



# LOTUS

*Numéro 1*

*La revue numérique de Bodhicharya France*





*“Si nous voulons développer l’ouverture du coeur, c’est l’esprit tel qu’il est dans l’instant présent que nous devons laisser s’élever en tant qu’amour et compassion. La compassion n’est pas autre part, elle est dans notre esprit, ici et maintenant.”*

*Sa Sainteté le XVIIème Karmapa, Orgyen  
Trinley Dorje.*

---



*“Comprenez que vous pouvez développer les qualités positives déjà présentes en vous en une sagesse et une compassion sans limites!”*

*Le Vénérable Ringou Tulkou Rinpoché,  
fondateur et autorité spirituelle de  
Bodhicharya-France*

---



# L'édito



Très chers amis du Dharma, nous sommes très heureux de vous présenter le tout premier numéro de **LOTUS**, la revue numérique de Bodhicharya France. Cette revue est une occasion supplémentaire pour nous de partager avec la Sangha, et de rendre accessibles enseignements, articles et autres éléments propres à nos pratiques respectives.

Nous espérons que ce numéro sera le premier d'une longue série dans laquelle vous trouverez notamment certains enseignements dispensés par Lama Tsultrim au début des années 2010, adaptés à l'écrit pour l'occasion, ainsi que divers articles ayant pour but de partager et de pénétrer davantage ensemble dans la connaissance du Dharma.

Vous trouverez dans ce premier numéro un enseignement de Lama Tsultrim sur *lhagtong* et le non-soi de l'individu.

Vous trouverez également un article proposant une réflexion sur la place du Dharma en occident. Plus loin, quelques pages sont consacrées à Tilopa, pour notre rubrique "**Sur les pas des maîtres**", qui vous proposera à chaque numéro

d'aller à la rencontre d'un maître de la lignée Kagyu. Les amateurs de lecture trouveront également, en fin de revue, la sélection "dharimatèque" de ce premier numéro.

Nous souhaitons dédicacer cette revue à l'éveil de tous les êtres: puisse-t-elle être une goutte d'eau bénéfique de plus dans l'océan de notre karma commun.

Avec notre profonde considération,

## *La communauté de Lusse*



# 🌸 SOMMAIRE 🌸



**Voeux pour 2021**  
souhais de la part de  
**La communauté de  
Lusse**

**Comprendre l'esprit**  
un enseignement de  
**Lama Tsultrim Guèlek**



**Message de gratitude**

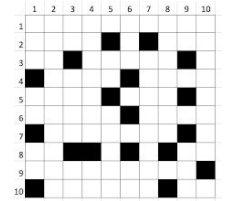
**Dharma et Occident**  
une réflexion de  
**Jismy Maillot**



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

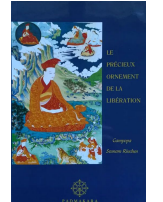


**Mots-croisés  
"dharmaïques"**



**Sur les pas des maîtres**  
exposé consacré à la vie de  
**Tilopa**

**Dharmatèque**  
la sélection de  
**LOTUS**



**Associations  
partenaires**





# Voeux pour 2021



Très chers amis du Dharma,

cette année a été pour le moins incertaine et nous a rappelé à maintes reprises qu'il n'y a rien de stable dans ce monde ainsi que l'enseigne le Bouddha.

Néanmoins, notre Sangha est plus soudée et plus forte que jamais.

Toutes les manifestations d'amour, de fraternité, de gratitude et de soutien de toutes sortes en ont témoigné tout au long de l'année.

C'est un pilier inébranlable qui nous remémore pourquoi la Sangha fait partie des trois Joyaux du Refuge.

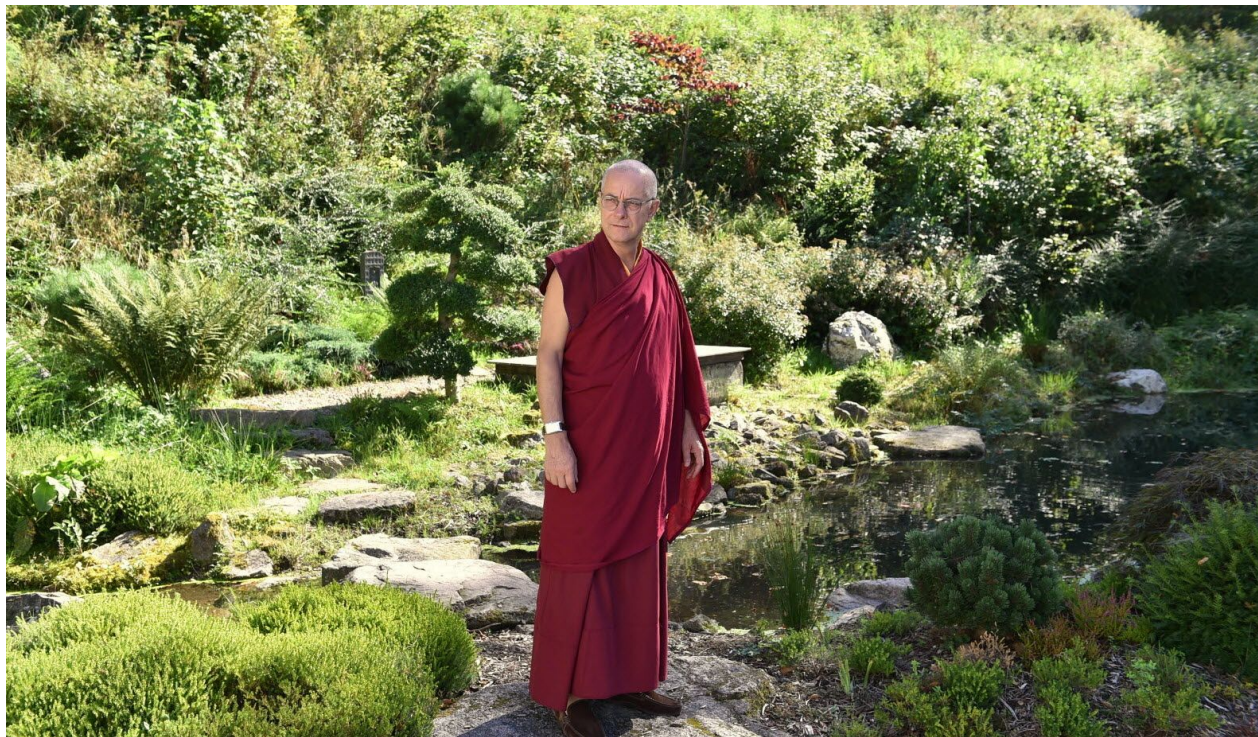
Nous vous adressons tous nos vœux de bonheur, de liberté et d'accomplissement en souhaitant vous retrouver bien vite.

Coeur contre Coeur,

Lama Tsultrim, les moines et le Conseil d'Administration.



# Comprendre l'esprit : l'approche analytique de Chagtong par Lama Tsultrim Guèlek





Cet enseignement a pour objet une réflexion autour d'une question importante : de quelle nature est la conscience qui perçoit ? Cette réflexion permet d'envisager l'esprit à partir d'une observation analytique et de comprendre un peu mieux la nature de l'esprit. On peut en fait aborder cette réflexion à partir d'une thématique propre à l'étude du Dharma, et que l'on peut rapprocher de la notion de vacuité : le non-soi de l'individu. Contrairement au non-soi des phénomènes qui n'est pas étudié dans le Theravada, la réflexion sur le non-soi de l'individu est une étude rencontrée dans toutes les écoles bouddhistes.

La compréhension du non-soi de l'individu se fait en deux étapes, qu'on l'on synthétise par le terme *lhagtong*. *La* signifie « supérieure » et *tong* signifie « la vue ». On traduit ainsi *lhagtong* par « la vision supérieure » ou « la vue pénétrante », car elle permet en effet de pénétrer la nature de toute chose. La première étape doit consister en une approche dite « analytique ». La seconde étape, c'est la compréhension profonde, le moment où ce que l'on a appris avec la tête arrive jusqu'au cœur : on fait alors l'expérience directe de ce qu'on a analysé et observé, et seule cette expérience est réellement capable d'aboutir à une conviction inébranlable et stable, de laquelle



tout doute est absent. Mais cette seconde étape ne se produit pas par miracle, elle est toujours le résultat d'une pratique méditative régulière, associée à une analyse et une observation de l'esprit. On peut dire qu'avec *lhagtong*, le discernement trouve vraiment sa raison d'être.

Pourquoi appelle-t-on cette approche «la vue pénétrante» ? Car c'est par le biais de *lhagtong* que l'on devient à même de pénétrer la nature même de toute chose, de l'individu comme des phénomènes. Cette vue est dite supérieure, car elle dépasse la perception ordinaire que nous avons de nous-même et des phénomènes. On peut dire que la perception ordinaire que nous avons de nous-mêmes est biaisée, et *lhagtong* permet de rétablir une vue juste, aboutissant à la compréhension authentique de ce que nous sommes, et de ce que nous ne sommes pas. C'est en cela que *lhagtong* permet une réflexion sur le non-soi de l'individu.

Il est nécessaire, pour comprendre la nature de la conscience, de commencer par une approche analytique. Cette observation, reposant sur notre discernement, va devoir être suffisamment approfondie pour aboutir à une certitude. Bokar Rinpoché disait souvent que nous, les occidentaux, nous négligeons trop l'approche analytique. Habités à

manier des concepts, et à se satisfaire d'une connaissance érudite, nous ne cherchons pas à ressentir en nous-mêmes l'absolue certitude de telle ou telle théorie, et nous nous contentons très souvent d'accepter telle ou telle approche du simple fait que nous la reconnaissons comme logique ou intellectuellement valable. C'est une tout autre dimension qu'il faut ici donner à l'analyse, qui doit venir nous toucher au plus profond de nos tripes. La certitude qui en découle doit être suffisamment stable et profondément établie pour ne plus permettre la moindre ambiguïté quant à la nature de l'individu, car cette ambiguïté est par elle-même source de la plupart des souffran-



-ces. Au contraire, la levée de cette ambiguïté peut par elle-même conduire à l'éveil. Cette certitude, en définitive, ne peut naître que d'une expérience enracinée dans l'observation.

### **Le non-soi de l'individu:**

Venons-en donc au non-soi de l'individu. Notre perception ordinaire de nous-mêmes en tant qu'individu tend à nous représenter nous-mêmes comme étant un « moi » tout à fait distinct des autres, existant par lui-même de façon parfaitement autonome et permanente. A l'opposé de cette vue ordinaire et illusoire, le Bouddha a établi que l'individu est une somme d'agrégats. C'est-à-dire que ce que nous nommons « individu » n'est jamais qu'un composé, un assemblage de plusieurs éléments que nous appelons « agrégats », car ils sont eux-mêmes composés. Ces cinq agrégats sont : la forme, les sensations, les perceptions, les volitions mentales et la conscience.

Contrairement à cet aspect composé de l'individu, notre conception ordinaire décrit souvent notre « moi » selon trois caractéristiques :

Le moi serait **autonome** : il existerait par lui-même

Le moi serait **unique** : il serait séparé fondamentalement des « autres ».

Le moi serait **permanent** : on se représente souvent ce « moi » comme ayant toujours existé, comme étant le même que celui que nous étions enfants, et que nous serons lorsque nous serons plus vieux. Du moment que le corps existe, nous pensons que notre moi existe, et ceux qui se représentent la réincarnation selon cette vue erronée imaginent que c'est ce « moi » qui traverse le cycle des existences.

Telle est la vue ordinaire de l'individu : une entité autonome, unique et permanente. Partant de cette vision ordinaire, le Bouddha a observé : si une telle entité existait, on devrait pouvoir la retrouver contenue dans un des agrégats qui constitue l'individu ! Si vraiment une entité unique, autonome et permanente existe, il doit bien y avoir quelque chose parmi ce qui compose l'individu qui soit également unique, autonome et permanent. Mais une telle entité persiste-t-elle après une observation minutieuse de ces agrégats ? Observons ! Pour qu'un agrégat puisse être clairement identifié au « moi », on doit pouvoir y retrouver les trois caractéristiques du « moi », à savoir l'unité, l'autonomie et la permanence.

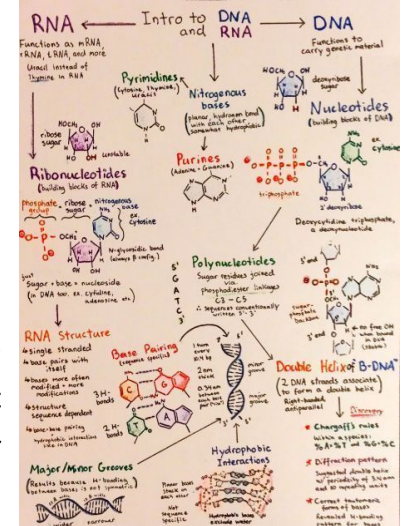
Commençons par l'agrégat de la forme. La forme, le corps, est-ce là quelque chose d'unique et de non-composé ? On voit bien que ce qu'on appelle « corps » n'est jamais qu'un assemblage de cellules,



d'organes et de fonctions interdépendantes, tant et si bien qu'il suffit que l'un de ses composés cesse de fonctionner pour que l'ensemble du corps en soit affecté. Il n'y a donc pas d'unité de corps. Celui-ci est-il au moins permanent ? Si c'était le cas...il y aurait du monde sur Terre ! Et cette permanence signifierait aussi qu'il ne s'y produirait aucun changement. Pourtant, dans le corps comme dans toute chose, certains éléments apparaissent, d'autres disparaissent. Il n'y a qu'à regarder nos anciennes photos pour remarquer que ça a bougé ! Mais alors, peut-on au moins trouver l'autonomie dans ce corps ? Non, car jusqu'à preuve du contraire il lui faut un père et une mère, il n'est jamais qu'une production. Et quand bien-même on trouverait un moyen technologique de se passer d'un père et d'une mère, le corps resterait une production de ces procédés, il ne serait donc pas autonome mais dépendant : il est le résultat d'une cause.

Mais il ne faudrait pas pour autant conclure trop vite, en acceptant cette idée et en se disant « d'accord, le corps n'est donc pas le moi, point. » Car bien qu'on comprenne cela intellectuellement, quand ce corps a un dysfonctionnement, nous pensons « je souffre ».

Quand on se rend compte qu'il peut bientôt cesser de fonctionner, une peur s'élève en nous, quelque chose s'effraye. Cela montre bien que malgré tout, dans notre approche ordinaire qui est très enracinée dans l'esprit, quelque chose en nous s'identifie beaucoup à cet agrégat au point de penser « c'est moi ». Il faut alors être pénétré profondément par cette réflexion, afin de déraciner l'identification de soi-même au corps, et qui n'est jamais qu'une erreur de perception et d'analyse. Une fois que cette réflexion est fermement établie, on peut passer à l'agrégat de la sensation.

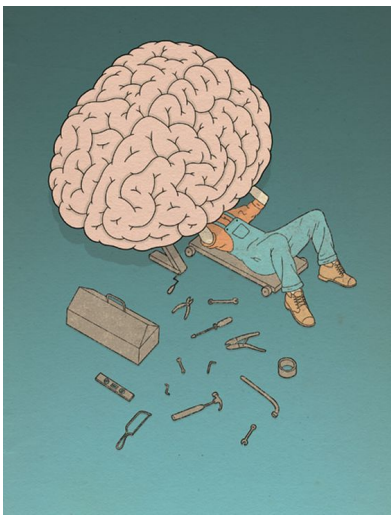


Les sensations sont-elles uniques ? Il n'y a qu'à remarquer qu'on les désigne au pluriel pour voir que ce n'est pas le cas. Mais au-delà de cet aspect, on peut fondamentalement classer toutes les sensations en trois catégories qui suffisent à les inclure toutes : les sensations **agréables** ; les sensations **désagréables** et les sensations **neutres**. Ces sensations sont-elles autonomes ? Là encore, on peut vite remarquer que les sensations ne sont jamais que des productions découlant de causes qui leur sont antérieures. Le plaisir comme le déplaisir ont leur raison d'être, mais ne sont rien par eux-mêmes. Dès lors, ces sensations sont-elles permanentes ? Un bref regard suffit à rendre compte qu'elles apparaissent et disparaissent. Et pourtant...là encore, quand une sensation agréable apparaît, on se dit « je suis heureux ». Elle disparaît ? « Je suis triste ». Ici encore, on voit bien que quelque chose dans l'esprit a tendance à s'identifier aux sensations. Observez longuement ce processus, et faites que votre conclusion soit claire, nette et définitive : cela seul pourra servir de remède à cette tendance à l'identification.

Passons aux perceptions. Là encore, on voit facilement qu'elles ne sont pas uniques. Mais imaginons que je perçoive de l'encens. Cette perception est-elle autonome ? Non, car elle dépend de la présence d'un bâton d'encens, et de ma capacité à l'observer, en utilisant un

organe sensoriel, et en étant capable de reconnaître que ceci est un bâton d'encens. Ce n'est pas non plus permanent, puisqu'il suffit que je détourne le regard pour ne plus percevoir cet encens. Et pourtant, selon qu'une perception nous soit plaisante ou déplaisante, on s'irrite ou on se réjouit. A nouveau, il y a identification !

Maintenant, voyons l'agrégat des formations mentales, c'est-à-dire l'ensemble des facteurs mentaux, de tout ce qui s'élève dans l'esprit. Il est déjà évident que cela n'a rien d'unique, mais est-ce au moins autonome ? Le sentiment d'affection envers quelqu'un ne dépend-il pas d'un certain nombre de causes qui nous poussent à ressentir cela ? Quant à la permanence, il est aisé de remarquer que ces sentiments vont et viennent, la colère ne dure pas plus que la joie – heureusement, car si la joie durait de façon permanente, les avocats feraient faillite ! Mais nous voyons bien que nos meilleurs amis peuvent devenir nos pires ennemis et inversement... Et pourtant, là encore, combien nous nous identifions à ces facteurs mentaux. Dans notre fonctionnement ordinaire, on ne dit pas « une colère s'élève dans mon esprit » mais on affirme « je suis en colère ». Comment dès lors être autre chose que cette colère, puisqu'on s'est totalement identifiée à elle ?



Mais venons-en enfin à l'agrégat de la conscience. Il faudra y passer du temps dans l'analyse, car c'est précisément ici que le « moi » se construit. « Je pense donc je suis » disait Descartes...le moins qu'on puisse dire, c'est que ce n'est pas très bouddhiste ! Cette conscience est-elle vraiment unique ? Observez longuement. En occident, on parle souvent de cinq consciences. Dans le Dharma, on en mentionne six, voir huit selon les écoles. Cherchez, observez, concluez. La conscience est-elle autonome ? Jusqu'à preuve du contraire, lorsque nous nous disons conscient, nous sommes toujours conscients *de* quelque chose. Cela signifie qu'il faut quelque chose qui soit extérieure à la conscience, un objet sur laquelle elle vienne se projeter. Est-elle au moins permanente ? Ici, il faut bien observer. Un petit indice : le Dalai-Lama parle rarement de « la conscience » dans ses enseignements. Il favorise toujours l'idée de flux de conscience, de flot, de continuum. Quand on regarde les textes, ils parlent eux-mêmes de continuum. La conscience n'est jamais qu'une succession d'instant, qui sont

tellement rapprochés qu'ils donnent l'illusion de la continuité. Mais cette illusion ne suffit pas à dire que cette continuité existe. On sait bien quand on regarde un film qu'il y a là vingt-quatre images qui défilent en une seconde, mais la rapidité de cet enchaînement suffit à donner l'illusion du mouvement continu. Et pourtant, ce n'est jamais qu'une succession de plans fixes.

Eh bien, maintenant que cette observation est faite, une question se pose : où est le moi dans tout ça ?

Il faut toutefois être vigilant sur un point : le Bouddha n'a pas dit que le moi n'existait pas. Ce qu'il a dit, c'est qu'il n'existe pas tel qu'on le perçoit, tel qu'on se le représente ordinairement. C'est-à-dire que le moi n'existe pas en tant qu'entité unique, autonome et permanente. Cela étant, le Bouddha dit qu'il existe de façon conventionnelle. Il faut rappeler ici la distinction entre la réalité absolue et la réalité relative. Certes, d'un point de vue absolu, il n'y a pas de moi répondant aux trois caractéristiques. Mais d'un point de vue relatif, on peut



désigner un « moi », en sachant par là qu'on désigne un ensemble de choses interdépendantes. Le Dalaï-Lama, et même les Rinpochés, continuent tous de dire « je » ou « moi ». Simplement, quand ils parlent de la sorte, ils ne sont plus dupes de ce qui est désigné par ces termes. Toujours est-il que c'est cette approche analytique de *lhagtong* qui va faire naître dans notre esprit une certitude quant à la nature de la conscience. L'approche analytique ne sera pas suffisante, ce n'est pas cela qui va totalement déraciner l'illusion que la conscience est unique, autonome et permanente.

Toutefois, l'approche analytique permet déjà d'observer le moment où la saisie (l'identification) commence à se former, pour la relâcher d'emblée. Peu à peu, ce relâchement, en s'appuyant sur l'observation, va permettre au pratiquant d'expérimenter ce qu'il est en termes d'agrégats.

Cette expérience ne peut s'élever que s'il y a une certitude dans l'esprit. Il ne faut pas souscrire à la théorie des agrégats simplement parce qu'on l'a trouvé dans un livre, ou parce que Lama l'a dit. Ne pas voir clairement le fonctionnement de l'esprit, mais simplement adhérer à une théorie, cela transforme le Dharma en une croyance. Le Bouddha a dit, donc je crois. Le Dalaï-Lama a dit, donc je crois. Une telle attitude ne ferait pas avancer d'un iota la compréhension de la nature de la conscience. Cette compréhension,

pour devenir une certitude, nécessite une observation suivie faite par soi-même. C'est cela aussi méditer. Souvenez-vous que le Bouddha n'a pas réalisé la nature de l'esprit parce qu'il a récité cent milles mantras, mais parce qu'il a observé. Il a utilisé de son discernement, de sa capacité à observer et comprendre. Or, les occidentaux se contentent souvent d'une compréhension de surface, à laquelle ils adhèrent si l'enseignement leur paraît cohérent. C'est dans ce sens que Bokar Rinpoché disait que nous avons tendance, en occident, à négliger l'approche analytique de *lhagtong*. Tant que la certitude n'est pas fermement établie, il faut observer.

*...à suivre au prochain numéro.*

*Lama Tsultrim Guèlek*





# Message de gratitude



Nous avons l'immense plaisir de vous annoncer que la construction du premier chalet du monastère est terminée. Il est grand temps de vous témoigner toute notre gratitude au nom de toute la sangha ordonnée de Bodhicharya France.

Ce premier chalet est d'ores et déjà occupé par Lama Tsultrim qui en est enchanté, aussi bien au niveau de la qualité de la réalisation que de l'emplacement. À la fois proche du centre, tout en étant en retrait de l'activité, il offre une vue imprenable sur les montagnes.

Nous en profitons pour saluer le travail d'Arnaud Rollet pour ces compétences hors pair et le soin apporté à l'ensemble de la structure et ce, dans les moindres détails. Nous mesurons la chance d'avoir rencontré Arnaud, aussi bien du point de vue professionnel que du point de vue humain. Nous espérons très vivement pouvoir continuer à travailler avec lui pour nos projets futurs.

Nous remercions évidemment l'association Bodhicharya France qui a tout mis en œuvre pour favoriser ce projet, notamment en lui permettant de s'installer sur la parcelle située au dessus du centre.

Nos remerciements vont tout particulièrement à tous les donateurs sans qui ce projet n'aurait pas pu voir le jour. Nous mesurons à quel point le Dharma a de la valeur à vos yeux de par cette manifestation de générosité si inspirante, d'autant plus en cette période instable et pleine d'incertitude.





Nous faisons le souhait de répondre sans cesse à toutes vos sollicitations en matière de transmissions, d'accueil et de disponibilité afin que ce centre soit toujours le lieu dans lequel vous trouverez le cadre idéal pour votre pratique.

Nous avons déjà entamé les démarches pour la construction d'un second chalet qui, nous l'espérons, pourra démarrer l'année prochaine.

Avec toute notre gratitude

*Lama Tsultrim, Orgyen, Lobzang, Samten et Namgyal.*



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

Des enseignements y sont mis en ligne  
régulièrement!



*Youtube*

*"L'heure bouddhiste"*

*Pour y accéder, cliquez [ici!](#)*

A screenshot of the YouTube channel page for "l'Heure Bouddhiste". The channel has 602 subscribers and is marked as "ABONNÉ" (subscribed). The navigation menu includes ACCUEIL, VIDÉOS, PLAYLISTS, CHAÎNES, DISCUSSION, and À PROPOS. The video section shows "Vidéos en ligne" and "TOUT REGARDER". Five video thumbnails are displayed, each with a duration: "un centre du Dharma : pour quoi faire ?" (58:23), "Les 37 pratiques des Bodhisattvas (5)" (54:42), "Les 37 pratiques des Bodhisattvas (4)" (52:01), "Les 37 pratiques des Bodhisattvas (3)" (54:25), and "Les 37 pratiques des Bodhisattvas (2)" (50:13). The background image shows a Buddhist monk in a yellow robe sitting on a red cushion.



# Dharma et Occident

par Jismy Maillot



Dans un enseignement donné en mai 2016 lors d'un *tcheuling*, Lama Tsultrim Guèlek rappelait un fait marquant. Sitou Rinpoché, l'un des quatre régents du Karmapa, aurait affirmé que nous, les occidentaux, nous serions les futurs transmetteurs du Dharma. Nous aurions selon lui la responsabilité de sa transmission future et nous tous, lamas, moines, laïcs, pratiquants et étudiants, aurions à jouer dès à présent un rôle dans ce processus. Qu'est-ce à dire ? Alors même que certains continuent de voir dans l'intérêt occidental pour le Dharma un simple goût pour l'exotisme, que penser de cette idée qui envisagerait l'occident comme une terre d'accueil adéquate pour le Dharma ?

Depuis l'Inde après tout, le Dharma a su prendre de multiples formes. Peut-on envisager qu'une forme toute occidentale l'attende désormais ? Et finalement... pourquoi pas ? Un certain René Guénon avait, dans la première moitié du XXème siècle, envisagé un redressement traditionnel de l'occident par l'orient. Il avait également su caractériser



la spécificité bouddhiste par sa capacité à s'adapter avec aisance aux milieux culturels de ses terres d'accueil. Alors, si vraiment les occidentaux avaient à se penser désormais comme responsables de ce cadeau de l'orient, à quels enjeux leur faudrait-il s'apprêter ?

Le Dharma, notamment tel que transmis dans la lignée Kagyü, est avant toute chose un enseignement oral. Certes, les sùtras et les tantras sont depuis longtemps compilés en divers ouvrages, mais n'importe quel maître nous le dira : ces lignes, à moins d'être éclaircies par le discours d'un enseignant, resteraient pour longtemps lettre morte. Par lui-même, un texte est figé. S'il peut permettre pour le lecteur un dialogue intérieur, ce dialogue ne se confronte jamais au regard du maître, représentant de la lignée et garant du Dharma dans son ensemble. Le risque alors est grand de prendre ses vues erronées comme des mots d'ordre, et de suivre une impasse plutôt que la voie authentique de la tradition. Un texte, par ailleurs, est contraint à l'immobilité. Un écrivain pourrait bien regretter d'avoir écrit telle ou telle chose qui ne corresponde plus au monde actuel...trop tard, c'est écrit. Cette fixation sur le papier, cette immobilité du texte, voilà qui se trouve très éloignée du Dharma vivant qui se renouvelle sans cesse à chaque enseignement. Toujours fidèle à la tradition, reste que le Dharma est de nature vivante : suffisamment solide pour ne pas perdre l'esprit de l'enseignement, mais aussi suffisamment souple pour s'adapter au temps et au lieu qui l'accueille. Voilà sans doute ce que permet une transmission orale : réadapter en permanence le Dharma à ceux qui s'assemblent pour le recevoir.



Car le Dharma, contrairement à un texte, ne saurait se figer sous une forme définitive. A l'image de la nature, il emprunte des formes diverses mais toujours cohérentes. De l'Inde où il s'implante d'abord, il voyage dans tout l'orient et s'adapte aux cultures qu'il rencontre. Le Chan chinois, le Zen japonais, le Vajrayana tibétain, voilà pour exemple quelques formes qu'il a su revêtir pour assurer sa propre transmission. Loin d'être des formes

artificielles créées de toute pièce par des enseignants zélés afin de rendre pérennes leurs propres vues, ces versions du Dharma semblent être nées d'elles-mêmes, le plus naturellement du monde, mais aidées par les récepteurs qui, touchés par le message fondamental, ont souhaité l'assimiler à leur culture et leur temps. L'enseignement du Bouddha est par nature universel, il est donc compréhensible qu'il puisse adopter toutes les formes sans jamais perdre l'essence de son message. Il est de ce point de vue comme l'eau qui peut être reçue dans un bol de verre ou une coupe de cristal, sans jamais rien perdre de sa capacité désaltérante.

Et voici que le voyage du Dharma a continué, et que l'enseignement arrive depuis maintenant quelques décennies en occident. Il arrive sous sa forme hybride, comme une créature aux cent visages. La révolution culturelle chinoise, l'envahissement du Tibet, l'occidentalisation de l'orient et de façon générale l'emballement moderniste touchant le monde entier, ont fini par pousser les maîtres orientaux à accepter, finalement, de transmettre le Dharma aux occidentaux en mal de tradition vivante. La modernité et sa propension au matérialisme effréné semble malgré elle être devenue, de façon presque inattendue, le creuset légitime où peuvent enfin se rencontrer et s'unir l'orient et l'occident. Mais la synthèse n'opérera pas de façon durable sans le

concours des deux partis, et il faudra bien que les occidentaux à leur tour travaillent à l'adaptation du Dharma à leur propre milieu de vie, et à leur époque. Car on voit encore trop de pratiquants se faire plus japonais que les japonais, ou plus tibétains que les tibétains. Il faut donc sans cesse le rappeler : *le Dharma s'adapte aux cultures, mais il n'est pas une culture*. Il est l'expression universelle d'un enseignement qui, avant même d'être celui du Bouddha Shakyamuni, est un enseignement de la nature – c'est-à-dire de ce qui est, tout simplement.





Le mot même « Dharma » est souvent défini un peu rapidement comme étant « l'enseignement du Bouddha ». Mais avant toute chose, *Dharma* signifie « loi ». Le Bouddha historique n'a lui-même fait que s'ouvrir à l'enseignement primordial contenu dans la nature, à la loi qui s'exprime finalement derrière tous les phénomènes, derrière toutes les apparences. D'ailleurs, comme le rappelle souvent Lama Tsultrim Guèlek, le mot « bouddhiste » n'a pas son pareil au Tibet où l'on préfère largement désigner les bouddhistes par le terme de « *Nangpa* » : « *celui qui regarde à l'intérieur* ». Qu'a donc fait le Bouddha en effet, sinon regarder à l'intérieur ? Ainsi, on comprend bien que le « Dharma » n'est pas une création artificielle du Bouddha Shakyamuni, mais l'expression singulière d'un regard qui a pénétré la nature des êtres et des phénomènes, et une méthode pour parvenir soi-même à cette sagesse qui est à la fois connaissance et libération. Cet enseignement ne s'est jamais figé dans les paroles de ce seul Bouddha, mais s'est toujours vu enrichi par l'expérience des maîtres et des lignées de transmission. C'est pourquoi le Dharma ne peut qu'être vivant, et c'est pourquoi aussi le réduire à une approche culturelle risque fort de nous faire passer à côté de ce vers quoi il peut mener.

De ce point de vue, nous les occidentaux qui recevons ces transmissions, nous devons avoir conscience que nous sommes des charnières. Notre rôle sera non seulement de suivre l'enseignement, mais également de

l'assimiler, de l'adapter, de l'épurer de ses scories strictement culturelles pour implanter dans notre environnement et notre époque ce regard intérieur qui a tant à nous apprendre. C'est notamment pour ces raisons, et bien que conscient des limites et des obstacles qu'un texte peut poser, que nous avons souhaité profiter de cette revue pour rassembler les enseignements de Lama Tsultrim Guèlek, qui semblent répondre parfaitement à un double enjeu : celui de rendre accessible le Dharma aux occidentaux, mais également d'envisager son assimilation et son adaptation définitive par l'occident, pour que les pratiquants occidentaux puissent eux-mêmes en devenir les transmetteurs sans nécessiter sans cesse la référence tibétaine. On ne le dira jamais assez, l'objectif d'une voie spirituelle est aussi de se rendre autonome, et l'autonomie «dharmique» ne sera vraiment acquise par les occidentaux qu'au moment où des pratiquants d'occidents pourront recevoir l'ensemble des initiations par des maîtres d'occident.

Chaque chose en son temps. Cette adaptation ne peut pas être le résultat d'une création brutale et artificielle. Elle ne sera jamais que l'aboutissement naturel de notre capacité à comprendre, à assimiler pour nous-mêmes, et à transmettre avec nos propres mots. Le Dharma est une expérience vivante accessible à chacun, et c'est de l'authenticité de cette expérience par les occidentaux que naîtra une transmission occidentale parfaitement adaptée à notre milieu et notre époque. Si l'enjeu peut paraître grand, il faut sans cesse y rapporter la notion d'interdépendance, et se rappeler qu'au fond, il n'y a rien d'autre à faire que de pénétrer soi-même le cœur des enseignements. Alors, le reste se fera naturellement.

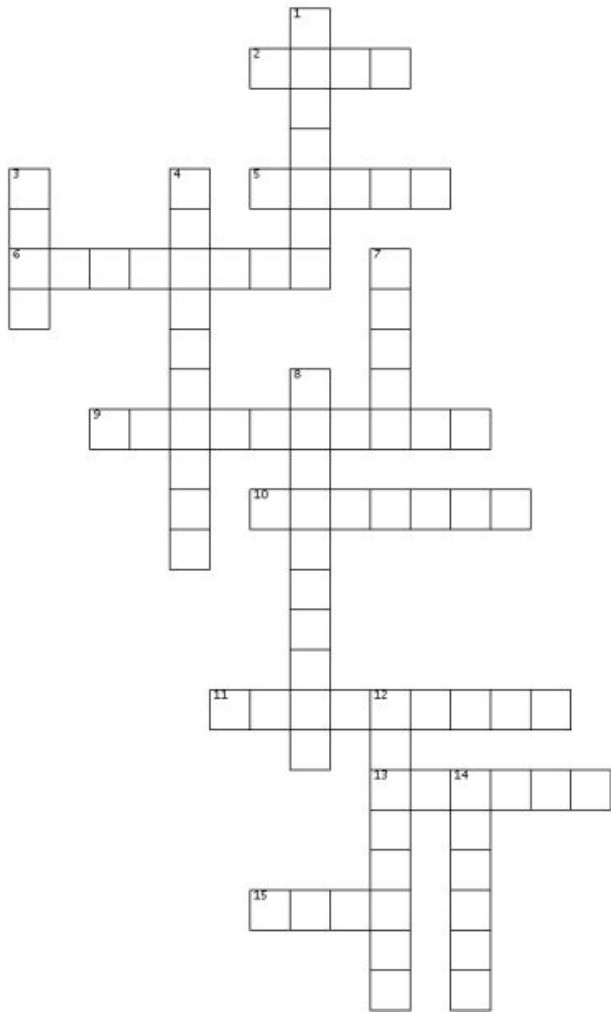
*Jismy Maillot (Karma Seunam Wangpo)*





*Le temple de Lusse...*





## Mots-croisés "d'harmique" à imprimer!

### Horizontal:

2. Environnement où pousse la fleur de Lotus
5. Peut être foudre ou diamant
6. Il règne en maître sur la Terre Pure de Dewatchèn
9. Ecole fondée par Nagarjuna, défendant la doctrine de "la voie du milieu"
10. Concept désignant l'absence de réalité ultime des phénomènes et des individus
11. Au nombre de six, elles constituent la colonne vertébrale du bodhisattva
13. Rédigé par Atisha, cet ouvrage est souvent traduit par "l'entraînement de l'esprit"
15. Forme symbolique représentant le Dharma

### Vertical:

1. Titre du détenteur de la lignée Kagyu
3. Equivalent du Zen japonais, mais en Chine
4. Maître ayant rédigé le Bodhicharyavatara, ouvrage de référence pour la lignée Kagyu
7. Discours du Bouddha
8. Système de méditation désignant l'union de Shiné et de Lhagtong
12. Ancien magicien devenu ermite, il est disciple de Marpa et maître de Gampopa
14. Au nombre de trois, c'est en eux que nous prenons refuge





# Sur les pas des Maîtres...

## Voyage à travers la lignée Kagyu



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

### TILOPA



Tilopa (988 - 1069) est un maître indien du Mahamoudra, second maillon de la lignée Karma-Kagyü directement après le Bouddha primordial Vajradhara dont il reçoit ses principales instructions.

Tilopa était l'un des **quatre-vingt-quatre Mahasiddhas**. Mahasiddha signifie "Grand Accompli". Les quatre-vingt-quatre Mahasiddhas sont des ascètes indiens du Vajrayana, pratiquants du Mahamoudra.

Ils sont décrits comme ayant eu une vie peu conventionnelle au regard des règles monastiques très strictes des moines. Artisans pour la plupart, comme Vīna le musicien ou Tantīpa le tisserand, ils transformaient leur travail en pratique spirituelle à part entière. Le Mahamoudra en effet décrit chaque chose comme étant une émanation de la clarté et de la vacuité, ainsi, n'importe quel travail est apte à conduire à la réalisation de la nature des phénomènes. Tilopa, dont le nom signifie justement "graine de sésame", gagnait sa vie en broyant du sésame pour en récupérer l'huile.

Certains Mahasiddhas sont décrits comme de vrais marginaux, familiers de l'alcool, de la viande ou des maisons de passe. Leur doctrine n'avait que faire des apparences mondaines : il s'agissait bien au contraire de se tenir au cœur de la nature non-duelle des choses. Tilopa fait partie des Mahasiddhas ayant le plus influencé le Vajrayana tibétain, avec Naropa et Nagarjuna.



*Nagarjuna et les 84 Mahasiddhas*



Tilopa naquit dans une famille de brahmane. La population indienne se divise en effet déjà à cette époque en plusieurs castes, dont les trois principales sont les brahmanes, les kshatriyas et les vaishyas.

Les **brahmanes** représentent l'autorité spirituelle du pays. Ils sont constitués de prêtres, de professeurs, de sacrificateurs ou d'hommes de loi.

Les **kshatriyas**, caste dont était originaire le Bouddha Shakyamuni, représentent la force armée et politique de l'Inde. On y trouve guerriers, rois et nobles.

Les **vaishyas** sont la partie de la population en charge de la production et de l'échange. Agriculteurs, bergers, commerçants et artisans appartiennent en effet à cette caste.

Sur les ordres d'une dakini, Tilopa finit par s'engager dans la vie monastique, et est ordonné au temple Somapuri au Bengale. Il est commun en effet de remarquer que les dakinis, ces émanations féminines, ont une relation privilégiée avec les Mahasiddhas qu'elles mettent volontiers à l'épreuve pour les guider vers la sagesse et les inspirer. C'est ainsi que Tilopa se voit conseiller par l'une d'elle de mener une vie mendicante et itinérante. La dakini affirme par ailleurs à Tilopa que ses parents authentiques ne sont pas ceux qui l'ont élevé, mais qu'il a pour parent la sagesse primordiale et la vacuité universelle.

Commence alors pour lui une vie de voyage et d'érudition, durant laquelle il se met à l'école de nombreux maîtres, au rang desquels Nagarjuna qui lui transmet les enseignements de l'esprit lumineux (rencontre de la bodhicitta et de la nature de Bouddha) et du corps illusoire, base à partir de laquelle s'établiront plus tard les six yogas de son élève Naropa.

Une vision de Vajradhara, le Bouddha primordial, lui transmet également tout l'enseignement du Mahamoudra. C'est notamment pour cette raison que, dans la lignée Kagyu, Vajradhara est considéré comme le premier maillon de la lignée avant Tilopa qui arrive en second. Cela indique notamment que la transmission remonte bien jusqu'à la source vacuité/clarté que représentent les deux vajras de Vajradhara.

C'est à ce moment que tous les aspects de la vie quotidienne de Tilopa deviennent pour lui des supports de pratique. Le jour, il produit de l'huile de sésame ; la nuit, il travaille pour une prostituée comme conseiller, dans une maison de passe.

Au bord du Gange, il enseigne à ses élèves. L'un d'eux, Naropa, reçoit de sa part des instructions qui aujourd'hui encore font référence au sein de la lignée. L'une de ces instructions les plus étudiées aujourd'hui encore est l'enseignement des Six Points de méditation (en tibétain : *gnad kyi gzer drug*). Ainsi, voici ce qu'il conseilla à Naropa:

**“Pendant la méditation:**

**Ne réfléchis pas** (relatif au passé)

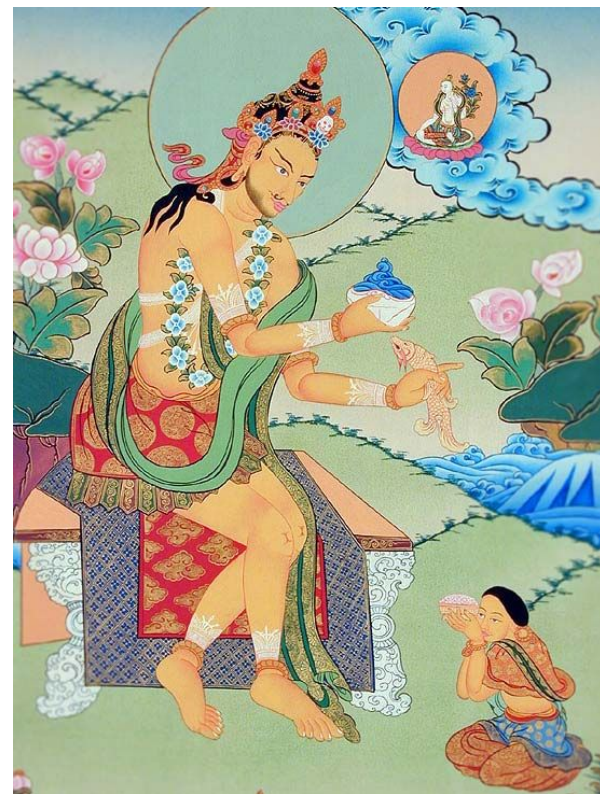
**Ne conçois pas** (relatif au futur)

**Ne pense pas** (relatif au présent)

**Ne médite pas** (l'intellect ne doit pas tenter d'analyser la vacuité, d'installer la clarté, de remarquer l'impermanence... Cela appartient au temps de l'étude )

**N'analyse pas** (ce n'est pas le moment de passer par l'approche analytique de lhagtong)

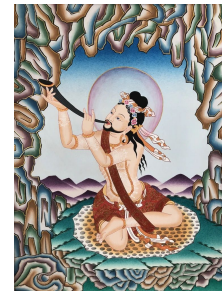
**Demeure en toi-même** (c'est cela qu'il faut faire pendant la méditation)”



*Le Mahamoudra du Gange, chant de Tilopa à son élève Naropa (extrait):*

*“Le fou dans son ignorance, dédaignant le Mahamoudra,  
Ne sait rien mais lutte dans le déluge du samsara.  
Ayez de la compassion pour ceux qui souffrent d’anxiété constante!  
Malade d’une douleur implacable et d’une libération désireuse,  
adhérez à un maître,  
Car lorsque sa bénédiction touche votre cœur, l’esprit est libéré.”*

*A suivre au prochain numéro : Sur les pas de Naropa*



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

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



*Pour y accéder, cliquez ici!*

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

## La boutique de Bodhicharya France

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

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



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

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

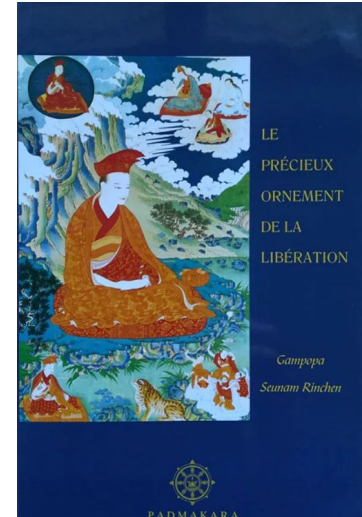


## Dharmatèque... la sélection de LOTUS

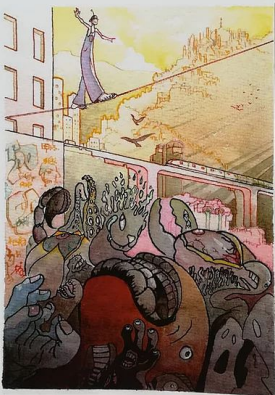
### *Le précieux ornement de la libération, Gampopa.*

“Gampopa (1079-1153), le médecin de Dakpo, disciple du célèbre yogi et poète Milarépa, signa de son nom de moine, Seunam Rinchen, le Précieux Ornement de la Libération, lequel est non seulement son chef-d'oeuvre mais aussi l'un des premiers grands exposés de la voie progressive vers l'Éveil. Dans un style simple et concis, le père de l'école Kagyu décrit les fondements théoriques et pratiques du Grand Véhicule, les étapes de la progression mystique et son terme inconcevable, la bouddhété authentique et parfaite.”

*Disponible ici!*



Chevaucher la tempête  
Victoire sur les maras  
Ringou Tulkou Rinpoché



### *Chevaucher la tempête, Ringou Tulkou Rinpoché*

“Cet ouvrage est un commentaire de Ringou Tulkou Rinpoché d'un texte composé par Patrul Rinpoché, un grand lama tibétain du XIXème siècle.

Il observe ce que sont les maras : les obstacles, les freins et les entraves qui se manifestent dans nos vies. Ils sont énumérés et décrits, ainsi que les antidotes et les remèdes spécifiques pour que nous puissions continuer à aller de l'avant, l'ultime remède étant de comprendre, par l'expérience, la sagesse de la vacuité qui est la nature de toute chose.”

*Disponible ici !*

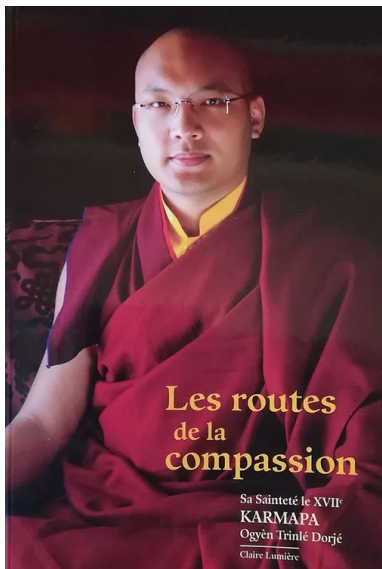
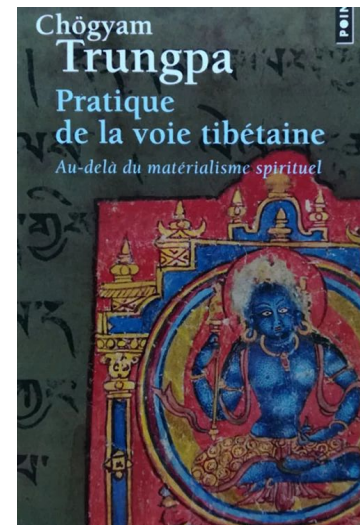


## *Pratique de la voie tibétaine, Chögyam Trungpa*

" Un certain nombre de voies de traverse conduisent à une version distordue, égocentrique, de la vie spirituelle. Nous pouvons nous illusionner en pensant que nous nous développons spirituellement, alors qu'en fait nous usons de techniques spirituelles pour renforcer notre ego. Cette distorsion fondamentale mérite le nom de matérialisme spirituel. " *Chögyam Trungpa*

Ces enseignements ont fait connaître Chögyam Trungpa à l'Occident. Ils n'ont rien perdu de leur force d'attaque et de leur clarté dans l'exposition des principes de la voie bouddhiste. Le style pédagogique de l'auteur, inimitable et emprunt d'humour, a révolutionné la transmission du Dharma.

*Disponible ici!*

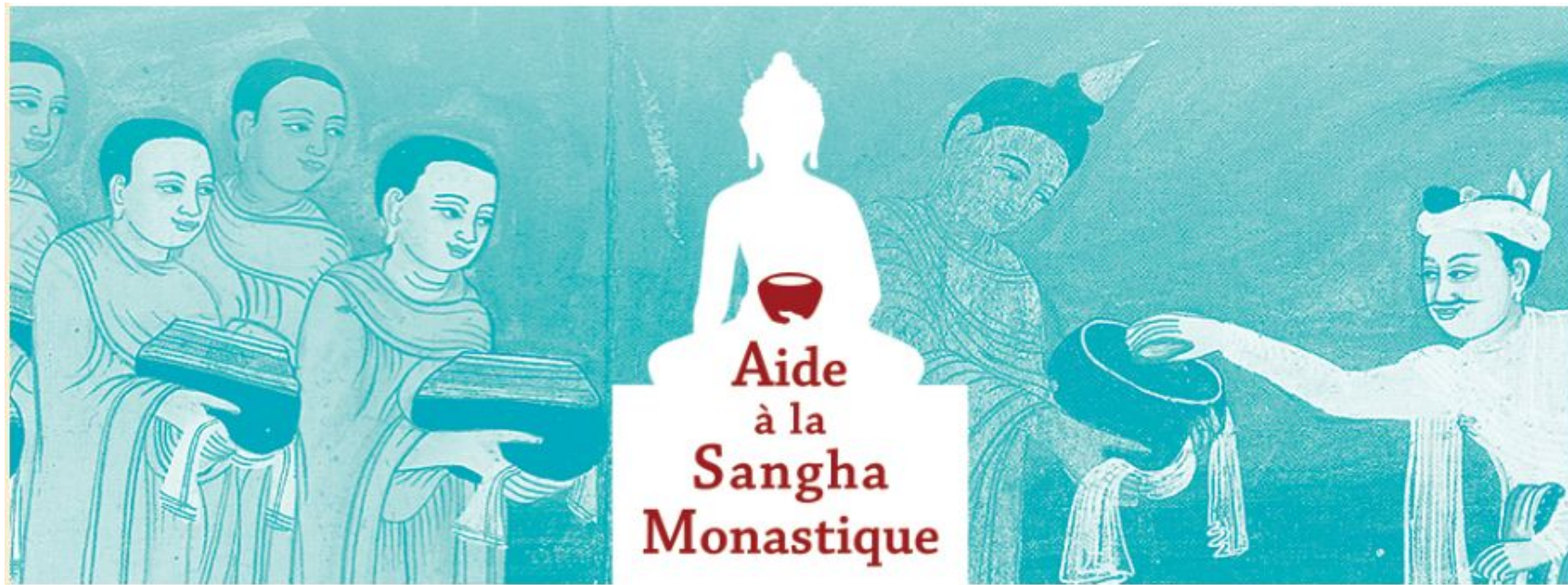


## *Les routes de la compassion, Sa Sainteté le XVIIe Karmapa*

“Après "Le Futur, c'est maintenant", qui nous livrait un choix de pensées de Sa Sainteté le XVIIe Karmapa, voici le premier livre en français transcrivant son enseignement. S'appuyant sur les Trente-sept Pratiques des Fils des Vainqueurs, Sa Sainteté aborde librement et avec une grande fraîcheur de nombreux sujets : comment concevoir la vacuité, qu'est-ce que le karma, comment développer l'amour, etc.”

*Disponible ici!*





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

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



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

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



**Oasis de Longue Vie**  
Résidence pour pratiquants bouddhistes

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

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

Le saviez-vous?!

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



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



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



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

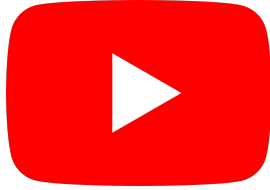
Ce numéro de *LOTUS* vous a plu? N'hésitez pas à nous envoyer vos propres articles pour étoffer le prochain numéro! Partages, témoignages, réflexions, photos du centre et de vos séjours, etc. sont bienvenus! Pour les articles, nous vous prions de bien vouloir respecter la limite de cinq pages word maximum,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

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

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



RETROUVEZ-NOUS SUR...



Youtube

"L'heure bouddhiste"

[Par ici](#)



Facebook  
"Bodhicharya  
France"

[Par là](#)



Site internet

[Par-ci, par-là!](#)



**Bodhicharya France**

**1 la Bouille 88490 Lusse,  
France**

**Tél. (+33) 3 29 51 21 93**



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