

Printemps 2024



LOTUS

Numéro 5

La revue numérique de Bodhicharya France





Sa Sainteté le XVIIème Karmapa, Orgyen Trinley Dorje.

“Bien sûr, nous devons respecter les autres, mais avant de témoigner à quelqu’un le même respect que celui que nous aurions pour un maître, nous devons nous respecter nous-mêmes. Si nous n’avons pas d’estime pour nous-mêmes, si nous nous méprisons, nous ne pourrions pas estimer et respecter les autres. Commençons donc par avoir du respect pour nous et nous pourrions ensuite en avoir pour les autres”



Ringou Tulkou Rinpoché

“Lorsque notre esprit devient calme et clair, nous pouvons vraiment regarder l'esprit de base et réaliser qu'il n'y a rien à voir.

Il y a conscience, mais on ne trouve rien nulle part, il n'y a ni début ni fin, rien qui ait une forme ou une couleur.

C'est la nature non-née, non-identifiable, intangible, insaisissable.

Même s'il n'y a pas de point de référence, rien à quoi se rattacher, il y a clarté, luminosité.”



“ Tous les êtres aspirent au bonheur et tous les êtres, sans exception, expérimentent la souffrance. Dans son immense compassion, le Bouddha a cherché et a déraciné les causes de la souffrance et par sa sagesse, il a montré la voie de la Libération. A nous de le suivre et à nous d’aider ceux qui sont sur le chemin ! Ne sommes-nous pas lassés d’endurer encore et encore des douleurs de notre existence ? Renonçons à la souffrance et à ses causes, et grâce à l’Étude, la Réflexion et la Méditation, engageons-nous sur le sentier que le Bouddha nous montre ! “



L'édito



Chers amis dans le Dharma,

voici bien longtemps que ce cinquième numéro de LOTUS attend de se construire et de paraître enfin. Un temps de maturation nécessaire de la part de la rédaction, coexistant avec le respect qu'il faut avoir, bien souvent, vis-à-vis du processus qui permet au fruit de se développer.

Toutefois, le voici enfin ce nouveau fruit, permis comme toujours par le soutien si précieux de la Sangha monastique de Bodhicharya-France, et les précieux partages qui nourrissent ce nouveau numéro. Du reste, l'édition fait peau neuve, dans un format approprié aux personnes qui souhaiteraient imprimer la revue pour la lire dans un format papier, par souci d'accessibilité. Ce nouveau format donne également davantage d'espace aux textes.

Vous trouverez en effet ici, nous l'espérons, de quoi équilibrer ce temps d'attente, en vous offrant de quoi nourrir vos réflexions et vos pratiques.

Le but premier de cette revue étant de contribuer au partage du Dharma, nous avons souhaité donner ici davantage de place aux enseignements de Lama Tsultrim, construits ici sous la forme d'un dossier totalement consacré aux vœux de Bodhisattva, thématique bien centrale dans notre pratique issue du Mahayana. Lama y présente non seulement l'intérêt de ces vœux, mais donne de véritables clés de compréhension de tout ce qu'ils recouvrent, et des outils permettant d'envisager nos engagements avec une détermination renouvelée.

Vous trouverez également une interview très complète et fort précieuse de Jingpa, réalisée par Tsewang Dreulma, fidèle contributrice de *LOTUS*, que nous remercions ici vivement pour la richesse de l'entretien qui nous est partagé.

Un article de Jismy Maillot vous permettra peut-être ensuite d'approfondir la notion du renoncement, une notion pas très à la mode, mais pourtant si utile à la pratique du Dharma, notamment pour les pratiquants laïcs.

L'habituel exposé consacré à la lignée Kagyupa, "La vie des maîtres" change ici un peu sa forme, et proposera d'amorcer un commentaire non-exhaustif de La Prière à la Lignée de Vajradhara.

Enfin, ce numéro sera ponctué de quelques souvenirs pour partager les différents événements advenus pour Bodhicharya-France depuis le dernier numéro.

Vous souhaitant une lecture riche et profonde,





Soutenir la rédaction



Nous mettons du coeur à l'ouvrage pour vous proposer ces numéros de la revue LOTUS. Chaque personne qui y contribue est bénévole, et accepte de donner un peu de son temps pour que cette publication soit rendue possible. Afin de pouvoir rendre possible la continuité de cette revue et de la diffuser avec régularité, nous jetons une bouteille à la mer pour trouver des contributeurs et contributrices au travail de rédaction, des façons suivantes :

vous pouvez taper sur Word des enseignements audio pour les retranscrire au mieux sous forme d'écrit

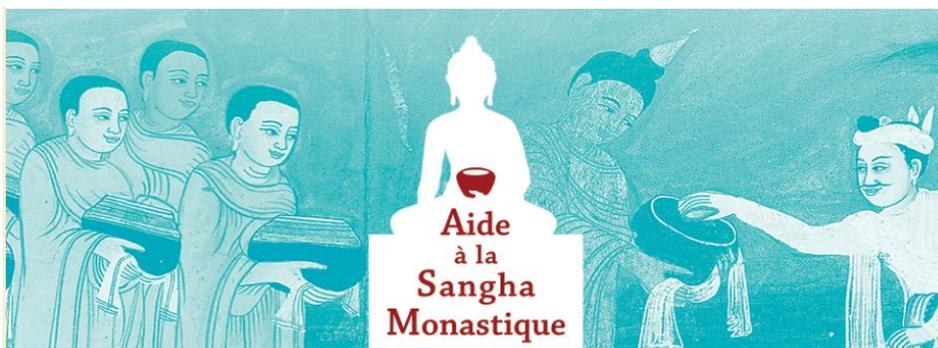
vous souhaitez partager vos témoignages, réflexions, et parcours sous forme d'interview ou de textes rédigés (qui seront par suite mis en forme par l'équipe de rédaction)

vous avez des compétences pour organiser un Power Point ou un Google Slide

vous avez des compétences en création graphique

Cette revue tâche de contribuer au Dharma, en s'adressant aux pratiquants de sorte à renforcer nos aspirations, approfondir nos réflexions, stimuler notre motivation. Les plus de 300 pages de documentation que propose à ce jour la revue ont pour but de constituer une base précieuse pour chacun et chacune. Y contribuer ne peut qu'apporter de nombreux bienfaits pour vous-mêmes, comme pour celles et ceux qui reçoivent cette revue. C'est du reste une jolie façon de pratiquer le don du Dharma. Enfin, vous pouvez également exprimer votre gratitude pour cette revue sous la forme d'un don reversé à Bodhicharya-France ou à l'Aide à la Sangha Monastique. C'est en effet la communauté de monastique de Lusse qui héberge cette revue et rendent possible son partage, les mérites et dons issues de cette rédaction leur revient ainsi de droit.

Ainsi, si vous souhaitez faire partie de la belle aventure de cette rédaction, contactez nous à lotus.bodhicharyafrance@gmail.com



Faire un don à l'aide à la Sangha Monastique

Toute personne souhaitant exprimer sa reconnaissance pour cette revue peut témoigner sa gratitude par un don à l'Aide à la Sangha Monastique. Ces dons sont utiles au monastère, afin de développer les projets d'hébergement des moines dans de meilleures conditions. Ces dons permettront également d'accueillir possiblement de nouveaux moines, ce qui est la fonction première du monastère. Par ces dons, vous contribuez ainsi à rendre possible l'engagement dans la voie monastique pour les personnes qui le souhaitent.



SOMMAIRE



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



Actualité du centre



Retrouvez les prochains séminaires et cycles d'enseignement prévus !



DOSSIER Les vœux de Bodhisattva

Lama Tsultrim Guelek

Quel est donc l'intérêt de prendre les vœux de Bodhisattva ? Nous sont-ils vraiment accessibles ? Comment les faire vivre peut-il réellement orienter toute notre pratique, et l'approfondir ? Ce sont à ces questions que Lama Tsultrim se consacre ici.



Le renoncement, un terme pas très à la mode

Jismy Maillot

Réflexions autour de la façon dont le renoncement est aujourd'hui envisagé à l'époque moderne



Entretien avec Jinpa Gyeltsen

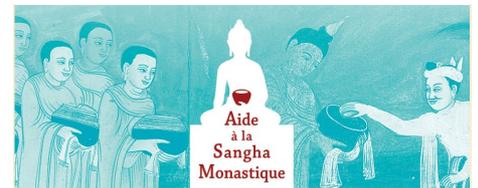
Débats et approche analytique de la voie

Propos recueillis par Karma Tsewang Dreulma



Sur les pas des maîtres

Commentaire de la Prière à la Lignée de Vajradhara



Aide à la Sangha Monastique



Oasis de Longue Vie

Résidence pour pratiquants bouddhistes



Associations partenaire



ACTUALITÉS



Mai 2024



Entretien des espaces verts

Du 01.05.2024 jusqu'au 02.05.2024

Ngöndro

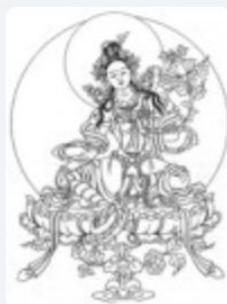
Pratiques fondamentales (Ngöndro)

Du 04.05.2024 09:00 jusqu'au 05.05.2024 16:30

Lhagtong

Retraite Shiné Lhagtong en silence, guidée par Lama Tsultrim.

Du 08.05.2024 17:00 jusqu'au 12.05.2024 16:30



Instructions et pratiques de Tara Verte. Guidé par le moine Orgyen.

Du 18.05.2024 09:00 jusqu'au 20.05.2024 12:00

Juin 2024



Week-end d'introduction à l'enseignement bouddhiste et à la méditation

Du 01.06.2024 09:00 jusqu'au 02.06.2024 16:30



Cycle d'étude : Le Mahayana

Du 08.06.2024 09:00 jusqu'au 09.06.2024 16:30



Journée découverte pour les enfants

Le 15.06.2024



Rituel de Tsok à Milarépa et Assemblée Générale de l'Association

Le 16.06.2024



Cycle Lhagtong

Du 22.06.2024 09:00 jusqu'au 23.06.2024 16:30



Fête du Bouddha à Strasbourg (le centre est fermé)

Du 29.06.2024 jusqu'au 30.06.2024

À Strasbourg

Juillet 2024



Retraite Ngöndro

Du 16.07.2024 17:00 jusqu'au 21.07.2024 12:00



Retraite de Tchenrézi

Du 23.07.2024 17:00 jusqu'au 28.07.2024 12:00

Août 2024



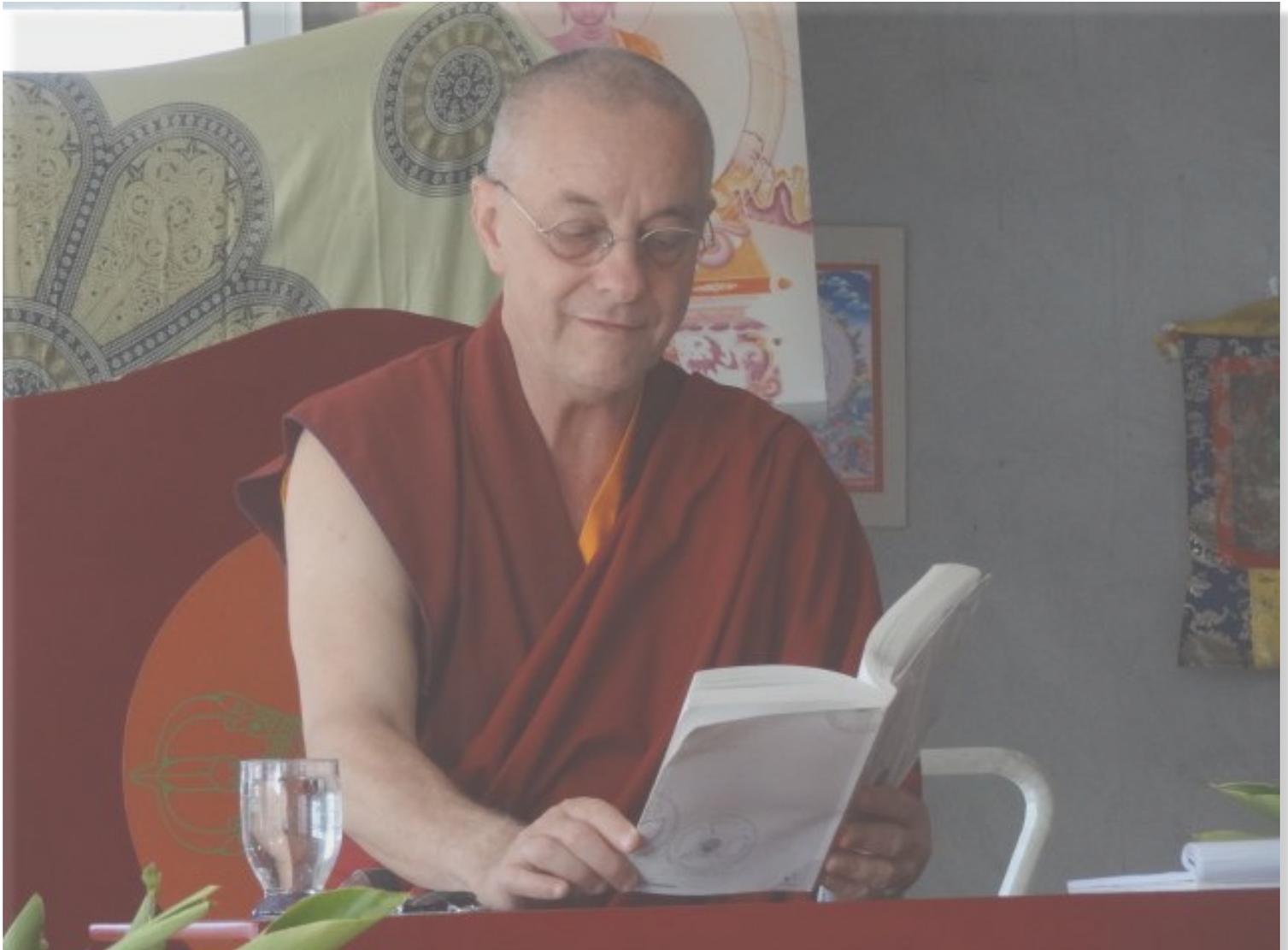
Retraite de 8 Nyoung né (guidé par le moine Orgyen)

Du 13.08.2024 jusqu'au 30.08.2024

❁ DOSSIER ❁

Les vœux de Bodhisattva

Un enseignement de Lama Tsultrim Guelek



Les vœux de Bodhisattva : quel intérêt ?

Faut-il vraiment attendre longtemps avant de prendre les vœux ?

Comprendre la bodhicitta

Les vœux dans le Dharma

Les quatre activités illustrant la bodhicitta

Préceptes de la bodhicitta appliquée

Le don / L'éthique / La patience / La diligence / La méditation / La sagesse

Les vœux de Bodhisattva, quel intérêt ?

Lorsque nous récitons la prière de refuge quotidiennement, il ne s'agit normalement pas d'une action machinalement répétée. La prière du refuge, si elle est profondément vécue avec le cœur, nourrit notamment deux fonctions.

La première consiste à nous replacer dans l'esprit du refuge, ce même esprit qui était présent lors de notre engagement sur la voie du Dharma. Nous nous rappelons alors que les Trois Joyaux que sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha constituent un véritable refuge, en cela qu'ils nous invitent à reconnaître en nous-même notre propre Nature de Bouddha. Cette fonction est commune à toutes les traditions bouddhistes, dès le Hinayana : elle comprend notamment des souhaits de libération personnelle et les vœux de fidèles laïcs, et nous invite à une certaine éthique propre à ces vœux, qui permet d'en approfondir l'assimilation dans nos pratiques et nos réflexions. C'est là le sens de la première partie de cette prière du refuge : "En le Bouddha, le Dharma et la Sublime Communauté, je trouve refuge jusqu'à l'Eveil".

Toutefois, la prière du refuge que nous récitons au sein de notre lignée ajoute à cela un second aspect, propre au Mahayana (auquel le Vajrayana, souvenons-nous, est pleinement intégré, et sans que cet aspect soit totalement exclu du Hinayana). En effet, notre prière continue ainsi : "Par ma pratique du don et des autres Paramitas, puissé-je réaliser l'état de Bouddha, pour le bien de tous les êtres". Au delà des souhaits de libérations personnelles, nous nous efforçons dans cette prière à venir réveiller et stimuler la bodhicitta, l'esprit d'Eveil qui s'enracine profondément non seulement dans la sagesse, mais également dans la compassion qui en découle naturellement ; ceci au point que sagesse et compassion s'entretiennent l'un et l'autre. En plus des souhaits de libération personnelle, cette bodhicitta aspire au souhait que tous les êtres soient libérés de la souffrance. Cette aspiration, qui est celle d'un Bodhisattva, peut elle aussi être renforcée et stimulée par des vœux spécifiques, que nous appelons vœux de Bodhisattva. La présente étude propose ainsi de s'arrêter un instant sur la raison d'être de ces vœux, et la façon dont ils peuvent orienter pleinement notre pratique et nos réflexions quotidiennes.

Il faut déjà, pour comprendre l'intérêt de ces vœux, replacer notre réflexion dans notre motivation initiale : plus nous réfléchissons sur notre aspiration à la libération, à la paix, au bonheur et à la cessation de la souffrance, plus nous pouvons percevoir que cette aspiration est en réalité présente en chaque être. En effet, tous nos choix, nos actions, nos entreprises, sont dirigés vers une quête de bonheur, quand bien-même nous ne parvenons pas toujours à l'atteindre faute d'outils et de clarté de l'esprit. Mais il n'est pas un être qui ne cherche à éviter la souffrance, et c'est ce constat qui nous permet d'étendre notre propre motivation à être libre de la souffrance au souhait de participer également à la libération de tous les êtres plongés dans un état d'esprit samsarique. Les vœux de Bodhisattva reposent précisément sur ce souhait, ils l'activent, le nourrissent, et nous montrent en même temps un chemin pour parvenir à participer pleinement et activement à la réalisation de ce souhait. Il faut alors bien comprendre qu'un Bodhisattva est celui qui va consacrer toute sa vie à cette motivation, ou au moins concevoir cette motivation comme la colonne vertébrale de toute son existence. C'est non seulement son aspiration suprême, mais c'est la raison pour laquelle il s'engage sur la voie du Dharma : ce qui explique pourquoi cette bodhicitta, cette motivation, s'exprime dès le départ dans la prière du refuge que nous récitons quotidiennement dès l'entrée dans la voie.

Je pense que pour que nos pratiques s'enracinent dans une profonde détermination, il est important de revenir sans cesse à cette motivation. Surtout quand nos pratiques deviennent routinières et machinales, qu'elles semblent perdre un peu de leur sens. En revenant sans cesse à cette motivation initiale, une vraie batterie s'installe : nous nous souvenons des raisons pour lesquelles nous pratiquons et étudions. Il s'agit bien de remarquer que tous les êtres souffrent, et que tous souhaiteraient ne plus souffrir. Lorsque cette compréhension rencontre une profonde compassion, comment pourrions-nous ne pas nous efforcer à tout faire pour aider les êtres à se libérer de la souffrance ? Ainsi, en plus d'une simple aspiration que nous développons dans nos pratiques, nous souhaitons peu à peu mettre vraiment cette bodhicitta en action, et faire notre possible pour le bien des êtres qui nous entourent ; de même que faire des souhaits pour tous les êtres avec lesquelles nous ne sommes pas nécessairement en contact direct. Il faut pour cela vivre pleinement cette motivation, l'intégrer profondément : c'est là la raison d'être des vœux de Bodhisattva.



Faut-il vraiment attendre longtemps avant de prendre les vœux ?

Beaucoup s'imaginent n'être pas prêts à s'engager de la sorte, de façon parfaitement équilibrée, et évitent pour cela de prendre formellement ces vœux. Ils ne sont pas certains de parvenir à maintenir chaque jour cette motivation. Mais si nous pratiquons le Dharma, n'est-ce pas précisément parce que nous n'avons pas encore réalisé l'Eveil ? Quel serait l'intérêt de pratiquer une voie de libération si nous étions déjà parfaits ? Attendre d'être un parfait Bouddha pour pratiquer le Dharma semblerait en effet bien étrange et dénué de sens ; il en va de même pour la bodhicitta. Si nous attendions d'être de parfaits Bodhisattvas pour prendre des vœux, quel sens cela aurait-il ? C'est précisément parce que nous ne sommes pas prêts, parce que nous sommes faillibles et soumis aux perturbations mentales que ces vœux sont utiles. C'est uniquement à partir de notre propre faillibilité que cet engagement a du sens. Ces vœux deviennent ainsi non seulement une boussole, mais aussi un rappel constant qui nous permet de nous replacer dans cette motivation initiale de participer au bien de tous les êtres ; notre pratique s'en voit sans cesse rafraîchi, et correctement orientée. On peut alors raisonner de la sorte : "La compassion, la sagesse et la bienveillance ont du sens pour moi ; prendre ces vœux va donc me soutenir et m'aider à m'efforcer toujours davantage en ce sens".

Comprendre la bodhicitta

Pour développer cette étude, je m'appuierai ici sur l'ouvrage de Bokar Rinpoché, *Le vœu de Bodhisattva*, édité aux éditions Claire Lumière. Non seulement cet ouvrage est très complet, mais il est facile à aborder ; je vous invite donc à le lire et à l'étudier en nourrissant là une profonde méditation analytique.

Rinpoché y explique notamment que les vœux d'un Bodhisattva peuvent se résumer tout entier dans cette seule phrase : "Pour conduire tous les êtres au bonheur et les libérer de la souffrance, j'atteindrai l'Éveil ; telle est la promesse que je fais aujourd'hui". C'est là l'esprit même de la prise des vœux de Bodhisattva. Vous constaterez qu'il ne dit pas "j'essaierai d'atteindre l'Eveil". Il y a là une réelle détermination consistant à affirmer : "j'atteindrai l'Eveil". Ainsi que le dit souvent Ringou Tulkou Rinpoché, "don't try to do it ; do it" ("n'essaye pas de le faire, mais fais-le").

Si vraiment l'objectif est d'accomplir le bien des êtres, comment notre esprit conditionné par son fonctionnement habituel, où s'élèvent de nombreux facteurs perturbateurs, pourrait-il y parvenir ? On comprend ainsi que cet objectif compassionné est pleinement co-dépendant du développement de la réalisation de l'Éveil. Bien sûr, nous avons tous aujourd'hui de la bienveillance, et sommes sensibles à la souffrance d'autrui. Mais il s'agit bien de percevoir que cette compassion reste toutefois limitée : ses qualités manquent souvent d'équanimité et d'étendue. Oui, nous admettons que les êtres souffrent, mais est-on toujours sûr d'étendre notre bienveillance à tous les êtres sans exception, et ceci de façon pleinement enraciné dans toutes nos actions et comportements au quotidien ? Du reste, quand bien même nous serions attentifs à nos proches, nous sentons-nous concernés par ce qui se passe à l'autre bout de la planète ? Toutefois, on perçoit tout de même que cet esprit d'Éveil est déjà bel et bien là en nous, voilà pourquoi c'est en nous-même que tout est à développer. Il faut alors vraiment commencer par faire le constat que toutes les qualités compassionnées sont en fait avant tout limitées par la saisie égotique : le fait d'attribuer aux phénomènes comme à nous-mêmes une existence absolue, séparée, autonome et permanente ne peut permettre de développer pleinement la bodhicitta : ne reconnaissant pas la nature même de l'individu et des phénomènes, nous créons illusoirement un "moi" et un "autre". Or, c'est dans cette dualité, dans cette mise à distance de l'autre, que tous les voiles de l'esprit s'élèvent. L'espace créé dans

Tchenrézi, essence de la bodhicitta



La pratique de Tchenrézi, propre au Vajrayana, s'enracine à même l'expression profonde de la compassion pour tous les êtres. Essence du Bodhisattva, Tchenrézi est le Yidam le plus célèbre du Tibet, où sa pratique fait l'objet d'une intense dévotion.

Donnant à notre esprit l'impulsion de la compassion équanime, et le souhait profond de réaliser l'Éveil pour le bien des êtres, cette pratique nécessite instruction et initiation afin de savoir en tirer pleinement le bénéfice. Au monastère Bodhicharya-France, plusieurs week-end d'instruction, auxquelles s'ajoutent des retraites consacrées totalement à cette pratique, sont organisées chaque année. Plus d'information sur notre calendrier, depuis le site de Bodhicharya-France

notre esprit entre “je” et les “autres” devient ainsi le terrain de jeu des trois poisons, des émotions conflictuelles, des facteurs perturbateurs... Dans la mesure où l'Éveil consiste à percevoir que cette mise à distance n'a pas lieu d'être, c'est bien le développement de cette réalisation qui conduit peu à peu à réduire cet espace, et donc à réduire le terrain d'où naissent les perturbations.

Quand notre esprit est sous l'emprise de la peur, de la colère, de la haine, de la jalousie, de l'indifférence ou de l'attachement, l'amour et la compassion sont certes présents, mais ont bien davantage de mal à s'exprimer pleinement. C'est pour cette raison que nos voiles empêchent nos qualités de se révéler dans leur pleine expression. C'est pour cette raison également que travailler sur notre esprit implique de tout mettre en œuvre pour que ces voiles se retirent : en cela, les vœux de Bodhisattva s'enracinent nécessairement dans la détermination à réaliser l'Éveil. De cette purification naît l'émergence de qualités qui prennent peu à peu toute leur place dans notre esprit. C'est là tout l'objectif de ces vœux. Plus nous avançons sur le chemin de l'Éveil, plus les voiles diminuent, et plus nos qualités se développent. C'est pourquoi le Dalai-Lama rappelle : “si vous voulez contribuer à la paix dans le monde, commencez par faire la paix en vous-mêmes”. C'est en effet d'abord là que tout démarre. Du reste, il y a derrière ces vœux une prise de responsabilité : prendre les vœux de Bodhisattva, c'est s'engager soi-même : personne ne le fait à notre place, tout simplement parce que personne d'autre que nous ne peut travailler sur notre propre esprit. Cela relève ainsi de la fermeté d'une prise de décision. Et pour réellement développer cette aspiration, le moyen habile est la pratique assidue des Six Paramitas.

Le terme tibétain pour désigner les vœux de Bodhisattva est *Djangtchoub*. *Djang* signifie “purifier” ; *Tchoub* signifie “parachever”. Ainsi *Djangtchoub* est synonyme d'Éveil, c'est l'équivalent du terme *Sangyé* qui désigne un Bouddha. Ce simple terme nous montre le chemin à faire : il nous faut purifier nos voiles et parachever les qualités qui émergent alors. Nous comprenons alors que la bodhicitta repose sur deux aspects : l'aspect relatif et l'aspect ultime. L'aspect ultime, c'est la sagesse, la connaissance menant à l'Éveil, et qui se développe graduellement à force de pratique et d'étude. Cette connaissance consiste à reconnaître la nature de l'esprit et des phénomènes, comprendre en fait la vacuité de l'individu et des phénomènes. L'aspect relatif de la bodhicitta peut se distinguer en deux aspects : la bodhicitta en aspiration (ou intentionnelle), et la bodhicitta d'engagement. La bodhicitta intentionnelle, c'est le souhait, la motivation.



C'est cette détermination profonde de l'esprit à favoriser le bien des êtres et les libérer complètement de la souffrance. Cette bodhicitta intentionnelle est notamment nourrie par nos prières, et les souhaits et dédicaces qui accompagnent toutes nos pratiques. La bodhicitta d'engagement, quant à elle, consiste à ne pas s'en tenir à la seule motivation, mais à mettre réellement en pratique tous les moyens qui vont permettre de réaliser l'Éveil et le bien des êtres.

Les vœux dans le Dharma

Il existe trois sortes de vœux dans la pratique du Dharma. Les vœux de libération personnelle ; les vœux de Bodhisattva et les vœux du Vajrayana. Quelle différence y a-t-il entre ces sortes de vœux ? Tout d'abord, les vœux de Pratimoksha, ou vœux de libération personnelle, sont notamment les vœux monastiques, mais également les vœux de fidèles laïcs que l'on peut ainsi prendre sans être moine. L'accent est ici davantage porté sur le corps que sur l'esprit. " S'abstenir de tuer ; de mentir ; de voler ; d'absorber des intoxicants ; d'avoir des inconduites sexuelles". Il s'agit là des préceptes dits "extérieurs". Les vœux de Bodhisattva, quant à eux, mettent bien davantage l'accent sur l'esprit. Quant aux vœux du Vajrayana, ils sont dits secrets car ils se basent sur la sagesse primordiale. Laissons pour le moment de côté les vœux du Vajrayana et concentrons-nous sur les deux premières catégories. On peut s'imaginer qu'un Bodhisattva n'a pas besoin des préceptes extérieurs. Ces préceptes, que l'on retrouve aussi dans le Hinayana, ne sont pourtant pas à mépriser ! Rappelons-nous que le Mahayana intègre totalement le Hinayana, et ne l'exclut en aucun cas. Les préceptes extérieurs ne sont ainsi pas inutiles pour enraciner nos vœux de Bodhisattva. Au contraire, ils se renforcent l'un et l'autre : plus nous pratiquons les vœux de Bodhisattva, plus les vœux de l'éthique personnelle se développent naturellement dans l'esprit. Car les préceptes extérieurs, si on les comprend bien, peuvent être résumés par "ne pas nuire aux êtres". Ces préceptes aident du reste la bodhicitta à se développer en installant une réelle vigilance à nos actions. Il s'agit bien là de comprendre comment nos comportements peuvent être causes de souffrance, pour ensuite éviter ces comportements.

On dit par ailleurs que les vœux monastiques prennent fin au moment où s'arrêtent cette vie, tandis que les vœux de Bodhisattva sont si puissants qu'on est certain de les retrouver dans la vie suivante, si l'on s'en est pleinement imprégné. Qui peut donc prendre ces vœux ? Tout d'abord, il faut être engagé dans le Mahayana - comme nous l'avons vu, ces vœux ne sont pas formellement présents dans le Hinayana. Il faut ensuite prendre refuge, afin de développer la bodhicitta qui accompagne ces vœux de refuge. L'idéal est ensuite de prendre les vœux de libération personnelle, qui serviront d'assise aux vœux de Bodhisattva. Ainsi, si les notions d'amour, d'attention bienveillante et de compassion sont réellement au cœur de notre pratique, ces vœux permettront de porter cette motivation à son expression totale, en développant en profondeur ces qualités.



Il est utile de prendre ces vœux formellement, face à un maître. Dans la mesure où chaque vœu est un engagement, formaliser cet engagement avec une certaine attitude du corps et une motivation par l'esprit face à un maître permet de vivre cet engagement avec une certaine intensité, apte à donner de l'élan à l'esprit. Cela est alors vécu comme un événement. Le rituel de transmission qui accompagne cet événement permet de renforcer le lien qui nous unie à notre bodhicitta. C'est pour les mêmes raisons que la prise de refuge est ritualisée, nous pouvons le vivre comme quelque chose de très fort. C'est d'ailleurs souvent le point d'orgue de toute une réflexion qui a mûri en nous. On retrouve cet aspect concernant les vœux de Bodhisattva. Toutefois, contrairement au refuge qui ne se ritualise qu'une fois, bien qu'on continue de réactiver cet engagement sept fois par jour dans nos prières, les vœux de Bodhisattva sont en fait à reprendre quotidiennement, face à notre autel. De nombreuses pratiques, comme celle de Tchenrézi, réactivent par elles-mêmes ces vœux. Il faut comprendre que cette aspiration doit sans arrêt être renforcée. Les préceptes de cet engagement ne sont pas anodins ; la moindre pensée négative vis-à-vis d'un être suffit à briser cet engagement. Selon Kalou Rinpoché, il convient ainsi de reprendre nos vœux tous les soirs. Dans les prières à sept branches, on trouve notamment une expression forte de la bodhicitta, mais également un temps de confession. Il ne s'agit pas d'une confession au sens moral, où nous sommes jugés pour ce que nous avons mal fait. Il s'agit davantage d'un temps privilégié pour établir une sorte de bilan quotidien, afin de percevoir si nous avons été en capacité de tenir nos engagements sur la journée, et comprendre pourquoi nous sommes passés à côté dans certains cas. Cela nous invite à renforcer davantage notre vigilance pour la suite. Ce bilan est vraiment utile ; comprenons que notre esprit est ordinairement samsarique, il est englué dans des facteurs perturbateurs nourris par nos tendances, et ces facteurs nous poussent vers des attitudes et comportements qui vont bien à l'encontre de la bodhicitta. Il suffit alors de remarquer que nous avons manqué le but, et faire le souhait de renforcer notre vigilance dans ce type de situation. On en revient donc toujours au fait que le fonctionnement ordinaire et automatique de notre esprit doit être transformé, et ce travail ne peut être fait que par nous-mêmes.



Chaque jour, il faut donc revenir à cette compréhension, source de notre motivation. Si on constate qu'aujourd'hui la bodhicitta était peu présente, soit : ce qui est passé et passé. Mais reprenons alors notre détermination à la développer davantage.

Personne, y compris le Bouddha Shakyamuni, n'a accompli l'Éveil juste d'un coup, comme ça. Si vous regardez la description des vies antérieures du Bouddha, vous voyez qu'il était lui-même un Bodhisattva pendant de très nombreuses vies avant de réaliser l'Eveil. Or, il n'y a aucune différence entre le Bouddha et nous-même. Tout ce qu'il a accompli est à notre portée, mais à condition de se diriger correctement ; c'est-à-dire en s'enracinant dans cette motivation de la bodhicitta.

Les quatre activités illustrant la bodhicitta

On peut décrire quatre activités illustrant la bodhicitta. Il s'agit de l'apaisement, l'accroissement, le pouvoir et l'activité courroucée.

Tout d'abord, l'apaisement consiste à soulager les êtres qui nous entourent. Tout faire pour participer à dissiper les perturbations internes qui sont la cause de leur souffrance. Aucune souffrance ne naît spontanément dans l'esprit, elle est toujours le fruit d'un facteur perturbateur (perturbation mentale, émotion conflictuelle, trois poisons, etc). La jalousie, la colère, l'indifférence ou l'attachement sont autant de causes d'enfermement dans l'esprit. Ce sont ces perturbations qui sont à l'origine de toutes les guerres, de tous les conflits, de toutes les frustrations et insatisfactions. Or, comme nous l'avons vu, ces perturbations ne peuvent s'élever qu'à partir de cette saisie égotique, cette illusion fondamentale d'un "moi" qui serait séparé des autres. C'est ce dont nous pouvons vraiment faire l'expérience directe dans la méditation de samatha (ou shiné). Le travail du calme mental permet réellement de remarquer ce fonctionnement samsarique de l'esprit. Lorsqu'il y a saisie égotique, on trouve nécessairement les trois poisons de l'attachement, l'aversion et l'indifférence. Ajoutez à cela l'orgueil et la jalousie, et vous avez là la panoplie de l'état d'esprit samsarique. Dukkha, la souffrance, en résulte inévitablement. Il faut vraiment être conscient de cela, afin de comprendre ce sur quoi nous devons travailler. Ainsi, les méditations de shiné et lhagtong nous permettent de comprendre davantage la nature de l'esprit et des phénomènes. Si nous souhaitons vraiment développer cette bodhicitta, transformer l'esprit est une nécessité, ce qui implique de bien comprendre son défaut de fonctionnement ordinaire. Notre aspiration à un monde meilleur, à l'Éveil, et à la cessation de la souffrance pour les êtres doit donc être sans cesse reliée à notre pratique méditative qui n'est qu'un entraînement de l'esprit. Voilà ce qu'est l'aspect apaisement de la bodhicitta.

Ensuite, il y a l'accroissement. Il s'agit là de passer de l'aspiration à la mise en œuvre. Nous pouvons chacun jouer un rôle, à notre échelle, pour favoriser le développement du bien-être de ceux qui nous entourent, qu'il s'agisse de biens matériels ou ne serait-ce que d'être une écoute accueillante et bienveillante. Nous concernant, cela va de paire avec l'accroissement des réalisations spirituelles qui favorisent chez nous le développement de ces qualités qui nous permettent de faire du bien autour de nous.

Puis vient le pouvoir. Il s'agit là des Bodhisattvas exerçant une activité bénéfique à grande échelle. Imaginez un peu ce que serait le monde si les chefs d'Etats étaient tous des Bodhisattva ! Cela arrive de temps en temps qu'un Bodhisattva prenne en main la gestion d'un pays. Mais l'aspect "pouvoir" nous invite aussi à comprendre l'étendue possible pour nos actions, à percevoir littéralement le champ d'action qui est le nôtre. Nos activités mondaines, nos métiers, nos loisirs, sont autant d'occasions où la bodhicitta peut s'installer et s'exprimer. A chacun selon son échelle et ses moyens, il est possible d'installer une puissante activité bénéfique, et les possibilités d'actions nous sont davantage perceptibles à mesure que se développe notre motivation et les qualités qui l'accompagnent.

Enfin, il y a l'activité courroucée. Elle n'est pas nécessairement celle que nous pouvons le mieux maîtriser au départ, car elle nécessite un grand discernement. Sans ce discernement, nous pourrions faire naître davantage de souffrance par une activité courroucée. Mais l'idée de fond est qu'un Bodhisattva n'est pas une personne qui dit oui à tout, qui se laisse marcher sur les pieds, et qui se montre toujours sympathique. Par moment, la bodhicitta peut nous faire preuve d'une attitude que nous aurions préféré éviter.

Cela peut même d'abord contrarier quelqu'un. Voyez notamment le travail des infirmières, qui pour le bien des patients sont parfois obligés d'administrer un traitement pénible. Le Bodhisattva n'est pas toujours soft, mais son discernement lui permet d'appliquer une fermeté parfois nécessaire, mais toujours établie sur fond de sagesse, de discernement et de compassion. Vous imaginez, bien entendu, que ce n'est pas à cette forme de bodhicitta qu'il convient de s'exercer au tout début. Mais il n'est pas inutile de garder cet aspect en tête. Cela demande certes un sacré entraînement en amont, car la compassion ne doit pas faire défaut dans cette activité spécifique.

Préceptes de la bodhicitta appliquée

Ces préceptes s'appuient très directement sur les Six Paramitas, les Vertus Transcendantes. Il faut bien se rappeler tout d'abord que les Paramitas ne sont pas simplement des vertus. Les vertus, quand on les pratique, permettent d'accumuler des bienfaits. Elles soulagent les êtres autour de nous, et nourrissent notre compassion. Toutefois, quand une vertu est dite transcendante, c'est que la façon de l'aborder permet vraiment d'en faire également un outil pour réaliser l'Eveil. En plus de stimuler notre compassion, elles deviennent alors un outil formidable pour développer la sagesse. La pratique des Six Paramitas vient ainsi approfondir notre bodhicitta relative comme notre bodhicitta ultime. Littéralement, Paramita signifie d'ailleurs "au-delà", c'est-à-dire "traverser l'océan du samsara". Mais alors, il faut comprendre que ce qui donne à une vertu son caractère transcendant, c'est le fait qu'elle est, dans sa pratique, toujours associée à la sagesse. Si la sagesse représente par elle-même une Paramita, elle accompagne en fait ainsi les cinq autres, que sont le don, l'éthique, la patience, la

diligence et la méditation. Ces cinq vertus concernant donc la bodhicitta relative sont alors systématiquement couplées à la sagesse, bodhicitta ultime. Voyons donc cela plus en détail.

Le don

Il existe différentes formes de dons. On peut donner des biens matériels, de la protection ou de la sécurité. Ce sont deux premières formes de don. Cela concerne souvent une sorte d'aide physique que l'on apporte. Toutefois, le Bodhisattva est amené à pratiquer les trois formes du don, la troisième forme étant le don du Dharma. Celui-ci étant la forme de don la plus directement tournée vers l'esprit, et non vers la matérialité de ce que nous donnons. Ainsi, un Bodhisattva s'applique aux différentes formes du don, toujours selon ses moyens. Il est inutile, en effet, de chercher à faire des miracles.



Toutefois, quand bien même il ne s'agit pas de faire des miracles, il s'agit au moins de comprendre que pour un Bodhisattva, si un être souffre auprès de lui et qu'il est en capacité de le soulager, il n'a pas le choix. C'est là l'expression logique de son engagement. Si quelqu'un a besoin de protection, on se doit de la lui offrir à mesure de nos capacités.

Quant au don du Dharma, on s'imagine souvent qu'il est réservé aux Lamas, ou à la Sangha monastique. Cela n'est pas exact, tout le monde peut parler du Dharma autour de soi. La seule condition, c'est qu'on vous le demande, que l'on vous sollicite pour cela, qu'on vous pose la question. Et cela arrive : il m'est même arrivé sur un quai de gare qu'une dame, atteinte d'un cancer, me demande des précisions sur la façon dont nous envisageons la mort dans le Dharma. Elle avait remarqué mon habit de moine,



j'étais identifiable, et j'avais l'engagement de répondre à ses questions. Comment donc être identifiable lorsqu'on ne porte pas l'habit de moine ? Le plus clair, c'est que ce sont avant tout nos comportements, notre exemplarité, notre conduite qui peuvent parfois susciter l'intérêt. C'est là le meilleur moyen de témoigner réellement de ce que nous pratiquons.

L'éthique

Ici encore, nous trouvons trois formes de l'éthique. Il y a d'abord l'éthique qui maintient les vœux et les engagements. Si l'on prend les vœux de fidèles laïcs, il s'agit bien d'avoir ensuite une attitude qui non seulement maintient, mais favorise nos engagements. On évite alors toute situation qui serait propice à une forme d'éloignement de nos vœux. Mais on s'efforce aussi, et surtout, à éviter tous les actes négatifs qui pourraient être accomplis par le corps, la parole et l'esprit. On s'y efforce au moins. Bien sûr à notre niveau, notre esprit habitué à son fonctionnement samsarique, l'accomplissement d'actes négatifs est parfois inévitable. Mais il faut alors au moins veiller à nos intentions : est-on sûr de ne pas être indifférent à la souffrance d'autrui ? Si malheureusement nous faisons quelque chose de regrettable, mais sans qu'il y ait l'intention de faire souffrir, alors c'est comme cela. L'intention est ce qui donne la couleur karmique de nos actions. Mais vous comprenez qu'on ne peut être conscients de nos intentions si l'on a pas installé une réelle vigilance en notre esprit.

Il y a ensuite l'éthique qui accomplit les accumulations et met en œuvre ce qui est positif. Ici, l'accumulation signifie surtout que l'on va s'efforcer d'accomplir tout ce qui est positif, vecteur de libération, par le corps, la parole et l'esprit. Si la première forme d'éthique consiste à éviter de favoriser la souffrance, cette deuxième forme nous fait faire un pas en avant : nous œuvrons pleinement pour l'élimination de la souffrance. Alors, plutôt que de se plaindre d'une personne ou d'une situation, nous essayons d'en discerner les qualités, les opportuni-

-tés d'apprentissage ou d'action bénéfique. Notre perception habituelle et ordinaire, de même que les jugements qui en découlent, doivent être transformés profondément : cela seul nous permet de reconnaître en tous les êtres la nature de Bouddha. Et ceci est fondamental : pas un être n'a jamais aimé de sa vie. Tous les êtres ont un jour éprouvé au moins un instant de réelle compassion ; voilà qui montre bien que la nature de Bouddha est présente en chaque être. Certes, cela peut être parfois dur à percevoir à nos yeux. C'est pour cela que développer la bodhicitta relative ne suffit pas : la bodhicitta ultime, la sagesse, est bien ce qui va générer davantage de compréhension, et diminuer notre propre saisie égotique. Evidemment, cela ne s'installe pas durablement en quinze jours, mais demande un travail constant, accompagné de rappels constant. Peu à peu, il faut vraiment comprendre et discerner comment cette sagesse se manifeste. Percevoir nos fonctionnements, et la façon dont nous pouvons les transformer, est alors un incontournable pour un Bodhisattva. Mais quand bien même cela prend du temps pour s'installer avec stabilité, c'est bien tout-de-suite que cela commence. Attendre d'avoir derrière soi des années de pratique est étrange : à quoi nous sert vraiment notre pratique si ce n'est qu'à développer les qualités de la sagesse ultime et de la compassion ? La saisie égotique, du reste, ne peut jamais diminuer que dans l'instant présent, à condition que nous en soyons conscients et capable alors de faire prendre à notre esprit une nouvelle direction. C'est là tout l'intérêt des pratiques de shiné et laghtong.

Enfin, il y a l'éthique qui accomplit le bien des autres. Se soucier du bien d'autrui doit réellement faire partie de notre éthique, il faut bien y voir une forme de pratique réelle et ancrée du Dharma. Au-delà de nos propres comportements individuels, se tourner vers le souci de développer le bien d'autrui, son confort, sa sécurité, son apaisement, son soulagement, est incontournable en réalité pour un Bodhisattva. Cela va donc bien plus loin qu'une simple discipline personnelle quant à nos postures de vie. Il n'y a plus, chez un Bodhisattva, la moindre indifférence à la souffrance d'autrui. Quand bien même l'aide que vous apportez se situe sur un plan très matériel, dont vous ne percevez pas à vos yeux l'intérêt spirituel. Si cela soulage la souffrance d'autrui et favorise son bien-être, c'est un acte de Bodhisattva.

La patience

La première forme de patience est dite "patience face aux ennemis". Lorsqu'on parle ici d'ennemi, on parle en fait de l'adversité, de tout ce qui nous pose problème, tout ce qui est source de perturbation et de détournement de nos engagements. Également tous les êtres qui nous posent des difficultés, évidemment. Ainsi que le dit Ringou Tulkou Rinpoché, une relation difficile avec quelqu'un peut être plus longue qu'une guerre. Alors qu'une guerre peut durer quatre, cinq ans, des relations envenimées se poursuivent parfois sur des décennies. La patience envers ces personnes ne peut s'installer qu'à force de sagesse, qui signifie ici comprendre à quel point la personne en face de nous est elle-même soumise à ses propres perturbations, à ses tendances habituelles, si difficiles à transformer y compris pour nous. Si nous pratiquons le Dharma depuis de nombreuses années, nous percevons que nos tendances sont tout de même tenaces. Que faudrait-il donc dire en ce qui concerne les personnes qui n'ont jamais eu la possibilité de développer les outils que nous avons en notre possession pour se libérer ? Les tendances constituent un voile puissant, difficile à râper, tant il est fait d'empreintes très ancrées dans notre esprit. Il est difficile de ne pas se laisser entraîner par nos tendances. Du reste, la bodhicitta ultime permet de se rappeler que cet ennemi qui nous pose problème n'a aucune réalité propre, il est, comme nous,

tout à fait interdépendant de son environnement, des causes et conditions qui s'appliquent sur lui comme c'est le cas pour nous. Développer la patience, c'est comprendre tout cela. Pour autant, cela ne veut évidemment pas dire qu'il s'agit pour nous de subir, de serrer les dents. Mais il faut envisager la situation comme la possibilité d'ouvrir là un espace de compréhension, pour discerner correctement ce qui se joue dans la situation.

La deuxième forme de patience consiste à nous rendre patients face à la souffrance. Il n'est vraiment pas inutile d'insister un peu là-dessus dans nos sociétés occidentales, où nous faisons souvent toute une montagne de la moindre de nos difficultés. On se plaint vraiment beaucoup, alors qu'un peu de recul permet vraiment de percevoir à quel point nous sommes privilégiés du point de vue de nos conditions de vie, de soin, et de confort qui sont bien supérieures à celles que connaissent beaucoup d'autres peuples. L'un des meilleurs remèdes consiste alors à développer une sincère gratitude, qui transformera nos perceptions. A nouveau, cela demande une forme de sagesse et de discernement pour bien percevoir toutes les raisons que nous avons d'être dans la gratitude. Du reste, y compris dans notre pratique du Dharma, des difficultés peuvent surgir naturellement : nous pouvons rencontrer du doute, des difficultés à comprendre certains enseignements, etc. La patience est alors une façon de se renforcer, se ressourcer, afin de traverser sans difficulté les obstacles qui nous apparaissent. En découle toujours une meilleure compréhension de ce qui nous préoccupait d'abord. Si le doute n'est jamais inutile, dans la mesure où le traverser permet de nous affermir dans des certitudes basées sur une meilleure compréhension aiguisée par ce doute, il faut bien percevoir qu'il est souvent causé par un vrai manque de patience dans notre pratique du Dharma, et dans notre étude. Il faut bien dire que notre société moderne nous conditionne de bien des manières à être dans l'impatience : tout est question d'efficacité, de rapidité, de production et de vitesse. Tout doit nous être accessible dans l'instant, en un clic. Notre pratique ne peut s'établir sur ce tempo : elle demande un temps de maturation pour qu'une véritable compréhension se développe. Plus celle-ci se développe, moins le doute survient car nous établissons à force d'expérience une confiance solide de ce que nous entreprenons spirituellement.



Cela nous amène naturellement à cette troisième forme de patience, qu'est la patience face aux vérités du Dharma. Bien sûr, nous ne comprenons pas toujours certaines notions. Le karma, par exemple, est d'une complexité si vaste que notre raison a du mal à l'appréhender, faute d'expérience directe. Mais il faut alors prendre le temps de creuser sans se braquer. Prendre le temps de l'étude, de la méditation sous son aspect également analytique.

L'exercice de notre discernement aboutit à une intelligence plus affûtée : voilà la patience mise en oeuvre ! Acceptons donc que notre cerveau a besoin de digérer patiemment les informations, quand bien même elles nous semblent floues, elles s'éclairciront si nous les laissons mûrir en accompagnant le processus d'une étude sereine et d'une réflexion intérieure profonde. Par cette forme de patience, le doute se dissout de lui-même.

La diligence (l'effort enthousiaste)

On parle tout d'abord de l'armure de la diligence. Elle consiste à avoir, dans nos engagements, une détermination sans faille. Sans brèche. Certes, notre détermination peut s'assouplir par moment, mais alors reprendre ses vœux est vraiment une façon de venir réactiver, stimuler intensément cette détermination qui est une condition incontournable de l'action d'un Bodhisattva. Sans cette détermination, que pourrions-nous vraiment accomplir ? La fermeté est parfois moindre, mais il faut alors sans cesse y travailler et développer cette qualité qui consiste à être profondément résolu. Comprenez bien que cela va nécessairement de paire avec notre détermination à réaliser l'Éveil. C'est incontournable. Nos vœux de Bodhisattva ne consistent pas à simplement travailler à avoir un mieux-être au cours de cette vie. C'est l'objectif ultime de l'Éveil que nous visons vraiment. Sans cela, comment imaginer libérer tous les êtres de la souffrance, alors que nous y sommes nous-mêmes toujours empêtrés ?

Puis vient la diligence appliquée. Il s'agit ici de persévérer sans découragement, en ne cédant rien à la paresse. Le découragement et la paresse sont les deux grands ennemis de la bodhicitta. Cela est si vrai que le découragement suffit à briser nos vœux. Nous pouvons bien-sûr prendre des vacances, nous mettre en retrait quand c'est nécessaire pour reprendre des forces. Mais il ne faut pas que notre activité de Bodhisattva sombre au néant. Voyez Tchenrézi à mille bras, dans le Vajrayana. Il signifie l'oeuvre d'envergure pour tous les êtres. Son histoire est intéressante : Tchenrézi a remarqué un jour que, bien qu'il oeuvrait pendant des cycles et des cycles, le samsara était toujours rempli de souffrance. Il s'est alors découragé et son vœu de Bodhisattva s'est brisé. Conformément à un souhait qu'il avait formulé, son corps, au moment même du découragement, éclata en mille morceaux. Heureusement, Amitabha a rassemblé les morceaux, ce qui a généré Tchenrézi à mille bras et onze têtes. C'est ce que nous visualisons lors de la pratique de Nyoung Né. Surmontant le découragement, l'activité de Tchenrézi n'en fut que plus puissante.

Puis arrive enfin la diligence dite insatiable. Il s'agit là de simplement ne pas se satisfaire de nos progrès. Du moment que notre chemin n'est pas arrivé à son terme, il faut toujours avancer. Kalou Rinpoché insistait là-dessus : "ne vous reposez jamais sur vos lauriers !". Être avancé dans la pratique est très bien, mais il faut toujours continuer. Jusqu'à l'Éveil.

La concentration

Ici encore, on distingue trois degrés. Tout d'abord, il s'agit bien entendu de shiné, le calme mental. A ce stade, la paix s'installe de façon aisée. L'esprit peut alors se retrouver dans un calme authentique, aisément. Cela ne doit pas seulement se développer sur le coussin : quand nous faisons nos courses, que nous recevons un courrier, etc, shiné continue d'oeuvrer, et l'esprit n'est pas perturbé.



Ensuite, il y a les qualités liées à la méditation. Le calme mental une fois bien installé, la saisie devient moins puissante à mesure que le calme est plus présent.

Le troisième degré, ce sont les états méditatifs qui permettent de réaliser vraiment le bien des autres. Cela est difficile à décrire en profondeur, car voilà qui nécessite d'en faire l'expérience directe.

La sagesse transcendante

Là encore, nous pouvons distinguer trois aspects à cette paramita ultime.

Tout d'abord, il y a ce que nous connaissons le mieux en terme de connaissance, à savoir la connaissance temporelle. Il s'agit là de toute la connaissance du type "savoir", la connaissance culturelle, scientifique, issue de nos études et de l'exercice de notre intellect rationnel. Mais cette connaissance à elle-seule est obscurcie, et nous voyons bien qu'elle est insuffisante pour permettre à elle seule d'aider les êtres : la connaissance temporelle a notamment permis de développer les armes, la bombe atomique, etc. Mise au service de l'étude, elle est toutefois un outil précieux qu'il nous serait dommage de négliger. En tant qu'elle permet l'analyse et le développement de notre discernement, cette première forme de connaissance peut réellement devenir une forme de sagesse.

Puis advient la connaissance spirituelle inférieure, celle qui se développe lorsqu'on étudie et met en pratique ce qui relève du Hinayana et de la libération personnelle.

Enfin, la connaissance spirituelle supérieure est stimulée par toute pratique du Mahayana, en tant qu'elles développent la bodhicitta ultime qui permet de réaliser le non-soi de l'individu et des phénomènes.

En conclusion

Les vœux de Bodhisattva nous engagent vis-à-vis de nous-même et de tous les êtres. Ils sont puissants, et donnent un souffle et un élan à nos pratiques, les orientant toujours vers un objectif à la fois transcendant et compatissant. Ils nécessitent une certaine discipline, à la mesure de ce que nous sommes en capacité de développer, mais la pratique en elle-même, orientée par la puissance de ces vœux et notre détermination à se laisser guider par eux, suffit à élargir le champ de notre sagesse et de notre compassion.

Cela nécessite bien une méthode, une colonne vertébrale qui se résume tout entière dans les Six Paramitas. Si l'on se demande "que doit pratiquer un Bodhisattva ?", la réponse ne se fait pas attendre : le Bodhisattva pratique les Six Paramitas. Il faut alors sans cesse se demander comment ces vertus transcendantes peuvent être réellement intégrées à nos activités spirituelles, mais aussi quotidiennes. Ainsi, elles deviendront de plus en plus puissantes dans notre façon de vivre.



❁ Concepts du Dharma ❁

Le renoncement, un terme pas très à la mode

Une réflexion de Jismy Maillot



**Le malaise du renoncement
L'impasse du détachement
La force de la détermination
Éviter les préjugés
La vie mondaine à l'époque moderne
Une privation ?**

Dans l'éventail des concepts du Dharma, certains termes nous semblent parfois piquants. Or, face à la difficulté que nous rencontrons parfois à la vue de ces concepts, nous décidons par moment de ne pas les affronter pleinement, et de tout simplement les transformer en une notion qui nous paraît plus acceptable.

Il en va ainsi de la notion du "renoncement", que nous rencontrons désormais, dans nos textes de pratique traduits en français, sous l'idée plus douce de "détachement" ou de "non-attachement". Mais qu'est-ce ces altérations des traductions disent vraiment de notre approche du Dharma, à l'heure cruciale où, s'étant implanté depuis peu dans notre pays, il nous faut savoir le préserver et le transmettre dans toute son authenticité ? La notion de renoncement serait-elle bonne à mettre aux oubliettes ? N'y a-t-il pas, derrière le malaise que nous pouvons ressentir vis-à-vis de l'exhortation à savoir renoncer, une forme de résistance pleine d'enseignement si nous parvenons à l'identifier, et peut-être à la dépasser ? Ce sont ces questions que je vais tenter d'aborder dans le présent exposé, qui n'est certes pas exhaustif, mais invite à suggérer une approche rafraîchie de la notion de renoncement pour en dessiner, au fond, la richesse qu'elle recèle.

Le malaise du renoncement

Habituellement, nous percevons le renoncement comme une forme d'injonction privative et contraignante. Comme si on devait bien se priver de quelque chose qui nous est précieux. Ce réflexe de pensée, cet automatisme de l'esprit, ne vient certes pas de nulle part. Nos racines judéo-chrétiennes, et la dogmatique qui les accompagne bien souvent, ont par bien des endroits proposés que la démarche spirituelle se devait par nature d'être privative. C'est là le sens moral que l'Eglise a longtemps donné au "péché", une notion elle-même souvent fort mal comprise et altérée dans la façon dont elle nous a parfois été enseignée. Toujours est-il que cette approche morale nous a longtemps invité à renforcer une perception fort dualiste de nos comportements. Ceci est bien ; ceci est mal : par nature, nos agissements et nos attitudes seraient marqués du possible sceau de la faute, et contiendraient par eux-mêmes une sorte de qualité morale, souvent bien indépendamment de leurs conséquences ou de leurs intentions véritables. Cette injonction répétée invitant à ne pas pécher, et définissant dans un même coup l'humain comme étant fondamentalement pécheurs, a su installer au plus profond de nos esprits cette idée pénible, amère, que nous sommes intimement mauvais. Cette base, ayant plus qu'on le pense valeur de fondement de l'identité, a généré une culpabilité fort intégrée, et dont il est difficile de se défaire. Face à l'identification de cette culpabilité, beaucoup ont entrepris un mouvement de recul, une mise à distance, et ont envisagé - pour le meilleur ou pour le pire - une sorte de virage à 180 degrés.

Dans le sillage de ce virage, nous avons créé une société tout entière fondée sur la liberté individuelle, souvent tirée à fond : "jouir sans entrave", slogan incontournable de mai 68, invite en bien des endroits à faire fi de nos injonctions privatives, de la morale, voire même de l'éthique : jouissons, autant que nous le pouvons, et créons une société tout entière fondée sur une quête du plaisir, quête insatiable s'il en est. Depuis, l'heure est, pense-t-on, à l'émancipation. Accepter nos pulsions premières comme faisant intégralement partie de nous, les respecter suffisamment pour les exprimer dans le meilleur cadre possible, diriger sa vie dans une quête de l'assouvissement, voilà les nouveaux repères de l'ère moderne, qui se posent comme l'aboutissement logique d'un processus historique. Cette dévotion envers ce qu'il y a en nous de plus pulsionnel devrait bien nous alerter quant à la possible contagion qu'elle pourrait, si l'on manque de vigilance, exercer sur nous-mêmes.

Est-on pourtant vraiment certain que là se trouve la voie d'une authentique émancipation ? De quoi cette pseudo-liberté militante est-elle réellement le nom ?

Depuis la philosophie platonicienne aux traditions spirituelles millénaires qui sont arrivées jusqu'à nous, une certaine posture vis-à-vis du désir apparaît comme centrale. Les fondements même de la philosophie occidentale, héritage de toute notre connaissance, mettent en lumière ce faux-ami, qui toujours ouvre sur une quête insatiable visant à remplir un puits sans fond. Qu'importe dans quel sens nous tournerions la question, et comme le rappelle très justement Maud Kristen, "l'idée que l'on puisse assouvir ses désirs relève, à l'époque moderne, d'une erreur impardonnable". C'est que, par sa définition même, le désir ne saurait être assouvi. S'enracinant dans le manque, il s'entretient lui-même à force de courir après cet objet insaisissable, que l'on revêt de mille-et-une forme, cet objet qui prend parfois l'aspect de la richesse, de la renommée, de l'ambition mégalomane, voire qui même se mue en des pathologies addictives. Il y a deux-mille-cent-cent ans, Platon déjà, donnant voix à Aristophane dans *Le Banquet*, invitait à reconsidérer la place centrale du manque qui se joue en réalité derrière nos désirs. Mais voilà un cercle bien vicieux : plus le désir est nourrit, plus le manque s'entretient. A une époque où tout nous est offerts sur un plateau d'argent, où nos repas les plus fastes peuvent être livrés en un clic en vingt minutes, où nos smartphones fascinent nos pupilles et stimulent nos appétits les plus subtils comme les plus grossiers, ne peut-on pas toutefois constater la généralisation inquiétante d'un sentiment de vide profond, menant toujours à une forme de détresse ?

La nouvelle spiritualité qui émerge ces dernières décennies, syncrétique et sans forme dont je parlais déjà en conclusion du Hors-Série n°1 de LOTUS, s'est établie sur le socle de ce désir-roi. Voilà une approche de la spiritualité où le désir se renforce et s'engendre sans cesse : nous désirons des titres de chamanes, de maîtres, de guérisseurs, nous désirons posséder des oracles, des pouvoirs surnaturels, et une renommée à la mesure de nos grands talents. Le désir acquiert une puissance si forte, à l'époque moderne, qu'il a réussi jusqu'à pénétrer l'enceinte sacrée de la spiritualité pour en détourner jusqu'aux moindres aspects. Cela devrait bien nous interpeller. Sommes-nous sûrs, dans notre approche du Dharma, d'avoir vraiment les idées claires vis-à-vis du désir ?

Du reste, le désir nourrit nécessairement son corollaire : l'aversion. Car on comprend aisément que courir sans cesse après des objets de plaisirs, convoités souvent aussi par autrui, nous invite nécessairement à percevoir cet autre comme un danger, un adversaire hostile qu'il s'agit de tenir à distance, ou d'écraser dans l'indifférence la plus totale. Nous construisons nos identités sur la base de ce même processus, et enflons nos égos boursoufflés espérant ainsi faire de l'ombre. Nous ne voulons pas éclairer ; nous voulons briller.

Prudentes et lucides vis-à-vis de cette tendance humaine à l'assouvissement immédiat des pulsions, les approches traditionnelles se sont toutes accordées sur l'intérêt d'observer une certaine distance avec le désir. Non qu'il s'agisse de le réprimer : il s'agit au moins de le comprendre, de percevoir de quelle tendance intérieure il est vraiment le nom. Mais traumatisés que nous sommes intérieurement par le sentiment légitime de privation dont on n'établit pas toujours le sens, nous nous tenons sur nos gardes, et percevons dans l'incitation à la mise à distance du désir, une sorte de danger contrôlant, voire carrément intrusif. Une telle intrusion dans notre débordement pulsionnel n'est pas tenable, nous ne le supportons pas. Il faut bien reconnaître que, par certains aspects, les pratiquants du Dharma ne sont pas au-dessus de ce malaise ; ce que vient démontrer, je crois, la disparition progressive, dans nos textes de pratiques, du terme de "renoncement" au profit du "détachement".



L'impasse du détachement

Il en va ainsi, par exemple, de notre *Prière à la lignée de Vajradhara*, où le terme de renoncement n'apparaît plus. On y parle effectivement plus volontiers de détachement. Mais qu'implique vraiment ce glissement sémantique, discret mais peut-être lourd de conséquence ? Le dictionnaire *Le Robert* propose deux définitions au détachement : "État d'une

personne détachée" ; "situation d'un fonctionnaire ou d'un militaire affecté provisoirement à d'autres fonctions". Si la première définition semble peu nous informer, la seconde est tout-à-fait digne d'intérêt. Le militaire, exerçant avant tout une mission belliqueuse, est dit "détaché" lorsque ses fonctions changent...*provisoirement*. Cette temporalité limitée du détachement décrit assez bien, je crois, non seulement le problème qui se pose, mais peut-être aussi les raisons pour lesquelles ce concept nous sied davantage. Il y a dans le détachement une sorte de souplesse, sinon de mollesse, relativement passive - le militaire ne choisit pas son affectation nouvelle, mais aussi très temporaire. Le détachement ainsi exprimé nous parle en fait d'un état qu'on laisse derrière soi, mais espérant d'y revenir au plus vite. Du reste, le contraire du détachement, ce qu'il permet donc de combattre, est bien l'attachement. Mais être attaché, c'est être lié à quelque chose par un lien, une attache, comme le souligne l'étymologie même : *estache* ; le pieu, le poteau. Ce n'est pas l'être lui-même qui s'enchaîne à quelque chose : il ne fait que subir l'accroche qu'exerce sur lui un lien sur lequel il ne peut rien. Il subit ici encore de façon *passive* une situation d'accroche. Cette passivité et cette temporalité, indiquent je crois, sans jeu de mot, une certaine forme d'attachement à l'idée que nous serions assujettis à quelque chose que l'on subit, mais sur lequel nous n'aurions pas directement prise. Pour se détacher, il faut travailler sur l'attache, pas sur soi. Il faut espérer qu'elle cède, ou qu'un sauveur nous en libère. Transposé au Dharma, cela reviendrait à avoir toujours le nez sur l'objet du désir, espérant qu'il se dérobe de lui-même, ou en constatant notre impuissance. Le détachement n'est plus le résultat d'une posture personnelle, il n'est qu'un souhait provisoire de voir une accroche se rompre d'elle-même. Bref, dans le détachement, l'accent n'est en aucun cas mis sur le sujet mais sur l'objet.

Sans qu'on s'en aperçoive toujours, nous avons bien ce sentiment, tenace et imprégné, que nos souffrances proviennent du fait que nous subissons une contrainte extérieure qui s'exerce sur nous. Quand bien-même nous pensons avoir totalement assimiler la seconde Noble Vérité du Bouddha, quelque chose en nous refuse de céder, et continue malgré soi d'élaborer un modèle de la réalité où l'extérieur exerce sur nous un pouvoir littéralement captivant - l'attache -, faisant de nous les faibles otages du va et vient des événements et des conditions. Mais voilà, chez un pratiquant du Dharma averti, cela peut se traduire d'une façon tout-à-fait étonnante, et qui passe souvent fort inaperçu. Bien entendu, lettrés que nous sommes à coup de sūtras et de tantras à n'en plus finir, nous savons bien que l'environnement, le monde extérieur, n'est pas la cause de nous souffrance, mais que celle-ci se situe dans l'esprit. Pourtant, nous nous saisissons dès lors souvent de notre esprit comme d'un nouveau "monde extérieur". Nous entretenons souvent une forme d'extériorisation vis-à-vis

de nos tendances, de nos désirs, de nos aversions : ce n'est pas soi-même qui est attaché (actif), c'est telle tendance qui me contraint (passif). C'est tel réflexe qui est la cause de ma souffrance. C'est telle émotion qui me met dans tous mes états. On objectifie ainsi nos contenus mentaux, qui deviennent notre nouveau "monde extérieur", où nous oublions dès lors tout à coup la Seconde Noble Vérité. Nous mettons notre mental à distance, mais pour lui affubler la cause de nos maux. Le fautif n'est plus le grossier voisin, le travail pénible, la météo. Non, le fautif, c'est le mental. Un mental que nous subissons et sur lequel nous n'aurions dès lors plus prise. Un mental que nous objectivons, lui donnant une solidité qu'il n'a pourtant pas, de par sa nature même. La dynamique du manque est alors la même : "je manque de sagesse, je manque de discernement, ah si j'avais une meilleure compréhension, ah si j'avais l'esprit plus éclairé". Nous nous imaginons vraiment être *attachés* par nos contenus mentaux, nous les voyons comme des liens solides et prions pour qu'ils se défassent d'eux-même, sous la bénédiction des milliers de Bouddhas, aussi nombreux que les grains de sable du Gange. Nous ne parvenons dès lors pas à rendre possible une réelle compréhension de la vacuité de ce qui se joue dans l'esprit. S'il est un non-soi des phénomènes et de l'individu, quelle densité nos tendances auraient-elles davantage ? Cette perception a beau être erronée, elle n'en reste pas moins tenace, tant nos esprits sont empêtrés dans un modèle dualiste de la réalité. Toute la mécanique du désir, de l'aversion et de l'indifférence repose sur les fondements de ce malentendu. Car ici s'enracine l'idée du manque : si j'avais ceci dans le monde extérieur, je serais plus heureux. Si mon esprit était détaché, je serais plus heureux. Nous entretenons tout à la fois la dualité et la passivité : être détaché (par quelque chose) ; se détacher (de quelque chose). Avec le "détachement", c'est toute la vacuité qui devient incompréhensible. Le détachement constitue-t-il vraiment, dans ces conditions, "les jambes de la méditation" ?

La force de la détermination

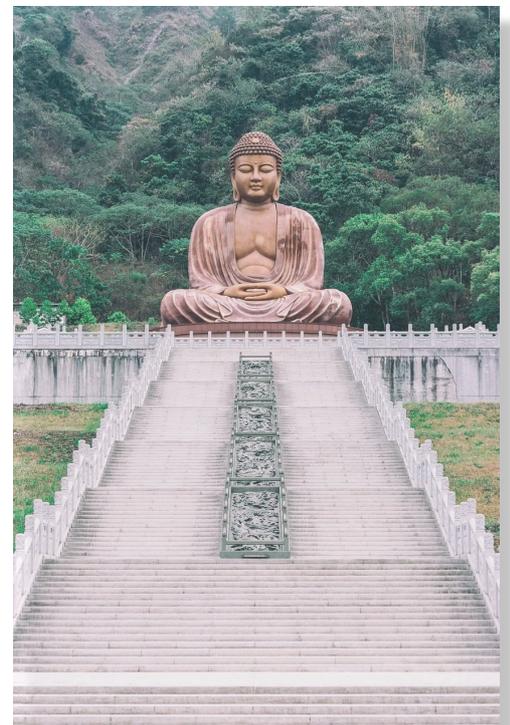
Il en va tout autrement du renoncement. Le dictionnaire ne pourrait ici être plus explicite : "fait de renoncer à quelque chose au profit d'une valeur jugée plus haute". Le "quelque chose" n'est ici pas objectifiant : nous ne renonçons jamais qu'à une attitude dont nous sommes toujours le principal sujet. Quand bien même nous pouvons dire "je renonce à l'alcool", cela revient en fait toujours à renoncer à l'entrain du désir que nous ressentons pour l'alcool. Le désir n'est alors plus perçu comme une attache, mais comme un processus émanant de la vacuité même : nous en percevons la véritable nature. Nous percevons que l'alcool n'est pas en soi le problème, mais que, tout se jouant dans l'esprit, c'est bien notre posture vis-à-vis de l'alcool qui invite à renoncer. L'objet du désir n'est plus la cible : c'est le désir lui-même que nous prenons à sa racine. Nous ne nous détachons pas de l'alcool ; nous renonçons à alimenter notre désir lui-même et à succomber à son attraction. Avec le renoncement, nous n'identifions pas davantage le désir comme étant un problème que l'on subit : en arrêtant de le nourrir et en comprenant sa vacuité, le voici qui s'évanouit de lui-même. Nous ne percevons plus les contenus mentaux comme des liens dont il faudrait se *détacher*, mais nous renonçons simplement, fort de la conscience que tout cela n'est rien d'absolu, et n'est capable, en réalité, d'aucune emprise. Tandis que le détachement met l'accent sur le lien, le renoncement met l'accent sur le non-soi de ce lien. Cela peut nous apparaître comme un débat de mot, un bavardage philosophique jargonneux. Cela change en fait toute la donne.

Le contraire du renoncement n'est pas l'attachement ; c'est l'obstination. Si le détachement nous invite à nous détacher d'une emprise, le renoncement quant à lui invite à simplement cesser de s'obstiner. Il ne s'agit pas, dans cette mesure, de percevoir que nous sommes des prisonniers ; il s'agit bien plutôt de percevoir comment nous-mêmes, nous nous obstinons dans des comportements initiées par l'ignorance fondamentale de ce qui se passe dans notre esprit. Dès lors, une fois compris en ce sens, le renoncement n'a plus rien du détachement temporaire du militaire ; il devient au contraire la détermination durable du Bodhisattva. L'étymologie du renoncement, *renuntiatio*, signifie "déclaration, annonce". Par le renoncement, quelque chose est déclaré solidement, un engagement ferme est pris. Loin de la passivité du détachement où nous souhaitons être libérés d'un lien, le renoncement est une démarche pleinement active et consciente, basée sur une compréhension du fonctionnement ordinaire de l'esprit samsarique, et alimentant du même coup l'approfondissement de cette compréhension.

Éviter les préjugés

Deux vues erronées se présentent alors bien souvent, auxquelles nous devons être attentifs. Tout d'abord, on s'imagine parfois que le renoncement ne concerne pas les pratiquants du Mahayana : d'abord développé par le Bouddha dans le Vinaya-Pitaka, sur lequel se concentre les pratiquants du Hinayana, le renoncement nous apparaît comme quelque chose qui, au fond, ne nous concerne pas. Lama Tsultrim veille toutefois toujours à nous rendre attentif à cette erreur. Il rappelle notamment que les pratiquants du Vajrayana s'imaginent, en bien des endroits, que le renoncement ne relève d'aucune nécessité au sein de leur méthode : dans le Vajrayana, il suffit de transformer tout ce qui se présente tel quel en voie d'Éveil, et le tour est joué. Voilà qui peut sembler d'abord un peu prétentieux : sommes-nous réellement sûr que nos tendances soient déjà à ce point purifiées, que la vigilance soit déjà à ce point installée, pour nous permettre de discerner à chaque instant ce qui se joue vraiment et ce qui est à transformer concrètement ? Ce bilan à établir peut paraître pénible et remettre profondément en question nos pratiques, ce qui n'est jamais agréable lorsque nous imaginons être en bonne

voie. Ce bilan est toutefois nécessaire : de lui dépend notre capacité à orienter correctement l'énergie parfois intense que nous mettons dans notre démarche spirituelle. Par ailleurs, un deuxième problème est posé par cette vue erronée : elle ne tient pas compte de la structure même du Dharma en tant qu'enseignement. En effet, les textes fondateurs de nos lignées, tels que le Lamrim Tchènmo de Tsongkhapa, rappellent incessamment que les Trois Corbeilles nous concernent dans leur intégralité : être pratiquant du Mahayana ne nous dispense pas de négliger les enseignements du Vinaya, sous prétexte que nous serions sur une voie qui elle-même s'établit sur un pas en avant vis-à-vis de cet enseignement. Vous admettez en effet que faire un pas en avant nécessite déjà d'avoir fait le premier pas qui le précède. Il va alors de soi que le Mahayana ne peut s'établir vraiment que sur les fondations du Vinaya, qui doit se concevoir comme la solide base à partir de laquelle,



seulement, la bodhicitta peut s'établir en tenant ensuite la route. Chaque véhicule intègre le précédent dans leur ordre de succession. Ce qui fait du Mahayana une voie exigeante : nous ne sommes pas dispensés de renoncement du fait que nous imaginons être en capacité de gérer tout ce qui se présente à l'aune de nos états qui restent, bien malgré nos motivations, fort samsariques. Tant que l'Éveil parfait n'est pas réalisé, ou tout au moins les réalisations premières qui jalonnent le parcours du Mahamoudra, nous ne pouvons nous passer d'une base stable et solide, demandant une certaine posture à adopter, qui seule pourra stabiliser et solidifier l'éthique même du Bodhisattva. Le reconnaître est déjà un sacré progrès.

La deuxième vue erronée qui peut surgir face à la notion de renoncement, et qui n'est pas si éloignée de la première, consiste à imaginer que le renoncement ne concerne que les personnes engagées dans la voie monastique. Les laïcs, pratiquant le Dharma au sein même de la vie mondaine, ne seraient ainsi pas sujets à la nécessité du renoncement : "je ne suis pas moine, ma pratique n'est pas basée sur le renoncement à la vie mondaine, en quoi le renoncement me concerne-t-il ?" Cette vue bien tenace est toutefois une erreur non seulement en termes logiques, mais en plus - et surtout - elle constitue un danger conséquent pouvant mettre en péril l'engagement même d'un Bodhisattva laïc. Du reste, si vraiment le renoncement ne concernait pas les laïcs, on voit mal pourquoi le Bouddha aurait transmis les vœux de Pratimoksha (vœux de libération personnelle) sous la forme des vœux de fidèles laïcs qui, lorsqu'on les comprend, se basent tout entier sur le socle précieux du renoncement. La suite de cet exposé va donc viser à éclairer un peu la façon dont, pour un laïc, le renoncement n'a rien d'une privation prenant racine dans une morale absolue et rigide, mais constitue en fait un solide rempart non seulement nécessaire, mais tout-à-fait enthousiasmant pour développer, hors des monastères, une pratique qui ait du sens.

La vie mondaine à l'époque moderne

On s'imagine parfois que la voie monastique est la plus exigeante. Consacrer sa vie pleine et entière au Dharma nous apparaît bien souvent, de façon biaisée, comme une forme de sacrifice. Cette vision tordue des choses s'appuie sur l'obstination que nous avons à imaginer que la joie authentique survient des plaisirs mondains : cela devrait nous alerter au moins un peu sur notre certitude à situer notre refuge dans les Trois Joyaux, et non dans les artefacts bien pauvres que le monde samsarique propose par lui-même. Si vraiment les Trois Joyaux constituent un trésor suprême, la vie monastique n'a rien de sacrificielle : elle est au contraire un cadeau que l'on se fait, tout entier tourné vers l'enrichissement proposé par ce précieux trésor que constitue le refuge dans les Trois Joyaux. Dans le cadre monastique, tout est pensé et organisé pour rendre la pratique plus simple et plus accessible à chaque instant. Comprise en ce sens, la voie monastique n'est pas réellement la plus exigeante : ayant tout à leur disposition pour imprégner de jour comme de nuit leur esprit du Dharma, évitant les pollutions habituelles de la vie mondaine, les moines sont préservés des obstacles propre à la vie mondaine. C'est pourquoi la pratique laïc apparaît alors comme davantage exigeante : nous pratiquons en ville, en parallèle d'une vie sociale animée, d'un emploi, de nécessités de subvenir à nos besoins matériels sans compter sur des dons mais en arrachant notre confort à la sueur de notre front. Nous avons des vies de familles, des relations amoureuses à nourrir, des enfants à élever, des projets que nous souhaitons voir aboutir.

Et dans cet encombrement constant, nous devons trouver le moyen d'introduire au sein de l'agitation une pratique qui ait véritablement du sens. Cette voie, décrite de la sorte, est bien plus exigeante. Elle est alors logiquement vouée à l'échec si elle ne s'enracine pas dans une détermination profonde, qui ne peut être soutenue que par des stratégies mises en place pour préserver comme un précieux trésor nos vœux, nos souhaits, notre bodhicitta - bref, préserver notre pratique elle-même. Nous avons par ailleurs une chance formidable de pouvoir pratiquer en temps que laïc : l'agitation de la vie mondaine est en fait un terrain d'action formidable pour distiller ici et là quelques karma très positif, permettant non seulement de progresser soi-même sur la voie, mais permettant aussi d'activer totalement notre bodhicitta pour aider tous les êtres qui nous entourent dans chacun des contextes que j'ai cité précédemment. De même que les grands Bodhisattva acceptent de ne pas passer au-delà du samsara pour aider de tous les êtres qui souffrent, de même nous acceptons d'endosser les difficultés de la vie mondaine pour y donner une impulsion vertueuse, infléchissant nos karmas collectifs, transformant peu à peu, aux échelles qui nous sont accessibles, certaines tendances mutuelles. Quelle chance avons-nous là pour nourrir pleinement notre rôle de Bodhisattvas ! Pas un seul aspect de la vie mondaine dans laquelle nous acceptons de rester n'est exempt d'une véritable richesse à disposition pour pratiquer et agir vertueusement. En réalité, en acceptant de pratiquer ainsi, nous pouvons dire que nous avons renoncé au cadre idyllique des monastères pour œuvrer dans nos villes par compassion pour les êtres qui s'y trouvent, parfois piégés dans le tourment de l'agitation mondaine. Voilà comment je ressens, à titre personnel, la richesse et la détermination qui m'anime en tant que laïc. Il y a un exemple intéressant, qui illustre parfaitement cet état d'esprit : celui de Christophe Fauré. Célèbre psychiatre et écrivain, accompagnateur de fin de vie, et pratiquant bouddhiste, Christophe Fauré a rédigé il y a peu un ouvrage, *S'aimer enfin*, publié chez Albin Michel. Il y explique notamment qu'il a, il y a de nombreuses années, quitté sa vie de médecin pour se retirer dans un monastère en France, afin de consacrer sa vie au Dharma. Une rencontre décisive avec le Karmapa a toutefois été déterminante dans sa perception des choses : être médecin, aider les êtres, voilà un acte de Bodhisattva, ainsi que lui explique le Karmapa. "Tu as le choix de rester moine, mais si tu peux aider les êtres de la sorte dans la vie mondaine, cela aurait beaucoup de sens d'y retourner". C'est finalement ce chemin qu'a pris Christophe Fauré, acceptant de quitter ses vœux monastiques pour aller au secours des êtres empêtrés dans la vie mondaine. C'est de cette manière, je crois, qu'il faut percevoir l'engagement précieux que nous avons, en tant que laïcs : quelle belle occasion de s'affirmer pleinement dans la détermination du Bodhisattva !

Mais cette voie fort exigeante, du fait des nombreuses difficultés à laquelle elle nous confronte quotidiennement, ne peut être abordée sans que l'on ne soit solidement enracinés dans des fondations solides, qui nous permettront de tenir la route au milieu de l'agitation de nos vies mondaines. Nous devons sans cesse redoubler d'effort et de vigilance pour ne pas être emportés soi-même dans cette agitation, et s'assurer de pouvoir pratiquer avec profondeur les Six Paramitas que nous percevons comme la base même de notre pratique. Encore faut-il percevoir les difficultés qui s'élèvent partout autour de nous, pour discerner la façon dont elles affectent parfois profondément, par effet de contagion, la pratique si précieuse que nous souhaitons pourtant protéger comme un trésor précieux. Afin que notre esprit reste pleinement imprégné du Dharma et de nos vœux, afin que la Bodhicitta ne se tarisse pas mais persévère sans cesse dans sa motivation initiale, nous nous créons ainsi de nombreux rappels quotidiens, par nos temps consacrés à notre pratique, les mantras que nous écoutons, les prières qui ponctuent nos journées, les iconographies des Yidams qui couvrent parfois les murs de

nos appartements, les offrandes que nous présentons chaque jour à nos autels, et tant d'autres rappels possibles que chacun d'entre-nous peut créer en discernement ses besoins propres. Cela est-ce toutefois encore suffisant ?

L'agitation qui nous entoure est puissante, la sous-estimer est une erreur qui peut s'avérer fatale, au point que l'énergie que nous pouvons parfois mettre à certains moments dans nos pratiques peut se voir totalement gaspillée. Mais encore faut-il discerner les agitations tout-à-fait spécifiques de l'époque dans laquelle nous avons pris vie. Les textes disent parfois : "un pratiquant débutant ne devrait pas fréquenter les maisons de passe et les tavernes". Certains lieux, certaines situations, sont en effet causes de nombreuses tentations, agitant l'esprit dans des encombrements que nous pourrions bien éviter. Si bien-sûr nous plaçons notre refuge dans la fête et les rassemblements mondains, il va de soi que ce discernement ne peut se développer. Si toutefois nous sommes imprégnés d'une dévotion totale à l'idée des Trois Joyaux, le discernement naît de lui-même : encore faut-il avoir suffisamment d'humilité pour savoir reconnaître les circonstances spécifiques qui peuvent nous perturber. Mais il va de soi qu'un pratiquant attentif et vigilant puisse fréquenter des bars et autres événements mondains en maintenant son esprit dans une détermination ferme : le contexte qui nous entoure devient alors un formidable terrain d'entraînement pour exercer la bodhicitta, et même la mettre à l'ouvrage avec les personnes qui nous entourent alors. Cela demande toutefois une vigilance claire et sans faille : sans elle, comment parviendrions-nous à reconnaître que notre esprit s'engluie ici et là dans des comportements samsariques, à l'opposé de l'éthique d'un Bodhisattva ? Sans cette vigilance, mettant le trésor de notre pratique dans une situation de danger, ne vaudrait-il pas mieux s'abstenir ?

Mais je crois important, ici, de souligner la singularité de notre époque. La période dans laquelle nous avons pris vie n'est pas anodine, et regorge de pièges bien plus sournois que les maisons de passe et les tavernes. Chacun de vous peut essayer d'y réfléchir, et de s'apercevoir des difficultés propres à notre siècle. Nous pourrions au moins ici prendre un exemple précis, tout-à-fait propre à notre époque : l'infamale omniprésence des écrans. Voilà qui constituerait sans doute un véritable socle à partir duquel réfléchir sur le renoncement. Les smartphones, les écrans, les télévisions ont envahi nos quotidiens, au point d'être parfois entrés jusque dans les monastères. Ces outils peuvent être précieux et constituer de vraies occasions de partager le Dharma, d'être connectés avec autrui et d'installer, dans le sillage de cette connexion possible, une authentique bodhicitta. Mais toutefois, nous ne pouvons rester ignorants de la machinerie pensée, construite et aboutie de cette omniprésence du virtuel. J'ai l'habitude de dire que deux puissances sur terre ont une connaissance très aboutie du fonctionnement de l'esprit : le Dharma, et les grandes entreprises du numérique. Lorsque nous nous documentons sur la façon dont les applications numériques sont pensées, dont les systèmes de notifications sont parfaitement étudiés depuis une compréhension du fonctionnement neuronal, de la manière dont les rythmes de notifications, des apparitions de publicité, des systèmes de sponsor sont totalement basés sur des algorithmes pesés, mesurés et réfléchis pour insérer une emprise profonde sur nos esprits, nous ne pouvons qu'être frappés de la façon dont nos écrans omniprésents - bien plus omniprésents aujourd'hui que les maisons de passe - nous envahissent totalement, dans un objectif tout autre que la libération. C'est ici que se crée tout le malentendu autour de la liberté : c'est bien sur une vue déviante de "la liberté" que s'établit cette ingénierie à laquelle on peut au moins reconnaître une véritable connaissance de certaines subtilités de l'esprit. La fascination qu'exerce sur nous ces petits écrans toujours à disposition est tout à fait étonnante, et possède une attraction tout à fait apte à détourner notre esprit de la bodhicitta. Pire : voilà

des pièges bien en capacités d'alimenter nos pulsions premières, de renforcer nos tendances, et même d'en créer de nouvelles. Nos besoins, nos désirs, nos attraites et nos appétits se voient ainsi devenir une véritable pâte à modeler aux mains de l'ingénierie remarquable du numérique. Il n'y a qu'à voir, pour s'en convaincre, les chiffres relatifs à la consommation de pornographie sur internet ; ils sont tout à fait saisissant. A croire que le monde entier est en masturbation perpétuelle. Ou encore le temps passé sur des jeux tout à fait prenants, paraissant très joyeux, et dont on s'imagine qu'ils seront toujours très courts. Et pourtant, voilà qu'on y passe parfois plusieurs heures par jour. Les smartphones ont aujourd'hui des fonctionnalités permettant de nous décrire avec précision le temps que nous avons passé aujourd'hui sur telle ou telle applications : on ne s'en rend généralement pas compte ; c'est pourtant souvent sidérant. En tant qu'apprentis Bodhisattva, n'avons-nous vraiment rien de mieux à faire de notre temps ? A-t-on vraiment pris la mesure de la précieuse existence humaine ? Il est facile de renoncer aux bars qui se trouvent à plusieurs centaines de mètres de chez nous. Ils sont pourtant bien moins dangereux que ces petits outils qui sont toujours dans notre poche. Voyez donc à quel point notre époque regorge de pièges tout-à-fait nouveaux, et si aptes à engluer nos esprits dans des fonctionnements qui sont si éloignés de nos engagements. Le renoncement ne nous concerne-t-il vraiment pas ?



Une privation ?

Peut-on vraiment, à ce stade, percevoir le renoncement comme une forme de privation morale, qui devrait ouvrir sur une culpabilisation toujours renouvelée, et par bien des aspects infantiliste et stérile ? Peut-on vraiment, si l'on associe la compréhension du fonctionnement de notre esprit à nos motivations, considérer que le renoncement est une plaie, une épine pénible dont on voudrait plutôt se débarrasser ?

Permettez-moi de solliciter à nouveau ici le bel outil du dictionnaire : la privation est définie comme "le fait d'être privé d'une chose dont l'absence constitue un dommage". Où se situe le dommage, exactement, quand nous nous tenons à distance de

ce qui constitue pour nous un danger auquel nous succombons facilement ? Où est le dommage quand, de cette mise à distance, résulte un véritable renforcement de notre bodhicitta ? A quel niveau s'établit le dommage quand nous livrons notre esprit, comme s'il était chose banale, à des mécaniques répétées, automatiques et pulsionnelles ? Où est le dommage quand nous protégeons ce que nous possédons de plus précieux ? Si nous percevons cela comme un dommage, est-on vraiment certains de percevoir les Trois Joyaux comme un trésor ? Est-on vraiment sûr de la solidité et de la compréhension de notre bodhicitta ? Ne mérite-t-elle pas qu'on mette en œuvre tout ce qu'il faut pour la protéger, comme un merveilleux trésor sur lequel lorgnent de nombreux voleurs ? Et la compréhension de la souffrance dans tout cela ? De ses causes ? Des possibilités de s'en libérer ?

De la joie qui en résulte ? De notre compassion pour tous les êtres qui souffrent, et vis-à-vis desquels nous pourrions être d'une si grande aide en utilisant notre temps à être à leur côtés, dans leurs objectifs temporaires comme spirituels ? Le bonheur des êtres nous importe bien sûr, mais pour l'heure, il passera après le téléphone. Si nous fonctionnons ainsi, le renoncement est-il vraiment une plaie, ou ne se présente-t-il pas comme un outil formidable pour protéger, dans nos vies mondaines, nos souhaits et nos aspirations ?

La culpabilité n'a rien à faire dans une démarche spirituelle. Se fustiger est bien inutile. Observer et comprendre, en se regardant avec douceur - mais avec une certaine fermeté - , est bien plus efficace. C'est sans doute là une façon positive d'envisager le renoncement comme un outil fort précieux. Couper court aux constructions mentales ruminantes, s'abstenir des situations possiblement perturbantes, cesser de méditer sur les relations du passé en donnant à l'esprit la forme même de la tristesse et du manque ; appliquer pour tout cela les antidotes nécessaires : tout cela constitue bien une forme active de renoncement. Pour se transformer, encore faut-il accepter de laisser derrière soi tout un modèle de sa vie, de son identité, de ses habitudes. Avec la compassion au cœur, et non sans un léger malaise naturel s'apaisant peu à peu, il s'agit de faire le point sur tout ce que nos activités peuvent contenir de nuisible, facteur de souffrance. Nourrir chaque jour une vigilance déterminée, abandonner une vieille peau comme un serpent qui mue. Tout cela ne peut reposer, du reste, que sur une véritable régularité de la pratique, tant l'esprit est vite capable de retomber dans la dynamique de ses tendances. Il s'agit là de faire aussi preuve d'humilité, et de compréhension profonde. La force de la compassion et de notre motivation initiale, ainsi nourrie, est bien ce par quoi la détermination à avancer quoiqu'il en coûte peut s'affermir. On s'extirpe ainsi peu à peu du borborygme samsarique plein de souffrance. A-t-on alors l'impression de se priver ? N'avons-nous pas, dans cette perspective, le sentiment de se faire un beau cadeau, en s'autorisant un espace de vie où peuvent s'installer une forme de sérénité et d'activité bienveillante et puissante à la fois ? Le renoncement a alors ceci de beau qu'il nécessite la pratique, mais qu'il la renforce tout à la fois. Quel cercle vertueux nous avons-là.

Le renoncement, en définitive, n'est qu'une chose : renoncer à la souffrance. Je laisse tout ceci à votre jugement.

“Je compose ce texte afin d'accoutumer mon esprit avec le sujet”

Shantideva

“Renoncer, c'est être libre”

Ringou Tulkou Rinpoché





Connaissez-vous le site internet de Bodhicharya-France ?

Retrouvez notamment sur ce site :

Actualités du centre

La dharmatèque présentant des cycles d'études textes et audios
Possibilités d'inscriptions aux différents week-end et aux retraites
Etc...



Bodhicharya France

L'Éveil du cœur par l'ouverture de l'Esprit

Le centre monastique Programme Dharmatèque



Le Vénérable Ringou Tulkou Rinpoché

Site web Bodhicharya-France

Pour y accéder, [cliquez ici!](#)

❀ *Partage et interview* ❀

*L'intérêt des débats et de l'approche
analytique du Dharma*

Entretien avec Jinpa Gyeltzen



Propos recueillis par Karma Tsewang Dreulma

Les débats remontent aux traditions indiennes millénaires. Ils ont été repris par le bouddhisme et aujourd'hui dans toutes les écoles de tradition indo-tibétaine, on retrouve les débats en tant que pratique spirituelle où l'accent est mis sur l'importance d'un raisonnement logique et rigoureux dans les *shédras* ou écoles de dialectique de nombreux monastères, toutes écoles tibétaines confondues.

Jinpa Gyeltsen, moine de *Nalanda* (monastère situé près de Toulouse), a bien voulu nous donner une interview concernant les débats. Il enseigne lui-même la technique du débat. Il se considère avant tout comme moine bouddhiste (il a reçu l'ordination majeure en mai 2022 auprès de Sa Sainteté le Dalaï Lama), mais il travaille aussi comme traducteur notamment en tibétain/français, et étudie par ailleurs le sanskrit. Il écrit également des ouvrages, des poèmes et il publie beaucoup d'enseignements sur internet. Son approche des langues est un atout pour l'interprétation des textes lors de ses classes.

Sa réflexion concernant le sens de la vie a commencé à l'âge de cinq ans, lorsqu'il eut très peur de la mort. Au cours de sa jeunesse, il a abordé différentes traditions surtout axées sur la foi. Il a été passionné par les cours de philosophie au lycée. Un tournant de sa vie a été en 1993, lorsque Sa Sainteté le Dalaï Lama est venue à Blois pour donner une conférence sur la paix de l'esprit. A ce moment, il était devenu clair pour Jinpa (Christophe à l'époque) qu'au lieu de la simple croyance, on pouvait se fonder sur la connaissance avec la possibilité de vérifier les choses par soi-même. C'était pour lui vraiment une approche scientifique de l'esprit. C'est en septembre 2000 que Jinpa a commencé à considérer Sa Sainteté le Dalaï Lama comme son maître racine et à étudier le Dharma plus en profondeur. L'un des maîtres anciens qu'il apprécie particulièrement est Ārya Nāgārjuna, le fondateur de la voie médiane (*Madhyamaka*). Actuellement, il est très proche de plusieurs enseignants, dont le vénérable Guéshé Gyaltzen du monastère Nalanda, qui l'a ordonné moine novice en juillet 2020 et qu'il côtoie au quotidien.

Entretien

Tsewang D. : Tu fais régulièrement des retraites à *Bodhicharya France* (Lusse) en tant que moine issu de l'école *Guélouk*. Alors quels sont les liens entre les écoles *Guélouk* et *Kagyū* ? Est-ce que c'est compatible ?

Jinpa G : Il y a beaucoup de liens, surtout du point de vue des tantras, par exemple. S'il n'y avait pas eu la tradition *kagyupa* pour les préserver et les transmettre, nous n'aurions pas pu étudier et pratiquer certains tantras comme *Guhyasamāja* ou encore *Chakrasamvara*. Et puis Lama Tsongkhapa avait reçu les vœux laïcs de Sa Sainteté le troisième Karmapa. Bien que Lama Tsongkhapa soit connu par la postérité comme le fondateur de l'école *guéloukpa*, il a surtout effectué un travail de synthèse concernant tous les enseignements qui existaient déjà à son époque.

Les écoles *Kagyū* et *Guélouk* sont assez proches notamment pour ce qui concerne la philosophie et l'épistémologie. Enfin, et sans aller jusqu'au syncrétisme délétère, il est important de mettre l'accent sur ce qui nous unit, et l'oecuménisme a donc toute sa place dans le monde spirituel. On peut noter que pour toutes ces raisons, aller dans d'autres centres pour y faire des retraites, traduire des enseignements etc. est apprécié à *Nalanda* (et au sein de la FPMT en général). De plus, bien que l'essentiel de ma formation soit *guéloukpa*, je m'efforce aussi d'étudier les principes des autres écoles, tibétaines entre autres, et j'ai des maîtres détenteurs des différentes traditions du Pays des neiges, comme Sa Sainteté Karmapa Orgyen Trinlé Dorjé, Sakya Trizin Rinpotché, Trulshik Rinpotché, etc.

Tsewang D : Concernant la relation entre débat et méditation, dans quelle mesure un débat peut-il être considéré comme une méditation ? Ou bien cela n'a-t-il rien à voir ?

Jinpa G : C'est tout à fait intégré dans la méditation, car celle-ci comprend toujours la focalisation (tib. *jog gom*) et la méditation analytique (tib. *tché gom*). Dans n'importe quelle tradition bouddhiste, il y a ces deux aspects, qui tendent respectivement vers *śhamatha* (tib. *shiné*) et *vipaśhyānā* (tib. *lhakthong*). Et donc, pendant la méditation

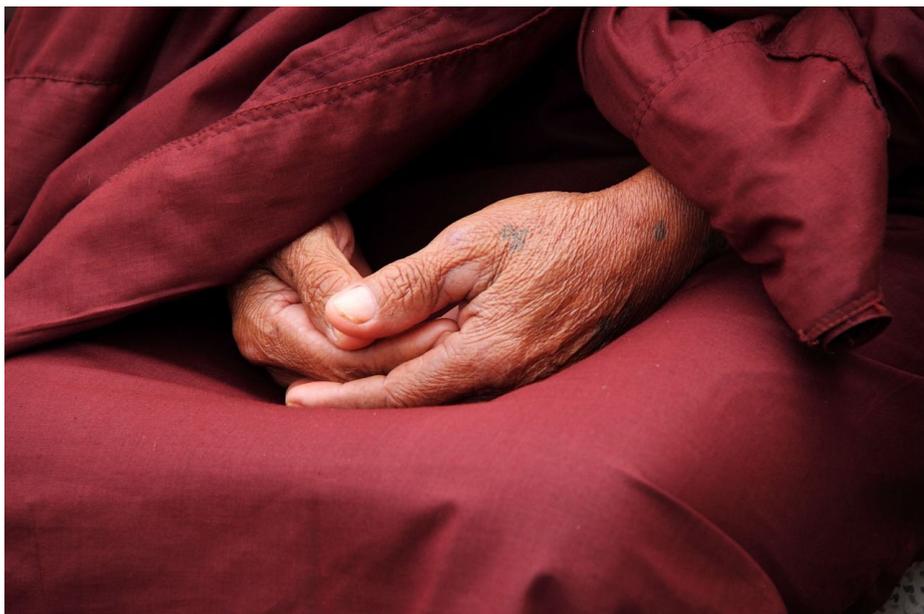
analytique, on s'emploie naturellement à réfléchir, analyser et débattre face à nos vues fausses. En analysant seul sur son coussin l'impermanence ou tout autre point du *Lamrim*, il y a peut-être des notions auxquelles on ne penserait pas nécessairement. Donc si quelqu'un en face apporte un contre-argument ou souligne une contradiction apparente, on essaiera de trouver des réponses. Le débat est comme un jeu permettant à deux antagonistes, voire même à tout un groupe (un ou plusieurs objecteurs contre un ou plusieurs défenseurs) de pratiquer la méditation analytique à voix haute.

Tsewang D. : Dans le bouddhisme on instaure souvent le silence lors de certaines retraites. Le débat est-il en contradiction avec le silence ? Comment vois-tu le silence dans ce cas-là ?

Jinpa G. : Il est certain que le silence aide énormément, surtout quand on débute la méditation en cherchant à méditer de manière focalisée en un point puis en alternant entre analyse et focalisation. Par la suite, si on est vraiment concentré, on peut méditer dans un aéroport, dans une gare... ce n'est pas dérangeant. Mais au début, il vaut mieux réunir de très bonnes conditions pour méditer, dont le silence fait partie.

Le débat permet de garder l'esprit actif et d'éviter ainsi des écueils dangereux tels que l'inertie ou l'opacité mentales. Et cela reste ludique, car les objecteurs peuvent employer l'ironie si les défenseurs ne répondent pas du tac au tac, bref on rigole beaucoup. Et de fait, le débat a aussi l'avantage d'aider les participants à se détendre aussi par rapport à l'égo, et permet de se distancer par rapport aux points de vue : nous ne sommes pas nos opinions.

Il est vrai qu'il faut garder l'esprit le plus clair et réactif possible quand on



débat, parce que l'objectif est justement de générer une perspective sur la réalité des choses et sur différents points fondamentaux, même si au premier abord, certains débats ne semblent pas toujours très libérateurs. Par exemple, débattre de la couleur des nuages n'apparaît pas très intéressant au regard de la voie bouddhiste, mais c'est dans le but d'aiguiser l'esprit pour ensuite appliquer cette acuité logique à des notions beaucoup plus libératrices.

Tsewang D. : Donc pour toi, les débats peuvent être considérés comme une voie vers la libération ?

Jinpa G. : Oui. L'un de mes enseignants, le vénérable Guéshé Dorji Damdul, dit souvent qu'il y a des voies qui mûrissent et des voies qui libèrent. Ces dernières concernent la réalisation directe de la vacuité, et tant qu'elles ne seront pas atteintes, on aura besoin des pratiques qui mûrissent notre continuum. Ainsi, afin de réaliser les phénomènes qui ne sont pas d'emblée perceptibles, comme la vacuité ou encore l'impermanence subtile, on a besoin d'abord de les certifier par l'inférence ou la déduction logique. C'est pour cela que toutes les écoles tibétaines ont mis en avant l'art du débat dans les centres d'étude initialement instaurés au Tibet, puis dans les centres en exil qui ont rétabli leurs collèges de dialectique (*shédras*).

Tsewang D. : Dans quelle mesure les débats pourraient-ils mettre un accent excessif sur intellect ou la réflexion ? N'y a-t-il pas le risque de se perdre dans les détails de façon contraignante ? Et n'est-ce pas contradictoire avec la libération ?

Jinpa G. : Ça pourrait arriver si, oubliant la motivation et le but du débat, et on se complaît dans la réflexion pour la réflexion. Il est important de garder à l'esprit le triple objectif du débat, qui est tout d'abord de réfuter les vues fausses, qu'il s'agisse des nôtres ou bien de celles qui sont temporairement acceptées par l'antagoniste. Ensuite, établir la vue juste, c'est-à-dire connaître et savoir exposer la réalité telle qu'elle est, car c'est par la cognition valide (et non la simple croyance) qu'on peut se libérer. Et enfin, savoir réfuter les objections à cette vue, afin d'éliminer les doutes qui pourraient subsister.

Si l'on oublie cette triple perspective et qu'on débat pour briller en société ou pour rabaisser les autres, on n'a rien compris à la pratique du débat, qui devient de fait contre-productif ! En dehors de toute motivation saine, il vaudrait mieux ne pas étudier, car l'intellect dénué d'altruisme risque fort de devenir malsain (c'est d'ailleurs aussi pour se souvenir de la motivation que la gestuelle est traditionnellement effectuée : claquer dans les mains est un rappel d'unir méthode et sagesse). Autrement dit, débattre pour aiguiser l'épée de la sagesse et tenter de trancher notre égo ou notre ignorance à la racine est utile, tant qu'on ne s'éloigne pas du juste milieu.

Pour illustrer ce point, quand une session de débat se termine dans certaines universités monastiques, un jeune moine se lève et commence à réciter une prière, suivi par tous les autres moines, qui se mettent alors en méditation, justement pour incarner le juste milieu entre l'intellect et le ressenti ou entre les aspects cognitif et affectif de notre esprit.

Tsewang D. : . Est-ce que les débats peuvent nous libérer de *duḥkham* (la souffrance ou l'insatisfaction au sens bouddhiste du terme) ?

Jinpa G. : Indirectement oui. Par exemple, dans un commentaire du *Samādhirāja Sūtra* (Cf. *King of Samadhi*, Rangjung Yeshe Publications) Khêncên Thrangou Rinpotché mentionne que « par l'inférence et la déduction, au moyen de l'analyse des phénomènes, il est résolument possible d'établir que la nature de toutes choses est la vacuité. » Donc, c'est la sagesse de la vacuité qui nous libère, car cette cognition valide de la réalité des choses est l'antidote à l'ignorance fondamentale. Mais pour comprendre la vacuité, et les raisonnements *mādhyamikas* qui mènent à cette compréhension, il faut déjà comprendre certains outils conceptuels comme la distinction entre « un et différent », « impermanent et permanent » etc., qui font l'objet de nombreux débats relevant d'un point de vue plus basique, généralement celui de l'école *Sautrāntika*.

Tsewang D. : . Mais ne coupe-t-on pas parfois les cheveux en quatre en voulant être trop précis ?

Jinpa G. : On pourrait en effet se passer de certains débats qui vont vraiment très loin lorsqu'ils jouent sur les mots en tibétain, or jouer sur les mots pour jouer sur les mots n'a rien de libérateur. Certains débats sont uniquement axés là-dessus. Par contre, si l'on souhaite aborder les raisonnements *mādhyamikas* qui se fondent sur l'emploi des négations (le non-soi et la vacuité étant les plus illustres), on peut tout à fait commencer par s'exercer avec certains exemples assez techniques comme la différence qui existe entre *impermanent* et *non-permanent*. Ces deux notions semblent au premier abord équivalentes, mais *impermanent* est défini comme étant *instantané* (ou momentané, changeant d'instant en instant), et donc tout ce qui est impermanent, tel qu'une chaise, doit nécessairement exister pour se transformer. Par contre, *non-permanent* inclut les non-existants, comme une licorne bleue ! *Permanent* est défini comme étant un *phénomène non-instantané*, autrement dit, un *existant* qui ne change pas d'instant en instant (quelle que soit la durée de son existence), Or, puisqu'une licorne bleue n'existe pas, elle n'est pas permanente : elle est donc non-permanente. Ainsi, malgré une équivalence apparente, tout ce qui est non-permanent n'est pas nécessairement impermanent, car les non-existants sont non-permanents mais ne sont pas non plus impermanents (puisque'ils n'existent pas, ils ne peuvent se transformer d'instant en instant). En d'autres termes, les non-existants ne sont ni impermanents ni permanents.

On dira techniquement qu'il y a trois possibilités entre *impermanent* et *non-permanent* : 1) il y a ce qui est à la fois les deux, par exemple une chaise ; 2) il y a ce qui est non-permanent mais pas impermanent, par exemple une

licorne bleue ; et 3) il y a ce qui n'est ni impermanent ni non-permanent, par exemple l'espace incomposé (qui est permanent). Ceci nous amène à être plus précis, à effectuer des distinctions plus fines et par la suite, à comprendre la logique des textes classiques, comme les ouvrages sur la voie médiane du huitième Karmapa (traduits en français par Christian Charrier dans *Au cœur du ciel*).

A l'instar des traités dialectiques d'Ārya Nāgārjuna, les textes tibétains emploient ces types de raisonnement dans le but de certifier la vacuité, car cette réalité ultime des choses ne nous apparaît pas d'emblée. En effet, si la vacuité nous apparaissait directement en l'état, nous serions tous éveillés depuis toujours et personne n'aurait besoin de parcourir une voie spirituelle. Puisque la vérité ultime ne se manifeste pas à nos sens, il nous faut essayer de la sonder au moyen d'une cognition valide inférentielle pour un jour être en mesure de l'expérimenter au travers d'une réalisation mentale directe : une perception yogique. Ainsi, la déduction logique permise par la raison et l'intellect est un moyen et non un but en soi.



Tsewang D. : Concernant ce dernier point, les débats peuvent-ils remplacer toutes les autres pratiques comme les rituels ou la méditation ? Pourrait-on se contenter des débats pour la libération ?

Jinpa G. : Non, ce n'est pas possible, parce qu'on a toujours besoin de l'aspect vaste associé à l'aspect profond, ou de l'aspect affectif associé à l'aspect cognitif. Si on traite avec une seule partie de notre être, on sera toujours bancal. On a donc aussi besoin d'accumuler des mérites et de purifier les négativités, ce qui est permis par les rituels, qui sont en quelque sorte une façon de méditer à voix haute.

Il est capital de s'entraîner à développer renoncement et *bodhichitta* en se demandant pourquoi on effectue telle pratique, qu'il s'agisse du débat ou non. Est-ce dans un but mondain ou bien pour aider les autres et moi-même à transcender l'ignorance fondamentale ? Avec cette motivation, les rituels sont aussi importants que l'intellect et les débats. L'étude et la méditation, la théorie et la pratique, ou encore le bon sens et le bon cœur devraient aller main dans la main.

Tsewang D. : Quelle est pour toi la valeur du mot et de la grammaire dans la mesure où cela ne relève que du domaine des concepts ? Et comme les mots sont liés aux concepts, leur sens a forcément quelque chose d'erronné et, en conséquence, est-ce que les débats sont utiles ?

Jinpa G. : Le concept donne l'impression d'être la chose elle-même, mais n'est pas elle, voilà pourquoi toute conscience conceptuelle est erronée. Mais est-elle nécessairement fautive pour autant ?

Cette question revêt une grande importance, car déjà au Tibet où à Samyé (le premier monastère érigé au Pays des neiges), vivaient des maîtres de différentes traditions, et parmi eux le maître chinois Hashang Mahayana (ou Mohoyen) qui passait pour détenir la vue du Ch'an (l'ancêtre du Zen japonais), mais semblait surtout prôner une vue pervertie du Ch'an. Selon lui, qu'il s'agisse d'un nuage noir ou d'un nuage blanc, cela obscurcit de toute façon le ciel en voilant le Soleil, et donc il est préférable de ne pas avoir de nuages du tout. De la même façon, et toujours selon lui, que l'on ait une pensée vertueuse ou une pensée non vertueuse, elle saisit de toute façon l'existence véritable, et donc il vaut mieux ne pas penser du tout. Il semblait considérer tous les concepts comme faux et donc complètement en désaccord avec la réalité. La postérité rapporte qu'il fut battu en débat public par le maître indien Āchārya Kamalaśhīla. Par la suite, Lama Tsongkhapa a lui aussi remis en questions cette vue prônant une forme de quiétisme ou de non-engagement mental, pour montrer que les concepts, bien qu'erronés à cause d'une apparence distordue, n'en sont pas moins capables d'être en accord avec la réalité, et donc que toute conscience conceptuelle n'est pas nécessairement fautive (ou factuellement discordante).

Si je pense qu'une chaise est permanente, c'est à côté de la plaque ou complètement faux, mais si je pense qu'une chaise ou une personne sont impermanentes, cela reste erroné (car le concept donne l'impression d'être le référent lui-même), mais ce n'est pas faux. Au contraire, c'est factuellement concordant ou en accord avec la réalité impermanente des choses produites.

Tsewang D. : Donc, il y a beaucoup de définitions et de concepts à apprendre.

Jinpa G. : Oui, on les apprend, tout en sachant qu'il est possible de les remettre en question.

On peut ainsi débattre sans devoir chercher ses définitions dans les livres, et donc pour les avoir tout de suite à l'esprit et les utiliser éventuellement comme sujets de débat, afin de s'assurer qu'une définition ne prête pas le flanc à des contre-exemples.

Tsewang D. : C'est contradictoire par rapport à d'autres traditions spirituelles pour lesquelles le salut vient avec la croyance, alors que dans le bouddhisme, on doit remettre en question. Donc, c'est quand même assez différent.

Jinpa G. : Tout à fait, c'est de ce point de vue très différent. Le Bouddha lui-même avait dit que tous les érudits devaient remettre en question son enseignement, comme un orfèvre teste la valeur de l'or en le brûlant, le coupant et le frottant. On peut donc dire que la tradition bouddhiste ne s'appuie pas uniquement sur la foi, mais aussi et surtout sur l'esprit critique, qui va de pair avec l'ouverture d'esprit.

Tsewang D. : Sur cette base, comment considérer par exemple la prise de refuge auprès des trois Joyaux ? S'agit-il de notions qui peuvent être critiquées ou remises en question ? Est-ce que pour toi, il y a des faits ou des choses qu'on ne remet pas en question, car c'est établi ?

Jinpa G. : Il y a sans aucun doute des choses qu'un être ordinaire comme moi ne peut pas certifier, par exemple la portée karmique des règles du *Vinaya* (le code éthique). C'est pour cela que les textes du *Vinaya* commencent avec un hommage rendu à l'Omniscient : seul le Bouddha peut percevoir directement les infimes rouages de la causalité karmique.

Dans ce cas-là, on fait alors confiance au Bouddha, mais cela n'empêche pas qu'on puisse débattre nombre de points évoqués dans le *Vinaya*, sauf quand il s'agit du principe même des règles monastiques clairement exposées par l'Omniscient.

Ceci dit, il est toujours utile de débattre, parce que sinon, sait-on ce qu'est un Bouddha ? Sait-on si l'omniscience est même possible et connaît-on la nature de cette omniscience ? Ou encore, envisageons-nous un refuge dans les

trois Joyaux sans connaître la différence qu'il y a entre Bouddha et Bouddha Joyau par exemple ? De même, sait-on s'il y a une différence entre Dharma et Dharma Joyau, entre Sangha et Sangha Joyau, etc. ?

On peut bien sûr ignorer cela et avoir une prise de refuge sincère, mais il ne fait aucun doute qu'une prise de refuge de bonne qualité, voire irréversible, repose sur la connaissance. Il est aussi possible de prendre refuge sans *bodhichitta* ou encore sans sagesse de la vacuité, mais comme le rappelle Sa Sainteté le Dalaï Lama, avec la sagesse de la vacuité, la prise de refuge est de la meilleure qualité qui soit. En effet, si on examine le fait que le Dharma Joyau est constitué des deux dernières nobles vérités : les vraies cessations et les vraies voies, on verra que le Sangha Joyau (l'ārya Sangha) peut renvoyer à un seul individu ayant réalisé directement la vacuité, et possédant ainsi le Dharma Joyau dans son continuum ; on verra de même que le Bouddha Joyau concerne les vraies cessations finales et les vraies voies finales réunies dans le Dharmakāya. Et bien sûr, cette prise de refuge aura aussi une plus grande ampleur avec *bodhichitta*. Donc on peut par là-même constater qu'il y a un renforcement mutuel entre réflexion et prise de refuge.

Tsewang D. : D'accord. Donc on peut tout remettre en question ?

Jinpa G. : Oui, dans le sens d'une saine remise en question, en tous les cas. Il serait malsain de critiquer pour critiquer, comme le faisait Devadatta, le cousin du Bouddha, car c'est une critique qui n'est pas fondée sur la raison et n'est pas très constructive. Mais si avec une saine curiosité on remet en question ce qu'a dit le Bouddha, cela peut nous amener à certifier que le Bouddha lui-même est un éveillé : on reconnaîtra l'arbre et ses fruits ! On pourra ainsi accepter l'autorité du Bouddha sur la base de ce qu'il a enseigné.

Pour ce qui est des traditions fondées sur la foi, elles fonctionnent aussi très bien pour beaucoup de gens et nous pouvons nous en réjouir. Mais pour nos contemporains qui ont une approche scientifique ou plus occidentale et qui cherchent à savoir où ils mettent les pieds, il y a vraiment de quoi faire dans le bouddhisme.

Tsewang D. : Est-ce que tu peux nous dire dans quelle mesure les débats peuvent nous être utiles dans notre vie quotidienne ? Quelles en sont les applications pour toi ?

Jinpa G. : Il y a énormément d'applications. Par exemple, on a pu voir poindre pendant la pandémie une forme de paresse intellectuelle où les gens étaient prêts à croire n'importe quelle fake-news, du moment qu'elle passait sur Internet en moyenne six fois plus qu'une information scientifique. Et on prenait ça comme un fait établi sans se poser plus question que cela. Développer l'esprit critique nécessite au contraire quelque effort à fournir pour se demander pourquoi notre cerveau est enclin à certains biais cognitifs tels que considérer comme vraie une assertion tout simplement parce qu'elle est répétée par des algorithmes.

Débattre contre les vues fausses peut s'appliquer à l'impermanence et l'analyse de la causalité, et de la causalité karmique en particulier. On peut se demander si la soupe qu'on s'apprête à avaler est venue sans causes ! Un effet dépend de causes, et pas de n'importe quelles causes, mais de causes correspondantes, sinon tout produirait n'importe quoi. Je peux ainsi offrir cette soupe aux trois Joyaux pour le bien de tous êtres et renouveler ainsi les causes karmiques favorisant l'obtention de nouvelles ressources nécessaires à la bonne poursuite de la voie spirituelle.

Enfin, mis à part ce qui concerne le développement effectif du calme mental (skt. *śamatha* ; tib. *shiné*), les instructions du Lamrim dans leur ensemble sont vouées à être remises chaque jour en question par l'examen analytique : le renoncement, la *bodhichitta*, la sagesse de la vacuité, etc...

Tsewang D. : Dans quelle mesure les débats peuvent nous aider à comprendre la vie actuelle face aux crises, chaos et guerres ?

Jinpa G. : On peut par exemple se demander quelles sont les causes ayant permis qu'un dictateur ait la capacité

d'envahir un pays. Était-il né dictateur ? Était-il dictateur quand il était bébé ? Sans doute que non ; c'est venu progressivement par des causes et conditions ou l'absence de conditions telles qu'une éducation éclairée, une éducation du bon cœur, de la compassion, etc. On peut alors tirer des leçons de cette situation en prônant une éducation où les qualités humaines fondamentales et les comportements prosociaux sont encouragés, une éducation de l'affect comme de l'intellect, et dans ce cas-là, c'est déjà gagné pour les générations futures. Il s'agit donc d'analyser notre Histoire commune et d'en tirer des leçons afin de ne pas reproduire les mêmes erreurs.

Retrouvez la suite de l'entretien dans le prochain numéro de *LOTUS* !



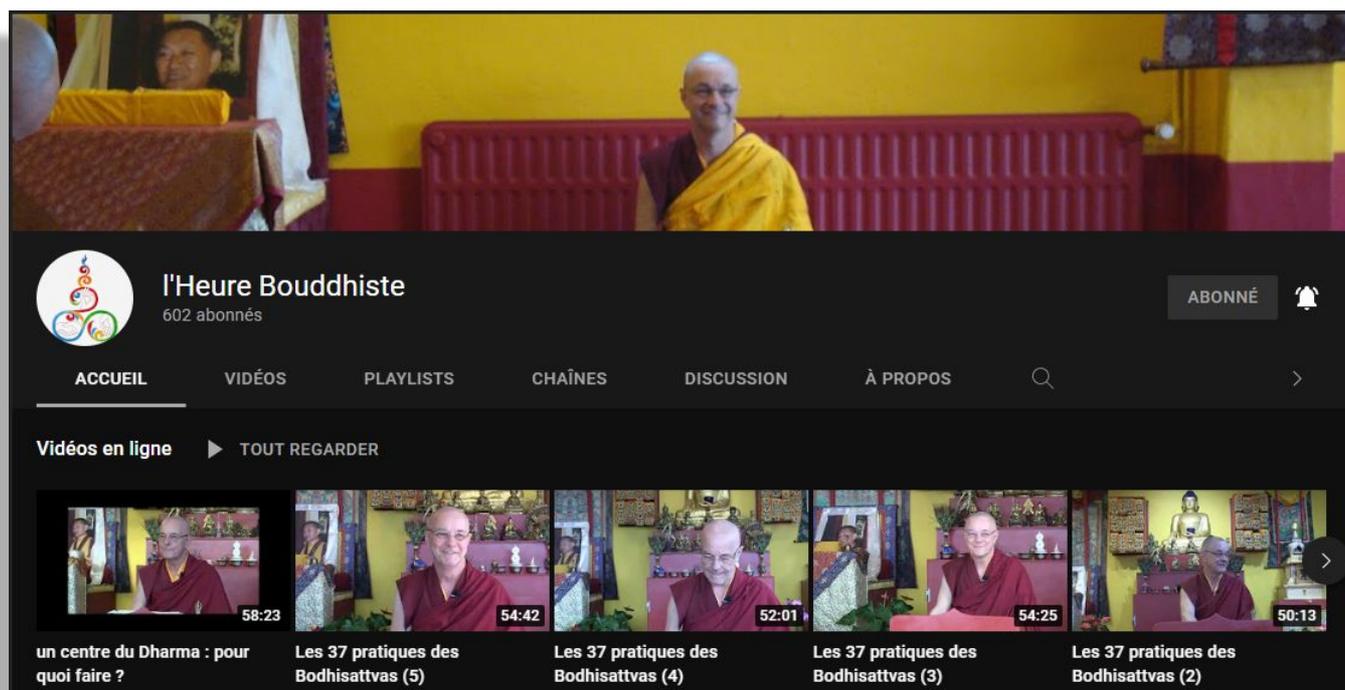


Connaissez-vous notre chaîne youtube “**L’heure bouddhiste**” ?

Des enseignements y sont mis en ligne régulièrement !

Retrouvez notamment des enseignements sur :

Les fondements du Vajrayana
Commentaire du rosaire des Joyaux de la Sublime Voie
Vivre les Quatre Nobles Vérités, L’enseignement du Bouddha au quotidien
Comprendre la dévotion
Etc...



Youtube

“L’heure bouddhiste”

Pour y accéder, cliquez [ici!](#)

❁ *Sur les pas des maîtres* ❁
La prière à la Lignée de Vajradhara

commentaire proposé par la rédaction



Généralités sur la prière à la Lignée
L'intérêt de la prière à la Lignée
Transmission
Instructions

Commentaire du premier paragraphe : les invocations

La prière à la Lignée de Vajradhara (Dordjé Tchang Toungma)

Pour ce numéro, la rubrique “Sur les pas des maîtres” ne se consacre pas à un maître spécifique de la lignée, mais propose de débiter un bref commentaire non exhaustif de la *Prière à la lignée de Vajradhara*. Nous tâcherons de détailler ici le premier paragraphe de cette prière. Les autres paragraphes seront abordés progressivement dans les prochains numéros de la revue.

Cette prière, habituellement récitée chaque matin par les pratiquants de la lignée Kagyupa, est un incontournable de la pratique au sein de cette lignée. Et cela se comprend sans difficulté : elle invite tous les jours à nous reconnecter à la lignée de transmissions qui est la nôtre, et réunie en un texte concis mais très riche, l’ensemble des instructions principales concernant les axes centraux de notre pratique. En cela, bien que sa brièveté puisse être étonnante, cette prière procure chaque jour un véritable bénéfice pour quiconque souhaite cheminer régulièrement, de façon correcte, et établie sur une fondation stable.

L’intérêt de la prière à la lignée

Transmission

Les prières à la lignée ne sont pas une spécificité de la branche des Karma-Kagyü. En vérité, il n’est pas une lignée de transmissions qui n’accorde à ce genre de prière une véritable attention. D’ailleurs, ce genre de prières n’est même pas une spécificité bouddhiste : de nombreuses voies spirituelles accordent à la transmission de leurs enseignements une attention toute particulière, intégrée à leurs pratiques quotidiennes. Il faut bien dire que porter attention à la lignée revêt en soi une dimension pleinement initiatique. La compréhension de la fragilité d’une transmission permet d’exprimer une authentique gratitude à l’idée qu’un enseignement, une pratique, une tradition, ait pu se mouvoir dans l’histoire jusqu’à nous, au fil des siècles. Cela invite les pratiquants de différents horizons à porter attention au caractère précieux de ce qui leur est livré. Tant d’hommes et de femmes ont payé parfois jusqu’au prix de leur propre vie pour garantir la transmission des enseignements. Conscient du trésor que ceux-ci revêtent, ils ont par tout moyen enrichi ces enseignements de leurs propres compréhensions et expériences, sans jamais en trahir pour autant le cœur et l’esprit. Les martyrs chrétiens ont ceci de commun avec les Bodhisattvas qu’ils ont souvent accepté d’endurer de grandes difficultés pour s’assurer que leurs voies respectives traversent les âges, et permettent aux pratiquants du futur de bénéficier eux-même du trésor de la pratique.

Il n’est pas étonnant dans ce cas que la Sangha apparaisse, au sein du Dharma, comme l’un des Trois Joyaux essentiels dans lesquels nous trouvons refuge. En ce sens, la prière à la lignée de Vajradhara apparaît chaque matin, lors de sa récitation, comme une reconnexion intense et profonde avec les maîtres, les Bouddhas et les Bodhisattvas ayant contribué à rendre possible cette transmission. Récitée machinalement, cette prière ne revêt bien sûr aucun bénéfice. Mais lorsqu’elle est associée à une authentique ouverture du cœur, et pourquoi pas une visualisation de l’Arbre du Refuge, elle réactive notre dévotion, notre gratitude, et nous rappelle que nous faisons partie intégrante de la lignée. Cela nous renvoie également à notre responsabilité en tant que transmetteurs du

Dharma : la pratique de demain sera celle que nous transmettrons nous-mêmes. Repenser ainsi chaque matin à toutes les personnes ayant contribué à nous donner accès au trésor du Dharma invite à se replacer dans une sorte d'axe central de la transmission, conscient comme nous sommes à la fois héritiers et donateurs. Quand bien-même il pourrait arriver que nous ne soyons pas en capacité de nous poser devant nos autels chaque matin, cette prière devrait être connue par cœur pour être récitée intérieurement lors de nos premiers déplacements, en amont de nos premières interactions.

Instructions

Au-delà de l'aspect strictement dévotionnel, la prière à la lignée contient, dans une synthèse remarquable, l'ensemble des instructions de base auxquelles un pratiquant du Dharma se doit de prêter une attention tout à fait particulière. Ici encore, la voie bouddhiste ne fait pas exception. On pourrait notamment y retrouver quelque chose de similaire dans le Credo catholique, dont la récitation permet aux chrétiens de se reconnecter à l'essentiel de leur foi. De même que la récitation des 99 noms d'Allah, au sein de l'Islam, où le musulman se reconnecte profondément aux différents aspects dans lesquels Dieu se manifeste. Cette reconnexion relève ainsi d'un véritable retour aux sources, le recentrage essentiel qui permet de démarrer une journée en étant d'emblée affermis dans notre confiance, dans nos souhaits, et dans la justesse de nos pratiques.

Ces instructions ne devraient dès lors pas être récitées de façon automatique, mais chacune d'elle devrait être profondément et analytiquement méditée, jusqu'à être intégrée profondément. Elles ouvrent alors sur le développement de la sagesse, et causent un possible accès à la réalisation de la vacuité. Il n'est ainsi pas inutile ici d'essayer de décortiquer en détail cette prière, pour mettre brièvement en lumière la somme riche et profonde qu'elle contient en elle-même.

Premier paragraphe : les invocations

*“ Grand Vajradhara, Tilopa, Naropa, Milarepa, Seigneur du
Dharma Gampopa ;*

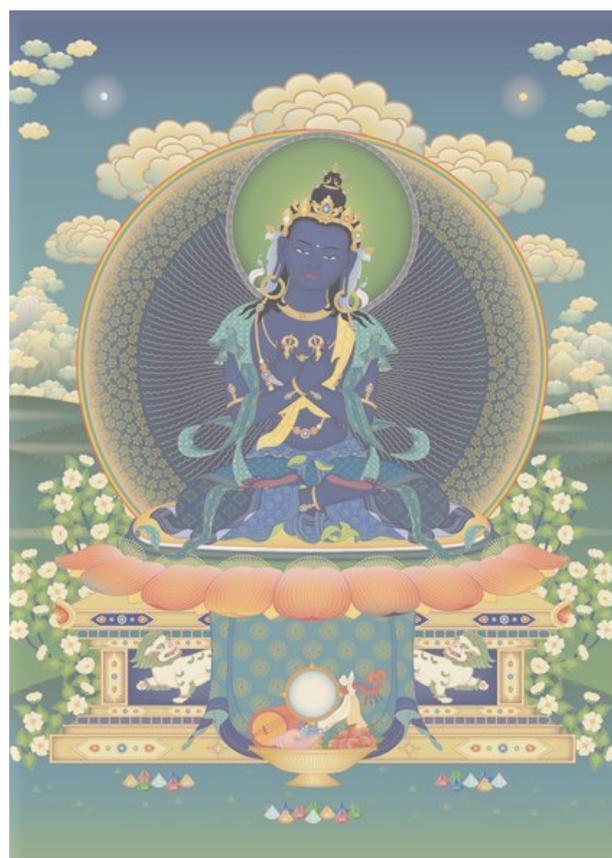
Connaisseur des trois temps, omniscient Karmapa ;

*Détenteur des quatre anciennes et des huit nouvelles écoles,
Dri, Tak, Tsel, ces trois lignées ; la glorieuse Droukpa, etc...*

Les maîtres de la profonde voies du Mahamoudra ;

*Les incomparables protecteurs des êtres, les Dagpo Kagyu,
Je vous adresse ma prière, lamas Kagyu, je me rattache à votre
tradition ;*

Accordez-moi votre grâce, que je suive votre exemple.”



Ce premier paragraphe, qui précède les instructions en elles-mêmes, constitue la partie de la prière strictement consacrée à la lignée, et se présente comme un ensemble d'invocations. Qu'elle démarre ainsi est loin d'être anodin, car c'est la transmission qui est la première cause de notre possibilité de pratiquer. Au point d'ailleurs que de nombreux *lamrims* insistent là-dessus avec aplomb, nous rappelant les causes essentielles de notre accès au Dharma. Le *Lamrim Tchènmo* de Tsongkhapa, commenté par Guéshé Lhoundoub Sopa dans l'excellent ouvrage *Les étapes de la voie vers l'Éveil* aux éditions Mahayana, nous ramène dès le départ à la nécessité de suivre un maître. C'est une condition incontournable d'une pratique vraiment comprise et efficace des enseignements. Ainsi, en commençant ainsi, la prière à la Lignée de Vajradhara respecte cette première cause de l'Éveil et accorde aux maîtres la première place.

L'ordre d'apparition des maîtres respecte la transmission historique de la lignée Karma-Kagyü.

Tout d'abord, **Vajradhara** : le bouddha primordial. Yidam fondamental, Vajradhara est l'un des seuls maîtres non-humains mentionné dans cette prière. Il est une représentation pleine et entière du Dharmakaya, le corps de vacuité, et peut être parfois perçu comme l'aspect tantrique du Bouddha Shakyamuni. Représenté de couleur bleu-nuit, tenant deux vajras croisés devant son cœur, il représente par lui-même l'union de la forme et de la vacuité, et donc de la sagesse et de la compassion. En commençant ainsi par le Bouddha originel, qui n'est pas un être humain proprement incarné, la prière nous ramène d'abord à l'origine et à la destination transcendante de Dharma : sans ouverture à l'inspiration primordiale de la sagesse, voilà que la première pierre de la pratique manque. Il faut donc revenir sans cesse à cette source de sagesse primordiale, véritable antidote de l'ignorance fondamentale. Vajradhara incite ainsi à observer avec davantage d'acuité la nature des phénomènes et de l'individu. Il représente ainsi l'aspect sagesse de la transmission, alpha et omega de l'édifice de toute notre pratique.

Mais la sagesse doit être soutenue par une méthode, si l'on souhaite y accéder. C'est ici qu'entrent en scène les maîtres humains, pleinement réalisés, et qui ont chacun contribué à exprimer, décrire, transmettre, les méthodes d'accès à cette sagesse. Nous voyons ainsi que la prière suit en réalité une succession tout à fait logique et conforme à la nature même de ce qui est. Ici encore, ils sont cités par ordre de transmission. **Tilopa, Naropa, Marpa et Milarépa** ont fait l'objet d'un commentaire dans les précédents numéros de la revue *LOTUS*. Ils ont chacun joué un rôle fondamental dans l'implantation de la pratique au Tibet depuis l'Inde. Tilopa et Naropa, pratiquants indiens, ont par leur parcours balayé de fond en comble les différentes expériences et difficultés auxquelles nous pourrions nous-même être confrontés dans notre quotidien. Cette étape de la prière peut nous inviter à considérer nos propres difficultés, et s'assurer que notre pratique peut, par elle-même, nous permettre de les traverser avec courage, détermination, sans rien abîmer de nos motivations initiales. Par ailleurs, Tilopa et Naropa ont bien été ceux grâce à qui le tibétain **Marpa** a pu accéder aux instructions. Ce dernier a contribué de façon conséquente à la diffusion du Dharma : il est souvent surnommé "le traducteur", car il a en effet traduit les textes du sanskrit au tibétain, permettant l'adaptation du Dharma à un nouveau territoire. A ce stade de la prière, nous pouvons intérieurement sentir de la gratitude pour tous les transmetteurs orientaux qui, avec l'aide des traducteurs occidentaux, ont permis que le Dharma parvienne jusqu'à nous. Quant à **Milarépa**, il est ce précieux yogi si célèbre, et décrit comme l'infatigable pratiquant portant partout l'étendard de la pratique. Sa quête démarre sur un drame personnel intense, puisque le jeune Milarepa ayant appris la magie a causé la mort de nombreuses

personnes à la demande de sa mère. Sa relation avec Marpa, pleine de dévotion mais également de courroux compatissant, ouvre finalement sur une pratique épurée de toute culpabilité. Cette étape de la prière peut nous inviter à penser à nos propres actions négatives du passé, faire naître un regret sain (et non pas une culpabilité stérile), et renforcer notre détermination à tout faire pour oeuvrer dans un sens plus juste, plus sage, et plus compatissant à l'avenir, en s'appuyant fermement sur la pratique et sur l'exemple de ce yogi.



Puis vient **Gampopa**, disciple de Milarépa, qui joue un rôle fondamental dans notre lignée. Il en est un pilier incontournable, et a déterminé en bien des aspects la forme actuelle de la transmission des Karma-Kagyü. C'est notamment à lui que l'on doit *Le Précieux Ornement de la Libération*, lamrim qui décrit avec de précieux détails le parcours gradué de la voie vers l'Eveil. Comme pour Milarepa, c'est depuis un drame personnel que la pratique de Gampopa prend une direction nouvelle : le décès de sa femme et de ses enfants. Gampopa éprouve alors, de façon évidente, la réalité de l'impermanence. Loin de le détourner de la pratique, cela le renforce dans sa détermination, conscient que le monde extérieur est par lui-même incapable d'être cause de satisfaction durable. Ici, par l'invocation de Gampopa, nous pouvons méditer sur la façon dont l'impermanence se présente à même nos propres vies. Nous pouvons également méditer sur le seigneur de la mort, l'incontournable Yama qui se trouve toujours sur notre route, et

que l'on ne parviendra jamais à éviter. Cela nous invite, comme Gampopa, à comprendre l'urgence de pratiquer sérieusement et de se consacrer pleinement à la pratique dans les différents aspects de notre quotidien.

Nous pouvons remarquer que rien que cette toute première ligne de la prière est déjà riche d'enseignement, et que ces invocations n'ont rien d'anodin. Réciter ces noms de façon détachés, sans se sentir jamais concerné, serait bien dommage. Au contraire, se rappeler les enseignements fondamentaux des maîtres que l'on invoque alors stimule notre dévotion pour eux, et nous affermis dans notre propre place au sein de la lignée. Conscients que les maîtres ont traversé comme nous des épreuves et des difficultés, nous percevons à travers eux que le Dharma constitue une réponse solide et complète à l'insatisfaction de la vie. Cette seule ligne nous renvoie ainsi par elle-même à l'ensemble des préliminaires communes : la précieuse existence humaine, le karma, l'impermanence et l'insatisfaction du samsara.

Puis la prière mentionne "**l'omniscient Karmapa**". Le Karmapa est historiquement le détenteur de la lignée Karma-Kagyü. Ici encore, il faut s'arrêter un instant pour percevoir l'intérêt que notre lignée possède toujours actuellement un Karmapa, véritable guide spirituel qui s'assure de la cohérence de la lignée et de la régularité de sa transmission. Il faut toutefois éviter de calquer nos grilles de lecture occidentale à ce modèle. Le Karmapa n'a rien d'un Pape, pas davantage que les Lamas et Rinpochés ne constituent un clergé. Toutefois, la guidance du Karmapa est essentielle, et c'est d'elle que dépend le maintien même de la lignée de transmission Karma-Kagyü depuis le XII^{ème} siècle. Le premier Karmapa, Düsum Khyenpa (1110 - 1193) atteint la réalisation à l'âge de 50

ans. Il est le premier à introduire la notion de *Tulkou* au sein de la lignée, en affirmant qu'il se réincarnerait au fil des âges pour continuer de transmettre, ainsi que le font les Bodhisattvas qui restent en ce monde pour libérer tous les êtres.

Chaque Karmapa est ainsi considéré comme la réincarnation du précédent. Les Karmapas, avant leur décès, rédigent une lettre qui permettra au Quatre Régents de trouver le nouveau Tulkou, et de le préparer à devenir le chef spirituel des Karma-Kagyus. A l'heure actuelle, cette fonction est attribuée au XVIIème Karmapa, Orgyen Trinlé Dorjé. Ce temps de la prière peut nous inviter à ressentir de la gratitude pour ceux qui, aujourd'hui encore, consacrent leur vie entière pour que nos propres pratiques soient rendues possibles dans les meilleures conditions, que des centres du Dharma puissent éclore, et que davantage de personnes aient la possibilité d'entrer en contact avec les Trois Joyaux. En pensant au Karmapa, nous nous souvenons que jusqu'ici, la lignée est ininterrompue mais continue sa route depuis le seigneur Vajradhara. C'est ainsi que nous dédions naturellement, à la fin de nos pratiques spécifiques, une prière de longue vie adressée à l'actuel Karmapa.



Comme l'indique la prière, le Karmapa est le détenteur *“des quatre anciennes et des huit nouvelles écoles, Dri, Tak, Tsel, ces trois ; la glorieuse Droukpa, etc...”*

Gampopa a fondé la lignée Dagpo Kagyu, dont il est fait mention plus loin dans la prière. Par suite, cette lignée se subdivise en quatre, dont Gampopa continue d'avoir la responsabilité. Les quatre lignées sont Tselpa-Kagyu (*“Tsel”*), Barom-Kagyu, Karma-Kagyu et P'agdru-Kagyu. Ce sont là les **quatre lignées majeures** dont il est fait mention. **Les huit mineurs** font référence aux huit subdivisions de la dernière lignée P'agdru-Kagyu : Trophu-Kagyu, Yamzang-Kagyu, Shouksep-Kagyu, Martsang-Kagyu, Yelpe-Kagyu, Takloun-Kagyu (*“Tak”*), Droukpa-Kagyu (*“la glorieuse Droukpa”*), et Drikoung-Kagyu (*“Dri”*). Vous comprenez donc ici à quoi fait référence la phrase : *“des quatre anciennes et des huit nouvelles écoles, Dri, Tak, Tsel, ces trois ; la glorieuse Droukpa, etc...”*. Mais alors, puisque nous sommes Karma-Kagyu, quel est l'intérêt de faire mention des autres lignées dans notre prière à la Lignée de Vajradhara ? C'est que cela nous rappelle la plasticité du Dharma, capable d'emprunter mille-et-une forme pour se transmettre à tous les êtres, selon leurs degrés de compréhension, selon les méthodes qui correspondent le mieux au fonctionnement de leur esprit. La variété du Dharma et des lignées de transmission ne devrait jamais être perçue comme une sorte de rivalité hostile, mais comme un heureux bienfait. D'ailleurs, il faudrait percevoir de la même façon les différentes traditions du Dharma entre le Zen, le Chàn, le Hinayana, le Dzogchen, etc. Chaque voie permet aux différents êtres, selon leur possibilité de compréhension et les méthodes qui leur sont adaptées, de trouver de quoi cheminer intérieurement. En poussant un peu la réflexion, nous pourrions-nous percevoir de même ainsi toutes les religions et voies spirituelles, comme des expressions particulières et adaptées d'une sorte de sagesse fondamentale ? Peut-être ce temps de la prière invite-t-il à une forme de compréhension et de respect d'autrui dans sa démarche propre, qu'il convient de respecter, et dont nous pouvons nous réjouir lorsque nous pensons : *“C'est merveilleux, cette personne avance sur une route qui lui est adaptée, tandis que j'ai également trouvé une voie qui me convient”*. Tel est sans doute l'intérêt de mentionner cette variété de teintes dont est capable la spiritualité.

Il est ainsi compréhensible que chacun des maîtres cités dans ce premier paragraphe soient perçus comme *“les incomparables protecteurs des êtres”*. Seul le Dharma est en mesure de nous protéger, ce pourquoi, dans les prières que nous récitons parfois avant nos repas, nous affirmons *“Au précieux Bouddha, Enseignant insurpassable ; Au précieux Saint Dharma, Protection insurpassable ; A la précieuse Sangha, Guide insurpassable, A vous rares et sublimes Refuges, j’offre cette nourriture”*. Dans la mesure où ces invocations nous ramènent directement aux Trois Joyaux, il va de soi qu’on puisse y déceler là une affirmation que ces maîtres sont *“protecteurs des êtres”*. Quoi d’autre que les Trois Joyaux peut constituer, dans nos cheminements, une véritable protection ? Tel est ce qui est véritablement transmis par *“les maîtres de la profonde voie du Mahamoudra”*, la voie de l’Éveil. De plus, Mahamoudra signifie littéralement *“le Grand Sceau”*. Par ces invocations, nous entrons bien en union, ou en communion, avec la lignée et tout ce qu’elle a permis de transmettre jusqu’à nous. De cette communion dépend la stabilité de notre pratique, dans la mesure où la dévotion aux maîtres constitue, comme nous l’avons remarqué, la base même de la pratique

Il est alors compréhensible et naturel que la prière continue ainsi : *“Je vous adresse ma prière, lamas Kagyus, je me rattache à votre tradition”*. A ce stade de la prière, si l’esprit est fermement concentré dans les paroles prononcées, et que ces dernières sont bien comprises, la communion est établie : nous voilà, dès le début de notre journée, reconnectés aux Trois Joyaux et à la lignée qui nous les ont fait parvenir. Alors, nous implorons : *“Accordez-moi votre grâce, que je suive votre exemple”*. Il ne faut pas ici mal interpréter cette requête. Lorsque nous demandons aux maîtres de nous accorder leur grâce, cela n’est en rien une démarche passive où nous attendons qu’une bénédiction nous tombe dessus par elle-même, et où nous envisageons les maîtres du passé comme des êtres séparés de nous, dans une forme de saisie dualiste. La grâce, en effet, demande une démarche active de notre part. Elle ne peut naître qu’à même notre esprit, ce qui nécessite de lui laisser toute la place. Sans étude, sans pratique, sans compréhension profonde de notre part, que pourrions-nous tirer de ce que les maîtres nous ont transmis ? Cette grâce est un suc à chercher directement dans les enseignements, et à intégrer lors de la pratique. Ce n’est ainsi pas anodin si les enseignements des plus grands Lamas et Rinpoché de notre époque se présentent souvent comme des commentaires des textes hérités du passé. A ce stade de la prière, nous sommes ainsi invités à nous déposséder de nous-mêmes, de notre saisie égotique, pour faire toute la place à ce qui nous a été transmis : voilà la grâce qui nous est accordée, et qui nous portera au long de la journée.

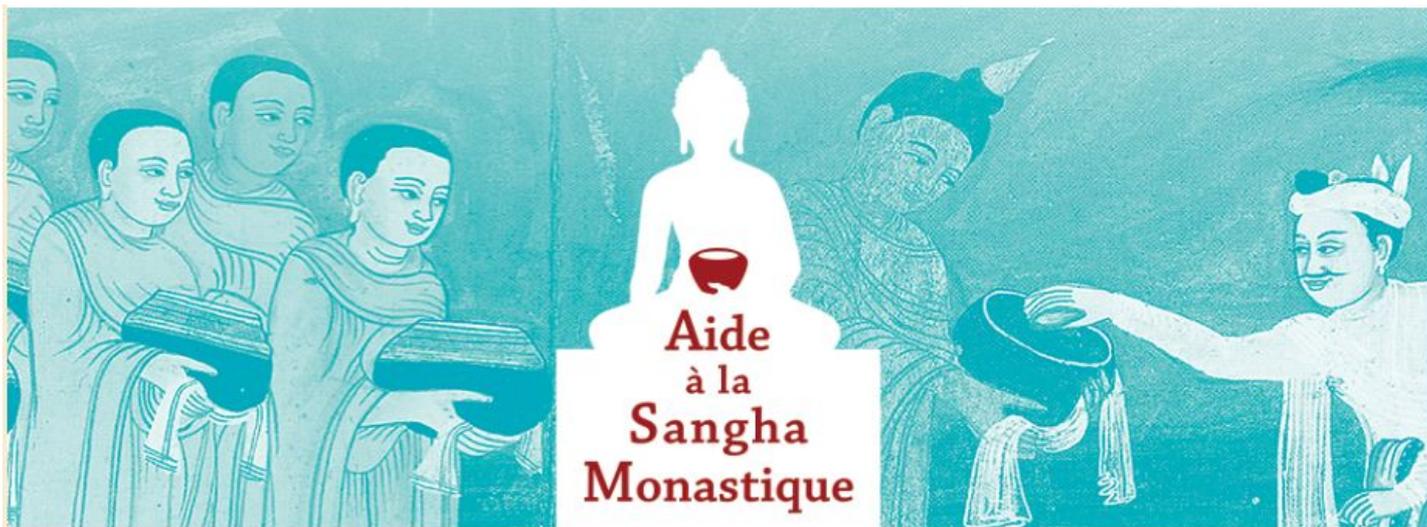
Nous sommes ainsi naturellement invités à imiter les maîtres, à s’inspirer de leur propre vie pour orienter la nôtre : *“que je suive votre exemple”*. Cette exemplarité, pour qu’elle s’installe, nécessite bien l’étude : qui pourrions-nous imiter sans savoir de qui nous parlons dans les premières lignes de la prière ? Que pourrait-on intégrer sans comprendre ce qui constitue notre héritage ? D’où l’intérêt des biographies des maîtres, des commentaires de leurs enseignements qui nous sont aujourd’hui légués par les précieux Lamas qui œuvrent pour nous rendre tout cela compréhensible.

Conclusion

Ce tout premier paragraphe de la prière à la Lignée de Vajradhara constitue d'emblée une sorte de vivier d'enseignement très riche, et nous permet de nous connecter, dès le début de la journée à la richesse des Trois Joyaux. Ainsi perçu, cette récitation nous invite à un état d'esprit de reconnaissance, de gratitude, et nous incite à l'exemplarité. De plus, ce seul paragraphe, en plus des Trois Joyaux, invite déjà à une réflexion profonde autour des Quatre Préliminaires Communes, en observant la façon dont ces préliminaires ont été intégrés pleinement dans la vie de ces maîtres.

Mais alors, pour parvenir pleinement à l'exemplarité au long de la journée, pour vraiment nourrir en nous l'exhortation que nous exprimons dans cette prière, il faudra bien des instructions précises pour délimiter toute la base de notre pratique. Ces instructions sont précisément décrites dans la suite de la prière. Le prochain numéro de la revue s'emploiera à commenter ces instructions.





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

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



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

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



Oasis de Longue Vie
Résidence pour pratiquants bouddhistes

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

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



Le saviez-vous?!
Les 3 mains du logo de Bodhicharya
représentent les 3 principales activités :
Soigner, Aider et Harmonie.



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



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



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

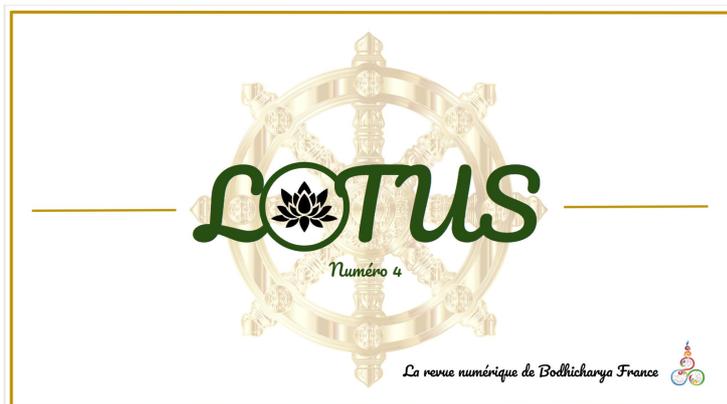
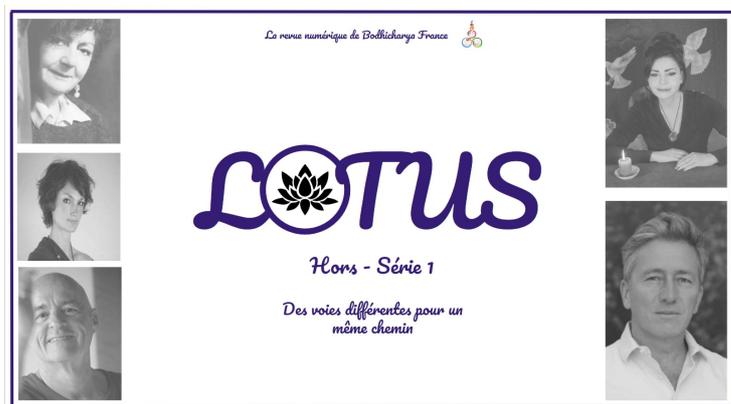
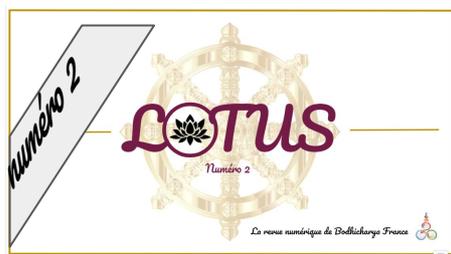
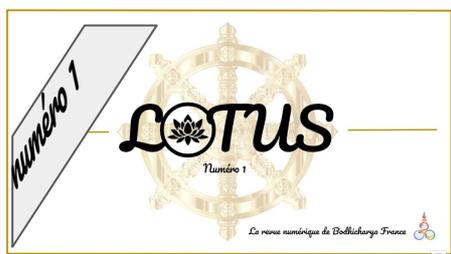
Ce numéro de **LOTUS** vous a plu? N'hésitez pas à nous envoyer vos propres propositions d'articles! Partages, témoignages, réflexions, etc. sont bienvenus! Pour les articles, nous vous prions de bien vouloir respecter la limite de cinq pages word maximum, en Time New Roman caractère 12 et interligne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

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

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



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



RETROUVEZ-NOUS SUR...



Youtube
"L'heure
bouddhiste"

[Par ici](#)



Facebook
"Bodhicharya
France"

[Par là](#)



Site internet

[Par-ci, par-là!](#)



Bodhicharya France
1 la Bouille 88490 Lusse, France
Tél. (+33) 3 29 51 21 93



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