



LOTUS

Numéro 2

La revue numérique de Bodhicharya France





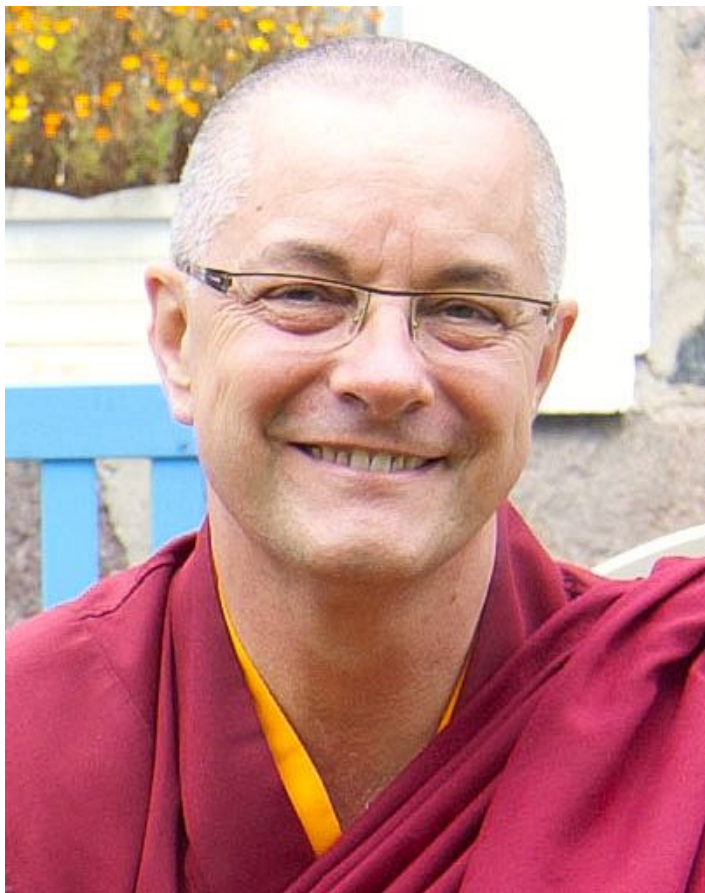
“Afin d'assumer nos responsabilités, il est essentiel de voir plus loin que les conséquences immédiates de notre comportement et de réfléchir à ses répercussions indirectes. Car, avec nos actes individuels, nous influençons la vie des autres et façonnons le monde que nous partageons.”

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



“Quand nous pouvons demeurer sans concepts, nous pouvons être complètement libres et nous réjouir de tout sans pensée ni ego. Une fois libérés de cela, nous faisons l'expérience de l'état éveillé. Ce n'est pas quelque chose qui nous vient de l'extérieur. Cela vient de l'absence de complication.”

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



“Je fais le souhait que le Dharma nous habite dans notre activité quotidienne et qu'ainsi, nous puissions rayonner de sagesse et d'amour. C'est la plus belle offrande que l'on puisse faire à nos maîtres.”

Lama Tsubtrim Guèlek, directeur spirituel du centre monastique de Lusse



L'édito



Très chers amis du Dharma, vous l'attendiez et le voilà : le second numéro de **LOTUS** est enfin prêt! C'est avec beaucoup de joie que nous avons pu constater, de par vos nombreux retours, l'enthousiasme qu'a suscité la création de la revue dans la Sangha. En témoigne ce nouvel édito, heureux de présenter certains articles dont vous êtes vous-mêmes les contributeurs. Ce numéro en effet contient des éléments partagés par certains membres de Bodhicharya-France: la rédaction de **LOTUS** les remercie grandement pour leur précieuse contribution.

Les semaines dernières ayant été marquées par un nouveau confinement et une nouvelle fermeture du centre de Lusse, nous souhaitons que ce numéro puisse contribuer à conserver malgré tout le lien précieux qui unit notre centre à l'ensemble des membres.

Ce second numéro vous permettra ainsi de prendre connaissance de la suite de l'enseignement de Lama Tsultrim Guelèk sur le non-soi de l'individu, ainsi qu'à sa sui-

te une séance de questions / réponses portant sur les spécificités du Vajrayana.

Vous trouverez également dans ce numéro une méthode pour aborder la méditation avec les enfants de façon imagée et ludique, ainsi qu'un article porté sur la protection des animaux. Une membre de la Sangha, par ailleurs, nous partage dans ce numéro l'essentiel de ses réflexions sur la prise de refuge : mais que se passe-t-il donc dans la tête de quelqu'un qui s'apprête à s'engager dans le Dharma?

Espérant que ce second numéro comblera vos attentes,

La communauté de Lusse



🌸 SOMMAIRE 🌸

Comprendre l'esprit (suite)

un enseignement de
Lama Tsultrim Guèlek



La méditation racontée aux enfants

un partage de
Sabine Moscato

De la protection des animaux à la connaissance de soi

une réflexion de
Jismy Maillot



Sur les pas des maîtres

exposé consacré à la vie de
Naropa

Prendre refuge, ça sert à quoi?

une réflexion de
Karma Tsewang Dreulma



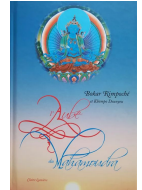
Un peu de poésie

avec
Shabkar

Dharmatèque

la sélection de

LOTUS



Associations
partenaires



Comprendre l'esprit : l'approche analytique de Lhagtong

(suite et fin)

par Lama Tsultrim Guèlek



[Dans le numéro précédent : l'enseignement de Lama Tsultrim portait jusqu'ici sur le non-soi de l'individu. Par le biais de l'approche analytique de Lhagtong, Lama proposait une observation des cinq agrégats constituant ce que nous appelons par convention le « moi ». Ces agrégats (la forme / les sensations / les perceptions / les formations mentales / la conscience) sont ainsi passés par le crible de l'analyse, pour répondre à la question suivante : réside-t-il, au sein de ces agrégats, quelque chose d'autonome, d'unique, et de permanent qui puisse véritablement être désigné par un « moi » ? L'observation aboutissant, le constat est sans appel : rien dans ce qui compose l'individu ne permet de mettre en évidence l'existence d'un moi qui serait une entité fixe, unique, autonome et permanente.]

Suite de l'enseignement de Lama Tsultrim Guèlek :

Arrivé à ce stade de l'observation, une question se pose toutefois. Quel est donc l'intérêt d'observer en ce sens, et de comprendre la nature de la conscience ? La réponse est claire : une fois une certitude acquise quant au non-soi de l'individu, cette observation devient utile à chaque fois qu'il y a **saisie**.

La saisie, c'est cette crispation de l'esprit sur ce qui s'élève en lui. Une émotion passe, une pensée passe... et au lieu de laisser passer, crac ! On s'y accroche, on se crispe dessus, et on solidifie cette pensée au point de la laisser perturber tout ce que nous sommes. Ce mouvement de crispation de l'esprit est ce que nous nommons « la saisie ». En effet, l'esprit saisit ce qui s'élève en lui, plutôt que de laisser cela passer. Pourtant, que ce soit une pensée ou une émotion, ce qui s'élève a sa légitimité : il y a une infinité de causes et de conditions qui lui permettent de s'élever dans notre esprit. Mais ce qu'il faut comprendre, c'est qu'elle n'est rien par elle-même et elle n'a pas, par elle-même, le pouvoir de perturber notre esprit.





La perturbation a lieu dès lors qu'il y a saisie, et un esprit non entraîné a tendance à saisir tout ce qui s'élève en lui, sans discernement. On prend alors au premier degré ce qui nous passe par la tête. La colère s'élève ? «Je suis en colère». Une pensée s'élève ? Je la suis, elle m'emmène dans sa propre logique, et je m'identifie à ce que je pense. «C'est mon opinion». Si vous souhaitez comprendre le mécanisme de la saisie, il y a un exercice tout simple à faire : choisissez un mauvais souvenir, le souvenir d'une expérience désagréable, entraînant des pensées pénibles. Et au lieu de laisser cela passer, saisissez volontairement ces pensées. Pendant plusieurs minutes, repensez à cette mauvaise expérience, aux émotions qu'elle vous a causées, au tort que cela vous a fait. Crispez bien chaque émotion qui passe. Et constatez dans quel état est votre esprit au bout de quelques minutes... Sacrement dérangé, n'est-ce pas ? Cela est la saisie, et c'est ce qu'un esprit non entraîné s'inflige sans arrêt.

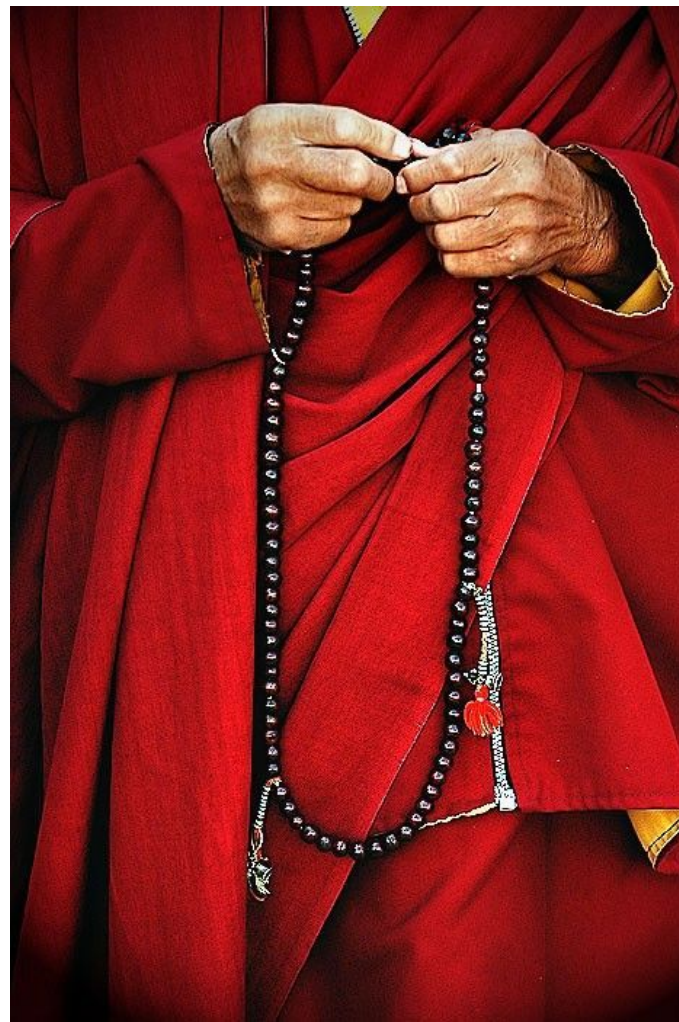
Combinée à la pratique méditative en elle-même, l'approche analytique de *Lhagtong* est ainsi très utile pour relâcher efficacement ce mécanisme de la saisie. Car en effet, par le biais de la réflexion sur le non-soi de l'individu, il nous est possible de comprendre l'aspect dérisoire de ce qui se passe lorsqu'on saisit ce qui s'élève dans l'esprit. On peut se dire : «mais attend... tu es en train de saisir, alors même qu'au fond, il n'y a personne pour saisir».



Bien intégrée, cette relativité permet alors à la saisie de se relâcher d'elle-même. Quand elle est démasquée comme telle, la saisie se relâche.

[NDLR : On peut comparer ce processus avec un spectacle de magicien. Un public crédule se laisse rapidement mystifier par les tours de passe-passe, se prenant réellement au jeu. Mais si dans le public une personne découvre « le truc », qu'elle démasque les rouages du tour, alors l'illusion s'évanouit d'elle-même. On peut dire que « ça ne prend plus ». C'est ce même mécanisme que Lama Tsultrim décrit ici avec la saisie.]

Une fois la saisie relâchée, ce qui s'élève dans l'esprit est alors l'expérience du non-soi de l'individu. Et c'est à force de se répéter de nombreuses fois que cette expérience va se stabiliser. Lorsqu'on pratique le Dharma – et notamment le Vajrayana – nous sommes amenés à faire de nombreuses répétitions. Répétitions de mantras, de prosternations, de visualisations, etc. Mais il est important de rappeler que les répétitions par elles-mêmes n'amènent à rien. Ce qu'il faut répéter, ce ne sont pas simplement des mantras ou des prosternations; c'est une expérience vécue ! En revanche, si ces pratiques sont pleinement vécues, alors la répétition de ces expériences permet réellement à leurs qualités de se développer et de se stabiliser dans l'esprit. Et toutes ces pratiques ne sont au fond que des moyens habiles pour revenir à l'instant présent, et y observer le fonctionnement de l'esprit. C'est ce même processus qu'il s'agit de suivre pour réaliser le non-soi de l'individu.





Lorsqu'ils commencent à travailler sur la vacuité, il arrive que certains soient pris de peur et commencent à paniquer. Ils se disent : « mais si ce "moi" que je me représente n'existe pas... alors je n'existe plus ?! ». Les textes enseignent même que certains disciples s'évanouissaient lorsque le Bouddha enseignait la vacuité et le non-soi de l'individu et des phénomènes. Mais leur erreur est qu'ils tombaient alors dans une approche nihiliste : ils s'imaginaient que si le « moi » n'était pas unique, permanent et autonome, alors il n'existait tout simplement pas. Mais cette approche nihiliste est une vue erronée : il y a bien une existence de l'individu, mais cette existence est simplement relative et composée. Finalement, il ne s'agit pas de nier l'individu, mais de changer la perception qu'on en a.

Nombreuses sont les voies spirituelles qui tombent au contraire dans une forme d'éternalisme, l'autre vue erronée à l'opposé du nihilisme. Ces voies ont divinisé le « moi », et l'ont appelé « âme ». Mais si l'on regarde l'histoire, on peut remarquer que c'est précisément de la réfutation de l'âme qu'est né le bouddhisme. Si le bouddhisme reconnaissait l'existence de l'âtman (l'âme chez les hindous), alors le bouddhisme ne serait qu'une branche de l'hindouisme. Mais le Bouddha, en cherchant la nature de ce « moi », a démontré que ce n'était qu'un concept basé sur une illusion. Nous n'avons jamais existé en tant qu'une telle entité, et pourtant nous y croyons irrésistiblement. Finalement, il n'y a ni égo à démolir, ni de « moi » à déraciner... Il y a simplement une croyance à démasquer.

*[Lorsqu'il a été transmis en 2012, l'enseignement de Lama Tzultrim sur "Comprendre l'esprit" a été suivi d'un échange de questions / réponses. Bien qu'elles portent en partie sur les spécificités du Vajrayana, **LOTUS** a souhaité retranscrire ici l'essentiel de l'échange entre Lama et les pratiquants]*

Question : Dans le Vajrayana, il est question de pratiques dites «préliminaires». Pourquoi les appelle-t-on comme cela ? Cela veut-il dire qu'il y a quelque chose derrière ?

Réponse de Lama: Au sein de notre lignée Kagyü, nous appelons *mahamûdra* la réalisation de la nature de la conscience. Ainsi, *mahamûdra* est un synonyme pour parler de l'Éveil. Ce qu'il faut comprendre concernant cette réalisation, c'est qu'elle ne consiste pas à ajouter quelque chose à l'esprit, mais au contraire à faire disparaître quelque chose. Ce qui disparaît, c'est notamment cette conception d'un « moi » séparé des autres, conception qui est à rapprocher du voile de l'ignorance fondamentale [cf : *les quatre voiles de l'esprit*. **NDLR**] La nature de Bouddha est toujours présente en nous, mais elle est cachée derrière les voiles, et c'est la raison pour laquelle notre pratique consiste notamment à « purifier les voiles ».

Ainsi, concernant les préliminaires, il y a deux façons d'approcher le mahamûdra : une voie directe, et une voie progressive. La voie progressive consiste à purifier les voiles de l'esprit qui empêchent la reconnaissance de la nature de l'esprit.

Ces pratiques de purifications sont justement les *ngöndro*, les préliminaires. Une fois les préliminaires accomplies, elles permettent au pratiquant d'aborder d'autres moyens eux aussi progressifs pour comprendre la nature de l'esprit, notamment la méditation d'un Yidam de la quatrième catégorie de tantras : l'anutarayoga-tantra. Pour pouvoir pratiquer un tel Yidam, il est requis d'avoir terminé les préliminaires, sans quoi les instructions ne sont pas transmises. C'est pour cette raison que les pratiques de purifications sont dites « préliminaires ».

Les ngöndro spécifiques :

- **Le Refuge et les grandes prosternations :** s'abandonner à la nature de Bouddha
- **Vajrasattva:** visualisation et mantras qui purifient l'attachement et la saisie par rapport à ce qui nous est désagréable
- **Offrande du mandala:** visualisation et offrandes qui purifient l'attachement et la saisie par rapport à tout ce qui nous est agréable
- **Guru Yoga :** pratique durant laquelle notre esprit fait un avec celui du Lama-Racine

Le Yidam est un symbole de méditation dont la pratique est également progressive : il y a d'abord la pratique extérieure où le Yidam est en face de soi. Puis vient la pratique intérieure : je suis le Yidam. On visualise alors son corps subtil, ses canaux, etc. On passe ensuite à la pratique secrète : les yogas (de Naropa, par exemple). Ces pratiques consistent à avoir une action sur les canaux et les chakras, afin que cette action face naître la réalisation du mahamûdra. Vous voyez, toutes ces pratiques se succèdent dans un enchaînement très progressif, et dans ce contexte cela a du sens de parler de « préliminaires » pour les pratiques de purification.

Mais il existe une autre voie d'accès au mahamûdra, qui n'utilise ni Yidam, ni yoga. Dans cette approche, le pratiquant reçoit d'emblée les instructions sur la nature de l'esprit. Dans notre lignée, c'est de cette façon notamment que Gampopa enseignait, et c'est également comme cela que Ringou Tulkou Rinpoché enseignait à Bodhicharya. Mingyur Rinpoché conclut que lorsqu'on reçoit ce type sur la voie directe, la pratique d'un Yidam n'est pas requise, et ça, c'est très clair ! Pour cette raison, Ringou Rinpoché ne donne pas de Yidam après les préliminaires. Les pratiques de purifications restent nécessaires dans le Vajrayana, afin de dissoudre les voiles qui font obstacle à la réalisation. C'est pourquoi dans la voie directe, il conviendrait de parler davantage de pratique de purification que de pratique préliminaire concernant les ngöndro. Dans l'une ou l'autre voie du Vajrayana, ces pratiques restent nécessaires.



Ci-dessus : Chenrézi, le Yidam de la compassion

J'ajouterai ceci : ce qui caractérise les maîtres de la voie directe, c'est que lorsqu'ils transmettent le Dharma, on n'a pas forcément l'impression qu'ils sont en train d'enseigner. Cela se fait dans le quotidien, et on le remarque bien avec Ringou Rinpoché. Il explique la nature de l'esprit bien plus souvent qu'on ne l'imagine ! Les maîtres n'avertissent pas, il faut être toujours prêt et ouvert à l'enseignement. On appelle cela la transmission « d'esprit à esprit ». Et si l'on est réceptif à ce moment-là, alors dans l'esprit s'élève une compréhension authentique et on se dit : «mais bien sûr ! Je n'avais jamais vu ça comme ça !». Un enseignement du Dharma, ce n'est pas uniquement didactique et méthodique.

Pour revenir au non-soi de l'individu, il est clair que plus nous ferons ce travail d'observation des agrégats, plus nous aurons une perception claire et définitive de la nature de l'esprit, qui préparera le terrain pour qu'une expérience authentique s'élève. Même si cette expérience n'est pas stabilisée, au moins, on aura fini par voir ce qu'est la nature de l'esprit. On comprendra alors que le moi absolu n'est qu'une construction qui ne correspond à aucune réalité. Il s'agira alors de réorganiser sa pratique, pour que l'expérience se renouvelle et finisse par se stabiliser définitivement. Cela ne passera pas uniquement par les ngöndro, il faut également pratiquer les paramitas [voir [ci-contre](#)], etc. Plus nos voiles seront purifiés, plus cette expérience pourra s'élever !

On peut observer qu'en tant que pratique spécifique du Mahayana, les pratiques de purifications doivent être associées aux paramitas. Par exemple, il est très clair que nous avons besoin de la générosité pour les prosternations du Refuge, avec notamment l'idée que nous faisons cette pratique à la place de tous ceux qui ne peuvent pas la faire. Cela demande également de l'éthique, c'est-à-dire une structure de vie qui va permettre de mener la pratique à son terme. Il faut bien sûr aussi de la patience, de la persévérance, de la concentration et de la connaissance transcendante : chaque préliminaire nécessite les six paramitas en même temps ! Sans la conscience des paramitas, on ne parvient pas à pratiquer correctement les ngöndro, et c'est en cela que nous sommes vraiment dans une pratique du Grand Véhicule.

Les Six Paramitas:

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



Souvenez-vous également que bien qu'il s'agisse de démasquer l'illusion du « moi », le Dalaï-Lama continue de dire « je ». Simplement, il n'est plus dupe et sait très bien à quoi renvoie ce « moi ». Mais ce qu'il faut surtout comprendre, c'est que le déracinement de cette illusion ne se fera ni par magie, ni par miracle, ni à la suite de la récitation de millions de mantras. Cela se fait par l'observation de l'esprit. Toutes les écoles bouddhistes observent leur esprit, que ce soit le Théravâda, le Zen, etc. Bien sûr, dans le Vajrayana, certaines pratiques sont à répéter cent mille fois, mais c'est uniquement pour nous ramener dans l'instant présent, car c'est dans l'instant que l'observation peut s'établir. La répétition par elle-même n'amène à rien si on n'est pas présent à ce que l'on fait. Si on est pleinement présent, c'est l'expérience de cette présence à l'instant qui est répétée : alors, peu à peu, c'est une expérience qui se stabilise.

Pour terminer sur ce point, souvenez-vous de ce qu'enseignait Kalou Rinpoché : les ngöndro sont suffisants pour conduire à l'Eveil, et l'on peut parfaitement y consacrer sa vie sans avoir besoin de quoi que ce soit d'autre.

Question : *Pendant le mouvement des grandes prosternations, j'ai du mal à observer mon esprit, que faire ? Par ailleurs, je pensais que les pratiques du Vajrayana n'étaient pas essentielles pour aboutir à l'Eveil.*

Réponse de Lama : Elles ne sont pas indispensables. Voyez par exemple le Zen : ils ne pratiquent pas de ngöndro, et parviennent pourtant eux-aussi à l'Eveil. Mais nous nous inscrivons dans la lignée du mahamûdra qui enseigne ces pratiques. Ringou Rinpoché parle des préliminaires à chaque enseignement qu'il donne, notamment dans les Summer Camp. Mais il ne transmet pas de Yidam de l'anutarayoga-tantra, car cela ne peut se pratiquer vraiment qu'en retraite ou en isolement. Ce ne serait donc pas adapté à la plupart des occidentaux. Ceci dit, on peut pratiquer des Yidams tels que Chenrézi, qui deviennent alors un support pour la présence à l'esprit.

Concernant les prosternations, tout l'enjeu est justement de lâcher le mental pendant la pratique. Après tout, pourquoi le Vajrayana utilise-t-il le corps ? Il est important que le corps participe à la pratique, car on accomplit des actes négatifs à travers lui aussi. Corps, parole et esprit doivent pratiquer, car ce sont les trois portes par lesquelles sont accumulés les actes négatifs. Il ne faut pas se dire : « si je vais lentement, je ne parviendrai pas à faire les cent mille ! ». L'important est de le faire correctement, et de privilégier la qualité à la quantité. Quand le corps se prosterne de tout son long pour exprimer le Refuge, cela veut bien dire quelque chose : on s'en remet, on s'abandonne...

Observation : tout ça peut avoir l'air exigeant ! Et pourtant à force de pratiquer, j'ai compris que je faisais avec les moyens du bord, je fais comme je peux...



Réponse de Lama : Bien sûr, chacun va à son rythme, c'est important. Mais à condition d'avoir également conscience de sa paresse quand elle se manifeste... ! Faites avec votre cœur, avec toute votre motivation et votre sincérité. Le plus important est l'observation de l'esprit, car sans cela, aucune pratique ne sert à quoi que ce soit. Cette observation doit se poursuivre dans les actes du quotidien, et pas uniquement lorsqu'on a les fesses sur le coussin. Soyez conscients de ce que vous vivez à l'instant présent.

A Lusse, en week-end, nous faisons silence de dix-huit heures le soir à huit heures le matin. Bien qu'il y ait la nuit entre temps, certains ont déjà du mal. Mais il ne faut pas le voir comme une corvée ; au contraire ! C'est l'occasion de n'avoir rien à faire d'autre qu'observer son esprit. Cette observation peut se dérouler à tout moment. Même en ce moment, pendant que vous lisez cet enseignement, votre esprit doit avoir conscience de

ce qui s'élève en lui à travers tout cela. « Bon...ça je connais ; ici, il se répète », etc. Méditer, c'est aussi cela.

La méditation, ce n'est pas uniquement l'entraînement sur le coussin – surtout si on n'a pas la possibilité d'y passer des heures tous les jours, bien que ce soit la meilleure condition. Quand on ne le peut pas, la pratique doit vraiment se poursuivre dans le quotidien. Voyez comment on peut pratiquer la patience et la diligence pour des choses qui n'ont rien à voir avec le Dharma : c'est donc qu'on en est capable ! Le chemin en lui-même est source de joie, cela oriente notre vie. Dans tout cela, il ne faut pas penser en termes de « but » à atteindre. Un but c'est futuriste, et le futur n'existe pas, tout se fait au présent. La mort elle-même ne sera jamais qu'au présent. Quand elle se produira, ce sera dans l'instant : comment sera alors notre esprit ? C'est cela, la pratique.



Ci-dessus : Lobsang et Lama Tsultrim

Lama Tsultrim Guèlek

Cet enseignement a été donné par Lama Tsultrim Guèlek en décembre 2012. Pour en retrouver la version audio, [cliquez ici!](#)



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

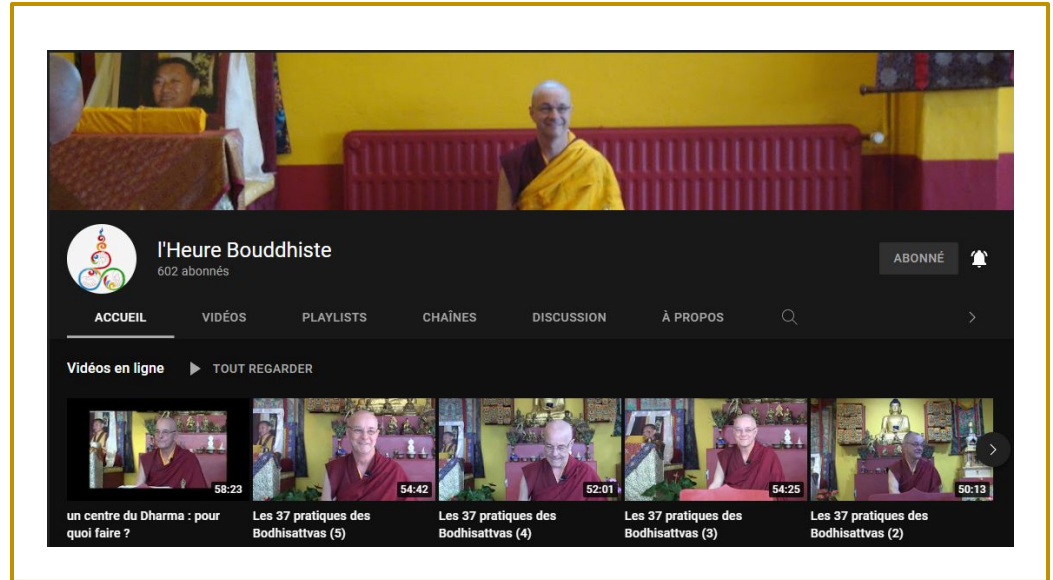
Des enseignements y sont mis en ligne
régulièrement!



Youtube

"L'heure bouddhiste"

Pour y accéder, cliquez [ici!](#)



The screenshot shows the YouTube channel page for "l'Heure Bouddhiste". At the top, there is a video player showing a woman in a yellow shawl. Below the player, the channel name "l'Heure Bouddhiste" is displayed with a profile picture and "602 abonnés". To the right, there is an "ABONNÉ" button and a notification bell icon. Below this, a navigation menu includes "ACCUEIL", "VIDÉOS", "PLAYLISTS", "CHAÎNES", "DISCUSSION", and "À PROPOS". Underneath, there are two tabs: "Vidéos en ligne" (selected) and "TOUT REGARDER". A row of video thumbnails is shown, including "un centre du Dharma : pour quoi faire ?" (58:23) and several videos from the "Les 37 pratiques des Bodhisattvas" series (5, 4, 3, and 2 parts).





La méditation racontée aux enfants

Un partage de Sabine Moscato



*[Sabine Moscato intervient à Beausoleil (06) dans les écoles primaires, afin de faire découvrir la méditation aux enfants à travers ce qu'elle appelle des "Ateliers de présence". Par le biais d'une histoire suivie d'un exercice pratique, elle invite les écoliers à découvrir la simplicité du calme mental et de la présence à soi. Ces histoires permettent aux enfants d'établir un premier contact avec ce que peut signifier le calme mental. Pour le second numéro de **LOTUS**, Sabine nous a partagé l'une de ses "histoires à méditer debout"; de quoi inspirer tous ceux qui voudraient expliquer la méditation à leurs enfants...!]*

Souffle et sa fille Dhyana, la méditation:

Souffle est toujours là, mais parfois on l'oublie... Alors il se fait tout petit, si petit qu'il en devient presque invisible et il finit par ne plus être là... Patatras ! Plus rien ne va ! Alors c'est bien d'essayer de le chercher pour le retrouver puis de l'écouter et à la longue, il se passera quelque-chose... quelque-chose de merveilleux... il y aura la naissance de sa fille Dhyana.

Dhyana, c'est la méditation, et c'est la fille de Souffle. Elle est très discrète et vient sans prévenir. On ne la remarque pas, car parfois elle se déguise. Elle prend l'apparence d'un sage, là c'est facile de la reconnaître. Quelquefois elle se cache chez un artiste, pourquoi pas ? Mais parfois elle apparaît dans un jardin, au détour de plantes ou de fleurs savamment agencées ou dans un dessin fait et colorié avec soin et même dans un gâteau pour lequel on a passé du temps, bien concentrés. Et là, on ne le sait pas forcément, mais il s'agit bien de Dhyana, la méditation qui a pu naître car Souffle son père était présent.



Souffle et Dhyana permettent à notre tête et à notre cœur de se calmer, de se pacifier. Se pacifier, c'est faire la paix avec les autres et avec soi. Faire la paix avec les autres, c'est comprendre que chacun peut vivre et penser comme il le veut et laisser faire. Faire la paix avec soi, c'est admettre que nous aussi on a le droit de vivre et penser comme le veut! Bien sûr, il y a des règles : du moment qu'on ne fait de mal à personne, ni à la nature, ni aux animaux... on a le droit de vivre comme on aime. Mais attention, vivre comme on aime, ce n'est pas seulement s'amuser ou faire n'importe quoi. C'est aussi prendre soin de nous et cela veut dire aussi s'entraîner, et notamment sur notre souffle.

Alors pour y arriver, on va s'exercer chaque jour. Tout d'abord en observant son souffle : (respirations) « Tiens, Souffle! Tu es là ? » (respirations) « Toujours là! ». Puis on va le guider gentiment : « Allez Souffle ! Je te suis jusqu'à cinq ! » « J'inspire... 1 J'expire... 1 ! J'inspire... 2 J'expire... 2 ! Etc.

Ainsi, on va apprivoiser notre souffle et il va nous soutenir en toute occasion, pour passer un examen ou apprendre une leçon, pour dire à quelqu'un qu'on l'aime très fort, pour avoir de l'énergie au sport... Mais aussi pour colorier sans déborder ou pour supporter la mauvaise humeur de sa grande sœur, les cris de son petit frère...

Alors Souffle nous fera sûrement le cadeau de nous présenter sa fille Dhyana, vous savez ? C'est la méditation qui vient sans prévenir... On s'entraîne ?!

Exercice pratique : on s'entraîne à compter nos respirations jusqu'à 5 (« J'inspire... 1 J'expire... 1 ! J'inspire... 2 J'expire... 2 !) etc.

Sandrine Moscato





De la protection des animaux à la connaissance de soi.

Jismy Maillot



“Les véritables changements ne peuvent être que volontaires. C’est en acceptant de se mettre à la place de l’autre et de lui accorder une valeur intrinsèque que l’on peut acquérir suffisamment de respect et de considération pour son sort, ce qui conduit graduellement à des transformations culturelles.”, Matthieu Ricard, Plaidoyer pour les animaux, p.229

Il est aisé d’observer que la question de notre rapport aux bêtes se pose de plus en plus en Occident. Marginalisée il y a encore quelques années, la thématique de l’éthique animale a su faire son chemin depuis les universités jusqu’aux grands médias. Il n’est plus si étonnant de voir l’Assemblée Nationale légiférer sur le droit des animaux, ou de remarquer que la question apparaît explicitement dans certains programmes à visées électorales. Oui, la question du sort des bêtes se démocratise suffisamment pour en faire un thème, sinon majeur, au moins présent dans la vie politique des occidentaux en mal d’éthique. Mais la bataille est-elle pour autant sur le point d’être gagnée? Et si ce n’est pas le cas, que manque-t-il à l’élan éthique occidental pour aboutir à une réelle transformation culturelle bénéfique aux bêtes?

Le bal des indifférents

Soutenue par des courants philosophiques divers tels que l’antispécisme, ou par des associations militantes comme L214 ou PETA, la protection des animaux bénéficie désormais d’une milice prête à tout pour secourir les animaux de nos abus quotidiens. C’est ainsi que ces dernières années les images d’abattoirs sont devenues coutumiè-

res, au point peut-être de rendre habituel l’insupportable. On ne le supporte pas mieux, non, mais on s’y habitue, quitte à développer de nouvelles stratégies d’indifférence : cachez-moi cette souffrance que je ne saurais voir.

Pourquoi s’inquiéter du sort des bêtes quand il suffit de regarder ailleurs, et de taxer “d’extrémiste” toute personne souhaitant montrer la réalité de ce à quoi nous contribuons par notre mode de consommation?



Mais il faut être honnête: il est bien sûr important de révéler au grand jour l'envers du décor impliqué par nos barbecues, nos foies gras, nos coussins en plumes, nos cosmétiques, nos bons petits fromages et nos divertissements au zoo. Car il en est encore - quoique de moins en moins nombreux - qui ignorent sincèrement que leur confort se gagne au prix d'une souffrance répétée au quotidien, et qui n'aboutit directement vers la mort que dans le plus clément des cas (et quelle mort...!). Pourtant, il faut pousser l'honnêteté encore plus loin pour indiquer qu'une telle ignorance devient marginale, et que de plus en plus de consommateurs savent très bien ce à quoi ils contribuent. Tous ont-ils pour autant changé au moins un peu leurs habitudes? Et avant de regarder chez les autres...qu'en est-il de nous?

Le fait que l'information n'entraîne pas par elle-même un changement de comportement en dit long sur la cause fondamentale de ce qui semble nous autoriser à s'accommoder de la situation : cette cause n'est pas tant le manque d'information, mais bien plutôt l'indifférence face à l'information. Car ce qui caractérise l'indifférence, c'est justement que l'information est connue, mais ignorée volontairement dans ses applications. Nous savons que la satisfaction de nos petits comforts se gagne au prix de la souffrance d'autrui, mais *nous choisissons* de ne pas en tenir compte. Oui, l'indifférence est une ignorance volontaire et choisie, et c'est par le processus de ce choix que nous devenons finalement des complices. Et à ceux qui trouveraient encore dérisoire de s'offusquer ainsi pour des bêtes, il faut d'emblée rappeler que cette mécanique de l'indifférence n'implique pas uniquement les animaux, mais également l'ensemble des populations que nous maltraitons pour bénéficier de leurs ressources à bas coût, ou pour les intérêts plus subtils qu'ils représentent.

La philosophe Elisabeth de Fontenay (ci-dessous) avait décrit avec beaucoup de pertinence cette racine de l'indifférence, quand elle écrivait:

“L'amnésie constitutive de la réalité qui est celle de nos pratiques ordinaires et la cruauté quotidienne dont il s'agit dès lors portent un nom tout simple : l'indifférence. Nous ne sommes pas sanguinaires et sadiques, nous sommes indifférents, passifs, blasés, détachés, insouciant, blindés, vaguement complices, pleins de bonne conscience humaniste et rendus tels par la collusion implacable de la culture monothéiste, de la technoscience et des impératifs économiques.” E. de Fontenay, *Sans offenser le genre humain*, Albin Michel, 2008, p. 205

Et à ceux qui de bonne foi affirment qu'ils ne savent pas, et que l'information ne parvient jamais à leurs oreilles, E. de Fontenay répond :

“Encore une fois, le fait de ne pas savoir ce que d'autres font pour nous, de ne pas être informés, loin de constituer une excuse, représente une circonstance aggravante pour les êtres doués de conscience, de remémoration, d'imagination et de responsabilité qu'à juste titre nous prétendons être.” *ibid.*



Mais si donc l'information ne suffit pas par elle-même à entraîner un changement des comportements, que faut-il faire? Ces dernières années, la réponse qui a été donnée par la plupart des organismes de

protection animale a été celle de la lutte sociale : il faut livrer bataille, comme on le ferait pour n'importe quelle revendication sociale et politique. Manifestation, campagne d'information, infiltration dans les abattoirs, autant d'outils à disposition pour apprenti lutteur souhaitant guerroyer. Mais il me semble que deux problèmes se posent au travers de cette réponse.

Tout d'abord, en y regardant de plus près, on ne peut s'empêcher d'avoir un certain sentiment de malaise, en entendant être scandé tel ou tel autre slogan de façon automatique, allant parfois jusqu'à souhaiter la mort des bouchers. Si la considération envers les animaux devait s'affirmer au prix d'une haine envers d'autres êtres, alors autant faire un pas en avant puis deux en arrière. Cela, loin d'être anodin ou anecdotique, montre que le problème-racine de l'indifférence n'est pas traité en lui-même par la lutte sociale : il est simplement déporté vers toute autre chose, et pourquoi pas vers un boucher dont on choisit volontairement d'ignorer ce qui peut bien le conditionner à exercer un tel métier.

Le second problème, qui se déduit aisément du premier, c'est que la lutte sociale nous pousse à identifier la cause de la maltraitance animale à l'extérieur de nous : la faute aux boucheries, aux entreprises, aux consommateurs, etc. Pourtant, cette indifférence qui constitue la cause fondamentale de la situation s'enracine bel et bien en nous-mêmes et nécessite alors d'être traitée avant tout dans notre propre esprit.

C'est cela qui, je le crois, donne l'indice d'une autre voie possible que le Bouddha avait su pressentir, et qui constitue la pierre angulaire de toute l'éthique bouddhiste: recourir à l'examen attentif, soutenu et sérieux de ce que nous sommes et de ce qui s'élève dans notre esprit ; observer comment les tendances de l'esprit finissent toujours par

influer sur notre environnement, et finalement travailler à transformer ces tendances. Car quiconque prend au sérieux la notion de *karma* sans la réduire à une vague mythologie orientale peut aisément observer que la maltraitance (des animaux, des populations, de l'environnement) n'est jamais que le résultat d'une tendance égotique de l'esprit à vouloir tirer un profit individuel d'un monde que nous avons pourtant en partage. Quand chaque élément d'une collectivité se met à chercher son propre intérêt, rien ne peut advenir d'autre que la lutte.

Des poisons de l'esprit au génocide : l'économie comme solidification des tendances.

Cette tendance égotique est présentée dans le Dharma comme l'ignorance fondamentale : ignorant la nature de l'esprit et la nature interdépendante des phénomènes, je me représente moi-même comme entité individuelle séparée des autres. Puisque je postule ainsi un "*moi*", je recherche désormais *mon* intérêt personnel. Qu'importe la vache qui souffre, si c'est pour que *JE* la mange. Qu'importe le mouton à qui je vole la laine, le veau qui meurt pour que je vole le lait de sa mère. Si *JE* existe, l'*autre* existe à son tour, et avec lui la possibilité de le dominer pour mon propre bien. Lama Tsultrim Guélèk n'a de cesse de le rappeler : c'est dans cette mise à distance artificielle entre moi et l'autre que s'élèvent les trois poisons de l'esprit que sont l'aversion, l'attachement et l'indifférence. Car cet espace est le seul dans lequel ces types de relations peuvent s'établir. Pourtant, la notion d'interdépendance chère au Dharma et qui réfute l'existence indépendante d'un tel égo tout-puissant, trouve plus que jamais un écho soutenu dans l'actualité écologique qui est la nôtre. Les notions de biodiversité, d'écosystème, d'équilibre écologique, sont autant de prismes par lesquels on entrevoit certains as-

pects de cette interdépendance. Comment donc expliquer qu'à mesure que ces informations se démocratisent, les égos semblent se rigidifier davantage?

Pour prouver que cette ignorance fondamentale est bien à la source de notre passivité face à la maltraitance des animaux, il suffirait de remarquer que certains pourraient justement user des notions d'écosystème pour justifier l'existence d'une chaîne alimentaire, imposant à l'homme omnivore de se nourrir de la chair des bêtes. Mais à cette objection, il faut répondre que nulle chaîne alimentaire n'a jamais pu - et ne pourra jamais - justifier le massacre sciemment orchestré, structuré, pensé et calculé, de dizaines de milliards d'animaux terrestres et de milliers de milliards d'animaux marins chaque année. Aucun écosystème en effet ne pourrait justifier un élevage intensif massif, troisième cause de pollution dans le monde après le bâtiment et les transports; sachant que l'écosystème pourvoit à son propre équilibre et qu'une telle pollution représente un danger de taille pour toute vie. Aucun équilibre biologique ne nécessite par ailleurs que des lapins reçoivent des doses parfois létales de composés chimiques distillés quotidiennement dans leurs yeux, tout cela pour pouvoir justifier qu'un produit cosmétique est "sans risque" (ce n'est pourtant là qu'un exemple parmi d'autre de ce qui se cache derrière la mention "testé dermatologiquement" sur les produits ménagers ou les produits de beauté). Aucune nécessité naturelle n'impose non plus de réduire tigres, éléphants ou autres dauphins à l'état de pantins de cirques ou de divertissement.

Et à tous ceux qui, privés désormais de l'argument de la nécessité biologique, seraient tentés de faire l'apologie d'une tradition ancestrale héritée des chasseurs-cueilleurs que nous étions, il faut faire remarquer que dégainer une carte bleue en supermarché pour quelques bouts de

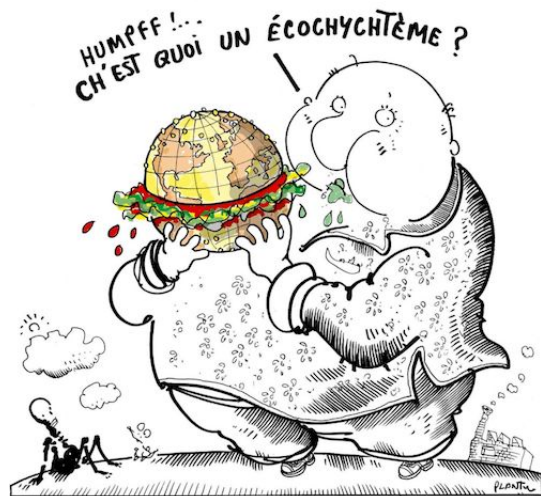


viandes ne fait pas d'eux les courageux chasseurs dont ils se prétendent les héritiers. Il ne manquerait plus que ces adorateurs d'une tradition fantasmée nous expliquent l'idéal esthétique contenu dans la corrida, pour que nous ayons enfin en notre possession toutes les illustrations permettant de démontrer que quelque chose dans la modernité nous invite à instituer l'indifférence en grandeur.

Une telle entreprise ne peut être expliquée par aucune nécessité biologique, ni aucune tradition réelle dont nous serions les récepteurs, mais trouve en fait sa structure dans le système économique pervers du néolibéralisme, que je choisis d'appeler capitalisme totalitaire - ce capitalisme même qui s'est expérimenté dans les dictatures d'Amérique

du Sud, avant que des Margaret Thatcher et des Donald Reagan ne travaillent à l'adapter aux états démocratiques. L'état d'esprit de ce mode d'économie peut se décrire par une sentence simple : "le marché, quoiqu'il en coûte!".

Affirmer que le capitalisme totalitaire est au fondement de l'ensemble du processus morbide de génocide des animaux n'est pas contradictoire avec le fait que la source de ce processus se trouve dans les trois poisons de l'esprit, quoique cela puisse avoir l'air de s'opposer a priori. Tout au contraire, la forme économique-politique de l'occident moderne n'est elle-même que la solidification de nos tendances collectives sur un mode particulier: à la source de cette économie se trouvent toujours les trois poisons de l'esprit. Il suffit pour s'en convaincre de remarquer comment l'attachement, l'aversion et l'indifférence sont allègrement mis à profit



dans les procédés commerciaux où créer des faux besoins individuels est primordial. Et c'est pourquoi nous sommes, je crois, autorisés à parler de "l'état d'esprit de l'économie". Non seulement le capitalisme ne cherche aucunement à vaincre les passions de l'esprit - puisqu'il en est l'enfant-roi légitime - mais en plus il convertit ces tendances en marché, et transforme la souffrance ainsi générée en spéculation sur les richesses. Ainsi, les tendances de l'esprit constituent le moteur du processus génocidaire, tandis que le capitalisme totalitaire, expression économique de ces tendances, structure l'ossature même d'une maltraitance systématisée. Se sentir libre de manger la chair des bêtes revient dès lors à ne pas voir à quel point nous ne sommes souvent que les pantins d'un système issu de nos propres aliénations, et de notre ignorance fondamentale.

Se transformer soi-même pour transformer le monde

Il découle évidemment de ces réflexions qu'un lien direct et logique doit être mis en évidence entre les tendances collectives et le système politico-économique qui en est la solidification directe. Cette idée, loin d'être nouvelle en Occident, était notamment celle de Platon, le père de la philosophie occidentale. Dans son principal ouvrage, *La République*, il décrivait notamment la possibilité d'une analogie stricte entre l'organisation d'une cité et la structure psychologique des habitants de cette cité. Pour le dire autrement, une cité n'est jamais que le reflet de ceux qui y vivent, ce qui nous autorise là encore à voir dans les rouages de notre système la conséquence karmique de nos états mentaux - pour revenir à un point de vue bouddhiste. C'est tout l'enseignement de la loi du karma, invitant à remarquer comment nos

propres tendances égotiques nourrissent par elles-mêmes tout un système à grande échelle.

Notre monde ne sera dès lors jamais qu'un reflet de ce que nous sommes, et nous aurons beau manifester dans les rues, cela ne servira à rien si ne nous prenons pas dans un même temps à bras-le-corps la question de ce qui s'élève dans notre esprit, et de ce que nos actions nourrissent. Quiconque souhaite alors prendre part à la protection des bêtes, de même qu'à celle des populations les plus vulnérables dans leur ensemble, doit avant tout chercher en lui-même à dissoudre les trois poisons qui sont à l'origine de tout élan d'indifférence, de domination et de maltraitance.

Un seul lampadaire s'allume, et c'est toute la rue qui est plus éclairée. Un seul musicien s'arrête, et c'est tout l'orchestre qui est plus silencieux. De même, quand un seul homme trouve la paix, le monde entier devient plus paisible. Telle est la conséquence directe de la relation entre une société et les individus qui la composent : agir sur l'un, c'est immédiatement participer à la transformation de l'autre. S'en suit naturellement un devoir de responsabilité: comment dès lors, sensibles à la protection des plus vulnérables, pourrions continuer à alimenter en nous ces automatismes dont les êtres pâtissent? Tel est sans doute aussi le sens de ce qu'affirmait Sa Sainteté le XVIIème Karmapa en disant :

“Afin d'assumer nos responsabilités, il est essentiel de voir plus loin que les conséquences immédiates de notre comportement et de réfléchir à ses répercussions indirectes. Car, avec nos actes individuels, nous influençons la vie des autres et façonnons le monde que nous partageons.”

Et à tous ceux qui conviendraient que la considération éthique ne doit s'appliquer qu'aux seuls humains, rappelons le mot de Matthieu Ricard :

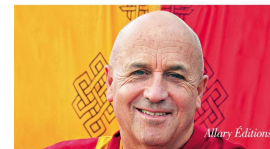
“La bonté, l'amour altruiste, la compassion sont autant de qualités qui ne font pas bon ménage avec la partialité. Restreindre le champ de notre altruisme ne le diminue pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement. Ne l'appliquer qu'à certains êtres, les êtres humains en l'occurrence, revient à l'appauvrir.”

Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour les animaux*, p.53

MATTHIEU RICARD

PLAIDOYER POUR LES ANIMAUX

Vers une bienveillance pour tous



On ne le dira peut-être jamais assez : la compassion, pour être authentique, doit tendre toujours davantage vers l'inconditionnel et l'universel. En comprenant que chaque tendance de l'esprit influence considérablement sur l'ensemble d'une société, comment pourrait-on encore s'imaginer que "profit" et "intérêt" puissent être des valeurs individuelles et non collectives? Il est clair, dès lors, que la question du sort des bêtes, loin d'être anodine, invite à porter un regard profond sur la nature de ce que nous sommes individuellement et collectivement.

Quelques conclusions

Qu'une bataille pour le bien-être des bêtes se soit structurée ces dernières années, voilà qui ne fait aucun doute. Aboutissant localement à quelques aménagements bienheureux pour les animaux, reste que la lutte semble rester encore bien superficielle : sommes-nous certains d'avoir ciblé le bon adversaire? En engageant une lutte sociale et politique, les défenseurs des animaux ont bien sûr contribué à donner à l'éthique animale une portée inédite. Toutefois, la cause des causes n'étant pas bien cernée, il y a fort à parier qu'il faudra continuer à s'accommoder de quelques progrès occasionnels. Cette cause des causes, pourtant, n'est que notre tendance égotique à se penser soi-même comme séparé du reste du monde ; c'est ici que l'interdépendance a tout à nous enseigner. Voilà qui cache une bonne nouvelle : l'adversaire est toujours à notre portée, à condition qu'on accepte de ne plus négocier avec les automatismes qui nous dirigent bien trop souvent. En cela, prendre à cœur la protection des animaux peut véritablement inviter à une démarche plus large de connaissance de soi et du monde environnant. La question du sort des bêtes se trouve ainsi bel et bien au carrefour de nos engagements moraux, politiques et spirituels.

Jismy Maillot (Karma Seunam Wangpo)

“Tant qu’il y aura des êtres,
Et tant que l’espace durera,
Puissé-je, moi aussi, demeurer,
Pour dissiper la souffrance du monde!”

Shantideva

Ci-dessous : Jismy et sa chienne Saba, qui lui a appris que les animaux savent aussi aimer...





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...

NAROPA



Naropa (1016-1100) est un yogi indien, maître reconnu du bouddhisme tantrique. Il est le troisième maillon de la lignée Karma-Kagyü, après Vajradhara et Tilopa qui fut son maître. De même que ce dernier, Naropa est compté comme faisant partie des quatre-vingt-quatre Mahasiddhas [voir *LOTUS n°1*] ; ils sont ensemble deux des Mahasiddhas les plus influents du bouddhisme tibétain.

C'est au Bengale qu'est né Naropa, en 1016, au sein d'une famille royale. Comme le Bouddha Shakyamuni, le destin que sa famille lui prêtait était de devenir roi. Comme le Bouddha Shakyamuni, ses aspirations le conduirent ailleurs, sur la voie du Dharma. En effet, dès l'âge de huit ans, Naropa s'intéresse davantage aux études intellectuelles et à la voie spirituelle. Son éducation était hindoue, mais Naropa finit par trouver un volume de sūtra, probablement oublié par un moine. A sa lecture, Naropa ressentit une vive dévotion pour le Dharma. Pour cette raison, il souhaite s'en aller pour le Cachemire, foyer important du bouddhisme, afin d'y recevoir une éducation supérieure. Ce souhait se réalise trois ans plus tard : Naropa commence alors à étudier l'art, les sciences, la grammaire, la logique et la rhétorique.

Mais après ses études, sa famille souhaite qu'il consente à un mariage. Cela n'entre pas dans les projets de Naropa, dont les préoccupations ne sont pas mondaines. Il finit toutefois par accepter une union sous trois conditions: la jeune fille devra être de la caste des brahmanes, avoir seize ans et se nommer Driména. L'année suivante, une jeune fille répondant aux trois critères est trouvée et le mariage a lieu. Cette union dure huit ans, après quoi Naropa insiste pour sa dissolution, qu'il finit par obtenir. C'est alors qu'il retourne poursuivre ses études au Cachemire où il se fait ordonner moine.



Vajradhara et les Mahasiddhas

Naropa rencontre Tilopa

[Extrait de Kalou Rinpoché, La Voie du Bouddha, Seuil, 1993. Dans cet ouvrage, l'ancien Kalou Rinpoché revient sur les bases doctrinales du Dharma, et transmet ici et là nombres de récits historiques sur les maîtres du passés.]

“Le grand pandit Naropa était le maître le plus renommé de la grande université indienne de Vikramashîla. Un jour, alors qu’il étudiait un traité savant, une émanation de son bouddha de méditation, le yidam Vajrayoginî, lui apparut sous la forme d’une vieille femme hideuse.

« Comprends-tu ce que tu lis ? demanda-t-elle.

-Oui, certainement, répondit-il ?

-En comprends-tu les mots ou le sens ?

-Les mots », dit-il.

La vieille femme, ravie, se mit à rire et à danser. Pensant qu’elle serait encore plus contente, il ajouta :

« J’en comprends aussi le sens. »

La vieille femme se montra alors très irritée et se mit à pleurer. Naropa lui demanda :

« Pourquoi donc êtes-vous contente si je vous dis comprendre les mots, et triste si je vous dis comprendre aussi le sens ? »

Elle répondit :

« Tu es un grand érudit, et j’ai été contente que tu me dises la vérité, affirmant que tu comprends les mots ; mais que tu me dises comprendre un sens là où tu n’entends rien m’a irritée. »

Conscient de ses lacunes, il lui demanda comment faire pour réaliser le sens essentiel, et elle lui conseilla de s’en remettre à un certain Tilopa, un grand accompli habitant vers l’est, qui deviendrait son lama et pourrait l’instruire. Puis elle s’évanouit en un arc-en-ciel. Naropa quitta alors l’université et partit à la recherche de Tilopa.

Il alla longtemps vers l’est, mais personne ne connaissait Tilopa le grand accompli.

Après qu’il eut beaucoup cherché, quelqu’un lui dit :

« Dans la région, il n’y a pas de « Tilopa grand accompli » mais nous connaissons bien un mendiant du nom de Tilopa. »

Naropa se dit que les grands accomplis avaient parfois une apparence non conventionnelle, et que c’était peut-être bien lui. Il alla donc le trouver et rencontra un homme qui faisait griller des poissons sur un feu, et les avalait en claquant des doigts. Naropa, choqué, pensa que ce ne pouvait être vraiment Tilopa ; il fit même des remontrances, expliquant combien il était nuisible de prendre ainsi la vie de ces poissons. Tilopa répondit :

« Alors je ferais mieux de m'arrêter. »

Il claqua des doigts : les arêtes redevinrent poissons qui sautèrent dans le fleuve. Naropa se prosterna alors, et lui demanda de le prendre comme disciple.

« Je ne suis qu'un mendiant ! » répondit Tilopa.

Après que Naropa eut beaucoup insisté, Tilopa consentit à lui donner quelques instructions, mais il n'énonça que quatre vers, et disparut. Ce fut le début de l'apprentissage de Naropa. Il découvrit d'ailleurs plus tard que Tilopa ne tuait pas les poissons poussés par la faim ou quelque autre mobile individuel, mais en les mangeant il avait le pouvoir de les libérer de leur karma négatif et d'envoyer leur esprit dans le champ pur des bouddhas.

Naropa dut passer auprès de Tilopa de nombreuses épreuves, principalement celles qui sont connues comme ses douze épreuves majeures. Naropa le suivait partout, mais pendant longtemps Tilopa ne lui donna aucun enseignement.

Un jour qu'ils se trouvaient tous les deux au sommet d'une haute tour, Tilopa dit :

« Si j'avais un disciple, il sauterait dans le vide, du haut de cette tour. »

Comme ils étaient seuls, Naropa se sentit concerné, aussi sauta-t-il sans hésiter et s'écrasa-t-il au sol. Tilopa descendit par l'escalier :

« Qu'est ce qui ne va pas ? » lui demanda-t-il.

Naropa exprima sa douleur, mais Tilopa l'exhorta à regarder son esprit, le guérit et lui donna un enseignement.

Une autre fois, comme ils étaient près d'un immense feu, Tilopa dit : « Pour obéir aux ordres de son maître, il faut savoir sauter dans le feu. » Dans le même état d'esprit que précédemment, Naropa sauta et se brûla et Tilopa, de nouveau : « Qu'est ce qui ne va pas ? ». Il l'exhorta encore à regarder son esprit, le guérit et lui transmet un autre enseignement. [...]

Un autre épisode se déroula quand ils durent traverser un cours d'eau plein de sangsues. Tilopa demanda à Naropa de faire un pont avec son corps pour qu'il ne se mouille pas, mais il était si lourd que Naropa trébucha et que Tilopa fut éclaboussé.

« Tu as voulu me faire tomber ! » s'écria-t-il.

Il le battit copieusement et Naropa fut en outre complètement saigné par les sangsues...

Naropa subit ainsi douze épreuves majeures et douze mineures. Après celles-ci, Tilopa lui demanda un jour d'aller chercher de l'eau. Quand Naropa revint, il le prit par la nuque, ramassa une de ses sandales, et lui assena un grand coup sur le front. Naropa s'évanouit ; quand il reprit connaissance, il était arrivé à la parfaite réalisation de Mahāmudrā.

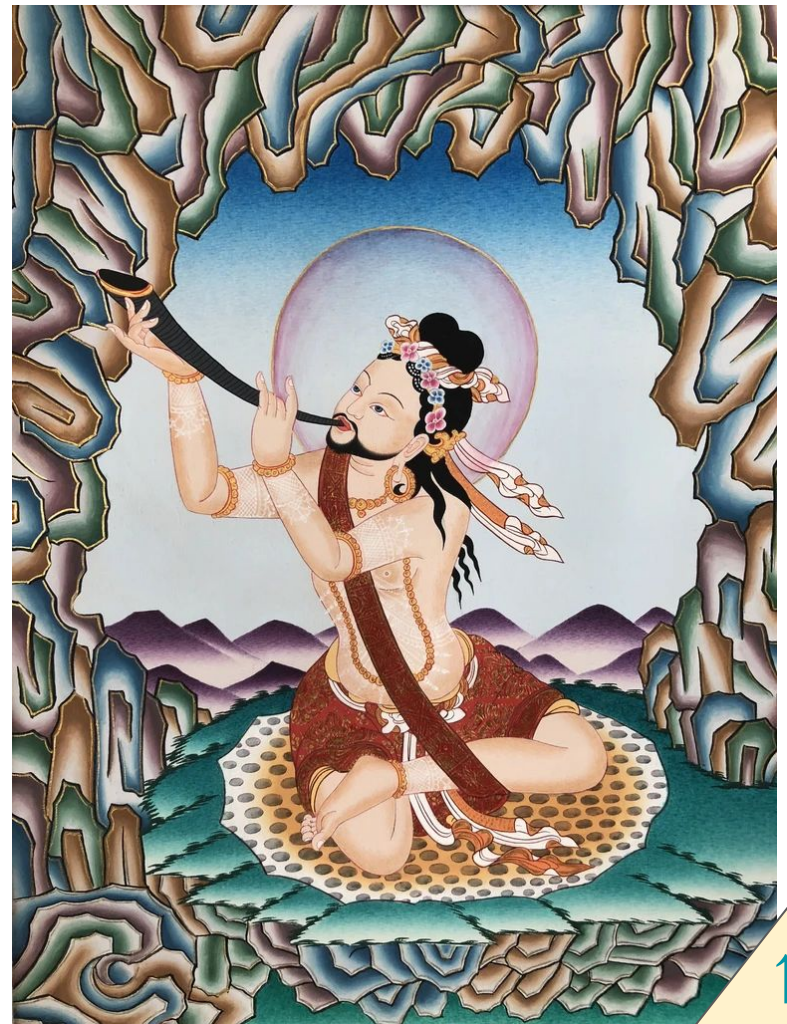
Toutes les épreuves de Naropa n'étaient pas des activités conventionnelles du Dharma, mais, en suivant les instructions de son maître, il leva les voiles de son esprit, reçut son influence spirituelle, et arriva ainsi à l'ultime réalisation." *[Fin de l'extrait]*

Ainsi Naropa développa-t-il également la méthode de ce qu'il est aujourd'hui convenu d'appeler "Les six yogas de Naropa". Cette méthode progressive de réalisation deviendra une pierre angulaire de l'enseignement Kagyu, et Naropa la transmettra notamment à son disciple Marpa, maillon suivant de la lignée.

Les six yogas (et leur état de conscience associé) :

- de la chaleur intérieure (méditation)
- du corps illusoire (veille)
- de la claire lumière (sommeil)
- du rêve (rêve)
- de l'état intermédiaire (entre mort et renaissance)
- du transfert de conscience (au moment de la mort)

À suivre au prochain numéro → Sur les pas de Marpa





Prendre refuge, ça sert à quoi?!

Une réflexion de Karma Tsewang Dreulma



*[Après une longue réflexion, et plusieurs années de pratique, Karma Tsewang Dreulma a décidé de finalement prendre refuge. Mais au fond, prendre refuge, ça sert à quoi? Pour ce second numéro de **LOTUS**, Tsewang a accepté de nous restituer l'essentiel de ses réflexions avant, pendant et après sa prise de refuge à Lusse, auprès de Lama Tsultrim. Entre doute, remise en question et détermination, son récit aide à mieux comprendre ce qui peut se produire dans l'esprit de quelqu'un qui réfléchit à prendre refuge. Retour sur l'expérience singulière d'un engagement dans la Voie. NDLR]*

Pendant plusieurs années, j'ai écouté avec un grand intérêt les *tcheuling* proposés par ma sangha préférée. J'ai pu remarquer au fil du temps que le contenu de ces enseignements commençait à vraiment changer ma vie.

Je suis beaucoup sur la route, du fait de mon travail : je dois me rendre sur différents sites qui se trouvent au moins à une heure et demie de route. Cela peut paraître contraignant, mais j'ai appris à mettre à profit ce temps de trajet: au départ, j'avais un faible pour les romans policiers ! C'est ainsi qu'un jour, j'ai découvert les romans de Eliot Pattison, où l'on peut suivre les aventures de l'inspecteur Shan, un chinois qui se retrouve enfermé dans un camp de travail. Il s'agit d'un ancien inspecteur des finances du gouvernement de Pékin, condamné au Laogaï au Tibet pour avoir mis son nez dans des affaires de corruption impliquant de très hauts responsables politiques... Ce personnage est ainsi confronté à la vie tibétaine actuelle,

avec tous les problèmes que cela implique. Je me souviens qu'à la lecture de ces histoires, ce qui m'a le plus marqué était le comportement des protagonistes vis-à-vis de l'oppression et du malheur... Une forme d'acceptation, sur fond de compassion. Comment donc peut-on réagir de cette manière ? D'où peut-on tirer toute cette force pour survivre à des atrocités pareilles ?



C'est ainsi que j'ai commencé à m'intéresser davantage à la culture tibétaine ; j'ai lu beaucoup d'ouvrages, notamment des récits de voyage comme ceux de Alexandra David-Néel. En parallèle, je cherchais des documents, ou de la musique à écouter pendant mes longs déplacements. Au détour d'une soirée, j'ai entendu parler d'un monastère de bouddhisme tibétain dans les Vosges... je suis donc allée sur le site internet, où j'ai découvert les enseignements audios qu'il est possible de télécharger. En voilà, de bons contenus pour m'accompagner pendant ces longs déplacements ! Ils m'accompagnent encore aujourd'hui, car j'aime les réécouter. Ils sont devenus pour moi un repère, un guide dans la vie.

Mais dans cette démarche d'apprentissage du Dharma, dans cette quête qui s'ouvrait devant moi, j'ai fini par me sentir un peu seule. J'ai souhaité rencontrer des personnes qui, comme moi, étaient aussi à la recherche d'une voie spirituelle. J'ai ainsi décidé un jour de partir pour un week-end « découverte » à Lusse, et de participer aux tcheuling d'Epinal. Cela m'a permis de discuter enfin directement avec Lama et les moines. Mais de là prendre refuge... rentrer complètement « dans le truc » au risque de me perdre... Non, je ne le sentais pas. J'avais vraiment peur de perdre le contrôle sur moi. D'être envahie par une « secte ». Vous savez...il y a tellement d'histoire sur les sectes, et ces personnes qui y ont tout perdu... Alors garder une distance m'avait ras-

-surée. Et pourtant, à force de réflexions, je me suis rendu compte après un certain temps que prendre refuge ne signifie pas s'en remettre à quelqu'un ou quelque chose, mais se libérer et s'en remettre à soi-même. J'ai entendu cette phrase du Bouddha : « vous n'avez qu'un maître : vous-même ». Mais était-ce alors vraiment le cas pour moi ? Finalement, après réflexion, je me rendais compte à quel point j'étais soumise à l'opinion de mes collègues de travail, aux humeurs des membres de ma famille, aux saisons, à la météo - bref, des circonstances diverses et variées qui me conditionnaient sans que je m'en aperçoive toujours... Étais-je alors vraiment si libre ?

Et quand bien même je ne l'étais pas, fallait-il alors prendre refuge pour cela? Après tout, si c'est moi qui ne suis pas libre, la libération ne peut venir que de moi. En tant qu'être adulte et responsable, je n'ai pas besoin des autres pour y parvenir, je peux y arriver toute seule : prendre refuge ne servait donc pas à grand-chose... Et puis, quand bien même c'était utile, j'aurais très bien pu le faire toute seule dans mon coin, en disant ces phrases que j'avais apprises : « En le Bouddha, le Dharma et la Sublime Communauté je prends refuge jusqu'à l'Eveil... ». Non ? C'est pas comme ça que ça fonctionne la libération ?! Bon... Ma foi, le Bouddha, c'était OK. Le Dharma aussi... mais la Sublime Communauté?

Eh bien la Sublime Communauté, au bout d'un moment, elle m'a quand même donné bien du fil à retordre... ! Elle sert à quoi, après tout ? Une réflexion concernant l'interdépendance m'a donné un début de réponse : au fond, nous sommes bien incapables de vivre totalement seuls. La solitude n'est pas simple, surtout quand on a des soucis... Mais est-ce que prendre refuge auprès d'un Lama, avec tout un rituel que j'imaginai folklorique, aurait vraiment pu m'aider à répondre à mes questions et à avancer dans mon souhait de libération ?

Finalement, j'ai fini par me dire : « Je vais essayer, et je verrai bien si cela change quelque chose pour moi ». J'ai contacté Lama, une date a été fixée... Et l'idée de prendre refuge ne m'a pas laissé indifférente ! Je me suis sentie un peu comme avant un examen, ou un entretien d'embauche. Le jour même, j'étais bien contente de la présence des moines : ils m'ont « briefé » avant le rituel. J'avais fait en sorte d'être accompagnée, comme pour avoir un témoin, par une nouvelle amie précieuse qui fait déjà partie de la Sangha. Peut-être qu'au fond, j'avais vraiment peur qu'il m'arrive quelque chose de terrible. Mais le rituel en lui-même a été très simple et rapide. J'étais vraiment très émue, au point que j'avais un peu de mal à répéter les phrases que Lama m'invitait à dire. Heureusement, il a été très rassurant, et sa voix calme a été très apaisante pour moi. C'était en fait un moment très solennel, et j'étais pendant quelques instants au centre de l'attention. J'étais rassu-

rée que l'offrande de la mèche de cheveux soit petite : j'allais donc pouvoir continuer à me montrer en public !

Et maintenant que j'ai pris refuge, qu'est-ce qui a vraiment changé pour moi ? Je sais désormais que je peux vraiment prendre refuge dans les Trois Joyaux. C'est pour moi un réconfort très important, qui me permet de vraiment lâcher prise et m'abandonner. La notion du refuge n'est pas choisie au hasard ! Maintenant, je ressens vraiment cette assurance en moi, qui me dit que je peux compter sur la Sangha...comme elle peut compter sur moi !

Karma Tsewang Dreulma



Karma Tsewang Dreulma lors de sa prise de refuge



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 |



Un peu de poésie...

SHABKAR (1781-1851) est un yogi tibétain né dans l'Amdo qui réalisa sa quête spirituelle dans des ermitages isolés et, en particulier, dans des grottes où Milarépa avait vécu. On dit qu'il était une renaissance de Milarépa.



*"Maintiens ton corps immobile;
Garde le silence;
Ne bride pas tes pensées, laisse-les venir,
Et laisse la conscience se relâcher
Dans un état d'aise parfaite"*

*"Lorsque la torpeur, l'hébétéude et la
sommolence
Auront été balayées,
L'état naturel de l'esprit apparaîtra:
Clair, vide, nu,
Immaculé comme le ciel d'automne."*

Poèmes tibétains de Shabkar, traduits par Matthieu Ricard

Dharmatèque...

la sélection de LOTUS

L'aube du Mahamoudra, Bokar Rinpoché

Le Mahamoudra, ou Grande Union, se réfère à l'union naturelle, éternellement présente, de la manifestation et de la vacuité, du relatif et de l'absolu, de la clarté et de la vacuité, de l'existence et de la non-existence.

Puisant aux sources vives de la réalisation et de l'érudition, Bokar Rinpoché et Khèmpo Deunyeu nous introduisent à ce domaine subtil avec une merveilleuse clarté, s'appuyant sur un classique de la tradition tibétaine, *les Souhais du Mahamoudra* (dont on trouvera le texte tibétain et la traduction française), composés par le IIIe Karmapa.

Les enseignements recueillis ici dans *l'Aube du Mahamoudra* n'ont pas pour fonction d'apporter une connaissance théorique, mais de transmettre une force intérieure. Et ils y parviennent parfaitement bien. Nouvelle édition, entièrement révisée.

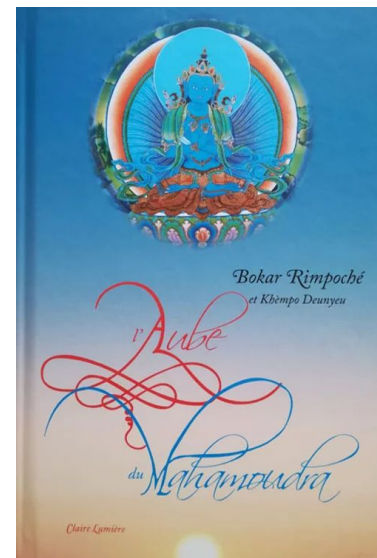


Kit de fin de vie

Kit de fin de vie réalisé par Bodhicharya France, contenant des fiches avec informations et diverses instructions pouvant être utiles aux bouddhistes quand arrive le moment de la mort. Ce kit contient également un médaillon contenant des prières et mantras (Taktreul) qui peut être porté sur soi ou placé sur le corps d'une personne décédée.

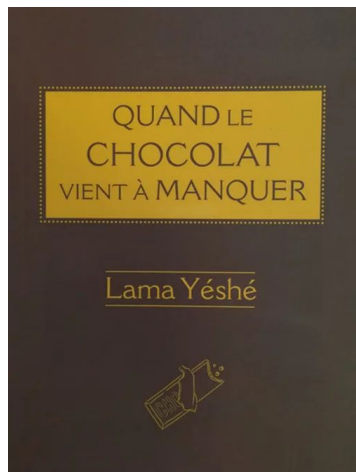
Disponible ici!

Disponible ici!



Un clair rayon de lumière sur... la colère (et autres poisons de l'esprit)

La colère, le désir-attachement, l'ignorance et leur suite nous nuisent gravement sans que nous en soyons toujours conscients : ces poisons créent des difficultés dans notre vie quotidienne, entraînent des souffrances pour nos vies à venir, sans compter qu'ils font obstacle au chemin de l'Éveil. Les textes rassemblés ici nous proposent différentes méthodes pour apprendre à nous en libérer, nous offrant la possibilité de goûter dès maintenant plus de bonheur et dégageant la voie qui mène vers l'éveil.

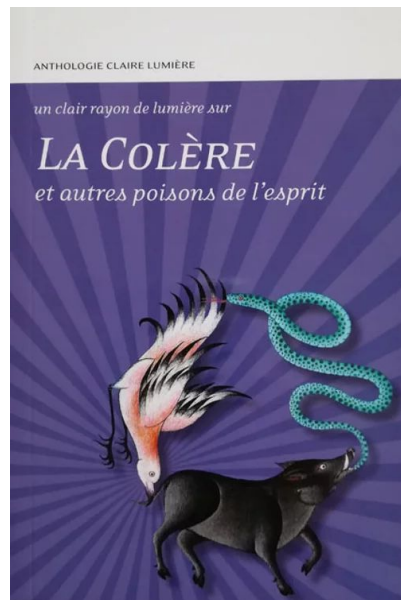


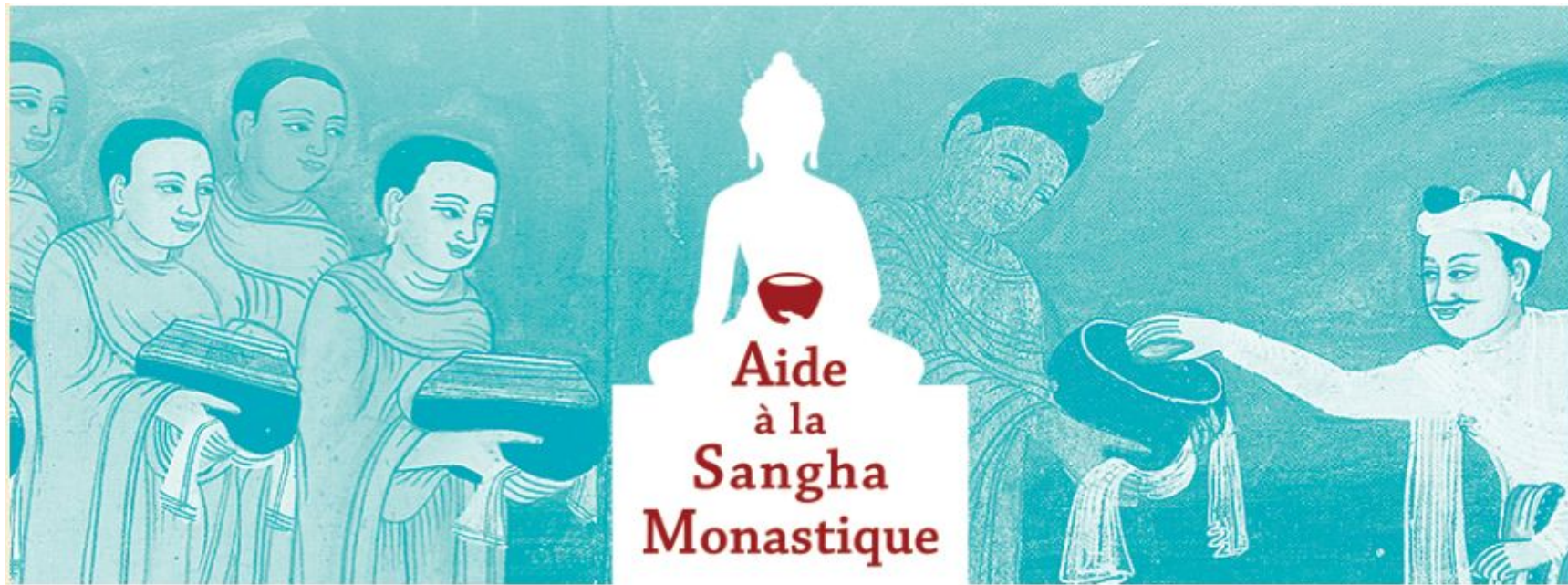
Quand le chocolat vient à manquer, Lama Yéshé

Tant qu'il y a du chocolat, c'est le bonheur! Mais comment faire quand le chocolat vient à manquer? Ses étudiants le savent bien, Lama Yéshé aimait vraiment le chocolat. C'était d'ailleurs sa métaphore préférée pour illustrer tous nos mécanismes d'attachement. Dans ce recueil sympathique et incisif, nous découvrons la personnalité remarquable de Lama Yéshé, sa capacité indéniable de rendre accessible aux occidentaux cette tradition de sagesse. Comme il le dit lui-même, dans cet ouvrage chacun peut trouver « *les éclairages et les outils, la sagesse et la méthode, qui nous serviront à comprendre la racine de la souffrance et à trouver un bonheur vraiment indestructible, un bonheur disponible en tout temps, tout lieu et toutes circonstances, et même quand le chocolat vient à manquer* ».

Disponible ici!

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.

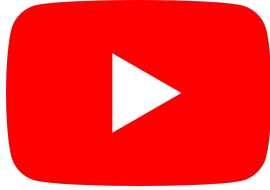
Ce numéro de **LOTUS** vous a plu? N'hésitez pas à nous envoyer vos propres articles pour étoffer le prochain numéro! Partages, témoignages, réflexions, photos du centre et de vos séjours, etc. sont bienvenus! Pour les articles, nous vous prions de bien vouloir respecter la limite de cinq pages word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