite enfance au Sikkim. Rinpoché a reçu un entraînement traditionnel intensif, en étudiant avec des lamas de toutes les lignées tibétaines ; ses lamas-racine ont été le 16^e Gyalwa Karmapa et Dilgo Khyentsé Rinpoché. Il a aussi poursuivi une carrière académique, en recevant le diplôme d'Acharya de l'Institut Central des Hautes Etudes Tibétaines à Varanasi, et s'est vu attribuer le titre de Lopon Chenpo (équivalent à un Doctorat) par la Société Nyingma Internationale pour son travail de recherche sur Jamgon Kongtrul le Grand et le mouvement Rimé. Il a été professeur de Tibétologie au Sikkim pendant 17 ans.

Parlant couramment anglais, avec un style d'enseignement amical, Rinpoché est maintenant fortement sollicité pour enseigner dans les centres du Dharma occidentaux des quatre lignées tibétaines.

Bodhicharya

Association sans but lucratif pour l'Education et la Culture

"Eveiller le Coeur par l'Ouverture de l'Esprit"

Ce petit livret a été publié sous les auspices de Bodhicharya, association non-lucrative enregistrée en Belgique ayant des membres dans plusieurs pays. Fondée en 1997, Bodhicharya été créée pour coordonner les activités des étudiants de Ringou Tulkou, ses amis et associés dans divers pays, pour travailler ensemble à amener la sagesse ancienne du Bouddhisme au monde moderne, tout en aidant à préserver cette sagesse au Tibet et dans les régions himalayennes.

Les activités en cours incluent le rassemblement, la transcription, la traduction et la publication des enseignements et du matériel éducatif, ainsi que le soutien à des projets éducatifs et de santé au Tibet.

Si vous souhaitez recevoir des informations supplémentaires, contactez SVP :

The Secretary

Bodhicharya

Rue d'Edimbourg 23

1050 Brussels

Belgium

Tel/Fax: 32 2 514 1449

E-mail: co-ordination-office@bodhicharya.org

Internet site: <http://www.bodhicharya.org>

Quatrième de couverture.

Regards du "**Lama Relax**" sur

Le refuge, Trouver un but et une voie

Ringou Tulkou décrit ce que signifie prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, l'acte définitif de devenir bouddhiste, ce qui consiste à trouver un but profond à nos vies et à prendre la décision d'œuvrer pour réaliser ce but.

« Découvrir un but est peut-être la chose la plus importante que nous puissions faire. Quoi que nous fassions, si nous avons un but, si nous avons un rêve, alors nous pouvons trouver un chemin. Mais si nous n'avons pas de but alors nous ne savons pas où nous sommes ni où nous allons. Nous sommes perdus. C'est pourquoi, du point de vue bouddhiste, c'est la première étape et la plus importante. »

« Nous disons qu'une personne devient bouddhiste quand elle prend refuge, mais ce serait une erreur de penser que la prise de refuge ne concerne que les débutants. C'est en fait la pratique entière du bouddhisme. »