

Regards du *Lama Relax* sur

# LA BODHICITTA

## Éveiller la compassion et la sagesse

Ringou Tulkou

Volume 4 de la série "Lama Relax (Lazy Lama)"

Publié en 2001

Traduction française 2015

Bodhicharya Publications  
28 Carrick Drive  
Coatbridge  
Lanarkshire  
Scotland ML5 1JZ  
e-mail [Margaret@bodhicharya.org](mailto:Margaret@bodhicharya.org)

Copyright Ringou Tulkou 2001

*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 3 2

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 quatrième des ouvrages de la série Lama Relax. Il est basé sur deux conférences données par Ringou Tulkou Rinpoché à Chichester en Juillet 2000, à la requête de l'Association Bouddhiste Bodhicharya.

Je voudrais remercier du fond du cœur Ringou Tulkou Rinpoché pour sa chaleur, sa générosité et sa patience sans limite à communiquer le Dharma avec grâce et humour, d'une manière vivante qui le fait paraître la chose la plus naturelle du monde. Aussi important ou infime soit ce que nous pouvons faire, nous pouvons simplement le faire maintenant. Pourquoi pas ? Je voudrais aussi remercier les étudiants de l'Association Bouddhiste Bodhicharya pour avoir requis et organisé cet évènement à Chichester et pour y avoir contribué avec enthousiasme et sincérité. Que Robin Bath pour les illustrations et Jude Tarrant pour la conception, l'expertise technique ainsi que pour son imperturbabilité soient aussi remerciés.

Cait Collins, Sussex, Mai 2001

## La bodhicitta

Je pense que le point de départ du chemin spirituel est le fait de comprendre que nous pouvons nous transformer. Nos qualités innées, comme l'amour bienveillant, la compassion et la sagesse, et notre capacité à nous aider nous-même ainsi que les autres peuvent être cultivées. Nous pouvons commencer à nous engager dans la pratique spirituelle quand nous voyons qu'indépendamment des actions extérieures que nous pouvons entreprendre pour améliorer notre vie, il y a aussi un travail intérieur que nous pouvons amorcer : nous pouvons travailler sur notre esprit pour changer la manière dont nous faisons l'expérience de nous-mêmes et des autres. En termes bouddhistes, chacun de nous possède le potentiel de devenir un bouddha ou un être éveillé en développant ou en éveillant totalement les qualités naturelles et les aptitudes que nous possédons en nous.

Bien que beaucoup des problèmes que nous rencontrons peuvent être gérés ou corrigés, il y en aura inévitablement quelques-uns que nous ne pourrons ni résoudre ni éviter. Les grands maîtres spirituels du passé, y compris le Bouddha, ont fait face à la question à laquelle nous sommes tous confrontés : pouvons-nous faire quelque chose à propos des souffrances inévitables ?

Si nous pouvons voir que la majeure partie des difficultés et des souffrances dont nous faisons l'expérience est due à la manière dont nous regardons les choses et les événements et comment nous y réagissons, nous pouvons aussi voir que si nous arrivions d'une manière ou d'une autre à transformer ou modifier notre façon habituelle de percevoir les choses, alors la manière dont nous les expérimentons pourrait changer. Les connaissances et les pratiques que nous trouvons dans les grandes traditions spirituelles du monde entier nous offrent des méthodes par lesquelles nous pouvons

essayer de changer notre expérience face aux événements ou aux circonstances en travaillant sur notre manière de les percevoir et d'y réagir.

Dans un contexte bouddhiste, la pratique spirituelle ou la pratique du Dharma peut commencer quand, non seulement on aperçoit la possibilité de cette transformation, mais quand nous sommes prêts à chercher des moyens pour l'accomplir et à essayer activement d'y travailler. Notre décision de faire cet effort confère à notre vie une direction et un but profonds. Dans la tradition bouddhiste, cela peut se développer dans ce qui est appelé « prendre refuge » dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, ce qui est véritablement l'acte définissant un bouddhiste, non seulement en marquant le moment où nous devenons bouddhiste mais aussi en incluant la pratique continue du bouddhisme.

La *bodhicitta* est un mot sanscrit qui signifie littéralement « esprit d'éveil ». Nous pouvons voir la bodhicitta comme une extension naturelle du refuge : prendre refuge signifie décider de travailler à l'accomplissement de notre propre potentiel à transformer notre expérience et à nous libérer de la peur et de la souffrance, tandis que développer la bodhicitta étend notre dessein et notre pratique en y incluant tous les autres êtres. Alors que la compassion signifie en général souhaiter qu'un être ou des êtres puissent être libérés de la souffrance, la bodhicitta consiste en ce même souhait combiné à la compréhension de la possibilité que c'est réellement en train de se produire. Les aspects compassion et sagesse de la bodhicitta, aussi nommés bodhicitta relative et bodhicitta ultime, doivent être développés plus ou moins simultanément. Ils sont comme les deux ailes d'un oiseau. Si vous cultivez l'un sans l'autre, vous serez comme un oiseau qui n'a qu'une aile, en train de tourner en rond !

## La bodhicitta relative

La bodhicitta relative peut être décrite en termes d'une grande compassion illimitée de quatre manières appelées les quatre incommensurables. Le premier incommensurable est le souhait que toute souffrance sans exception puisse être complètement anéantie. Deuxièmement, nous ne parlons pas que des souffrances éprouvées par une personne ou quelques-unes, mais de toutes les souffrances de tous les êtres sensibles : pas uniquement les êtres humains mais chaque être sensible de quelque sorte que ce soit dans tous les types d'existence. Troisièmement, il n'est pas suffisant de simplement souhaiter que tous les êtres sensibles sans aucune exception n'éprouvent pas de souffrance du tout, mais nous souhaitons aussi qu'ils puissent tous atteindre un bien-être, une paix ou une liberté parfaite et illimitée. Finalement, nous ne souhaitons pas seulement que tous les êtres puissent avoir un bonheur ou un bien-être incommensurable de manière temporaire, mais pour toujours, de manière immuable. Ainsi il n'y a pas de limite à nos aspirations, pas d'iniquité ni d'inégalité non plus. Nous ne sommes pas en train de dire : « Eh bien d'accord, j'aimerais que tout le monde soit libéré de ses problèmes, mais je veux que certains – comme ma famille ou mes amis – soient mieux lotis que les autres.

Nous combinons cette compassion idéale avec la compréhension des moyens par lesquels il nous est possible de travailler à nous transformer et donc, par extension, de comment il est possible aux autres de faire la même chose. L'étape suivante consiste à développer une envie ou une intention puissante incluant un sentiment de responsabilité personnelle – « je vais travailler à ce but » – motivée par le souhait compatissant d'être capable d'aider les autres à faire de même.

Dans la tradition bouddhiste, une personne qui a développé l'envie de tendre vers un tel objectif est appelée un *bodhisattva*. « Bodhi » signifie connaissance, sagesse, éveil ou illumination et

« sattva » désigne quelqu'un de courageux, qui a du cœur ou de l'aspiration. Un bodhisattva est quelqu'un qui a le cœur de travailler pour atteindre l'éveil, la liberté ultime pour le bien de tous les êtres. C'est une grande aspiration qui comprend un courage et une détermination formidables. Il y a une dimension héroïque dans cela, une telle personne est d'une certaine manière un héros !

Quoi que nous voulions faire dans la vie, la première étape consiste à avoir une aspiration. Si nous avons ce désir nous allons naturellement commencer à travailler pour le combler, plus ou moins consciemment. C'est pourquoi il est considéré comme si important d'admirer l'idéal du bodhisattva et de commencer nous-mêmes à cultiver l'amorce d'une aspiration à la bodhicitta. Une simple pensée dans ce sens serait une pratique très puissante, tandis que réussir à générer réellement une aspiration authentique à la bodhicitta serait un accomplissement formidable et merveilleux.

Bien sûr nous devons accepter qu'en ce moment nous ne sommes pas vraiment des bodhisattvas. Même si nous en avons pris les vœux formels, cela ne signifie pas que nous soyons devenus des bodhisattvas, mais que nous avons pris un engagement signifiant que nous voulons le devenir, et que nous voulons commencer à nous mettre au travail sur le chemin du bodhisattva. Nous ne sommes pas devenus soudainement une sorte de saint, complètement libéré d'égoïsme et de colère. Cela n'arrive pas si facilement !

Alors nous commençons à travailler dans cette direction petit à petit, d'abord en générant de l'amour bienveillant comme l'exprime une prière traditionnelle telle que celle-ci :

*« Puissent tous les êtres sensibles connaître le bonheur et les causes du bonheur,*

*Puissent tous les êtres sensibles être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance. »*

Cela nous permet d'avoir une attitude envers nous-mêmes et envers les autres un peu plus douce, plus ouverte. Dans l'idéal nous essayons d'avoir une attitude gentille et aidante envers tout le monde, ou au moins, même si nous ne sommes pas capables d'aider ou que nous ne le voulons pas, nous ne souhaitons de mal à personne. Nous souhaitons que les êtres ne rencontrent aucune souffrance et qu'ils puissent obtenir toutes les bonnes choses qu'ils désirent.

Lorsque nous aidons les autres avec la motivation de la bodhicitta, cela ne signifie pas seulement les aider avec des moyens spirituels évidents, ou négliger les petites choses de tous les jours pour se focaliser sur le but ultime et grandiose de la libération ou de l'éveil total. Cela signifie aider de tous les moyens, pour des bienfaits grands et petits, à court ou long terme. Exactement comme je veux que tout aille bien pour moi, que ce soient des affaires grandes ou petites, durables ou temporaires, les autres veulent la même chose et j'essaye de les y aider de tous mes moyens.

Ce que nous faisons réellement pour aider n'est pas nécessairement l'aspect le plus important de la voie du bodhisattva. L'intention ou l'attitude sous-jacente à ce que nous faisons est considérée comme plus importante parce que cela devient la base, la motivation de toutes nos actions. Si vous avez la motivation de la bodhicitta alors tout ce que vous ferez sera empreint d'aide, parce que votre objectif tout entier est d'utiliser toutes les ressources dont vous disposez d'une manière qui soit bénéfique pour vous et les autres. Nous ne pouvons qu'utiliser toutes les circonstances et les méthodes disponibles à un moment donné, mais tant que nous avons clairement l'intention d'aider les autres et nous-mêmes, nous pouvons faire un bon usage de toute la compréhension que nous avons et de tous les moyens que nous pouvons rassembler à ce moment. Tout ce que nous faisons de bénéfique pour nous-mêmes et les autres est un acte positif, et si nous l'accomplissons avec le souhait d'être capable de faire plus, d'accumuler plus de

compréhension et de sagesse et de devenir plus efficace, alors nous nous rapprochons de l'attitude du bodhisattva.

Parfois nous pensons de manière erronée que la compassion peut être correcte pour les autres mais qu'elle n'est pas bonne pour nous-mêmes. Si je suis trop compatissant et serviable, les gens vont abuser de moi parce qu'ils vont me prendre pour une poule mouillée ! Mais « compassion » signifie vouloir le meilleur pour tout le monde – moi-même comme les autres – et je n'ai pas à essayer de faire tout ce que demandent les autres. Je fais ce que je peux, mais si je ne peux pas aider, je ne peux pas aider. Mais même si je ne peux pas vraiment aider maintenant, je peux maintenir le souhait d'être capable d'aider dans l'avenir. Ce moyen habile du bodhisattva s'appelle l'entraînement. Il n'est pas nécessairement très habile de tout donner.

Il y a une histoire assez horrible qui illustre ce point. Un homme qui avait pris l'engagement de devenir un grand bodhisattva fit le vœu de donner aux gens tout ce qu'ils voulaient. Il ne refuserait jamais rien à personne, quoi qu'il demande. Alors bien sûr tout le monde vint pour ceci ou cela, et comme il était riche, il pouvait leur donner tout ce qu'ils voulaient. Cela dura quelque temps, jusqu'à ce qu'un jour un client particulièrement difficile arrive et demande s'il était vrai que cet homme donnerait tout ce qu'on lui demanderait.

« C'est juste. Je suis un bodhisattva. Je suis heureux de donner tout ce qu'il veut à n'importe qui.

– Alors donne-moi ta main droite. »

Le bodhisattva n'hésita pas. Il demanda un couteau, coupa sa main droite et la donna. Mais l'homme la refusa, en fait il était furieux ! En Inde la main gauche est considérée comme étant sale. Ils sont très spéciaux avec ça : vous ne pouvez même pas passer le sel ou le poivre avec votre main gauche, les gens ne le prendraient pas.

« Vous ne pouvez pas me donner quelque chose avec votre main gauche ! C'est dégoûtant ! » cria-t-il.

Et l'histoire dit que l'apprenti bodhisattva fut tellement choqué et découragé par cet incident qu'il abandonna tous ses efforts. « Les gens sont impossibles à satisfaire, dit-il. C'est la fin de ma bodhicitta ! »

Le fait de donner inintelligemment, sans discriminer entre ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas, était une chose inutile à faire, et la compassion ne devrait pas être pratiquée ainsi.

Je pense qu'il est aussi important de comprendre que pratiquer la compassion ne signifie pas simplement essayer de plaire aux gens. C'est essayer d'être utile, bienfaisant, c'est améliorer les choses. Si quelqu'un vous demande de faire une chose destructive : « s'il te plaît, casse moi la jambe » ; vous ne diriez pas « Bien sûr ! Pourquoi pas ? Je ne dis jamais non. » Si ? Donc cela ne consiste pas à simplement être gentil et à faire tout ce qu'on vous demande, mais à vouloir aider intelligemment. Il se peut que quelqu'un, peut être un enfant, puisse tirer avantage d'être grondé. Ce n'est pas être méchant, c'est même être plus gentil que de lui donner tout ce qu'il demande. Bien sûr, il se peut qu'il ne vous aime pas beaucoup sur le moment, mais il n'est pas bon de vouloir être aimé par tout le monde. Ce n'est pas l'idée !

Un autre point que nous devons voir clairement, est que notre pratique de la compassion ne dépend pas du fait que nous aimions ou pas l'autre personne. Parfois les gens pensent qu'il est impossible d'être compatissant envers tous les êtres parce que nous ne pouvons pas aimer tous les êtres. Bien sûr que nous ne pouvons pas aimer tout le monde ! Comment pourrais-je aimer des gens qui en ont blessé d'autres ? Je ne peux pas les aimer, ni les admirer. Je peux plutôt souhaiter qu'ils changent et cessent de nuire à eux-mêmes ainsi qu'aux autres. Je peux souhaiter qu'ils trouvent la paix et qu'ils se libèrent de leurs états d'esprit destructeurs et douloureux. Il est possible de faire cela pour tout le

monde, même pour ceux qui ont commis des choses terribles envers les autres.

Nous pourrions dire que la gentillesse envers les autres est fondée sur la gentillesse envers nous-mêmes. Si nous ne savons pas comment nous souhaiter du bien, comment pourrions-nous en souhaiter aux autres ? Je pense que c'est une erreur de critiquer la recherche de notre propre bien-être. Si nous voulons du bien à nous-mêmes et aux autres, que pourrait-il advenir de mal ? Tout le monde en profite. Quoi que je fasse, j'essaie de voir si cela va être bien pour moi-même maintenant et plus tard, et bien pour les autres maintenant et plus tard. Si, aussi loin que je puisse l'envisager, cela paraît correct, alors je le fais. Si je vois que cela pourrait paraître avantageux pour moi mais nuisible aux autres, alors je cherche un moyen différent, moins préjudiciable de le faire. Et si je vois que cela pourrait être bon pour les autres mais très nuisible pour moi, alors là aussi j'essaie de l'éviter. Il peut parfois arriver que cela soit très bénéfique aux autres à mes dépens. Alors c'est à moi de juger si je suis prêt à sacrifier mon intérêt pour le bien des autres. Si je peux accepter ce sacrifice sans trop le regretter, alors c'est bien, je peux le faire. Mais si je vois que je vais trop le regretter, alors je ferais mieux de reconnaître que je n'y suis pas encore prêt.

Plus nous avons l'habitude de faire quelque chose, plus notre habileté à le faire s'améliore. C'est vrai mentalement et physiquement, n'est-ce pas ? Nous pouvons nous entraîner en pratiquant pour devenir plus forts. Plus nous pratiquons la compassion et la bonne volonté, plus elles deviennent faciles, de même que lorsque l'on s'habitue à n'importe quel sentiment ou état d'esprit, que ce soit du souci et de la colère ou de la joie et de la paix. Par exemple, nous essayons de nous sentir paisibles et détendus quand nous pratiquons la méditation, et c'est une partie de l'entraînement. S'entraîner dans le chemin spirituel signifie pratiquer, s'exercer, encore et encore. C'est comme cultiver une habitude : si vous faites quelque chose suffisamment souvent, cela devient votre habitude. Et, finalement, comme vos habitudes se

renforcent, elles deviennent une seconde nature. Selon les enseignements bouddhistes, et c'est confirmé par l'expérience de nombreux grands maîtres, nous sommes en fait fondamentalement bien au plus profond de nous, dans notre vraie nature. Notre manière déformée de percevoir et de se relier aux choses et tous nos problèmes surgissent à cause de notre conditionnement. D'une certaine manière, ce conditionnement est habituel et nous pouvons commencer à en venir à bout en cultivant une habitude différente, l'habitude d'être gentil, détendu, paisible et joyeux. Et plus nous ferons cela, plus nous nous y accoutumerons, et cela deviendra de plus en plus facile, jusqu'à ce que notre compassion et notre sagesse deviennent si fortes que nous serons prêts à tout !

Alors nous commençons par travailler à notre niveau, sans attendre trop de nous-mêmes au début mais en reconnaissant nos défauts, en particulier notre égoïsme, et en voulant développer nos qualités positives, parce que nous pouvons voir que faire cela sera bon pour nous et pour les autres.

Nous pouvons utiliser la réflexion et le raisonnement pour nous aider à progresser de cette manière. Nous pouvons comprendre que vouloir nuire aux autres ne fait aucun bien à quiconque. Et pourquoi faire quelque chose qui ne fait de bien à personne ? Prenez la colère, par exemple, dans le sens opposé à l'amour bienveillant. Nous savons que la colère n'est pas une expérience agréable : personne ne dirait : « Oh, j'étais très heureux ce matin, j'étais tellement en colère. » Mais malgré tout nous nous mettons en colère si quelqu'un nous ennuie : « Je suis en colère parce que cette personne a fait quelque chose. » Le concept fondamental est que cette personne veut me nuire, donc je suis en colère. Qu'elle puisse ou non réellement me nuire est une autre histoire, et évidemment je devrais faire tout ce qui est nécessaire pour prévenir cette atteinte. Mais dans tous les cas, si je continue à avoir du ressentiment et de la colère, alors d'une certaine façon je travaille pour mon ennemi parce que je l'aide à me rendre mal à l'aise. Il voulait me rendre malheureux et ma colère l'aide à

accomplir cela ! Si je ne m'étais pas mis en colère, je me sentrais plus heureux, et donc je pourrais réellement déjouer sa tentative de me nuire.

Une autre façon de raisonner pourrait être de comprendre que le comportement destructif de la personne est influencé par des circonstances : d'une certaine manière elle est comme quelqu'un de malade, ou peut-être d'ivre, agissant dans la confusion et ne contrôlant pas son comportement. Si nous comprenons que ses actes sont dus à la confusion ou à la maladie, alors nous ne nous mettons pas en colère après elle, mais nous éprouvons plutôt de la compassion.

Ce dont il est question ici, c'est que si nous pouvons commencer à comprendre une situation, nous pouvons changer notre manière de la percevoir et d'y réagir. Si nous la regardons simplement de notre habituel point de vue limité, seulement de notre propre côté, nous allons réagir selon notre habitude. Mais si nous regardons de l'autre côté, ou si nous avons une vision plus large, nous pouvons nous ouvrir à d'autres possibilités de réponse. En comprenant comment et pourquoi les gens se comportent comme ils le font, et combien de souffrance et d'égoïsme il y a en chacun d'entre nous, et à combien de future souffrance cela conduit, nous pouvons développer plus de compassion envers les autres et plus de patience devant leurs actions destructives.

Cette compréhension nous aidera aussi à apprécier la gentillesse et les autres bonnes qualités trouvées chez les autres. Parfois nous avons des problèmes avec les autres parce que nous avons trop d'attentes : si nous attendons des autres qu'ils soient toujours agréables, gentils, compatissants, généreux et sages, alors bien sûr nous allons avoir des problèmes, parce que les gens ne peuvent pas être comme ça ! Peut-être que quelqu'un est beaucoup plus compatissant, généreux et gentil que moi, mais malgré ça il ne peut pas être un saint tout le temps ! Et alors si je note un petit défaut, peut-être un mot de colère ou désobligeant, je suis très déçu

et malheureux et je ne peux pas le tolérer. Mais si je comprends que les autres sont plus ou moins comme moi, avec de la gentillesse et de la compassion, mais aussi beaucoup d'égoïsme, de défauts et de faiblesses, alors je vais apprécier toute petite marque de gentillesse qui va se présenter. Il a aussi comme moi des faiblesses, mais malgré ça, il a été capable d'être gentil avec moi. C'est une grande chose, il y a de quoi se réjouir !

On insiste beaucoup sur le fait de se réjouir dans le bouddhisme. C'est un autre aspect de la compassion. Nos tendances habituelles sont telles qu'alors qu'il n'est pas si difficile d'éprouver de l'empathie devant la souffrance de quelqu'un, ça l'est beaucoup plus de se réjouir de ses succès. Nous avons tendance à ressentir de la jalousie : « Elle réussit tellement bien. Je devrais faire aussi bien ou même mieux ! » Nous ne sommes pas très heureux quand quelqu'un fait mieux que nous ! Développer la qualité de se réjouir signifie cultiver l'habitude d'être heureux quand quelqu'un d'autre est heureux, se réjouir du succès des autres. Si nous arrivons à faire cela alors nous pouvons être heureux sans avoir à réussir nous-mêmes ! Au lieu de souffrir de la jalousie, nous pouvons être heureux. Nous pouvons être heureux tout le temps, parce qu'à chaque instant quelqu'un quelque part doit accomplir une chose qui peut nous réjouir !

La réjouissance est considérée comme une action très positive. Le bouddhisme définit un acte positif comme ayant pour résultat du bonheur et du bien-être pour soi-même et pour les autres. En vous réjouissant de la réussite des autres vous vous sentez mieux, alors que si vous êtes jaloux et que vous éprouvez du ressentiment, non seulement vous ne réussissez pas mieux, mais en plus vous êtes malheureux, sans raison. Quelle est l'utilité de se sentir misérable pour rien ?

La réjouissance est aussi considérée comme une sorte de compassion parce que vous n'éprouvez pas un sentiment de bienveillance uniquement envers ceux qui souffrent ou qui sont

dans une situation pire que la vôtre, mais aussi envers tous ceux qui sont plus chanceux que vous. Si vous ne faites profiter de vos bons sentiments que ceux qui sont moins chanceux que vous, c'est comme si vous faisiez une différence entre les êtres. Alors ce n'est pas de la bienveillance universelle ou de la compassion cohérente. La réjouissance vous permet de ressentir la même bienveillance envers chacun, qu'il soit plus ou moins chanceux que vous.

Cette stabilité mène à ce que l'on appelle l'équanimité : vous éprouvez de la bienveillance envers chacun, qu'il soit meilleur, pire ou égal à vous. Qu'il soit votre ami ou non. Vous n'avez aucune rancune. Votre esprit est lumineux, pourrait-on dire. Il n'y figure aucune tache sombre.

De cette manière nous pouvons cultiver le souhait de faire ce qu'il y a de meilleur pour nous-même et pour les autres, et au fur et à mesure que nous en prenons l'habitude, il se renforcera finalement au point que nous l'expérimenterons comme étant notre manière d'être naturelle. De cette manière nous pouvons progressivement nous transformer en vrais bodhisattvas.

Dans la tradition bouddhiste, il y a des vœux que nous pouvons prendre pour nous engager sur la voie du bodhisattva. Nous établissons notre intention par une prière que nous répétons fréquemment pour nous rappeler notre motivation : nous voulons contribuer à la libération de tous les êtres sensibles et nous consacrons toutes nos activités à cet objectif. Comme nous l'avons vu plus tôt, l'engagement du bodhisattva est une extension naturelle de notre refuge bouddhiste, notre but ou notre direction personnelle dans la vie. Je pense qu'il est très important d'avoir un objectif important et profond : si nous avons cet objectif, nous ne nous sentirons jamais complètement perdus, quoi que nous fassions ou quelques soient les circonstances. Que pourrait-il y avoir de plus grand que la motivation du bodhisattva, l'expression d'un amour et d'une compassion illimités ? Si nous pouvons en faire notre objectif

sur le long terme alors tout ce que nous ferons sera dirigé vers lui et notre vie entière sera pleine de sens.

Sans objectif clair dans notre vie, nous ne saurons pas où nous allons ou ce que nous faisons. Nous serons perdus, en train de tourner en rond. Trouver une direction claire et constructive est une étape très importante vers la découverte de notre propre paix intérieure et de notre amour bienveillant. Et à partir de là, la transformation du monde peut peut-être se produire. Ce n'est pas impossible ! Si au début quelques personnes, puis plus et enfin tout le monde voulait aider les autres, alors demain le monde serait peut-être un endroit meilleur. Souhaiter que les autres changent, ce n'est pas qu'un rêve, c'est commencer avec ce que je suis réellement en mesure de faire, maintenant, à mon niveau, pour travailler sur moi-même. Je ne peux forcer personne d'autre, mais je peux faire quelque chose moi-même. Et si je le fais, peut-être que cela encouragera les autres à faire la même chose.

Il y a une histoire à propos de cela. Je l'ai entendu à Edimbourg, mais je ne sais pas quelle est sa véritable origine. Un prêtre a demandé qu'une épitaphe particulière soit gravée sur sa tombe. Il voulait qu'il soit écrit : « J'étais un prêtre très enthousiaste, et je voulais changer le monde. J'ai prié Dieu : « Puissé-je avoir le pouvoir et la sagesse de changer le monde ». J'ai prié et prié, mais après une longue période j'ai réalisé que rien n'avait changé. Alors j'ai compris qu'il me fallait d'abord changer mes proches. Si je pouvais les changer, alors ils seraient un exemple pour le monde, et le monde changerait. Alors j'ai prié Dieu : « S'il vous plaît, donnez-moi le pouvoir et la sagesse de changer mes proches afin de changer le monde. » J'ai prié ainsi, et j'ai fait beaucoup d'efforts pendant toute ma vie, mais quand je suis devenu très vieux, j'ai réalisé que personne n'avait changé. Enfin j'ai compris que d'abord je devais changer moi-même, et alors, peut-être, suivant mon exemple, mes proches pourraient changer, et ensuite, peut-être, suivant leur exemple, le monde pourrait changer. Mais maintenant il est trop tard. »

Alors commençons par nous-mêmes, et, quoi que nous puissions faire, que ce soit grand ou petit, nous essayons de le faire maintenant. Parce que de quelle autre manière pouvons-nous commencer ?

## **La bodhicitta ultime**

Jusque-là nous avons discuté de la bodhicitta relative, l'aile « compassion » de l'oiseau, pourrait-on dire. Maintenant nous allons continuer en étudiant la bodhicitta ultime, l'aile « sagesse » de l'oiseau. Nous devons développer les deux si nous voulons voler !

La sagesse véritable ou ultime n'est pas que de la connaissance dans le sens de rassembler des informations. C'est beaucoup plus profond que ça. C'est une expérience de la manière dont sont vraiment les choses, une expérience de la réalité ultime, pourrait-on dire. C'est la compréhension – pas seulement intellectuelle, mais profonde, réalisée expérimentalement – de comment sont les choses, comment vous êtes, ou ce que vous êtes. Cela signifie réaliser ou s'éveiller à votre vraie nature et en faire totalement l'expérience.

La sagesse et la compassion sont étroitement liées, et tant que nous manquerons de sagesse, notre compassion sera incomplète. Parfois notre volonté d'aider n'est pas vraiment motivée par de la compassion envers l'autre personne mais par notre propre besoin de nous sentir bon ou important. D'une certaine manière c'est bien. En l'absence de sagesse ce genre de faiblesse est inévitable. C'est naturel, nous sommes égoïstes. Si je dis que je ne suis pas égoïste, soit je mens, soit je me trompe ! Sans sagesse je ne peux être qu'égoïste.

Je pense qu'il est important de comprendre et de reconnaître qu'en tant qu'êtres mondains ou, pour utiliser la terminologie bouddhiste, « êtres samsariques », nous avons des faiblesses et

nous sommes égoïstes. Nous avons de la compassion et de l'amour, mais nous sommes aussi égoïstes. Quand je peux accepter complètement mon égoïsme et comprendre que tout le monde est aussi égoïste, alors je suis vraiment honnête et réaliste, et je ne serai pas trop choqué quand quelqu'un se comportera de manière quelque peu égoïste et désobligeante. Nous avons souvent des attentes irréalistes, nous attendons que tout le monde soit agréable et aimable. Par exemple, il arrive que des gens visitent des centres bouddhistes en s'attendant à ce que tout le monde y soit paisible, agréable et compatissant. Parce que c'est ce qu'enseigne le bouddhisme, non ? Mais les personnes résidant dans les centres ne sont pas toujours comme ça ! Bien sûr que non ! Les gens viennent dans les centres bouddhistes parce qu'ils veulent devenir paisibles, agréables et compatissants. S'ils étaient déjà comme cela, ils n'auraient pas besoin de se rendre dans des centres ! Tant que nous serons dans cet état non éveillé nous aurons ces problèmes. C'est pourquoi nous voulons changer et c'est ce sur quoi nous devons travailler. Nous devons comprendre cela et l'accepter, sinon nous allons attendre trop de nous-mêmes et des autres.

Je crois que la nécessité de surmonter le fait que nous soyons centrés sur nous-mêmes est le message essentiel de toutes les grandes religions. Quelles sont les caractéristiques des gens généralement considérés comme étant des saints ? Les grands érudits ne sont pas nécessairement des saints. Les puissants ou ceux qui réussissent matériellement non plus. Je crois que ceux dont on pense qu'ils sont des saints ont comme caractéristiques communes le désintéressement et la générosité. Ils ont pu transcender leur égocentrisme et sont donc capables de donner aux autres.

La capacité de transcender notre égocentrisme peut provenir de la sagesse consistant à nous connaître nous-mêmes, à savoir qui et quoi est appelé « moi ». Il s'agit de la pratique la plus importante, de la recherche essentielle, parce que tant que nous

serons confus à propos de qui ou de ce que nous sommes, de la nature de notre existence, ou de la nature de la réalité si vous voulez, nous continuerons à avoir des problèmes et à souffrir. Tant que nous posséderons ce sens du soi exagéré et distordu que nous avons à présent, nous serons inévitablement centrés sur nous-mêmes et égoïstes. Notre façon de réagir et de nous comporter sera du point de vue du « moi » au centre de « mon » monde : « moi » et les « autres ». D'une certaine manière nous jugeons tout et tout le monde : c'est soit bon, soit mauvais pour moi ; mon ami ou mon ennemi. Alors nous réagissons en conséquence : j'en veux ou je n'en veux pas ; je cours après ou je me sauve ; j'essaie de m'y agripper ou je le repousse. Quand nous réagissons ainsi de manière répétée, notre expérience ne consiste en rien d'autre que de la peur et de l'attachement. Ce cycle de réactions répétitives fondées sur l'attachement et l'aversion est appelé samsara, et la sagesse est le seul moyen d'en sortir.

Il est difficile d'exprimer ou d'expliquer ce que l'on entend par « la sagesse de comprendre la nature de la réalité » parce que chaque personne doit en faire directement l'expérience par elle-même. Et ce n'est pas si facile à faire. En faire pleinement l'expérience reviendrait à atteindre l'éveil.

C'est vraiment le seul moyen par lequel nous pouvons atteindre la racine de notre peur et de notre insécurité. Si nous pouvons comprendre profondément la nature de la réalité, nous allons réaliser que nous n'avons pas besoin d'avoir peur, parce que nous allons trouver qu'il n'y a rien en nous qui puisse être détruit. Nous verrons comment le corps est composé de parties, comme les cinq éléments, qui changent en permanence et qui finiront par se dissoudre. Si je cherche partout dans mon corps, je ne trouverai rien que je pourrai désigner en disant « c'est moi ». Et qu'est mon esprit ? L'esprit est mon expérience d'ici et maintenant. Il ne peut être saisi, ce serait comme essayer d'attraper le vent ou de retenir de l'eau. L'esprit est un continuum sans commencement ni fin,

changeant d'instant en instant. Vous pourriez dire qu'il meure déjà à chaque instant. Alors qu'y a-t-il ici qui pourrait être détruit ?

En faire clairement l'expérience, c'est comprendre qu'il n'y a rien à craindre. C'est un peu comme réaliser que nous n'avons pas à nous sentir menacés parce qu'il n'y a pas de sécurité en tant que telle. Si vous comprenez qu'il ne peut pas y avoir de sécurité parce qu'il n'y a rien à protéger, alors vous ne vous sentez plus menacé. Quand vous atteignez profondément cette compréhension, alors il n'y a plus de peur. Le concept d'insécurité peut être maintenu seulement s'il y a un concept de sécurité.

Cette réalisation est une libération : quand nous réalisons que nous n'avons pas besoin de réagir avec de la peur ou de l'aversion c'est comme si nous nous libérons ou éveillons d'un mauvais rêve. Et plus encore : parce que je n'ai plus besoin de lutter pour mon propre intérêt, une compassion authentique peut s'élever. Si je n'ai rien à craindre et donc rien à gagner pour moi-même alors je suis libre de travailler entièrement pour les autres. Si je n'ai pas à m'inquiéter pour mes propres problèmes alors je suis libre d'aider les autres à surmonter les leurs. C'est la compassion véritable qui surgit de la sagesse, la sagesse et la compassion en union. C'est l'idéal pour lequel nous travaillons, la bodhicitta ultime.

Maintenant, comment réaliser cela, pas à pas ? Comme nous en avons déjà parlé, la bodhicitta relative, la compassion, est quelque chose que nous pouvons comprendre et développer progressivement par la pratique. Et cette bodhicitta ultime peut, elle aussi, être développée en approfondissant notre compréhension et en pratiquant. Le développement de notre compréhension est un tremplin pour générer la véritable compassion et la sagesse.

Puisque la sagesse consiste en l'expérience de nous connaître nous-même et de découvrir notre propre nature, cela requiert un genre d'introspection. C'est un aperçu, une auto-observation, et la voie prescrite par le bouddhisme pour réaliser

cela est la méditation, et plus particulièrement la méditation de la vision pénétrante.

Il y a cent mille techniques différentes de méditation bouddhiste, mais elles peuvent schématiquement être divisées en deux types : la méditation du calme mental et celle de la vision pénétrante.

La méditation du calme mental est appelée *chiné* en tibétain et *shamata* en sanskrit. Son but est de calmer l'esprit pour le rendre plus détendu et plus stable. D'une certaine manière cela consiste à apprendre à se détendre, à être soi-même, à être naturel, moins tendu et conditionné. On pourrait dire que c'est apprendre à *être*, tout simplement. Apprendre à se détendre et à calmer l'esprit constitue le fondement de la méditation. D'habitude nous sommes affairés, pris dans les activités des cinq sens. Nous sommes toujours en train de voir ou d'entendre quelque chose. Nous sommes sous l'emprise des cinq sens, alors nous n'avons ni le temps ni l'espace pour nous considérer, pour nous permettre simplement d'être naturels. C'est comme un bombardement continu, comme dans ces dessins animés à la télévision qui sont si rapides, les images nous sautent au visage, zip-zip-zip. Il nous est difficile de prendre soin de nous tellement nous sommes bombardés par nos perceptions sensorielles, mais si nous arrivons à ralentir un peu le processus, nous pouvons commencer à devenir plus clairement conscients de notre véritable nature. C'est pourquoi on dit que plus l'esprit est calme, plus il devient clair. Et au fur et à mesure que l'esprit devient calme, nous pouvons devenir conscients de notre véritable nature. La véritable nature de notre esprit est la clarté, mais nous ne pouvons tout simplement pas le voir parce que nous sommes trop occupés.

Quand nous pratiquons cette méditation de chiné nous pouvons concentrer doucement notre attention sur la respiration, ou nous pouvons demeurer légèrement dans le moment présent. D'une façon ou d'une autre, nous ne nous laissons pas déborder ou

emporter par les pensées et les émotions ou les perceptions sensorielles. Il y a un dicton : « Amenez votre corps sur le coussin, amenez votre esprit dans votre corps, et amenez la paix dans votre esprit. » Nous essayons donc de nous détendre comme cela.

Quand vous avez trouvé un petit peu de calme, vous pouvez pratiquer la méditation de la vision pénétrante : observer la nature de l'esprit qui est calme et donc clair. Alors votre esprit peut devenir de plus en plus clair et vous pouvez voir exactement ce que vous êtes ou comment vous êtes, en faire l'expérience. Ce n'est pas si facile à faire ! Mais si vous pouvez voir cela de manière totalement claire alors vous voyez la nature de votre esprit, et cette expérience est ce qu'on appelle la sagesse. La sagesse signifie nous voir complètement clairement sans aucune erreur ni déformation.

La sagesse complète est nécessairement accompagnée par la compassion, et l'union de la compassion et de la sagesse totales est appelée l'éveil. Un bouddha est quelqu'un qui a développé la compassion et la sagesse au maximum. Nous nommons cela illumination, éveil ou réalisation non parce qu'il s'agit de quelque chose que nous ne possédions pas avant et que nous avons acquis, mais plutôt parce que nous avons réalisé ou éveillé quelque chose que nous n'avions simplement pas réalisé. Nous n'acquérons rien, nous voyons juste la manière dont nous sommes réellement, ou la manière dont tout est réellement.

Je pense que je vais m'arrêter ici, et si vous avez des questions nous pouvons en discuter.

## **Discussion**

*Question* : Parfois nous pouvons voir des changements se produire en nous, mais il n'est pas facile de les maintenir. Est-ce là où nous avons besoin de compassion envers nous-mêmes ?

*Rinpoché* : Je pense. Bien sûr, de toute façon nous changeons tout le temps. Tout change tout le temps. Mais nos vieilles habitudes ne sont pas faciles à modifier. Il est inutile de se montrer

trop impatient, nous avons été comme cela toute notre vie, peut-être depuis beaucoup de vies, alors nous ne pouvons pas nous attendre à changer si facilement. Si même une habitude que nous avons acquise assez récemment dans cette vie, comme fumer, peut s'avérer très difficile à abandonner, nous ne pouvons pas espérer qu'il nous soit facile d'abandonner les tendances habituelles vieilles de plusieurs vies ! Mais nous pouvons nous y efforcer, petit à petit, sans nous attendre à nous transformer complètement en quelques jours, quelques mois ou même quelques années, et s'il y a une petite amélioration, alors je pense que cela pourrait nous rendre heureux. Nous pourrions nous encourager et peut-être nous féliciter un peu. Et aussi il n'est pas toujours facile de juger ses propres progrès. Le changement à long terme peut être très lent. Nous pouvons avoir médité un peu et avoir eu quelques expériences et penser que nous avons vraiment changé, mais cette sorte de changement est temporaire, parce qu'alors nous changeons encore !

**Q :** Je trouve l'idée d'aider les gens assez déroutante. Il me semble presque arrogant de penser que nous pouvons savoir ce qu'il y a de mieux pour quelqu'un d'autre. Je me demande si aider quelqu'un est nécessairement la meilleure chose à faire dans une situation donnée. Peut-être que cette personne pourrait apprendre de ce qu'il lui arrive. Pourriez-vous éclaircir cette notion d'aider les gens ?

**RTR :** Bien sûr, vous ne pouvez pas aider les gens sans y mettre vos propres idées et votre compréhension. Par exemple, vous pensez que quelqu'un a besoin de nourriture, alors vous lui en apportez, ou vous pensez qu'il a besoin de vêtements alors vous lui apportez des vêtements. Je ne pense pas qu'il y ait quoi que ce soit de mal à faire ce que vous pensez être le meilleur pour les autres. Peut-être que ce serait mal s'ils ne voulaient pas de votre aide et que vous essayiez de les aider de force. Mais même alors il se pourrait qu'ils ne sachent pas ce dont ils ont besoin – cela pourrait aussi être le cas. Quelqu'un peut être malade, avoir besoin de

médicaments et refuser de les prendre. Si vous savez que cela pourrait lui être utile, peut-être pourriez-vous quand même essayer de les lui donner.

Votre efficacité dépend largement de l'autre personne : il est difficile d'aider quelqu'un qui ne s'aide pas lui-même. Certains sont faciles à aider : vous leur offrez juste un peu d'assistance et ils peuvent vraiment en profiter de beaucoup de manières. Mais avec d'autres, quoi que vous fassiez, cela ne sert à rien.

La chose la plus importante pour votre propre développement est d'aider autant que vous le pouvez. Les bouddhistes aiment parler de la voie du milieu, et je pense qu'il y a une telle voie à suivre ici. Essayez de le faire de façon équilibrée, ni trop ni trop peu. Alors vous pouvez continuer plus longtemps. Si vous essayez d'en faire trop, vous pouvez vous épuiser, et alors vous n'aurez plus d'énergie pour faire quoi que ce soit.

Q : Que faire si la personne que vous essayez d'aider ne sait pas qu'elle a un problème ?

*RTR* : C'est difficile à dire. Si cette personne ne pense pas qu'elle a un problème mais que vous pensez le contraire, peut être que vous avez tort. Peut-être qu'elle n'a pas de problème. Peut-être que vous avez un problème parce que vous pensez qu'elle a un problème ! Cela pourrait être ainsi ! Ou bien peut-être qu'elle a un problème mais qu'elle ne le reconnaît pas. Alors si vous savez comment l'aider, vous pourriez en être capable. Je ne pense pas que nous puissions généraliser à propos de cela. Mais je pense qu'il est important que vous acceptiez que vous ne pouvez pas aider tout le monde. Tout le monde ne voudra pas votre aide ou ne sera pas réceptif à ce que vous avez à offrir. Vous n'avez pas besoin d'essayer d'imposer votre aide à quelqu'un qui n'en veut pas. Vous pouvez l'offrir à ceux qui désirent être aidé.

Q : Je suis nouveau dans le bouddhisme, et j'ai plusieurs questions. D'abord, ce concept de bodhicitta que vous avez décrit

a-t-il été enseigné par le Bouddha en personne ? Y a-t-il un texte sacré en sanskrit ? Ou bien cela a-t-il été développé avec le temps par des prêtres bouddhistes ? La raison de cette question est que je m'interroge à propos des différences d'environnement culturel et d'éducation entre les orientaux et les occidentaux. Par exemple, quand vous parlez de percevoir les besoins des autres et d'être compatissant, pour les orientaux – veuillez m'excuser pour la généralisation – les besoins peuvent être davantage matériels et physiques, alors qu'en occident les gens parlent de crise spirituelle. Et je me demande si ce concept de bodhicitta peut s'appliquer dans le contexte de la souffrance physique réelle de personnes qui sont pauvres matériellement.

J'aimerais aussi vous demander si vous pensez qu'il y a une différence fondamentale en ce qui concerne la facilité avec laquelle les orientaux et les occidentaux peuvent recevoir les enseignements bouddhistes ? Le fardeau de la culture occidentale qui pèse sur nos épaules rend-il l'assimilation des enseignements plus difficile pour nous ?

RTR : Il y a des écrits des enseignements du Bouddha. Ses enseignements oraux étaient bien évidemment en langue indienne. Ils ont été transcrit plus tard dans deux langages : d'abord en pâli puis en sanskrit. La version sanskrite a été traduite en tibétain à partir du huitième siècle de l'ère chrétienne et sur une durée de deux ou trois cents ans. Elle a été rassemblée en à peu près cent volumes en tibétain. Les enseignements n'ont pas été transcrit du vivant du Bouddha mais plus tard. Il est dit qu'après que le Bouddha soit mort, les moines qui avaient entendu ses enseignements ont récité ce qu'ils avaient entendu puis ils ont commencé à les écrire. Ils ont été écrit progressivement, et peut-être que tout a été achevé au cours du premier ou deuxième siècle. Et bien sûr il y a eu beaucoup de commentaires écrits par d'autres sur les enseignements du Bouddha, et beaucoup de littérature a été produite au long des années, et des écoles philosophiques et des traditions bouddhistes différentes sont apparues. En ce qui

concerne les fondements, comme le sujet dont nous avons parlé, il n'y a pas beaucoup de différences parmi les différentes traditions bouddhistes. Les enseignements sur la bodhicitta sont mis en avant dans la tradition du Mahayana, ou bouddhisme du nord comme on l'appelle parfois, que l'on trouve en Chine, au Japon, au Tibet, en Mongolie et en Corée. Mais vous pouvez aussi les trouver dans les autres traditions.

En ce qui concerne votre autre question, je pense qu'il est vrai que dans certaines parties de l'orient il y a un grand besoin d'aide matérielle, alors que maintenant en occident il y a davantage besoin de ce que l'on pourrait peut-être appeler une aide spirituelle ou mentale. Mais quand nous parlons d'aider les êtres, nous ne faisons pas une telle distinction. Les enseignements parlent d'aide matérielle et spirituelle.

Je pense que dans le monde entier les gens sont fondamentalement les mêmes. Nous partageons tous une expérience similaire. Nous ressentons la même tristesse, la même joie, et si nous avons un problème, nous nous sentons malheureux. Les différences sont aux niveaux culturel et linguistique, qui je pense sont superficiels. Je ne dis pas que ce n'est pas important. C'est en fait très important, parce que c'est le niveau de la communication. Nous avons tous une certaine manière de penser et de nous comporter qui vient de notre culture, de notre contexte historique, et le langage est bien sûr rempli de pièges – vous en faites l'expérience très vigoureusement quand vous essayez de communiquer dans un langage qui n'est pas votre langue maternelle ! Mais malgré tout je pense que ce niveau est assez superficiel, et si nous allons un peu plus profond nous allons trouver que les similitudes sont bien plus grandes que les différences.

Q : Je trouve très difficile le fait que lorsque nous nous ouvrons un petit peu à ce sentiment de compassion, nous nous ouvrons en même temps à toutes les choses terribles qui se passent dans le monde, que nous aurions ignorées autrement ou

desquelles nous nous serions détournés. Je trouve cela très choquant et bouleversant. Je ne supporte plus de regarder les informations à la télévision. C'est une charge trop lourde. Quand vous parliez de la signification du mot « bodhisattva », vous avez dit que cela incluait la notion de courage, d'être courageux. Pourriez-vous dire quelque chose à propos de ce courage, s'il vous plaît ?

*RTR* : Je pense que quand nous commençons à comprendre plus profondément la souffrance des êtres, nous en devenons plus conscients, et c'est pourquoi nous voulons faire quelque chose pour aider. Si nous reconnaissons et acceptons vraiment l'étendue et la gravité de cette souffrance, alors quand nous en voyons un exemple particulier nous ne sommes pas trop choqués.

Si vous espérez que les choses ne soient pas trop mauvaises, alors quand vous êtes confronté à de la souffrance cela vous choque vraiment. Mais si vous comprenez qu'il y a tellement de souffrance tout autour de vous, et que vous avez cette compréhension profondément enracinée en vous, alors quand vous en voyez un exemple précis, que ce soit à la télévision ou ailleurs, cela ne vous anéantira pas. Je ne suis pas en train de dire que vous devriez y devenir indifférent, mais je pense que l'acceptation et la compréhension fondamentales de l'étendue du problème sont très importantes, parce qu'il est inutile que vous deveniez trop choqué par la souffrance. La compréhension de la profondeur de la souffrance qui se perpétue devrait devenir le fondement de votre volonté d'aider, et la confrontation à cette souffrance ne devrait pas vous décourager mais au contraire renforcer votre détermination à aider. La souffrance se produit tout le temps, que vous aimiez cela ou non. Peut-être avez-vous besoin de vous y habituer un peu plus, comme les docteurs et les infirmières ont besoin de s'habituer à s'occuper des malades et des blessés. Au début cela peut être difficile, mais après l'avoir fait quelques fois vous vous y accoutumez et vous pouvez travailler plus efficacement à aider vos patients. Alors je pense que le problème au fond c'est que votre perception du monde est un peu trop bonne !

Q : Une partie du problème est que nous sommes tellement abreuvés de choses horribles par les médias. « Une poule traverse la route et atteint l'autre côté » ce n'est pas une nouvelle. Une nouvelle, ce serait plutôt : « une poule traverse la route et est tuée. » Et ce sont toutes les nouvelles que nous avons, complètement disproportionnées, et il devient de plus en plus difficile de les intégrer. Vous voulez juste les éviter.

*RTR* : Je suis d'accord. J'ai été une fois à une remise de prix concernant des photos de journaux à Amsterdam. C'était terrible, plein de têtes coupées et d'autres images horribles. On m'a offert un livret-souvenir des photos et j'ai dit : « Non merci ! Je n'en veux pas. Merci beaucoup ! »

Mais je pense qu'il y a peut-être quelque chose de bien à propos de toutes ces horreurs dans les médias : cela veut dire que quand des choses terribles se produisent, ce sont des nouvelles. C'est bien, non ? Le fait que ce soient des nouvelles signifie que ce ne sont pas des choses qui se produisent tous les jours. C'est inhabituel et c'est choquant. Si les bonnes nouvelles devenaient les nouvelles, alors il serait temps de s'inquiéter, parce qu'alors les choses iraient vraiment mal.

Q : N'y a-t-il pas une confusion entre compassion et sensibilité ? Si nous sommes choqués par ce que nous voyons dans les journaux, ne s'agit-il pas plutôt de sensibilité que de compassion ? Nous devrions réagir davantage avec compassion qu'avec sensibilité, n'est-ce pas ?

*RTR* : Je pense que vous pouvez être sensible envers n'importe quoi, alors qu'avec la compassion il s'agit spécifiquement de vouloir aider. Vous pouvez être très sensible et être compatissant, ou vous pouvez être moins sensible mais toujours compatissant. Je pense qu'il est aussi possible d'être très sensible et pas très compatissant. Évidemment ce n'est pas bien d'être trop insensible parce que vous ne vous souciez plus de quoi que ce soit. Mais je pense qu'il est mieux de ne pas être trop sensible parce

qu'alors vous rendez les choses très douloureuses pour vous-même, et ça n'aide personne.

Q : Qu'est-ce que le « soi », réellement ? Pourriez-vous parler davantage de la vraie ou ultime nature du soi, s'il vous plaît ?

RTR : C'est une question très difficile. Qu'est-ce que le soi ? C'est très discuté dans la philosophie bouddhiste, mais c'est vraiment quelque chose que vous pouvez uniquement trouver par vous-même. Parfois il est dit qu'il n'y a pas de soi. Des philosophes, Nagarjuna par exemple, parlent de shunyata, la vacuité du soi. Ils disent que si vous observez de très près quoi que ce soit, vous trouverez que ce que vous pensiez être une chose fixe est en fait interconnectée, interdépendante et changeante. Vous ne pouvez pas trouver une chose qui soit là de manière indépendante, individuelle, qui ne dépende pas que quelque chose d'autre. Donc il est dit qu'il n'existe pas de « soi » en tant que tel qui existe indépendamment. C'est comme cela que la philosophie de l'interdépendance ou surgissement dépendant se présente, et on pourrait dire que c'est une des principales philosophies bouddhistes.

Je ne connais pas vraiment le meilleur moyen d'en discuter. Si j'en parle du point de vue philosophique cela devient trop conceptuel ou théorique, et je ne veux pas faire cela parce qu'alors vous pourriez penser : « Oh, ça c'est ce que croient les bouddhistes. » Et ce n'est pas vraiment le but. Ce n'est pas utile. Bien sûr quand vous décrivez quelque chose, vous devez le décrire selon votre propre expérience, et alors cela peut devenir une philosophie. Mais en fait cela pourrait être décrit de beaucoup de manières différentes. Il n'est pas très utile de dire : « C'est comme cela », parce que ce n'est pas vraiment « comme cela ». C'est quelque chose qui doit être expérimenté. Le Bouddha utilisait cinq mots pour exprimer son expérience de la réalisation : profond, paisible, simple, ou ne tombant pas dans les extrêmes, lumineux, et incréé ou non-composé. En Tibétain cela se dit : zab, shi, tö-del, ö-

sel, du-ma-che [*zab, zhi, spros bral, 'od gsal, 'dus ma byas*] Il existe des milliers de volumes d'explications et d'arguments à propos de la nature du soi ou de la nature de la réalité, mais fondamentalement cela doit être expérimenté. Vous devez vous observer. Vous devez développer la stabilité et le calme et alors, à l'intérieur de ce calme, vous devez observer. Et c'est tout.

Vous pouvez en avoir une idée par l'étude et en essayant de comprendre les explications et les descriptions – « peut-être que c'est comme cela » - mais ce n'est quand même qu'un concept. Il y a des systèmes philosophiques bouddhistes qui utilisent le questionnement comme une méthode pour démolir ou déconstruire les concepts auxquels vous vous cramponnez : « Est-ce que c'est comme ceci ? Ça ne peut pas être comme ceci. Alors c'est comme cela ? Non, ça ne peut pas être comme cela. » Vous utilisez cette méthode pour dissiper toutes les possibilités jusqu'à ce que vous soyez amené à la compréhension que c'est au-delà de votre saisie et de vos concepts. C'est le madhyamika, la philosophie de la voie du milieu. Mais au bout du compte c'est vraiment quelque chose à expérimenter par la méditation, par une expérience directe, non conceptuelle, qui ne peut pas être apprise des autres.

Q : Quand vous commencez à méditer, parfois une des premières choses avec laquelle vous entrez en contact n'est pas la paix mais l'agitation. Il peut être assez difficile d'être capable de tenir assez longtemps pour dépasser cela afin de faire ce que vous dites quand vous parlez d'être capable d'observer la nature du soi. Pouvez-vous dire comment gérer l'agitation dans la méditation ?

RTR : Il est dit que le premier signe de progrès dans la méditation est ce qu'on appelle l'expérience de la cascade. Une cascade est très puissante. Quand vous commencez à méditer, vous remarquez beaucoup de choses qui se passent dans votre esprit et vous commencez à voir combien vous êtes distrait, ou agité pourrait-on dire. C'est ce qu'on appelle l'expérience impétueuse de la cascade, et on dit que c'est la première étape de

la progression. Normalement nous ne sommes pas conscients de combien notre esprit est occupé ni de combien nous sommes anxieux, alors cette expérience est en fait le signe que nous commençons à nous calmer ! Et c'est à ce moment-là que la plupart des pratiquants de la méditation disent avoir des difficultés et que certains abandonnent leurs tentatives parce que c'en est trop. Vous pouvez voir cette étape comme un progrès. Quand vous essayez de méditer et que vous sentez que vous ne pouvez pas méditer du tout, c'est bon signe ! Si vous pouvez dépasser ce stade, votre pratique peut continuer plus facilement. Mais bien sûr le progrès n'est jamais facile. Il y a toujours des hauts et des bas.

**Q :** Ce que vous dites me rassure beaucoup. Parfois je me sens comme dans une machine à laver ! Combien de temps devrait-on méditer tous les jours pour que ce soit vraiment valable ? J'essaie d'en faire au moins un peu tous les jours, mais quel est à votre avis la durée adéquate ?

**RTR :** Je ne pense pas qu'il y ait une durée minimum ou maximum limite. Plus vous pouvez en faire, mieux c'est. Mais vous devez prendre en compte votre situation au jour le jour, votre santé et votre disposition mentale. Et ce n'est pas seulement la durée que vous passez à méditer qui importe, mais aussi le fait de savoir comment le faire. Vous ne pouvez pas apprendre cela de quelqu'un d'autre. Vous pouvez seulement apprendre en le faisant. Vous devez trouver le bon équilibre. Si vous vous concentrez trop alors en fait vous devenez plus tendu et agité. Et vous n'avez pas besoin de plus de tension. Vous en avez déjà toute la journée, de toute façon ! Mais il ne faut pas non plus être détendu au point que les tendances habituelles prennent le dessus et que vous soyez distrait et que vous ne sachiez plus ce qui se passe. Donc il est très important de trouver l'équilibre, et vous devez le trouver par vous-mêmes en pratiquant.

Apprendre à méditer peut prendre beaucoup de temps, bien qu'on ne puisse pas généraliser, cela varie d'une personne à

l'autre. La pratique de la méditation est comme tout le reste. Normalement, quoi que nous fassions, plus nous y mettons d'efforts et meilleur est le résultat, mais cela ne fonctionne pas comme ça avec la méditation. Parce que la méditation est un cas où moins nous fournissons d'efforts, mieux c'est. Il est difficile pour nous de pratiquer sans effort parce que nous n'en avons pas l'habitude. Essayer de faire quelque chose sans rien faire... Comment faire ? Mais si vous pouvez apprendre comment faire cela, cela devient plus facile. Vous avez découvert le secret ! Alors vous pouvez méditer aussi longtemps que vous voulez. Sinon, si vous ne savez pas comment faire, essayer de trop méditer est en soi-même une cause de tension.

C'est pourquoi il est recommandé d'aller lentement au début, en accord avec la façon dont vous vous sentez, et de faire beaucoup de pauses. Quelle que soit la durée de votre méditation – une heure, une demi-heure, vingt minutes – vous faites des pauses pendant cette période. Je ne sais pas pourquoi ni qui a établi cette règle des vingt minutes, mais apparemment vingt minutes semble être devenu une période standard dans le monde entier ! Mais quelle que soit la durée de votre méditation, après un petit moment vous faites une pause. Par pause on entend simplement se détendre et prendre un peu de repos, pas se lever et aller boire une tasse de thé ! Il est même dit que la méditation que vous faites pendant la pause peut être meilleure que la véritable méditation. Si nous essayons de méditer avec trop d'efforts, alors faisons une pause où nous pouvons vraiment nous détendre et nous reposer, et cela peut avoir plus de valeur méditative que la véritable méditation.

Q : Êtes-vous en train de dire que la qualité est aussi importante que la quantité ?

*RTR* : Oui, c'est juste.

Q : La réalisation est-elle un événement momentané ou bien est-ce un continuum ?

*RTR* : Dans certaines circonstances, comme quand vous êtes dans un état très naturel pendant un certain temps, vous pouvez en avoir un aperçu. Mais cette expérience ne dure pas parce que votre esprit habituel revient. Vous pourriez dire que cette sorte d'expérience est momentanée. Mais ce n'est pas ce que nous appelons la réalisation, c'est simplement une expérience.

Les progrès peuvent être décrits en trois étapes. La première est appelée compréhension. Ce n'est pas une véritable expérience, mais un peu de clarté. Cela peut encore être conceptuel : « Cela doit être ainsi, ça ne peut pas être autrement. C'est ça. » Cela peut aussi venir de l'étude.

L'étape suivante est l'expérience qui se produit à la suite de certaines circonstances, comme une bonne, une puissante méditation. Cela peut donner une expérience très puissante mais qui ne dure pas. Ce n'est pas une réalisation complète. Mais quand cette expérience se renforce et que vous la voyez d'une manière complètement claire, alors c'est la réalisation, et ce n'est pas temporaire. Si vous la voyez complètement, c'est juste comme cela. Cela n'a rien à voir avec quelque chose de momentané ou de continu. Vous le savez, simplement. Vous savez ce que vous êtes. Il n'y a pas de souillure, rien pour vous troubler. Mais même alors cela peut prendre un peu de temps pour devenir complètement clair et stable.

Q : Plus tôt, vous parliez de se réjouir à propos de la chance de quelqu'un d'autre. Cela doit venir de ce que vous êtes satisfait en vous-même. Sinon vous vous sentiriez envieux envers quelqu'un qui réussit là où vous pensez n'avoir pas si bien réussi. Pensez-vous qu'il soit possible de se réjouir pleinement de la réussite d'autres personnes sans être complètement satisfait de soi-même ?

*RTR* : Bien sûr, si vous êtes complètement satisfait, il n'y a aucune raison de ne pas se réjouir du succès de quelqu'un d'autre. Et si vous n'êtes pas si satisfait, il est naturel de se sentir jaloux et envieux envers les autres. Mais c'est là où intervient l'entraînement.

Vous réfléchissez et vous raisonnez : « Quel bienfait m'apporte cette envie ? » Se sentir envieux du succès de quelqu'un d'autre ne vous aide pas à obtenir ce que vous voulez. Cela vous rend juste malheureux. Qui veut se sentir malheureux ? En vous réjouissant vous vous sentez bien. Alors pourquoi ne pas se sentir bien plutôt que malheureux dans les mêmes circonstances ? C'est un apprentissage, c'est une habitude. L'habitude actuellement consiste à penser : « Oh, il a réussi. Ce n'est pas bien. J'aurais dû faire mieux. » Mais si vous vous sentez bien, cela ne diminue pas vos chances. Vous pouvez toujours essayer d'accomplir ce qu'il y a à faire, n'est-ce pas ? Il n'y a rien qui vous arrête. Si vous vous réjouissez vous vous sentirez bien, et votre rival sera toujours votre ami. Au moins de votre point de vue. C'est important : si vous voyez tout le monde comme votre ami, vous vous sentirez heureux. Vous ne pouvez pas contrôler la façon dont les autres se sentent, mais vous êtes responsable de comment vous vous sentez. Alors se réjouir est bon pour vous et pour l'autre personne.

Parfois les gens pensent que si vous manquez d'envie et de jalousie vous allez perdre votre côté compétitif et votre envie de réussir. Je ne pense pas que cela soit correct. Vous n'avez pas besoin de rivaliser avec quelqu'un d'autre, vous pouvez concourir pour l'excellence. Si vous êtes en compétition avec d'autres, alors au mieux vous aurez une petite avance sur vos rivaux, ce qui signifie nuire aux autres et à vous-même pour un gain très faible. Mais si vous visez l'excellence vous n'avez pas besoin de maintenir vos amis en arrière ou de leur marcher dessus pour arriver au sommet. Vous pouvez non seulement faire mieux que vos amis, vous pouvez être le meilleur du monde ! Comme dit le proverbe : « Il y a toujours de la place au sommet. » Pour ce en quoi vous êtes très bon, il y a toujours de la place au sommet. Il y en a moins en bas !

Je pense qu'il est mieux de travailler ensemble avec l'autre. Si nous pouvons nous entraider, cela bénéficie à tout le monde, alors que si nous essayons de nous brider l'un l'autre, ce ne sera bon

pour personne. Agir avec gentillesse de tuera pas votre instinct de compétition, votre volonté de progresser. Si les gens s'aident les uns les autres, tout le monde peut faire mieux. Les pierres qui se supportent les unes les autres peuvent faire une maison. Les gens qui s'aident les uns les autres peuvent accomplir de grandes choses.

Voilà, c'est tout. Merci beaucoup.

## **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<sup>e</sup> 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](mailto:co-ordination-office@bodhicharya.org)

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

Quatrième de couverture.

Regards du "**Lama Relax**" sur

La bodhicitta, éveiller la compassion et la sagesse.

Littéralement, bodhicitta signifie « esprit d'éveil ». C'est l'éveil de la compassion et de la sagesse – le grand souhait compatissant pour le bien de tous les êtres sensibles, associé à la compréhension de comment ce souhait peut être accompli.

Ringou Tulkou discute de l'idéal profond de la bodhicitta d'une manière accessible et amicale qui le place à la portée de tout le monde. Il montre que la bodhicitta est l'extension naturelle de notre souhait inné de travailler à notre propre bien-être - « notre gentillesse envers les autres est fondée sur notre gentillesse envers nous-mêmes » - et il entretient l'espoir pour chacun d'entre nous d'éveiller notre bodhicitta, non en obtenant quelque chose de nouveau, mais en réalisant notre manière d'être la plus profonde, la plus naturelle.