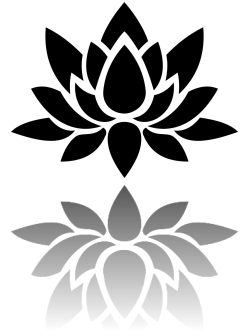
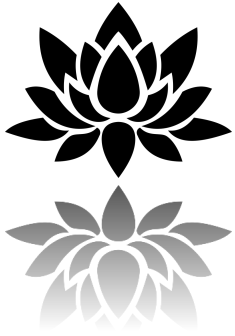




LOTUS

Numéro 3



La revue numérique de Bodhicharya France





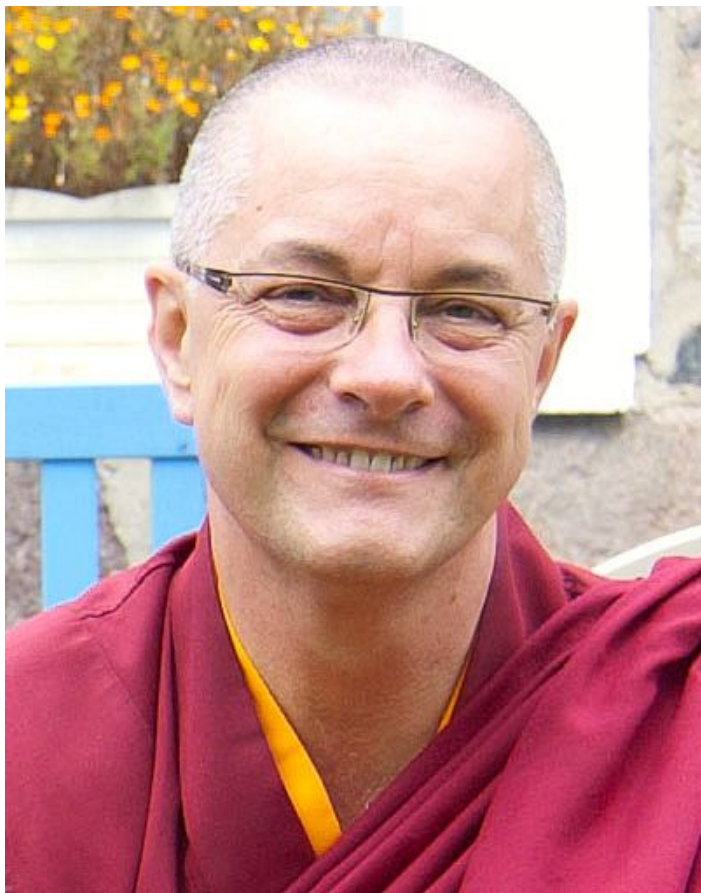
"Quand nous pratiquons le Dharma, nous pensons parfois que nous devons en montrer une sorte de signe extérieur. Nous prêtons beaucoup d'attention aux rituels et à ces actions de notre corps et de notre parole. [...] Mais au lieu de cela, ce que nous devons faire, c'est tourner notre attention vers l'intérieur. Nous devons voir si ce que nous faisons fonctionne comme un antidote aux afflictions ou non. Nous devons voir si nous apprivoisons notre esprit ou non. [...] Si nous ne le regardons pas de cette façon, il n'y a aucun avantage à faire ces actions ; nous pensons que nous essayons de pratiquer le Dharma, mais en fait nous donnons juste notre corps et notre parole en spectacle. Nous jouons des apparences, et c'est tout ce qui nous intéresse vraiment. Et au moment où cela arrive, cela devient du matérialisme spirituel."

Sa Sainteté le XVIIème Karmapa, Orgyen Trinley Dorje.



"Tout le monde a l'opportunité ou la chance de réaliser l'expérience de Bouddha, car à la base tout le monde est pareil. C'est pourquoi, personne n'est totalement incapable de devenir réalisé. Tout le monde a la chance, la capacité, l'aptitude à devenir éveillé. Il y a là de l'optimisme, il y a là une possibilité."

Ringou Tulkou Rinpoché



"La situation sanitaire que nous vivons depuis de nombreux mois et qui nous impose régulièrement de nouvelles règles de vie, lesquelles sont vécues avec adhésion ou rejet, nous oblige à la prise de conscience du fonctionnement de notre esprit, et ce de manière franche, sans illusion possible.

C'est à partir de cette observation que l'écoute des enseignements du Bouddha, la réflexion et la méditation ou l'entraînement à leur mise en pratique prennent tout leur sens et leur importance.

Certes, cela n'est pas facile et demande beaucoup de patience.

L'instant passé n'est plus, l'instant prochain n'est pas encore... Seule l'insubstantialité de l'instant présent nous offre l'opportunité de ce chemin vers la sagesse".

Lama Tsultrim Guèlek_

🌸 SOMMAIRE 🌸

[L'édito](#), p. 6

[Tonglen, ou la force de la compassion](#), *Jismy Maillot*, p.27

[Les Souhaits du Mahamoudra](#),
Lama Tsultrim Guelek, p.8

[Sur les pas de...Marpa](#), p. 33

[Le centre de Lusse et l'impermanence](#), *Karma Tsewang Dneulma*, p.16

[Un peu de poésie](#), *extraits*, p. 38

[Dharmatèque](#), p. 39

[La respiration racontée aux enfants](#), *Sabine Moscato*, p.24

[Associations partenaires](#), p.41

["Le remède contre l'insécurité"](#),
extrait, p.26

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

Tashi Delek!



Et pour revenir au sommaire tout au long de la revue, il suffit d'utiliser la flèche dans le coin!





L'édito



Très chers amis du Dharma, nous sommes très heureux de vous présenter le troisième numéro de **LOTUS**. Nous espérons que ce numéro vous trouvera tous en pleine forme, et qu'il vous apportera matière à réflexion. Notre souhait le plus cher est que cette revue permette à chacun d'avancer sur le chemin qui lui est propre. Pour ce troisième numéro, nous sommes heureux de vous présenter la première partie d'un enseignement de Lama Tsultrim Guèlek, portant sur un commentaire du texte *Les Souhaits du Mahamoudra*, rédigé par le troisième Karmapa. Texte de référence dans notre lignée Kagyü, il est notamment commenté par Bokar Rinpoché dans l'ouvrage *L'Aube du Mahamoudra*. C'est sur cet ouvrage que Lama Tsultrim s'appuie. Cet enseignement, donné en 2013, nourrira ce présent numéro et les suivants tant le sujet est vaste et tant le commentaire de Lama est riche.

Vous trouverez également dans ce numéro un article vous proposant un voyage non pas géographique, mais temporel : rendez-vous avec Karma Tsewang Dreulma, à Lusse, il y a

150 ans, pour tisser au fil des ans une réflexion sur l'impermanence.

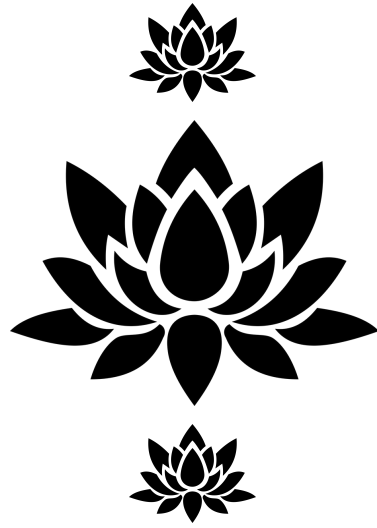
Vous trouverez également ici une méthode pour aborder la respiration consciente avec les enfants, par le biais d'un petit conte et d'un exercice : de quoi faire respirer les petits comme les grands. Par ailleurs, un article vous propose de découvrir, si ce n'est déjà fait, la pratique de *Tonglen* : une pratique simple et accessible, axée sur le développement de la compassion. Enfin, notre rubrique "*Sur les pas des maîtres*" se consacre cette fois-ci à Marpa Lotsawa, dont la vie a tant à nous enseigner.

Espérant que ce numéro vous plaira,



La communauté de Lusse





Les Souhais du Mahamoudra (partie 1)

par Lama Tsultrim Guèlek



[**Structure de l'enseignement** : cet enseignement de Lama Tsultrim porte sur un texte important pour la lignée : La prière des souhaits du mahamoudra, rédigé par le troisième Karmapa. Lama s'appuie ici sur le commentaire qu'en ont fait Bokar Rinpoché et Khèmpo Deunyeu dans l'ouvrage L'Aube du Mahamoudra. Comme souvent, le sujet de base de l'enseignement est précédé d'un préambule concernant la pratique.]

A chaque pratique que l'on fait, et notamment lorsqu'elle implique une visualisation, un certain nombre de choses sont à développer pleinement. L'une des principales est la bodhicitta : peu importe la pratique que l'on fait, il faut réellement faire et refaire le souhait d'aider par elle tous les êtres. Le bodhisattva, que l'on traduit souvent par *Fils des Vainqueurs* ou *Héros pour l'Éveil*, ne peut pas être indifférent au fonctionnement samsarique et égotique de son esprit, qui s'attache à tout, qui rejette tout...

Ainsi le bodhisattva prend l'engagement d'aider les êtres. De temps en temps, prenez donc cet exemple là : si votre enfant était dans une situation catastrophique, qu'est-ce que vous feriez pour l'aider? Beaucoup d'entre vous l'ont déjà vécu. Ne vous diriez-vous pas: "puissé-je moi souffrir, mais pas mon enfant!?" Cette expérience très forte, cet élan du cœur, n'est justement pas un élan de la tête. Cela ne passe pas par le raisonnement, mais par les tripes. Et quand les tripes parlent, c'est puissant! Il y a dans l'esprit de tous les êtres un potentiel énorme de puissance d'amour et de compassion, et donc de bodhi-

citta. Ce potentiel ne demande qu'à se développer. Mais qu'est-ce qui fait donc obstacle à son développement, et à l'expression de l'intensité de cette puissance? C'est la saisie ! L'ignorance ! C'est souvent le manque de bodhicitta ultime qui fait obstacle au développement de la bodhicitta relative.



L'engagement du bodhisattva est un engagement sur les deux aspects de la bodhicitta. Sur l'aspect relatif : aider les êtres à ne plus souffrir, faire en sorte d'être soi-même moins cause de souffrance pour autrui. Se demander ce qu'on doit nous-mêmes modifier pour cela dans notre comportement, de façon à ne plus être cause de souffrance pour ceux qui sont en contact avec nous fréquemment. C'est là que commence le travail du bodhisattva ! Construire une école en Inde, c'est facile. C'est plus difficile de travailler sur notre esprit de sorte à ce que nos proches ne souffrent pas de notre faute. Cela se joue dans le quotidien.

Mais il faut par la suite faire le lien entre ce souhait profond et la saisie égotique : développer ainsi la bodhicitta ultime, seule apte à faire diminuer cette saisie. Dans les pratiques de visualisation, tout est support pour développer ces deux aspects de la bodhicitta. Ceci dit, la méditation sur la bodhicitta ultime ne consiste pas à rester assis là, sans rien faire, comme une espèce d'abruti opaque. Il faut qu'il y ait une grande clarté dans l'esprit, c'est l'aspect "connaissance" qui doit toujours être présent dans l'état méditatif. A ce moment de la méditation, tout continue de s'élever dans l'esprit : nous continuons à avoir des pensées relatives à ce que nous avons vécu par notre mémoire. Qu'on le veuille ou non, cela continue. Même constat pour les pensées relatives au futur : on n'arrête rien de ce fonctionnement, simplement on en est conscient. Mais on n'arrête rien, on ne retient rien, on constate que cela n'est qu'un moment dans l'esprit, et ça traverse, ça traverse, ça traverse...

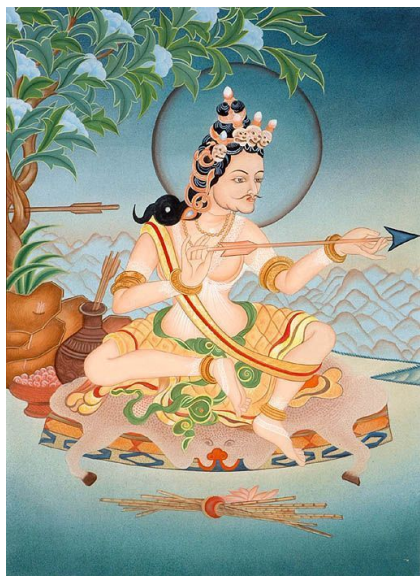
Les Six Dharma de Naropa

Pendant la méditation:

*Ne réfléchis pas
Ne conçoit pas
Ne pense pas
Ne médite pas
N'analyse pas*

Demeure en toi-même





Ci-dessus : Tilopa

Un enseignement comme celui des **Six Dharmas** devient alors essentiel. Ce sont les instructions que Tilopa a donné à son disciple Naropa au bord du Gange. Ces six instructions, il faut les garder continuellement à l'esprit.

Ne réfléchis pas : fait référence à toutes les pensées relatives au passé. Dans la méditation, des souvenirs vont s'élever. S'il n'y en a pas... allez voir un psy! (rire) S'il y en a c'est tout à fait normal, et on ne peut les arrêter. Par rapport à ces pensées du passé, Ringou Rinpoché insiste : le passé, c'est vraiment passé. Il faut le voir comme quelque chose qui ne vous concerne plus : on ne peut plus rien en faire, il n'en reste que des souvenirs, et ces souvenirs ne sont que des pensées qui s'élèvent. Alors oui, on en a conscience, mais on ne s'y accroche pas. On les laisse passer.

Ne conçoit pas : fait référence aux pensées relatives au futur. Ce qu'on va faire demain ou dans huit jours. Cela ne doit pas interférer et perturber l'esprit. Ce n'est que du mouvement, on regarde passer.

Ne pense pas : fait référence aux pensées relatives au présent. Ce qui se passe là, maintenant. Il faut alors observer la même attitude que pour le reste: on ne suit aucune pensée. Ces instructions semblent très simples, mais ce sont de véritables clés !

Ne médite pas : Bokar Rinpoché explique qu'on ne verse pas dans une méditation où l'intellect essaye d'appliquer des concepts, comme ceux de vacuité, de clarté, etc. On peut s'inspirer de ces notions pendant l'étude, mais il n'y a pas un état spécifique à installer pendant la méditation.

N'analyse pas : il s'agit là de ne pas tomber dans l'approche analytique de lhagtong, qui appartient au temps de l'étude. Par exemple, on ne se dit pas «mon esprit est sans forme, il est sans substance, il n'a pas de couleur, etc. » On laisse tomber cette analyse.

Demeure en toi-même : il s'agit là de demeurer dans cet aspect "connaissance" de l'esprit. Ajahn Chah parlait souvent de « ce qui sait, ce qui connaît ». Connaissance de tout ce mouvement, mais demeurant dans la connaissance pure. L'esprit est complètement détendu et clair, mais il est lucide, extrêmement conscient de tout ce qui se passe. On demeure dans cette qualité de conscience claire, vide, il n'y a rien d'autre à faire.

Cela semble tellement simple qu'on peine à y croire. Car l'intellect intervient de suite : ça ne peut pas être aussi simple, cela doit être bien compliqué de réaliser l'Eveil, c'est difficile, ça prend du temps, il faut en baver... On a alors tendance à se dire que, si ça semble si simple, ça ne doit pas être cela. Voilà qui constitue sans doute le plus gros voile, le plus gros doute qu'on puisse avoir dans l'esprit.

Mais essayez simplement d'être comme cela, et voyez ce que vit votre esprit à ce moment-là. N'analysez pas, expérimentez. Installez-vous, rappelez-vous les six points de Tilopa et voyez ce qui se passe. Et quand vous voulez acquérir là-dessus une certitude, faites donc naître une pensée que vous craignez dans votre esprit. Regardez-là simplement en demeurant dans cet aspect connaissance, ayez simplement conscience de cette pensée, et voyez alors ce que vous vivez intérieurement.

Etude du texte du IIIème Karmapa : (retrouvez le texte du Karmapa en PDF en [cliquant ici](#))

Ce texte, *Les souhaits du Mahamoudra*, a été conçu par le IIIe Karmapa, Rangjung Dorje. Il s'agit là d'un texte de réalisation et d'instruction, donné à partir de sa propre réalisation de la nature de l'esprit. Karmapa a vécu de 1284 à 1339, ce texte a donc sans doute été rédigé au début du XIVème siècle. Il s'agit donc d'un texte ancien, mais qui fait toujours référence au sein de notre lignée.

La première strophe de ce texte est consacrée à un hommage au Shakyamuni, au Lama Racine, à la lignée, etc. La plupart des textes fonctionnent comme cela : il s'agit finalement pour les maîtres qui enseignent de montrer qu'ils n'ont rien inventé, et que ce qu'ils donnent comme instructions est non seulement le fruit de leur réalisation, mais également le fruit de la transmission dans la lignée.



ci-dessus, Rangjung Dorje, IIIème Karmapa

La seconde strophe est une dédicace par anticipation “à tous les êtres issus des montagnes neigeuses que ne pollue point la triplicité”. Qu’est-ce que cela signifie? De quoi est-il question derrière le terme de “triplicité”? Pour comprendre, il faut faire le lien avec ce que le texte appelle “la rivière des vertus”, qui désigne la pratique des six paramitas (“vertus transcendantes”). Dire qu’une vertu est transcendante signifie que la pratiquer est libérateur, cela nous fait avancer vers la réalisation de l’Éveil. Or, “triplicité” désigne en fait les trois formes de saisie qui empêchent cette libération. Pour qu’une vertu soit transcendante (et qu’elle soit donc vraiment une paramita), il est nécessaire que sa pratique soit libre des trois formes de saisies. Cela revient à dire que la vertu pratiquée doit toujours l’être en lien avec la Sagesse, sixième paramita. En effet, la sagesse consiste notamment en l’absence des trois formes de saisie (saisie par rapport au destinataire de l’acte, par rapport à son auteur ou par rapport à son objet).

Prenons ici l’exemple de la générosité : associée à la sagesse, elle doit donc être libre de la saisie par rapport à son auteur. Faire un don pour accumuler du karma positif, cela reste une pratique du don, mais cette pratique n’est pas transcendante : elle ne permet pas de réaliser l’Éveil car il y a saisie égotique. De même, la générosité doit être libre de la saisie vis-à-vis du destinataire du don. Observez-donc, lorsque vous donnez : êtes-vous libre de cette forme de saisie? Si vous donnez une pièce dans la rue à quelqu’un, pourquoi à cette personne spécifiquement? Car c’est une femme et qu’elle a un gamin dans les bras? Donneriez-vous de la même façon à un homme sale, qui en a sans doute tout autant besoin? Observez votre esprit, dans ces moments. Car si l’acte n’est pas libre de saisie, ce n’est plus qu’un acte vertueux : c’est bien pour accumuler du karma positif, mais cela est insuffisant pour mener à la réalisation de l’Éveil.

Il y a ensuite une troisième forme de saisie : celle qui se fait par rapport à l’objet lui-même. Souvenez-vous cette histoire de l’ancien Kalou Rinpoché qui un jour, avant un enseignement devant 150 personnes, a reçu un cadeau de la part d’une femme. Elle lui fait offrande d’un bel objet, Rinpoché la remercie, elle va s’asseoir. A ce moment, Rinpoché a dû sentir qu’il pouvait faire là un enseignement direct ; alors au milieu de l’enseignement, il a appelé quelqu’un d’autre dans l’assemblée et lui a offert ce même objet. A ce moment, on a pu voir que la femme qui le lui avait offert n’était pas du tout

Les Six Paramitas:

- le don (la générosité)
- la discipline (l’éthique)
- la patience
- la diligence (effort enthousiaste)
- la méditation
- la sagesse

libre de ces formes de saisie. Si Rinpoché a agi comme cela, c'est qu'il a senti qu'elle était à même de recevoir cet enseignement, sinon cela aurait été de l'humiliation. Mais au moins elle a compris, elle a vu sa saisie.

Ainsi, ces formes de saisie peuvent prendre une forme très subtile dans notre façon de pratiquer les paramitas. Voyez Naropa : il a développé une forte saisie par rapport à la vie de moine qu'il vivait. En effet, sa vie monastique était extrêmement pure, mais tellement pure qu'il en a développé une saisie très forte, il s'est attaché à ce mode de vie. Tilopa, son maître, lui a fait travailler cette saisie en l'obligeant à prendre une compagne. Comme il était son Lama Racine, Naropa lui obéit après avoir tout de même beaucoup hésité. Seulement, Naropa a dû développer de l'attachement pour cette femme, car Tilopa a fini par la lui piquer...(rire).

Des histoires de la sorte, on en trouve beaucoup dans les relations de maître à disciple. Elles nous enseignent que, si nous ne sommes pas libres de cette triplicité, la saisie devient un obstacle à la réalisation de la libération. Combien de personnes développent de façon dogmatique des théories auxquelles elles croient, en développant dessus une forte saisie? Cela les emprisonne, au lieu de les libérer ! La pratique des paramitas doit alors vraiment nous permettre de nous libérer de la triplicité.

à suivre...



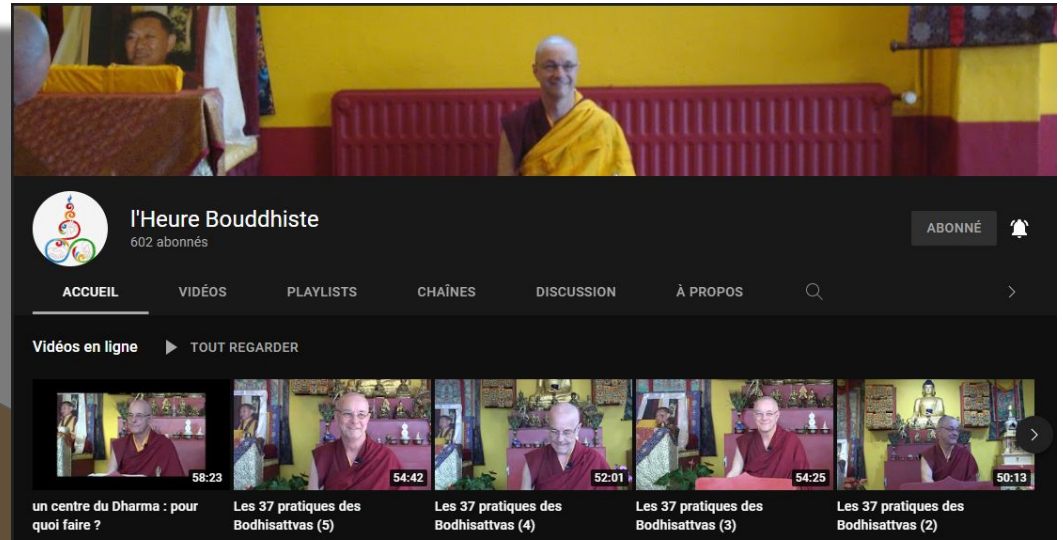
ci-dessus : Naropa



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

Des enseignements y sont mis en ligne régulièrement! Pour y accéder, il suffit de cliquer sur le lien ci-contre!

Tashi Delek!



Youtube
"L'heure bouddhiste"
Pour y accéder, [cliquez ici!](#)



Le centre de Lusse et l'impermanence

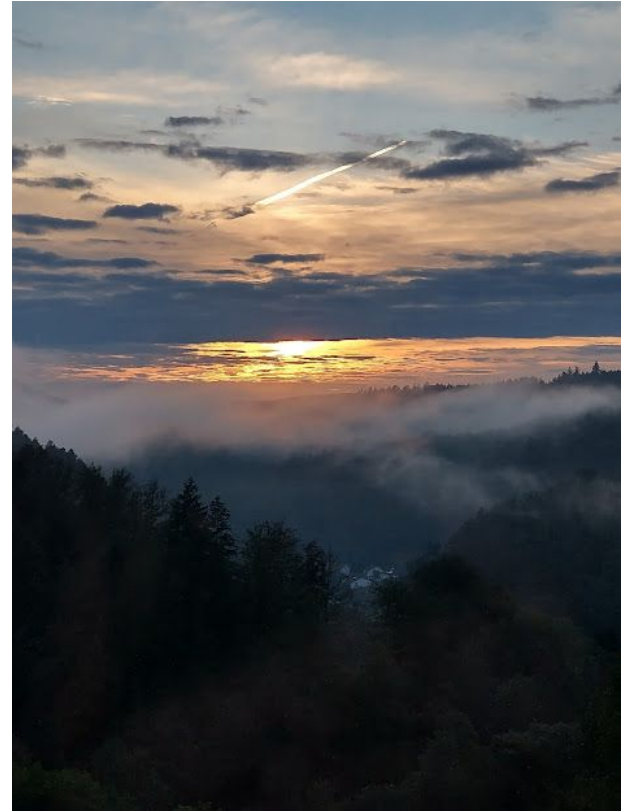
Karma Tsewang Dreulma

Depuis que je viens au centre de Bodhicharya France, le paysage semble presque sauvage et intouché par l'homme, ce qui me fait me sentir libre. Je respire... C'est un lieu de refuge pour moi, stable comme un roc et où je me sens hors du temps. Seules les saisons me rappellent que du temps s'est écoulé depuis ma dernière visite. En regardant de plus près, je me réjouis des petits changements que j'observe, comme l'achat des nouveaux transats ou le *stoupa* qui a été repeint... Rien d'inquiétant, mais que du bonheur !

Dans ma chambre le matin, j'ouvre mon livre du moment : *Soleil de Sagesse* de Khenpo Tsultrim Gyamtso. Je tombe sur la page 113 avec un beau texte en tibétain - que je n'arrive évidemment pas à lire - et sa traduction :

***“Les émotions, les actes, les corps,
Les agents et les résultats
Sont comme des cités de gandharva,
Comme des mirages, comme des songes.”***

Une explication accompagne le texte : « Cette stance nous enseigne que les actes karmiques et leurs résultats n'existent pas vraiment... ». Le « n'existent pas vraiment » fait écho dans ma tête... « n'existent pas », « n'existent pas », « n'existent pas » ...





Cet écho incessant m'énerve, alors je prends un autre livre en espérant y trouver des passages plus amusants et plus rassurants : *L'entraînement de l'esprit* de Lojong, commenté par Ringou Tulkou Rinpoché. J'ouvre au hasard la page 34 et je lis :

« Garder l'impermanence présente à l'esprit pacifie nos angoisses et nos peurs. Les facteurs qui nous perturbent sont temporaires et présents pour peu de temps. »

L'IMPERMANENCE, oui... mais pas ici tout de même ! Je suis à Lusse, dans mon château fort d'adoption où je viens pour me ressourcer, alors rien d'essentiel ne doit changer. Je souhaite même que mes cendres se trouvent dans le jardin du souvenir ici, sur place !

Je regarde autour de moi, et je constate que le bâtiment n'est pas tout neuf. J'apprends grâce à Lama que le site a été une ancienne colonie de vacances. Dans ma tête, je vois un film avec des enfants qui jouent autour de la bâtisse, dont le temple a certainement été le réfectoire... Je commence à voir des soupçons, une petite inquiétude : cet endroit qui m'est si précieux serait-il donc également impacté par l'impermanence ?

Après le bon repas de midi qui est *toujours* proposé par les moines (le mot « *toujours* » commence à mettre mal-à-l'aise), je me promène derrière la bâtisse. Je tombe sur un che-

min derrière le parking qui est bordé par un dénivelé important. Un signe que le chemin est assez ancien, même s'il n'est pas vraiment bien entretenu. Ce chemin m'amène vers une ruine... Ah? Avant, tout était donc vraiment différent ici? Et voilà que je commence à vraiment douter de mon image mentale si chère du château fort, stable et pérenne dans le temps... Je continue mon chemin jusqu'à la forêt et je tourne à droite. Mes réflexions se poursuivent, et je tombe sur une autre ruine. Puis je monte en m'enfonçant davantage dans la forêt, et j'en trouve encore une autre. Je suis bouleversée.

Qu'a-t-il pu donc arriver ici ? L'endroit sauvage, naturel et "intouché" a donc une histoire. Les maisons, aujourd'hui en ruine, faisaient partie d'un autre monde aujourd'hui disparu. Comment est-ce possible ?

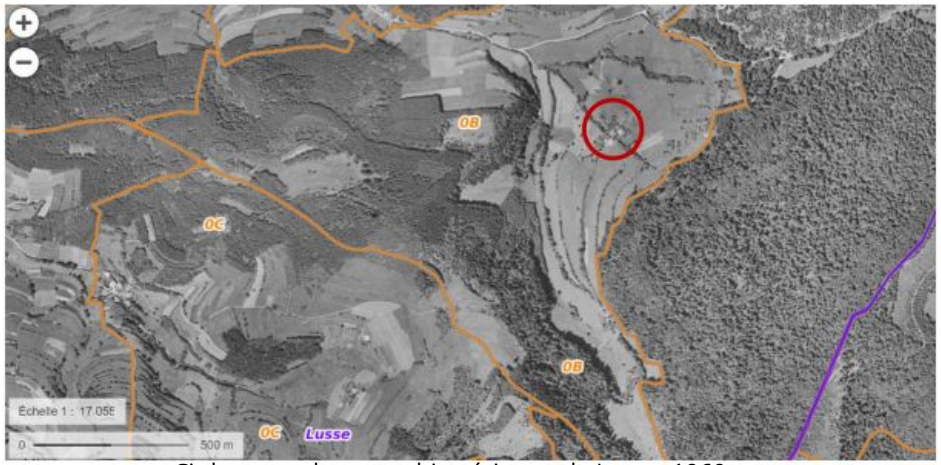
Je décide d'en savoir plus sur ces lieux où mon château fort prend aujourd'hui place. Une amie me conseille dans cette démarche, et m'aide à trouver des archives permettant d'observer le paysage local. Il change sans cesse, c'est vrai. Voilà une nouvelle bien dérangeante pour moi!

Une observation détaillée de ces cartes montre notamment que le paysage autour du centre monastique possède une surface boisée en 2018. Pourtant, vers 1960, il y a très peu de forêt autour de l'emplacement actuel du centre. Le plus impressionnant est la répartition de la forêt à la première moitié du 19^e siècle, sur les cartes de l'état-major [\[page suivante\]](#). La couleur vert foncé y correspond aux prés de fauche alors que le vert clair y correspond aux forêts. La forêt, celle-là même qui m'est si chère aujourd'hui, y était alors très peu présente.

J'apprends par la suite que les cartes ont été destinées à des fins essentiellement militaires : les prés de fauche ont été distingués par un vert foncé des champs en beige pour marquer des endroits potentiels pour le fourrage, ou encore des parcs pour les chevaux des militaires en cas de déplacement des troupes. Inimaginable ! La population d'autrefois n'avaient donc pas du tout les mêmes repères que nous ?



Ci-dessus : photographie aérienne de Lusse, 2018



Ci-dessus : photographie aérienne de Lusse, 1960

Comment les habitants de ces maisons vivaient-ils ? Comment a été organisé ce paysage ? Encore un peu de recherches bibliographiques et je fais de nouvelles découvertes. Nous voilà donc 150 ans en arrière, dans un paysage complètement différent avec davantage de maisons, de champs et de prés. La vie était rude, comme on peut le lire dans différents ouvrages et documents historiques.

Dans les Vosges souvent, les prés ont été des surfaces humides et impropres à la culture. Ils étaient traversés de canaux qui servaient à la fois de drainage et d'irrigation. Le drainage évitait l'eau stagnante, qui provoque des surfaces tourbeuses avec de la mousse qui ne peut pas être donnée au bétail. L'irrigation

quant à elle permettait au printemps de « réchauffer » la terre gelée avec l'eau de source qui était entre 5 et 6°C, ce qui augmentait la période végétative de 14 jours. Evidemment, en été l'irrigation provoquait une poussée d'herbe plus importante. L'autre utilité de ces canaux était qu'ils véhiculaient facilement le purin. Pour cette raison, les fermes ont souvent été construites au-dessous de ces prés. Il s'agissait donc d'un système de fertilisation assez pratique.

Le fumier, quant à lui, était destiné aux champs. Ce système était idéal pour valoriser des surfaces qui ne pouvaient pas être utilisées comme des champs. Les vaches laitières restaient dans les étables pour ne pas piétiner l'herbe, faciliter la traite et récupérer le fumier.[1]. Les pâturages en hauteur étaient pour les génisses et les taurillons destinés à la boucherie. Seulement, sur les crêtes des Vosges existait un système d'alpage avec des vaches laitières. La plupart de ces pâtures sont aujourd'hui couvertes de forêts.

L'ensemble du système agricole permettait de valoriser les surfaces non exploitables par le biais du bétail : cela est considéré comme une réponse au manque de fertilisant (fumier) de l'époque, et a permis à beaucoup de gens de se nourrir de manière décente.

CARTE DE L'ÉTAT-MAJOR (1820-1866)



[1] *Espaces fourragers et aménagement, Editeur : TEISSIER Jean-Henri, INRA, Paris 1986, p.228

Mais, ce système a aussi permis une amélioration du niveau de vie dans les années 1860 – 1870. Il s'est traduit dans les habitudes alimentaires comme à Gemaingoutte (à quelques kilomètres de Lusse). Ainsi selon SCHOENDORFF J. (1902)[2] :

" ... chez les familles moins riches ou chez les pauvres, la viande était chose rare ; la nourriture s'est améliorée surtout depuis 1870. Auparavant, les pommes de terre avec le lait caillé et quelques légumes ou des farineux formaient la base principale de l'alimentation."

L'augmentation de production de la viande était un facteur de l'amélioration de la qualité de vie. Evidemment, nous sommes loin de l'élevage de masse actuel, mais cela peut expliquer pourquoi beaucoup de personnes aujourd'hui sont très attachés à une forte consommation de viande.

Les carrés rouges sur la carte d'état-major indiquent les lieux-dits avec les fermes, et on peut lire les noms : la Bouille, la Combe des Roses, la Poutelle, le Chapis... Ces fermes ont été entourées de près et de champs. Dans la plupart des cas, on y trouvait des murs de pierres qu'on peut encore observer aujourd'hui. Ces murs ont été construits pour limiter les parcelles, mais aussi pour déposer les pierres des champs. Ces murs sont encore visibles dans la forêt actuelle.

J'imagine toute la peine que chacune de ces personnes ont eue pour construire ces maisons et ces murs. Les ampoules, les maux dans le dos... A quoi bon ? Tout est détruit aujourd'hui.

Il semble donc que tout ce que ces habitants ont pu mettre en place, tout ce qui leur a posé des soucis ou apporté de la satisfaction, tout cela est parti. Combien de fois dans la journée on s'agrippe à notre travail, à notre maison, notre entourage... ? Et puis tout disparaît.



[2] Histoire de Gemaingoutte. *Monographie de la commune de Gemaingoutte*, déposée à la Marie, 1902

Je suis persuadée que l'histoire nous apporte des enseignements importants aujourd'hui. Prenons l'exemple de moments difficiles, comme le décès d'un ancêtre. Dans beaucoup de familles, l'héritage est source de soucis, comme dans les familles de ces fermes aujourd'hui en ruine. Le sol et la terre avaient une valeur fondamentale et étaient souvent source de conflit. A Gemaingoutte, à quelques kilomètres de Lusse en 1825, le territoire communal comprenait 750 parcelles réparties entre 140 propriétaires. En 1825 le nombre de parcelles était de 762 pour 152 propriétaires. En 1902, on comptait 184 propriétaires pour 948 parcelles (ref. SCHOENDORFF J., 1902). En France, le morcellement s'est accentué au XIXème siècle. La distribution de la propriété était extrêmement complexe suite aux multiples partages entre les enfants lors des successions. On peut s'imaginer les querelles et la haine éprouvées entre les enfants lors d'un héritage. La souffrance que cela a dû engendrer... cette souffrance aujourd'hui cachée par la forêt. Alors, à quoi bon de se mettre en colère pour cela ?

Mais pourquoi ces fermes et ces terres tellement convoitées et chéries ont été délaissées ? La première guerre mondiale a dû jouer un rôle déclencheur. Les hommes sont partis à la guerre et la main-d'œuvre a manqué, une partie des fermes a été brûlée par les allemands pour éviter des refuges pour les résistants. Mais, ce n'est pas la seule raison. Lors de la visite du fort d'Uxegney, construit entre 1882 et 1886, j'apprends une chose intéressante : le dortoir, qui nous semble aujourd'hui très hostile et inconfortable, a été en

fait considéré à l'époque comme un endroit très accueillant par les jeunes vosgiens de la campagne. Il y avait là un vrai lit avec des couvertures. De plus, à l'armée, il y avait des vêtements et à manger tous les jours. On était quelqu'un, c'était beaucoup mieux que la petite ferme familiale.

Quant aux filles de ces fermes, elles pouvaient par exemple aller «en ville » à Provenchère-sur-Fave et travailler dans la filature et le tissage de la Fave (ref. Humbert et Bagard). Bref, pour les jeunes gens motivés, des activités relativement plus confortables que le travail pénible à la maison étaient possibles. Par ailleurs, l'école est devenue gratuite et obligatoire en 1882 sous la Troisième République. Ceci posait un problème pour les familles qui habitent à l'écart comme ceux de la Bouille. Il n'y avait ni la voiture, ni le temps pour emmener les enfants à l'école.

Un autre facteur important pour la transformation du paysage est le changement des pratiques agricoles et l'utilisation des machines motorisées. Ces machines lourdes n'étaient utilisables que sur des terrains relativement plats, mais n'étaient pas compatibles avec les champs très étroits parallèles à la pente.

Bref, j'ai l'impression de me réveiller ou plutôt d'avoir ce sentiment singulier que le Père Noël et son pays de rêve n'existe pas. Beaucoup de personnes ont vécu, travaillé ici à la Bouille, à Lusse. Ils ont été en bonne santé, joyeux, malades et tristes. Ils avaient des questions, des soucis, des querelles... et que reste-t-il de tout

cela? Un paysage forestier qui porte des traces, vestiges souvent insignifiants pour nous aujourd'hui. Comment alors ne pas tomber dans une forme de nihilisme ?

Le centre de Bodhicharya n'a pas toujours été là et un jour, il ne sera plus. J'ai entendu dans un Tcheuling que la seule chose permanente est l'impermanence. C'est aussi valable pour le centre. Il nous revient à tous de faire durer ce lieux d'accueil le plus longtemps possible ! Et si un jour il n'existe plus, nous y verrons un ultime enseignement. Alors, je m'y prépare. Mais j'ai également relevé dans les enseignements qu'il faut profiter de ce que nous avons, simplement sans s'y attacher, car c'est bien l'attachement qui est alors source de souffrances. Chaque pas de l'histoire, chaque succession d'événement nous a amené là où nous sommes aujourd'hui.



Nous avons un train de vie très confortable et la roue du Dharma tourne. Une approche nihiliste nous éloigne de nous même parce qu'elle nie le travail, les efforts, la douleur, mais aussi le bonheur et la joie de nos ancêtres et de ceux qui ont préparé le chemin pour nous.

De la même façon, nous préparons la voie pour ceux qui vont venir après nous, même si les détails vont s'effacer comme des empreintes de pieds sur la plage. Nous avons donc une responsabilité non seulement envers ceux qui nous entourent actuellement, mais aussi pour ceux qui arriveront après nous...

Karma Tsewang Dreulma



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

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

Tashi Delek!



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

La boutique de Bodhicharya France

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

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

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

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



Pour y accéder, [cliquez ici!](#)



d'importance à tout ça. Laisser être et laisser aller...

Pour cela, je m'entraîne. Un peu chaque jour, jour après jour... je m'exerce à suivre le mouvement de ma respiration, son rythme, sa durée les sensations qu'elle me procure et cela peut me calmer ou même me redonner de l'énergie et du ressort.

Alors maintenant que je sais ça, je ne vais pas l'oublier et je vais m'entraîner tous les jours à faire tourner la clé de ma maison. Tous les jours et même plusieurs fois par jour, en travaillant ou en marchant, et pourquoi pas en m'amusant : « J'inspire... J'expire... J'inspire... J'expire... »

Et c'est magique, même lorsque je n'y pensais plus, je m'aperçois que Respiration était déjà là !

Merci à toi Respiration, d'être toujours là, d'être ma maison.

Et n'oubliez pas vous qui m'écoutez de bien vous occuper de votre respiration.

Car votre Respiration, c'est votre maison.

Sabine Moscato

Exercice pratique :

On suit notre respiration. Quelle est son allure, sa fréquence, son rythme ?

Est-elle rapide ou lente, l'air qui entre est-il plus froid que celui qui sort ?

Dans quelles zones du corps est-elle perceptible ? Le visage ? Le nez ? Le ventre ?





Le remède contre l'insécurité

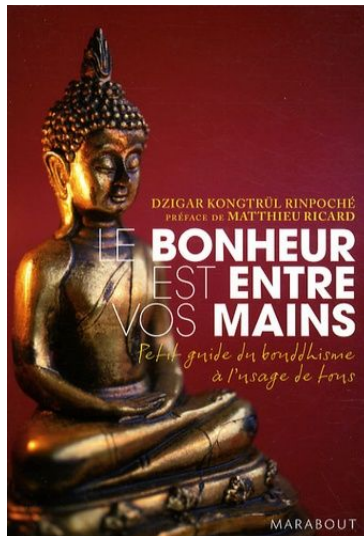
extrait partagé par Lama Tsultrim Guèlek

Pour ce troisième numéro, Lama Tsultrim a partagé avec nous ce texte, extrait de l'ouvrage *Le bonheur est entre vos main* de Dzigar Kongtrul Rinpoché, éd. Marabout, 2007. A son partage, Lama a ajouté ceci : "Le contentement est ce dont nous manquons le plus en occident, disait Lama Orgyen qui était le maître des rituels à Kagyu Ling et qui est décédé il y a quelques années en Espagne".

"Le remède contre l'insécurité est le contentement. Nous connaissons tous des gens brillants qui ont une très haute opinion d'eux-mêmes, mais qui se sentent au fond extrêmement anxieux. Leur visage a beau être parfaitement maquillé, leurs sous-vêtements empestent ; en outre, ils n'ont ni la force ni la liberté d'affronter leurs inquiétudes. Ils consacrent toute leur intelligence à impressionner leur entourage dans l'unique but d'alimenter leur narcissisme.

Pour remédier à cette forme d'insécurité, il faut renouer avec la satisfaction : être satisfait de nos accomplissements, être content de notre voie spirituelle et de tout ce que notre bon karma nous a octroyé. Ce sentiment libère toute la joie qui est cadenassée à l'intérieur de nous. Afin de déverrouiller ce lieu de l'esprit et du cœur, réfléchissez non seulement à votre héritage naturel, mais aussi à la tyrannie des habitudes mentales et de l'insatisfaction qu'elles nourrissent.

Les cartes que vous ont laissé les bouddhas, les bodhisattvas, les maîtres de la lignée et les maîtres du passé vous aideront sur cette voie. Quelles épreuves ont-ils rencontrées sur leur chemin spirituel et comment ont-ils réagi? Qu'est-ce qui les a aidés et qu'est-ce qui les a entravés? Grâce à leur bonté, ces merveilleuses informations sont à votre disposition pour que vous les appréciiez et que vous les utilisiez à bon escient."



Tonglen, ou la force de la compassion

Jismy Maillot

Les perturbations qu'un pratiquant du Dharma peut trouver sur sa route tout au long de son cheminement sont nombreuses, et de multiples formes. Dukkha (la souffrance), se niche en effet parfois là où on s'y attend le moins. On s'engage pourtant dans des pratiques extrêmement élaborées, on manie à la perfection la cloche et le *damaru* ; on s' imagine ainsi être à l'abri du tumulte... mais une fois de plus, le tumulte nous rattrape. La tentation alors est grande de faire fi, pour un instant au moins, des enseignements fondamentaux du Dharma, et mettre sur les événements extérieurs la cause de nos souffrances. C'est pourtant bel et bien là qu'il convient de revenir aux bases, aux fondements de nos pratiques, pour chercher ce qui dans l'esprit se crispe tant. Lama Tsultrim a l'habitude de le rappeler : dans le tumulte et dans le doute, laissons pour un temps nos pratiques les plus élaborées, et revenons avec humilité au coussin et à l'observation stricte de l'esprit.



Qu'on ne s'y trompe pas : les perturbations que nous traversons ne sont en rien étrangères aux maîtres du passé qui ont tous eu leur lot d'épreuves. Et nul besoin de remonter très loin dans le temps, pour constater que les maîtres ont connu leur lot de tempêtes. Voyons Ringou Tulkou Rinpoché, qui à l'âge de cinq ans a dû fuir son Tibet natal, pour se rendre en Inde dans des conditions compliquées et dangereuses. C'est ce même maître qui a fini par

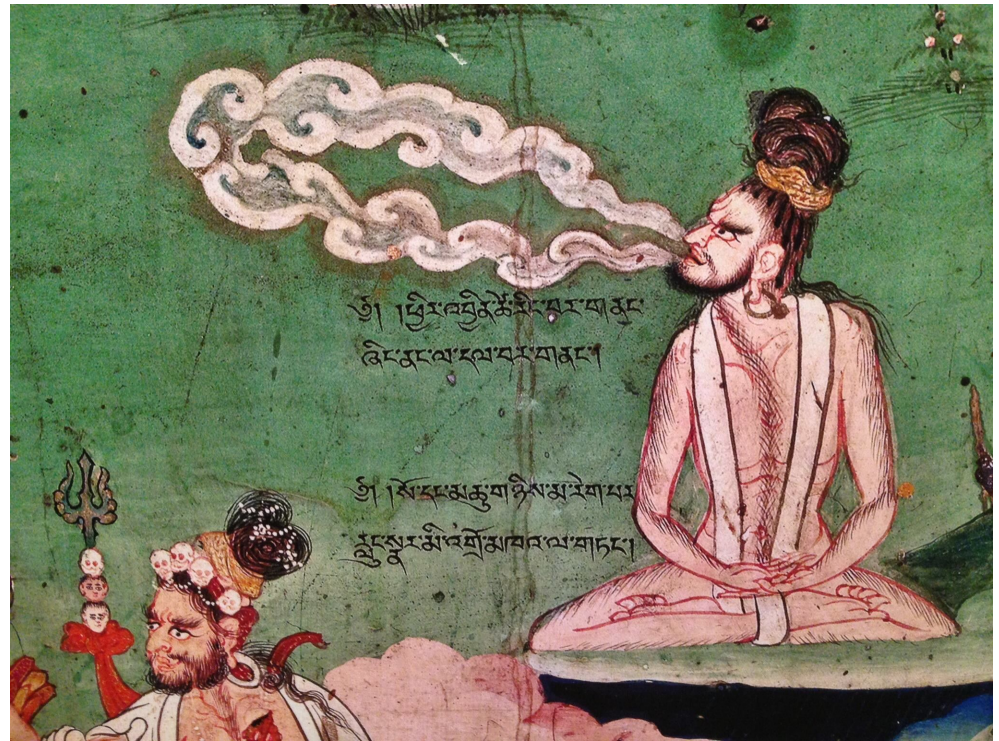
rédiger l'ouvrage [Chevaucher la tempête](#). Le temps a-t-il été plus clément pour lui? N'a-t-il connu que des ciels bleus? Non, mais son esprit s'est entraîné.

Ainsi, si nous traversons une période agitée, perturbée et qui nous semble sans issue, il est bon de revenir en toute simplicité à des pratiques peut-être moins élaborées en apparence, mais qui n'en sont pas moins d'une grande efficacité. C'est pour cela que je souhaite partager avec vous la pratique nommée "Tonglen", enseignée dans le bouddhisme tibétain et transmise notamment dans le *Lojong* par le maître indien Atisha au Xème siècle. C'est l'une des premières pratiques que j'ai apprises lorsque j'ai commencé à cheminer dans le Dharma. Depuis, elle m'accompagne comme une bonne amie, et j'y reviens à chaque fois que le tumulte se fait un peu trop bruyant.

De quoi s'agit-il?

Il s'agit d'une pratique méditative d'une grande simplicité mais également d'une grande puissance, dont le but est de participer à la transformation de l'esprit par le développement de la compassion.

Le Mahamoudra enseigne une doctrine de "la non-dualité" : cela signifie que, selon cet enseignement, rien n'est réellement séparé, tout est fondamentalement interdépendant et unis dans ce que le Dharma appelle "la nature de l'esprit" (sanskrit : *Tathāgatagarbha*). Pour décrire cette nature de l'esprit, les enseignants disent "union de la vacuité et de la clarté". Tout ce qui apparaît n'est qu'une émanation de cette lumière fondamentale, qu'il s'agit de retrouver. Toutes les pratiques méditatives ont alors pour but de purifier les voiles de l'esprit qui empêchent la contemplation de cette clarté primor-



diale, qui est pourtant toujours déjà là. C'est également dans cette dynamique que se situe la pratique de Tonglen.

Comment pratiquer:

Rien de plus simple : assis confortablement en posture de méditation, vous commencez par calmer l'esprit grâce à quelques respirations conscientes. Vous vous visualisez alors vous-mêmes sous la forme d'une sphère lumineuse, votre nature fondamentale. Puis vous visualisez une personne (la personne que vous souhaitez), et à chaque inspiration, vous voyez toute la négativité de cette personne s'échapper d'elle pour entrer par vos narines jusque dans votre chakra du cœur sous la forme d'une énergie sombre, poisseuse. Arrivée dans votre cœur, vous voyez cette énergie se transformer en une belle énergie claire, une lumière éclatante que vous rendez à la personne au moment de l'expiration. Ainsi, chaque respiration devient une transmutation des ténèbres en lumière. Petit à petit, vous incluez davantage de personnes face à vous, toutes les personnes qui vous passent par la tête se rassemblent devant vous, et vous faites Tonglen pour toutes en même temps, en vous incluant vous-même dans ce processus de transformation.



A la fin de votre visualisation, tous les êtres sont réunis avec vous, incluant les animaux, les esprits, tout ce que vous ressentez être vivant. On comprend ainsi mieux pourquoi cela s'appelle *Tong-len* (littéralement : "donner-recevoir"). Voyez sur l'inspiration toute la négativité de ces personnes, toutes les frustrations, les douleurs, les souffrances, les angoisses - bref, tout ce que le Dharma appelle "dukkha". A l'expiration, quand vous rendez de la lumière, voyez ces personnes et vous-même retrouver le sourire, être simplement en paix, libérés d'un poids. L'important n'est pas tant l'aspect visuel de la pratique, mais le ressenti émotionnel, car les moyens ha-

biles du Dharma utilisent aussi l'énergie des émotions dans un processus de purification. Alors ressentez pleinement et intensément l'amour bienveillant, la compassion, la joie : ces choses ne sont rien de moins que la traduction émotionnelle de la lumière primordiale.

Vous faites cela le temps que vous voulez. Tonglen peut même se pratiquer de façon informelle, lorsque vous croisez quelqu'un dans la rue, que vous êtes dans le bus, ou même quand on vous regarde de travers : vous transformer ainsi la colère ou l'indifférence en une dynamique lumineuse.

Une fois qu'on souhaite terminer, il est utile de consacrer les quelques dernières minutes de la pratique au calme et au silence, pour demeurer dans la nature de l'esprit simplement, sans construction mentale (pratique de Shiné / Lhagtong). Si

pendant la pratique il vous arrive d'être distrait, ce n'est pas grave : rendez vous-en compte, et utilisez les éléments de cette distraction dans votre pratique, en incluant par exemple les personnes à qui vous pensiez en étant distrait.

Quel est l'intérêt ?

Comme beaucoup d'entre nous, j'ai longtemps envisagé l'amour et la compassion comme des choses qui m'étaient étrangères et que je devais apprendre à acquérir. Je me disais : "je dois devenir compatissant". J'ai fini par comprendre que la compassion n'est pas quelque chose qu'il faut ajouter à l'esprit, ce n'est pas quelque chose d'artificiel qu'il s'agit d'apprendre : c'est au contraire l'état naturel de l'esprit, qui apparaît lorsque qu'on lâche tout ce qui l'obstrue et qui le voile. Lorsque l'esprit est calme et qu'il n'est plus obstrué par nos habitudes, nos tendances, nos manies, nos petites exigences égotiques, alors il ne reste que la clarté primordiale, et la compassion n'est que la traduction de cette lumière dans notre rapport à ceux qui nous entourent.



Ainsi, en développant la compassion par Tonglen, on redonne à l'esprit son dynamisme originel. Il faut alors développer la bodhicitta, et inclure à la visualisation tous les êtres ; même ceux qui nous ont blessé ont droit à notre compassion : cela purifie la blessure. Même ceux que nous méprisons habituellement : cela purifie notre arrogance. Même ceux que nous craignons : cela purifie la peur. C'est ainsi que Tonglen purifie et transforme l'esprit. Même si l'on est souvent très attaché à notre fonctionnement ordinaire, Tonglen aide à le lâcher peu à peu, en douceur. Dans cette pratique, nous offrons notre énergie de façon inconditionnelle, car l'amour véritable ne peut connaître aucune condition : il englobe toute chose, sans distinction, sans séparation, sans dualité.

A force de lâcher les blocages, les frustrations, les colères qu'on nourrit et rumine, on ouvre des sentiers à la clarté compatissante : celle-ci ne tarde jamais, et finit par entraîner avec elle absolument tout sur son passage. L'énergie compatissante est puissante si on s'y abandonne pleinement ! C'est un peu comme faire des trous dans un barrage : au bout d'un moment, le torrent fait tout sauter. C'est cela, la pratique de Tonglen.

Support pour vous aider :

Certains peuvent souhaiter pratiquer sur un fond sonore. N'hésitez pas à trouver une version du mantra **Om Mani Padme Hum** qui vous plaise (mantra de la compassion) ou toute autre musique qui puisse contribuer à mettre en branle ce dynamisme de joie compatissante dans votre esprit. Personnellement, j'aime pratiquer soit en silence (quand il n'y a pas trop de bruit à l'extérieur), soit en utilisant un support musical, calme et serein.



ci-dessus : Chenrezig, yidam de la compassion

Quand on le souhaite, il n'est pas inutile de mettre un peu d'encens également, car cela permet d'engager tous les sens dans la pratique. A chacun d'adapter tout cela à ses propres goûts, la simplicité de Tonglen rend la pratique très plastique et adaptable. L'important est de bien en cerner l'esprit.

Par moment si je suis distrait, je récite des souhaits pour me remettre dans la pratique, comme les Quatre Incommensurables (un ensemble de souhaits enseignés dans le Dharma) :

*Puissent tous les êtres connaître le bonheur et
les causes du bonheur*

*Puissent-ils être libres de la souffrance et des
causes de la souffrance*

*Puissent-ils ne jamais être séparés du bonheur
parfait qui est sans douleur*

*Puissent-ils demeurer dans l'équanimité, libre de
l'aversion et de l'attachement.*

Il y a également ces trois autres souhaits qu'on trouve dans les sûtras, et qui sont très beaux et très simples : *“puissiez-vous être heureux ; puissiez-vous être en paix ; puissiez-vous être en sécurité.”*

Ce sont des souhaits compatissants, tout à fait adaptés à la pratique de

Tonglen, qu'on peut réciter si l'on voit que notre esprit n'arrive pas à se stabiliser dans la visualisation. Et pour ceux qui préfèrent être guidés, vous trouverez la pratique de Tonglen guidée par le moine Orgyen du centre de Lusse en [cliquant ici](#). (Il suffit de la télécharger en mp3, dans l'onglet "2020")

Mais Tonglen est une pratique simple : laissez vous aller, et apportez-y votre propre dynamisme. Les maîtres insistent toujours sur la nécessité de s'approprier les pratiques.

Bref, en conclusion:

Tonglen est une pratique simple, accessible à tous et d'une grande efficacité. Au fur et à mesure de la pratique, elle permet de transformer les poisons de l'esprit qui, par manque de vigilance, pourraient être renforcés dans les périodes d'agitation et de tumulte. Il est utile alors de rétablir la vigilance, de se mettre en retrait de l'agitation, et de préserver une dynamique de libération dans son esprit pour soi et pour tous les êtres. Consacrer un temps quotidien au développement de la compassion et à la purification des voiles par Tonglen semble alors tout à fait opportun. Quand tout nous semble verrouillé au dehors, ouvrons quelque chose à l'intérieur!

Jismy Maillot (Karma Seunam Wangpo)





Sur les pas des Maîtres...

Voyage à travers la lignée Kagyu



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

MARPA



Marpa Lotsawa (1012-10197) est un maître laïc bouddhiste, quatrième maillon de la lignée Kagyu après Vajradhara, Tilopa et Naropa qui fut son propre maître. Aussi nommé “Marpa le Traducteur”, il est à l’origine de la branche tibétaine de la lignée grâce à ses importants travaux de traduction des textes sanskrits, permettant leur assimilation progressive par la culture tibétaine. C’est grâce à Tsang Nyön Heruka, également biographe de Milarépa, que sa vie nous est aujourd’hui connue.

On retient souvent de Marpa sa compassion courroucée, méthode d’enseignement qui lui permet de transmettre le Dharma à ses nombreux disciples, au rang desquels Milarépa. Son caractère ne laisse en effet personne de marbre. Dans un ouvrage consacré à la vie de Marpa, voici comment Lama Tcheuky Sèngué introduit le Traducteur :

“Quelle image avons-nous du maître spirituel? Peut-être celle d’un être doux et patient, vivant dans la solitude ou à l’abri d’un monastère, consacrant tout son temps à la méditation, à l’étude et à la direction de ses disciples. Marpa, quant à lui, est une personnalité beaucoup plus complexe, qui est loin d’entrer dans ce moule”.

Marpa n’est en effet pas plus doux qu’il n’est patient. Déjà enfant, Marpa est décrit comme étant d’un naturel agressif. Son père s’inquiétait très tôt de son tempérament, et affirmait : “Dans le pire des cas, c’est lui ou nous qu’il tuera” ; “À supposer qu’il tourne mal, il conduira les autres et lui-même à leur perte”. Pourtant, c’est cette force et cette détermination





qui seront utiles à Marpa pour entreprendre ses quêtes.

Confié à l'âge de douze ans à un enseignant bouddhiste, il développe très tôt une culture lettrée très aboutie. Il étudie plus tard auprès de Drokmi Lotsawa, également appelé Drokmi le Traducteur, qui avait lui-même étudié le bouddhisme en Inde. Ce maître parachève la culture littéraire de Marpa en lui enseignant le sanskrit et d'autres langues indiennes.

Fort de ses apprentissages, Marpa s'engage vers l'Inde, afin d'étudier le Dharma à sa source. Ce voyage est difficile et périlleux. Lama Tcheuky Sèngué l'affirme :

“Pour un tibétain de l'époque, gagner la “terre sainte” du bouddhisme était en effet une épreuve très dangereuse et plus d'un y laissa sa vie”.

Mais la fougue naturelle de Marpa lui est utile, et rien ne l'arrête en chemin. Sur sa route, il rencontre deux disciples auprès desquels il entend parler pour la première fois de Naropa. Là encore, sa quête du maître est difficile, et il faudra plusieurs années pour qu'ait lieu la rencontre. Il passe alors trois ans à Katmandou avant de rejoindre Nalanda, l'université où Naropa fut abbé. Mais c'est finalement à Pullahari qu'il le rencontre enfin, et s'engage auprès de lui comme disciple. Il reçoit de sa part les principaux enseignements tantriques.

Il étudie également auprès de Maitripa, qui lui enseigne le Mahamoudra et la tradition des *Doha*. Les *Doha*, qu'on peut traduire par “chants de réalisation”, sont des chants ou poèmes spontanés que composent les pratiquants bouddhistes. L'un des poètes les plus connus en ce sens est sans doute Milarépa, disciple de Marpa. Mais on oublie souvent que Marpa lui-même avait reçu cette tradition des *Doha*.

Marpa étudie et s'entraîne intensément durant douze ans, au cours desquels il reçoit les enseignements les plus profonds de l'époque. C'est nourri de tous ces savoirs qu'il revient alors au Tibet, où il souhaite à son tour transmettre ce qu'il a appris, fort de sa capacité à traduire. Cette transmission de l'Inde vers le Tibet, permise par des traducteurs tels que Marpa et des transmetteurs comme Naropa, constitue une véritable source d'inspiration pour les occidentaux d'aujourd'hui, qui à leur tour reçoivent le Dharma depuis quelques décennies. Car Marpa n'a pas incité les tibétains à devenir indien, et à pratiquer comme on le fait en Inde, mais il les a exhorté à assimiler le Dharma à leur propre culture. Ce défi est sans doute également celui de l'occident moderne.

Certes, la sévérité de Marpa, parfois proche en apparence de la cruauté, peut rendre perplexe. Mais Marpa est aussi intraitable avec lui-même qu'avec les autres, et son exigence n'est jamais gratuite. Sa relation avec Milarépa, son disciple préféré, n'a d'abord rien d'une partie de plaisir pour l'un comme pour l'autre. Les épreuves que le maître inflige à son disciple pour purger son mauvais karma ne l'amuse pas plus que Milarépa, et nombreuses sont les lignes décrivant Marpa pleurant en secret sur la douleur de son élève. Mais la réalisation à venir de Milarépa rend justice à la méthode du maître : son disciple deviendra l'un des yogis les plus célèbres de son temps, inspirant aujourd'hui encore nombre de pratiquants et de lettrés.

Marpa n'a rien de l'ermite vivant une vie monastique et solitaire à l'écart de l'agitation. Il est époux et père de famille, propriétaire de terres et administre ses biens avec un grand sérieux - bref, il est fermement ancré dans l'aspect temporel de l'existence, qu'il ne méprise ni ne néglige. Le spirituel n'est pas pour autant absent de sa vie, mais est au contraire omniprésent. Marpa fait des retraites, traduit les textes sanskrits et transmet son savoir à ses disciples. Pour Lama Tcheuky Sèngué, "tout ceci donne une idée de la taille du personnage, de la richesse et de la diversité de son tempérament, de l'immense force qui l'habitait, de l'ampleur de ses capacités".

La postérité et l'influence de Marpa est peut-être plus importante que ce qu'imaginent ceux qui le limitent à être le maître de Milarépa. Le Tibet du IXe siècle connaît de lourdes persécutions du bouddhisme, exigées par l'empereur Langdarma. Des monastères sont détruits, des confiscations ont lieu, des





pratiquants perdent la vie. Drokmi Lotsawa et Marpa sont ceux qui contribuent alors à un retour aux sources indiennes du Dharma, et leurs transmissions vont susciter chez les Tibétains un vif intérêt non seulement pour le Mahayana, mais surtout pour le Vajrayana. Ainsi que l'affirme Lama Tcheuky Sèngué:

“La fréquentation de ces maîtres était loin d’être de tout repos; leur manière de briser la coque conceptuelle de l’esprit de leur disciple exigeait une foi, un dévouement et un courage indomptable. C’était de grands maîtres, mais il fallait aussi que les disciples soient grands.”

Pour nous, occidentaux du XXI^e siècle, la vie de Marpa est une inspiration sans borne. Le tempérament de feu du maître nous rappelle que même nos tendances les plus fortes peuvent devenir nos alliées sur le chemin d’Éveil, à condition de les purifier et de les transformer. La vie temporelle de Marpa, mêlant famille, festivités et administrations des biens, nous enseigne que le Dharma n’est pas réservé à ceux qui s’engagent dans la vie monastique, mais que des laïcs peuvent aussi devenir de grands maîtres. Avoir un foyer, un travail, vivre en ville, toutes ces choses peuvent devenir des outils précieux sur la Voie si l’esprit sait être fort et faire preuve de discernement, et si la pra-

tique est réelle. Une inspiration aussi pour l’occident moderne, qui devrait exprimer toute sa reconnaissance à ceux qui aujourd’hui, comme le fut Marpa, sont des Traducteurs : le Dharma en effet connaît depuis quelques décennies une nouvelle migration, véritable défi pour ses nouvelles terres d’accueil (**voir l’article “Dharma et Occident”, Lotus - Numéro 1**)

Près d’un siècle après Marpa, l’Inde voit s’éteindre presque totalement le bouddhisme en sa terre natale. Cela a laissé ainsi aux tibétains - et pas seulement - juste le temps d’en saisir l’héritage, et surtout le trésor des tantras. Sans Marpa et ses pairs, que nous resterait-il aujourd’hui de ces enseignements qui sont aujourd’hui lui nôtres?

À suivre au prochain numéro → Sur les pas de Milarepa





Un peu de poésie...

un partage de Karma Rinchen Chamo



Lama Shérab Namdreul est issu de l'Institut de Kagyu Ling en Bourgogne. Il est depuis 1994, responsable des éditions et de l'ermitage Yogi Ling. En 1995, avec Jocelyne Montaut, il crée l'association "Aide aux retraitants". En 2005, il est à l'initiative de l'Oasis de Longue Vie avec le soutien des premiers co-fondateurs. Les poèmes suivants sont extraits de son recueil *Ode à l'Éveil* aux Éditions Yogi Ling.

Decedo

*Le temps qui passe ne nous vieillit pas.
Nous aurons toujours l'âge de nos sentiments.*

*La vie qui nous réunit ne nous rapproche pas.
Nous aurons toujours la distance d'avec soi-même.*

*La mort qui nous sépare ne nous isole pas.
Nous aurons toujours la mémoire de nos cœurs.*

*Ceux qui nous croisent ne nous connaissent pas.
Nous partons toujours avec un secret de plus.*

*L'illusion qui nous emprisonne ne nous tue pas.
Nous aurons toujours le choix:
Errer ou s'éveiller.*

dédié à Lama Tcheupel décédé le 15 novembre 2009



Naissance

*Tu viens pour naître, mais tu ne reviens pas de loin.
Tu ne viens que de toi-même, dans l'aspiration de te savoir être.*

*Tu es l'émanation du seul sentiment d'être.
Étant vide d'état, il n'est que sentiment de son être.
A cela, donner le nom d'existence ou d'émanation,
qu'importe.*

*Il n'est pas de nécessité dans les choses,
Mais par leur usage nous en donnons sens.*

*Il n'est pas de nécessité en l'existence,
Mais selon nos perceptions nous en donnons la portée.*

*Il n'est pas de nécessité en l'être,
Mais selon notre rapport à la vacuité s'exécute l'amour.*

à mon fils david, 3 décembre 2012





Dharmatèque... la sélection de LOTUS



Ringou Tulkou Rinpoché, *Relever les défis*

Dans cet ouvrage, Ringou Tulkou Rinpoché nous offre un commentaire sur un enseignement du troisième Do Drupchen Rinpoché Jigme Tenpe Nyima appelé "Amener le bonheur et le malheur sur le chemin".

"Si nous pouvons travailler sur nous-même, en pratique, et que nous arrivons à reconnaître que la tristesse et la joie viennent de notre manière de réagir et non de ce que les autres font ou disent, alors nous deviendrons un peu moins craintifs. C'est alors seulement que la profondeur de notre compréhension, de notre connaissance, peut pénétrer notre être.

Il s'agit d'observer notre esprit et d'y mettre de l'ordre. La pratique consiste à intégrer la compréhension à notre vie. Et le but est d'apporter un sens à notre vie, de la paix et de la satisfaction à nous-mêmes aussi bien qu'aux autres."

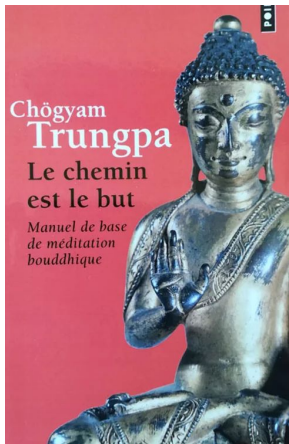
[Disponible ici!](#)



Chögyam Trungpa, *Le chemin est le but*

Selon le bouddha, personne ne peut atteindre la santé fondamentale ou l'éveil sans pratiquer la méditation. Les enseignements présentés ici sur le modèle et la technique de méditation donnent les bases dont chaque pratiquant a besoin pour s'éveiller. Chögyam Trungpa nous invite à abandonner toute volonté de mettre la méditation au service de nos ambitions. Il nous montre comment la pratique délibérée de l'attention se transforme en conscience attentive : nous intégrons alors un subtil dispositif psychologique qui structure automatiquement l'ensemble de notre expérience. A terme, la méditation nous transporte progressivement au-delà de ce dispositif et de l'ego en général, jusqu'à l'expérience de la liberté inconditionnelle.

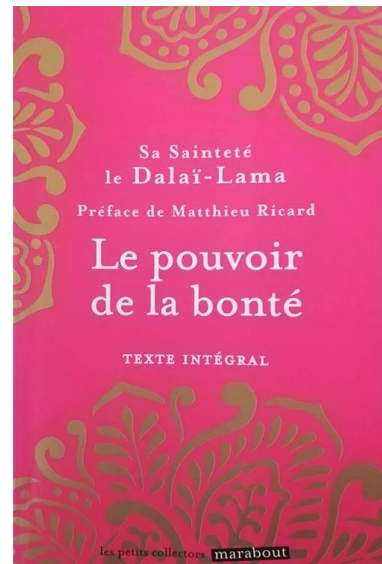
[Disponible ici!](#)



Sa Sainteté le Dalai-Lama, Le pouvoir de la bonté

" Oui, on peut changer le monde. Si chaque individu s'efforce de faire le bien autour de lui, si les dirigeants œuvrent pour la paix et la sauvegarde de l'environnement, alors le monde aura un autre visage. La clé de tout changement figure en nous-mêmes : nous détenons le potentiel d'amour susceptible d'embellir notre jardin, notre pays, et même notre planète. " La bonté est le fondement majeur de la philosophie et de l'action politique du dalaï-lama. Une valeur universelle qui transcende les particularités culturelles. Toutes les religions n'ont-elles pas le même objectif, l'amour du prochain? Au fil des textes et des entretiens rassemblés dans cet ouvrage par Sydney Piburn, le dalaï-lama dévoile les différentes facettes de sa conception de la bonté: questions métaphysiques, politiques, considérations pratiques... Pour que se taisent les armes et que nous nous tenions, enfin, par la main.

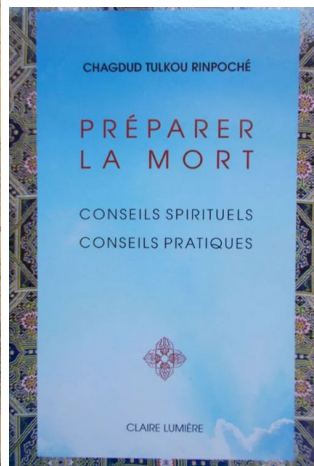
[Disponible ici!](#)

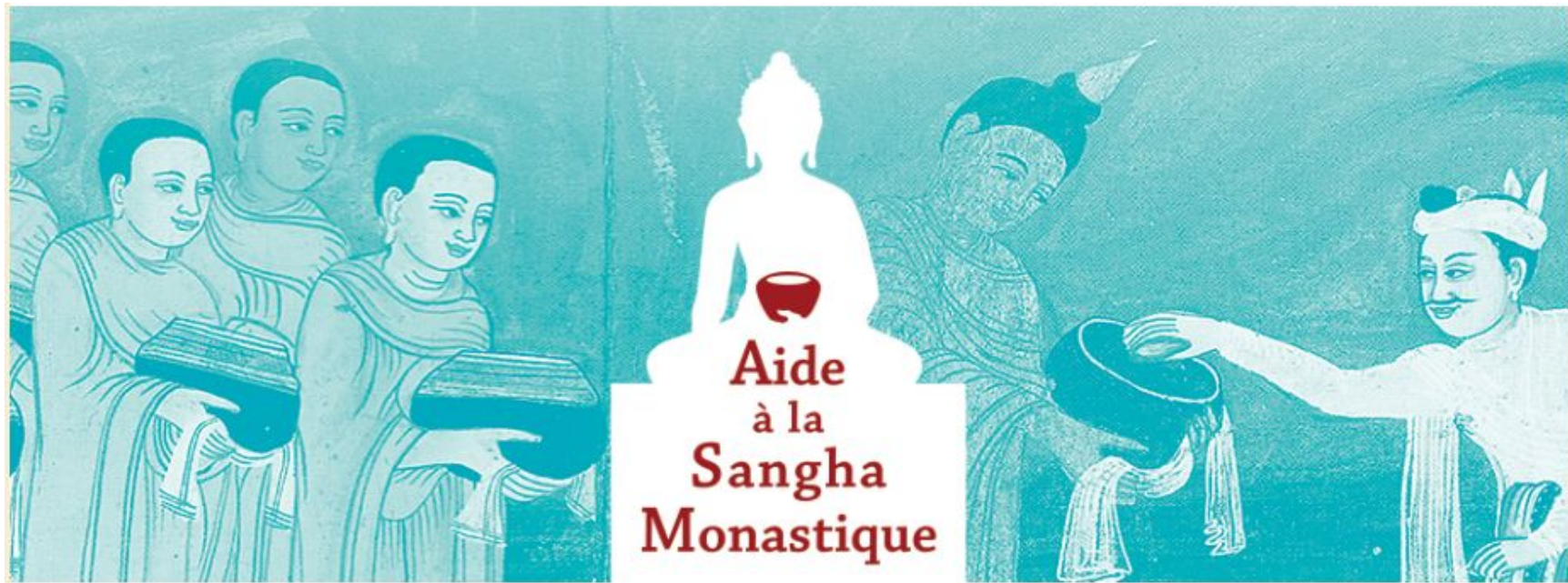


Chagdud Tulkou Rinpoché, Préparer la mort

L'ouvrage est abordé sous deux plans. Un plan spirituel : celui du magnifique enseignement de Chagdud Tulkou Rinpoché, qui nous présente la relation fructueuse qu'on peut établir entre la vie et la mort et les possibilités qu'offre celle-ci en termes d'éveil. Un plan pratique : celui des annexes qui nous invite à laisser des directives précises de ce que nous voudrions pour nos derniers moments, nous guident dans la manière de le faire.

[Disponible ici!](#)





Aide
à la
Sangha
Monastique

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

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



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

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



Oasis de Longue Vie
Résidence pour pratiquants bouddhistes

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

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

Le saviez-vous?!

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



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



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



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

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



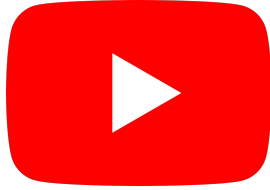
Pour proposer vos éléments pour les prochains numéros, il vous suffit d'envoyer vos propositions à l'adresse mail suivante : lotus.bodhicharyafrance@gmail.com avec pour objet "**Revue Lotus**"

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

Tashi Delek!



RETROUVEZ-NOUS SUR...



Youtube

"L'heure bouddhiste"

[Par ici](#)



Facebook
"Bodhicharya
France"

[Par là](#)



Site internet

[Par-ci, par-là!](#)



Bodhicharya France

**1 la Bouille 88490 Lusse,
France**

Tél. (+33) 3 29 51 21 93



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