

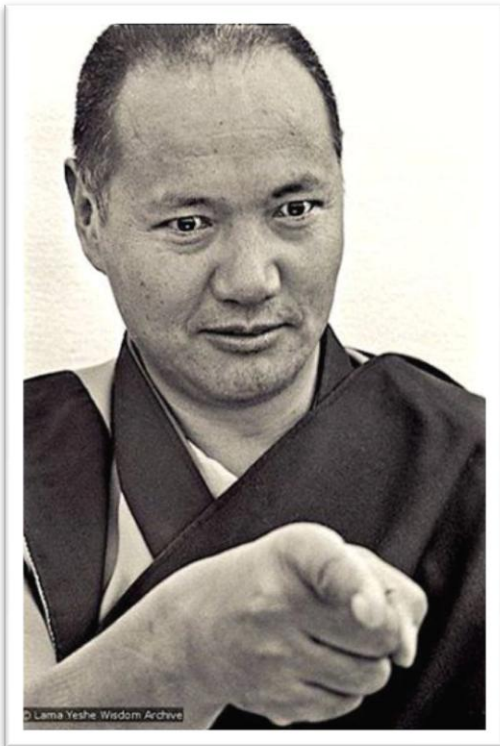


Enseignements sur le refuge

Par Lama Thoubtèn Yéshé



LM-REFUGE-ENSEIGNEMENTS SUR LE REFUGE-Dernière mise à jour 15.07.2015



Lorsque vous prenez refuge dans le Dharma du Bouddha, le point important c'est d'avoir pris conscience de votre propre potentiel profond et de vous rendre compte dès le départ que : « Je peux faire quelque chose, je peux prendre la responsabilité de ma propre libération ». Cette attitude diffère de celle qui nous est habituelle, à savoir : « Je suis nul, vraiment nul. Peut-être Dieu ou le Bouddha ou le lama peuvent faire quelque chose pour moi ». Ce type d'attitude est erroné. D'un point de vue bouddhiste, il est erroné de penser : « Je suis nul, le Bouddha peut faire quelque chose pour moi ». Cette attitude est erronée parce que tout cela est faux. En étant convaincu que vous êtes nul, vous avez déjà décidé que vous n'êtes rien, vous avez déjà posé une limite aux qualités profondes de votre être. Donc, la chose importante quand on prend refuge est de comprendre que l'on peut faire quelque chose pour résoudre le problème de sa vie quotidienne en s'appuyant, avec confiance et certitude, sur la sagesse du Bouddha –

que vous pouvez également appeler votre propre sagesse activée – pour se libérer de la confusion et de la souffrance. De cette façon, cela en vaut vraiment la peine. La signification véritable de la prise de refuge dans la sagesse du Dharma est que c'est la porte d'entrée de la voie vers l'éveil.

C'est pourquoi, traditionnellement, chaque jour, dans les contrées bouddhistes, les gens prennent refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Mais les occidentaux n'ont pas besoin d'imiter cela, d'aller au temple chaque jour, de prendre refuge dans le Bouddha, Dharma et Sangha sans y faire attention. Nous n'avons pas besoin de copier les coutumes d'autres pays. Ce dont nous avons besoin, c'est de discerner ce qui nous procure une vie joyeuse et libérée. Au lieu de faire confiance au chocolat, aux pommes, aux biscuits et aux gadgets, au lieu de prendre refuge dans tout cela, ou encore dans la plage, le cinéma, le pop-corn, nous devrions comprendre dans notre cœur qu'une vie libre et heureuse ne dépend pas de ce type de causes, de ces phénomènes à caractère mondain.

Le lam-rim démontre avec une précision logique et scientifique que le bonheur et la joie chez l'être humain ne dépendent pas de causes matérielles. Vous devez donc comprendre cela de

façon claire et nette et décider que c'est la réalité. Ainsi, vous ne serez pas déçu si l'on ne vous offre pas de cadeaux ni de chocolat, ou parce que les gens ne vous prêtent pas attention. Autrement, vous êtes toujours contrariés par des brouilles, de toutes petites choses vous rendent insatisfaits. Et le fait d'exagérer à l'extrême nos attentes par rapport aux objets du monde sensoriel est cause de problèmes. Donc, cela vaut vraiment la peine de prendre refuge dans le Dharma du Bouddha.

Il y a des gens qui, ayant pris refuge, pensent : « Il faut que je me rappelle le nez de mon lama, la tête de mon lama ». Ce n'est pas nécessaire. Lorsque vous prenez refuge, il n'est pas nécessaire de toujours vous souvenir du nez de votre lama. Ou encore : « Chaque jour, je dois me rendre au temple », ou « Chaque jour je dois dire Bouddha Bouddha, Dharma Dharma, Sangha Sangha et si j'oublie de dire ces mots, je suis complètement coupable, je n'agis pas d'une façon correcte pour quelqu'un qui a pris refuge ». Ce n'est pas comme cela, cette interprétation est erronée. Nous n'essayons pas d'amener l'esprit occidental à imiter l'aspect culturel du bouddhisme. Les occidentaux devraient comprendre que prendre refuge est un état d'esprit. Peu importe que vous vous trouviez dans un avion, dans le métro, dans un train, dans une salle de bains ou n'importe où ailleurs, vous prenez conscience de votre potentiel de Bouddha et vous faites confiance à cette sagesse intérieure pour mettre fin aux problèmes de la vie quotidienne, et de plus vous comprenez que vous pouvez les régler par le biais de la méditation, de la réflexion intellectuelle ou la pratique des six *paramitas*¹. De mon point de vue, ce type d'attitude est parfaitement suffisant et, si vous prenez véritablement refuge, vous n'avez même pas besoin de prononcer une seule fois le mot 'Bouddha'.

D'autre part, en temps ordinaire, lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez demander l'aide du Bouddha. Reconnaître sa sagesse illimitée et sa compassion universelle sont une aide psychologique. Lorsque vous vous souvenez de sa compassion universelle, lorsque vous pensez à sa sagesse universelle, quand vous évoquez ces qualités, d'une certaine manière, vous aussi vous ouvrez un peu de votre côté. Disons-le autrement, quand vous pensez à la réalité du monde entier, quand vous regardez ce qui se passe dans le monde, en Afrique, en Amérique, en Inde - que se passe-t-il dans tous ces pays ? – rien qu'en pensant aux diverses conditions de l'existence humaine, vous arrivez à la conclusion que : « Tous comptes faits, je ne vais pas si mal, je ne vais pas trop mal ». C'est une manière de s'ouvrir l'esprit, c'est cela ce que signifie être ouvert. Donc, lorsque votre esprit s'est ouvert à un objet universel aussi profond, il acquiert de l'espace. C'est la même chose lorsque vous vous remémorez la compassion illimitée du Bouddha, sa sagesse illimitée et son pouvoir illimité. Il est ainsi aisé de se rendre compte que prendre refuge n'est pas quelque chose où l'on a seulement foi en des mots.

¹ Ou perfections transcendantes : la générosité, l'éthique, la patience, l'effort joyeux, la concentration et la sagesse

Autre exemple : s'il vous arrive une très grande joie, comme lorsque tout s'ajuste si bien ensemble que vous avez du mal à y croire : « Comment cela se fait-il que j'aie un si grand bonheur ? J'ai ceci, j'ai cela, je ne sais comment, par quelle chance incroyable, tout marche bien pour moi » – au même moment, au lieu de solidifier mentalement les choses et de chercher à les retenir, à les saisir, pensez : « Hum, tout cela vient si facilement, c'est super, mais il est bon que mon bonheur et mon plaisir ne dépendent pas de cela (Lama montre un objet matériel) ». Vous faites intervenir votre sagesse. Par exemple, vous avez sans doute des ambitions : « Je désire ceci, je désire cela, cela et cela ». Eh bien, même si, par chance, vous obteniez tout ce que vous souhaitez, tout ce à quoi vous avez pensé, si tous les plaisirs matériels venaient à vous, vous n'êtes quand même pas tellement emballés : « Oui, c'est vrai, c'est là, tout s'est mis en place, il semble que je puisse me réjouir. Hum, j'espère pourtant que je serais capable de me sentir tout aussi satisfait sans toutes ces choses, que mon bonheur n'est pas dépendant de tout cela ». Ainsi la sagesse du Dharma vous libère non seulement lorsque ça ne va pas, mais elle vous libère également lorsque votre joie est énorme.

On a toujours besoin de la sagesse du Dharma. Même lorsque vous avez beaucoup de plaisir, vous avez besoin de sagesse pour que votre esprit soit réellement stable. En général, l'esprit occidental a des hauts et des bas, des hauts et des bas, des hauts et des bas, vingt-quatre heures par jour de hauts et de bas – peut-être une centaine de fois par jour de hauts et de bas. Les occidentaux croient que ces choses, à l'extérieur, sont solides : « Cela me rend heureux. Ce matin j'étais heureux, mais vous dites que je suis mauvais, alors à présent, je me sens mal ». Ce n'est pas bon, pas bon du tout. Ces hauts et ces bas surviennent faute de reconnaître la sagesse intérieure sur laquelle on peut s'appuyer, faute de reconnaître notre capacité intérieure à nous libérer nous-mêmes. Je pense que vous comprenez, que je n'ai pas besoin d'insister là-dessus. On peut expliquer le refuge de tant de façons, je pense que vous comprenez.

Je pense qu'en Occident, il y a tellement de gens qui souffrent énormément, vous ne vous en rendez pas compte. En particulier, parce que vous êtes jeunes et pouvez faire tant de choses, n'est-ce pas ? Maintenant, pour le moment, vous pouvez faire tellement de choses – vous pouvez voyager, rencontrer des gens intéressants, vous pouvez faire ceci, faire cela, et cela aussi. Mais quand on est vieux, on ne peut plus rien faire de tout cela. Et automatiquement, par le simple fait d'y penser, vous vous mettez à avoir vraiment peur. Cependant, comme à présent vous entraînez votre esprit à comprendre ce qui est profond, quand vous serez vieux, je pense qu'à ce moment là votre vie sera meilleure.

Vous comprenez ce que signifie Bouddha. Quand même, lorsque vous avez pris refuge, il est bon de placer une représentation du Bouddha chez vous ou d'installer un petit autel. Ainsi, il vous suffit de regarder votre représentation du Bouddha pour vous remémorer son savoir ; et aussi l'histoire [des vies antérieures] du Bouddha Shakyamouni : combien de fois il a donné son corps pour ses mères, les êtres vivants. En certaines occasions, il offrit ses yeux pour les êtres – pour toutes sortes de raisons – en certaines autres, ce fut sa jambe qu'il donna, allant parfois jusqu'à donner sa vie même. Une autre fois, alors qu'il était moine, il dut épouser une femme, renonçant ainsi à sa vie tout entière pour cette femme. Une autre fois, il donna son corps à des tigres. Il accomplit de nombreuses choses comme celles-là, des choses incroyables, découpant la chair de sa jambe pour l'offrir aux êtres, ses mères. Nous sommes incapables d'accomplir ces choses à l'heure actuelle. En fait, ceux qui ont étudié le madhyamika devraient se souvenir du bodhisattva qui découpa sa chair, morceau par morceau et, avec respect, l'offrit à autrui. Au lieu d'éprouver de la douleur, il ressentit la félicité, la béatitude absolue. C'est un très bon exemple pour nous. Ce n'est pas que les conditions pour éprouver de la douleur n'étaient pas réunies, la nature de son corps était bien une nature de souffrance, programmée pour souffrir. Mais il possédait la clé de la maîtrise de l'esprit et, grâce à son pouvoir psychique, le pouvoir de sa conscience, au lieu d'éprouver de la douleur, il ressentit la félicité.

Souvent, mon maître, Sa Sainteté Kyabjé Trijang Rinpoché, utilise l'exemple suivant lorsqu'il enseigne. Au Tibet, nous avons de nombreux mendiants. En une seule journée, dix mendiants peuvent venir vers vous et vous dire : « Salut, nous avons besoin de quelque chose ». La plupart du temps, nous donnons de la tsampa, la nourriture tibétaine nationale. C'est une sorte de muesli, de l'orge grillée moulue – certaines personnes en donnent un peu et d'autres en donnent beaucoup, cela dépend. Sa Sainteté explique donc que, lorsque quelqu'un frappe à votre porte pour vous demander un peu de tsampa, cela vous irrite, vous agace. En revanche, lorsque quelqu'un demande à un bodhisattva de lui donner une partie de son propre corps, cela le remplit de joie. Le bodhisattva comprend que cette personne en fait lui vient en aide et il pense : « Cet homme m'aide à accomplir ma *paramita* de la générosité », aussi cela le remplit-il de félicité. Telle est son attitude. Lorsque quelqu'un vient ici nous demander de lui donner quelque chose, au lieu d'adopter l'attitude d'être content de rendre service, nous nous énervons et nous mettons en colère. Mais le bodhisattva qui a vraiment entraîné son esprit sur cette voie éprouve la félicité : « Parce que cette personne me le demande, je peux faire quelque chose. Ce mendiant m'aide à avancer sur la voie vers l'éveil ». C'est pourquoi, en découpant sa chair, il est dans la félicité absolue. Ce sont de bons exemples, pas seulement des histoires. De même, lorsque Jésus fut crucifié, il manifesta l'apparence de la souffrance ordinaire, une souffrance horrible, alors qu'en fait, il devait se trouver dans un état de félicité totale, donnant son corps

dans le but de prendre les négativités des mères, les êtres vivants. Bien qu'extérieurement, il donnait l'apparence de la souffrance, il devait être en pleine béatitude.

Vous pouvez voir combien le développement intérieur est profond, tellement profond. Les missionnaires chrétiens sont un autre bon exemple dans le monde occidental. C'est bien, ces chrétiens, ils prennent refuge en Dieu, ils comprennent que, d'une certaine façon, Dieu est responsable de tout et c'est pourquoi ils vont en Afrique ou dans d'autres lieux où la vie est très difficile. Ils y vont pour servir les autres. Ils sont comme nous – pensez-vous qu'ils n'aiment pas le muesli ? Ils aiment le muesli, le chocolat, les gâteaux, mais ils abandonnent d'une certaine façon ces choses pour Dieu et vont dans ces lieux où ils acceptent de souffrir dans le but d'aider tous ces pauvres gens. Je pense qu'ils sont fantastiques ; d'une certaine manière, ils ont en eux la capacité de faire face, en prenant refuge en Dieu. Je pense qu'ils sont profonds.

Alors que nous, bouddhistes, même si nous savons que pratiquer une heure de méditation le matin nous procure un vrai bien-être toute la journée durant, chacun de nous en a fait l'expérience, nous sommes quand même paresseux, n'est-ce pas ? Même si nous savons parfaitement bien, par expérience – pas seulement en mots – que si nous faisons une bonne méditation le matin, le reste de la journée se passe très bien, parfois nous nous laissons aller : nous ne méditons pas. Nous oublions les choses. Sans doute que lorsque vous venez ici, à l'Institut Tchènrézi, vous méditez, mais lorsque vous vous retournez à Melbourne ou Sydney, vous le faites de moins en moins, et quand vous atteignez le centre de Melbourne, alors c'est terminé, la seule chose qui reste c'est la crème glacée. Je plaisante ! Quoi qu'il en soit, il est bon de comprendre qu'il existe également de bons exemples en Occident, parmi les chrétiens. Il existe quelques personnes vraiment sincères qui obtiennent des résultats, qui arrivent à quelque chose. Il est donc important que nous apprenions à méditer, que nous obtenions quelque expérience et que nous la développions continuellement.

En fait, la méditation est la prise de refuge. La méditation est votre prise de refuge, parce qu'intérieurement vous avez l'attitude : « Si je médite, je peux me libérer », en appliquant la sagesse et la méthode bouddhistes. Cela en vaut donc vraiment la peine. Autrement, mon sentiment est que, sans prendre conscience de cette capacité intérieure profonde, sans cette confiance, cette certitude, la condition humaine est sans intérêt. Particulièrement en Occident, c'est très dangereux – notre vie entière est consacrée à la poursuite du bonheur et le résultat n'est que souffrance, malheur. Telle est l'histoire de nos vies, n'ai-je pas raison ? Vous comprenez donc que c'est vraiment important. Les anciens étudiants, tout particulièrement, devraient montrer le bon exemple aux nouveaux. L'attitude de bodhicitta est d'aider les autres et la manière bouddhiste de le faire consiste simplement à être soi-même un bon exemple, cela

est bien suffisant. Pas uniquement en paroles : être juste un bon exemple donne de l'énergie aux nouveaux venus. C'est de cette façon que l'on aide. Autrement, vous possédez peut-être un savoir intellectuel extraordinaire mais si, par votre comportement, vous donnez le mauvais exemple, cela n'est d'aucune aide, vous ne pouvez pas aider les autres.

Quoi qu'il en soit, je n'ai pas l'intention de parler trop longtemps, mais si vous avez des questions avant de prendre refuge, alors je vous en prie, posez-les. Il est bon de rendre les choses bien claires. La question du refuge est si vaste que nous ne pourrions jamais la couvrir complètement, mais si vous avez des questions, je vous prie de les poser maintenant.

Un étudiant : Quelle est la différence entre Jésus et le Bouddha ?

Lama : En terme d'apparition sur cette terre, au plan relatif, chacun est différent de l'autre, mais au plan absolu ils sont la même chose. Fondamentalement, Jésus a enseigné par le biais de ses actions d'amour et de compassion – peut-être ce mode d'enseignement était-il celui dont le monde occidental avait besoin ? Lorsque le Bouddha Shakyamouni apparut, il enseigna avec sa parole profonde et, par ses actions, il montra ses réalisations d'éveil, il fit la preuve de sa sagesse omnisciente.

Un étudiant : Si le Bouddha représente votre être le plus élevé, votre sagesse et votre compassion universelles, cela signifie-t-il que si vous êtes une femme, vous pouvez imaginer que le Bouddha est une femme ?

Lama : Oui, bien entendu. Un oui catégorique. Il est très important de comprendre, lorsque vous êtes une femme, que votre potentiel profond de Bouddha est identique à celui d'un homme, en dépit du fait qu'au plan relatif, votre structure corporelle soit différente. Cette structure corporelle est temporelle, relative, mais lorsque vous en avez acquis la maîtrise, où est la différence ? Voyez Tara, cet aspect féminin de Bouddha dont vous pouvez voir les représentations. Il n'existe pas de différence non plus entre hommes et femmes en ce qui concerne le temps nécessaire pour atteindre l'éveil, au sens où il serait plus court pour les uns et plus long pour les autres. Cela dépend complètement du développement de l'individu. Dans le yoga tantrique, nous avons une explication qui dit que, même dans cette vie, en partant du point zéro où l'on ne sait rien de la réalité intérieure, on peut atteindre l'éveil, à l'égal de Bouddha Shakyamouni – hommes et femmes ont une capacité égale à réaliser cela.

Un étudiant : J'aimerais que vous nous parliez un peu des bienfaits de la prise de refuge.

Lama : Les bienfaits de la prise de refuge ? Le bienfait de prendre refuge est que vous vous libérez, comme je l'ai dit précédemment. Prendre refuge dans le Bouddha et le Dharma signifie... Tout d'abord, qu'est-ce que le Dharma ? Le Dharma est sagesse, la sagesse parfaitement claire et aiguisée qui voit les choses clair et net, c'est cela le Dharma. Prendre refuge signifie que vous devenez le Dharma, vous devenez la lumière de la sagesse du Dharma. Peut-être qu'au tout début, vous n'êtes qu'une petite lueur de bougie mais, en méditant chaque jour, cette petite lueur de bougie s'active et devient plus grande, plus grande, encore plus grande – et alors, votre sagesse du Dharma se transforme en sagesse omnisciente, sagesse de la totalité. De manière identique, en prenant refuge et autres engagements, vous faites grandir votre attitude d'amour bienveillant et de compassion. Or, lorsque vous développez vos actions d'amour bienveillant, vous vous libérez de la pensée d'auto-chérissement, n'est-ce pas ? Alors, vous n'avez pas de conflit avec les autres. Même si d'autres veulent entrer en conflit avec vous, au lieu de vous mettre en colère, vous avez de la compassion et vous pensez : « Que puis-je faire ? ». Ainsi vous gardez le contrôle. Mais ce n'est pas comme ceci qu'il faut garder le contrôle sur vous-mêmes (Lama se ratatine en une toute petite boule), en disant : « Je me contrôle, je me contrôle ». Juste se contrôler, juste cela, ne demande aucun effort (Lama montre une attitude détendue). Au tout début, il est vrai qu'il nous faut fournir beaucoup d'efforts, de la méditation et des efforts, mais après quelque temps, vous n'en avez plus besoin – vous êtes méditation, vous êtes libération, vous êtes amour bienveillant, vous êtes bodhisattva, bodhicitta. Bien sûr, c'est difficile au début, mais il m'est impossible de vous dire : « Vous êtes débutant, donc, vous devriez vous mettre la pression ». Peut-être êtes-vous plus avancés que je ne le suis moi-même, qui sait ? Nous n'en savons rien – le fait est que, dans le bouddhisme, nous ne jugeons pas, nous ne pouvons pas juger. Je ne peux pas dire, par exemple : « Je suis celui qui sait, qui vous enseigne, et vous avez à apprendre de moi ». Non, ça, je ne peux pas le dire. Je puis également apprendre de vous ; nous nous aidons mutuellement. Bien que nous ne soyons pas encore éveillés, chacun de nous a développé certains aspects de la sagesse plus que d'autres – vous avez donc développé certains aspects de la sagesse mieux que moi et moi aussi je peux donc apprendre de vous.

Un étudiant : Lorsque vous prenez refuge dans le Bouddha, Dharma, Sangha, vous prenez refuge dans l'être le plus pur, le plus clair et le plus élevé. Dans la mesure où le maître est la manifestation du Bouddha, Dharma et Sangha, le maître est-il également comme votre être le plus clair ?

Lama : C'est exact. Oui. Si vous le comprenez de manière absolue, c'est comme dans le christianisme où l'on a un Dieu. De façon similaire, le maître est le Bouddha, le maître est le Dharma, le maître est la Sangha – vous pouvez également le comprendre de cette façon. Très bien.

Un étudiant : Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le refuge en la Sangha ?

Lama : O.K. Bien. Il y a deux niveaux de Sangha : la Sangha relative et la Sangha absolue. Nous sommes tous la Sangha relative. J'apprends de vous, vous m'aidez. Si je cherche à vous comprendre, si je suis réceptif, alors oui, vous pouvez m'apprendre certaines choses. Vous me donnez également de l'énergie. En fait, nous nous donnons mutuellement de l'énergie. Prenons un exemple. Lorsque je donne à mes étudiants l'initiation de *Dordjé Sèmpa* (*skt. Vajrasattva*), ils reçoivent l'engagement d'accomplir une retraite de trois mois, une retraite stricte pendant trois mois. S'ils font cette retraite en groupe, cela se passe presque toujours très bien. Mais certains viennent me voir : « Lama, je veux faire la retraite tout seul. S'il vous plaît, donnez-moi la permission ». Alors, je réponds : « Bon, d'accord, d'accord ». Que puis-je faire ? Ce sont des bébés qui pleurent, qui réclament. Que puis-je y faire ? Ce n'est pas dans mes habitudes d'insister, d'imposer ma volonté : « Vous devez faire la retraite avec le groupe ». Ils ne l'accepteraient pas. N'est-ce pas vrai ? Je sais qu'ils se mettraient dans tous leurs états et que le résultat, au lieu d'être positif, serait finalement négatif. Alors il faut bien que j'accepte : « Allez, d'accord ». Puis j'ouvre grand mes yeux et j'observe ce qu'ils font ; et le résultat est toujours désastreux, ils n'arrivent jamais à mener à bien une bonne retraite. C'est toujours un échec, ils finissent parfois un peu dérangés dans leur tête et disent : « Ce n'est pas possible, j'ai trop de *lounj* », ce genre de choses. C'est évident, je comprends.

En revanche, la retraite en groupe est toujours bénéfique. Disons qu'aujourd'hui je ne suis pas en forme. Mon esprit négatif se demande : « Pourquoi *Dordjé Sèmpa* ? Je ne comprends pas. » En fait, l'esprit négatif ne veut pas comprendre et se dit donc : « Pourquoi ? Nous sommes des Européens. Tous ces trucs tibétains, *Dordjé Sèmpa* et *yab* et *youm*, toutes ces choses me rendent vraiment... au lieu de rester ici à méditer, je veux aller voir mon petit ami/ma petite amie ». Tous ces états d'esprit ridicules apparaissent. Et alors, vous dites à votre ami : « J'ai cela qui se produit, je ne comprends pas ». Alors, votre ami, qui est un peu plus fort, vous répond : « Attends un peu. Peut-être tu pourrais voir les choses de cette façon. Comme ceci, comme cela. » Il est donc vraiment celui qui va me remonter le moral et m'aider à me ressaisir. Je peux alors exercer un certain contrôle sur mon esprit négatif. Ainsi, nous apprenons véritablement les uns des autres, nous nous aidons les uns les autres à repartir. Vraiment, les êtres humains sont si bons, c'est incroyable. Depuis notre naissance jusqu'à présent, les êtres humains sont notre

source vitale, pour notre croissance et tout le reste. Ainsi, on peut se faire une idée de la bonté de nos mères, les êtres vivants, on peut la toucher du doigt.

Nous sommes la Sangha : vous êtes ma Sangha et je suis également votre Sangha. Nous sommes donc tous la Sangha les uns des autres, nous nous aidons mutuellement. Quelle en est la raison, pourquoi avons-nous besoin de cela ? Cette nécessité est simple à comprendre. Si vous demeurez en un endroit où vous êtes entourés de gens qui boivent du vin, qui en consomment chaque jour, qui se soûlent tous les soirs et tout ce qui s'ensuit, si vous vivez auprès d'eux une année, par exemple, tous les jours vous recevez l'enseignement que : « C'est très bien de boire du vin parce que cela remonte le moral. Dès que vous vous sentez seul, déprimé, buvez un petit coup ». Et peut-être que oui, aujourd'hui, comme je ne vais pas très bien, je vais prendre un verre, je vais voir ce que ça donne. Alors vous ressentez une forme de soutien, jusqu'à un certain point et pendant un court moment. Pendant un court moment, vous pouvez ignorer le problème, vous devenez en quelque sorte inconscient.

Vous savez, j'en suis bien conscient, pour la plupart de nos étudiants, lorsqu'ils retournent chez eux, dans leur vieux chez eux samsarique, c'est la catastrophe. Un jour c'est : « Oh, hier soir, j'ai discuté très tard avec mon ami (ou avec ma mère), je ne peux pas faire ma méditation. » Ils dorment donc trop tard le lendemain et quand ils se lèvent, il n'est pas loin de midi, et donc trop tard pour la méditation. Puis le soir suivant, c'est la même histoire : « Je dois aller à cette fête », etc. Résultat, deux jours sans méditation. « Oh, vraiment... » C'est cela, l'environnement samsarique – pas suffisamment de vibration de Sangha. Nous sommes donc des gens malades qui ne tenons pas debout par nous-mêmes. Nous avons besoin d'une canne ou de toute autre forme d'aide pour tenir debout. Nous ne sommes pas encore libérés et avons besoin de l'aide de la Sangha. Nous en avons vraiment besoin. C'est pour cette raison que nous sommes tous la Sangha, la Sangha relative.

A propos de la Sangha absolue, en fait, nous avons besoin d'une Sangha bien meilleure encore, qui comprenne la qualité profonde absolue de la réalité : la non-dualité. C'est la Sangha véritable. Nous sommes la Sangha relative mais nous ne sommes pas la Sangha parfaite. Nous pouvons cependant nous aider les uns les autres mais pas d'une manière profonde, pas tant que nous n'avons pas découvert ce qu'est la non-dualité. Nous avons donc désespérément besoin de l'aide de la Sangha.

Et puis, vous le voyez, vous êtes venus pour un cours de méditation et vous savez que cela va être difficile. La plupart d'entre vous savez que cela va être difficile. « Je suis certain que mes genoux vont me faire souffrir, et surtout en écoutant ce moine me bassiner pendant deux ou

trois heures d'affilée... ». C'est une situation que vous n'avez jamais connue auparavant. Et puis, passer six heures par jour en posture assise. « Rester assis pendant six heures » – vous ne parvenez même pas à y croire : « Je ne peux pas le croire ». Je suis certain que vous ne pouvez pas le croire vous-mêmes. C'est vrai, c'est cela qui fait la beauté humaine, la beauté de la qualité humaine, mais vous n'arrivez pas à le croire. Alors, n'allez pas vous juger vous-mêmes : « Je peux faire ceci, je ne peux pas faire cela ». L'être humain est capable de choses incroyables. Parlons par exemple de Milarépa – il nous paraît être un personnage excessif, n'est-ce pas ? Pourtant, si nous le voulons, nous pouvons faire exactement la même chose que lui. Voyez-vous, nous ne pouvons jamais mettre aucune limite au potentiel humain, il est tellement profond.

Vous voyez qu'ici, l'énergie de chacun est mise en commun. Je suis sûr que Scott vous exaspère parfois – il représente la police, la police de Tchènrézi. Donc, parfois, il vous tape sur les nerfs. Ne vous dit-il pas : « Je vous en prie, venez à la méditation, car si vous ne venez pas, ce n'est pas très bon ». Alors vous dites : « Oh ! pourquoi ? Laisse-moi tranquille. Lâche-moi, je n'en veux pas de ton samsara ». Enfin, vous comprenez. Le truc, c'est que lorsque nous méditons, pendant la session de méditation, nous avons tendance à croire que c'est chacun pour soi. Mais je leur dis (à Scott et aux autres) de demander à ceux qui ne viennent pas de bien vouloir venir et de le faire en utilisant leur sagesse, de les persuader avec douceur : « Venez, je vous en prie, les autres ont besoin d'être soutenus par votre énergie ». Je crois beaucoup à cela aussi – ainsi tout le monde est ensemble et s'apporte mutuellement de l'énergie. Vous ne pouvez pas imaginer. Je veux dire, par exemple, il y a ce jeune homme qui est assis devant vous et pratique avec beaucoup de sincérité. Vous êtes un vieil homme, comme moi, vous vous sentez affreusement mal et, dans votre esprit, ça fait quelque chose comme : « Aargh ! » Donc, ce jeune vous enseigne par son attitude : « Il faut que je fasse un peu mieux ». Dès que vous avez décidé que voulez faire mieux, vous commencez à aller mieux. Mais si vous vous dites dès le départ que : « Je suis nul et je m'en fiche, je suis jaloux de ces gens », alors vous allez encore plus mal.

Nous avons besoin de la Sangha, nous avons besoin de l'aide de la Sangha. Je vous le dis. Je pense que la majorité des problèmes des pratiquants du Dharma en Occident est que, quand ils retournent dans leur nid samsarique, il n'y a plus de soutien, plus de soutien spirituel. Tout n'est que perturbation, perturbation, perturbation. C'est évident, nous accumulons tous ces détritiques dans notre esprit et alors, les choses deviennent difficiles pour nous.

Jusqu'à ce que vous ayez atteint un certain niveau, vous avez besoin de cette aide. Si vous découvrez la vérité absolue (ou le premier *bhumi* d'un bodhisattva), alors vous n'avez plus besoin d'aucun soutien. Dans l'absolu, vous n'avez besoin d'aucun soutien extérieur. Vous pouvez donc vous rendre n'importe où – vous pouvez aller à Sydney, vous pouvez aller à

Melbourne – vous pouvez vous libérer. Le fait est également que bien souvent, les étudiants vont quelque part avec l'idée de libérer des gens, mais au lieu de cela, c'est l'inverse qui se produit, ce sont les gens qui les libèrent – mais pour le samsara ! Et même, j'en ai bien peur, si je venais à rester longtemps en Occident, peut-être que moi aussi les occidentaux me libèreraient pour le samsara ! Ils me donneraient l'initiation du chocolat ! Je plaisante bien sûr, c'était une énorme plaisanterie !

Un étudiant : Lorsque nous méditons, y a-t-il une trame que nous devrions suivre dans le but de se rappeler le refuge que nous avons pris ?

Lama : Normalement, ce que nous faisons avant la méditation [proprement dite] en prenant refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, c'est que nous prenons conscience, ou que nous nous rappelons, de la sagesse profonde, de la compassion profonde et du pouvoir profond du Bouddha. Nous reconnaissons qu'ayant développé ces trois qualités, cette totalité est le Bouddha. Il n'y a rien de plus à comprendre. Le Bouddha, c'est cela. Donc, si j'actualise cela, je peux développer la totalité de ces trois qualités en moi-même. Non seulement moi, mais tous les êtres dotés de conscience de l'univers le peuvent. Donc, ayant ravivé ces notions profondes dans votre mémoire, avec compassion pour les êtres, nos mères, vous vous engagez dans la méditation. C'est suffisant. C'est la marche à suivre pour entrer en méditation en prenant refuge. Merci, c'est une bonne question. Sinon, la façon formelle de prendre refuge consiste à visualiser votre père à votre droite, votre mère à votre gauche, tous les gens qui vous déplaisent en face de vous et tous ceux auxquels vous êtes grandement attachés, que vous aimez, derrière, et enfin tous les êtres de l'univers tout autour de vous. Alors, vous prenez refuge dans le Bouddha, comme il est dit dans le lam-rim. Donc, lorsque vous prenez refuge, vous faites prendre refuge à tous les êtres ensemble. Alors, des rais de lumière de différentes couleurs irradient depuis le sommet du crâne du Bouddha en direction de chaque être, purifiant leurs impuretés du corps, de la parole et de l'esprit et les transformant en des êtres libérés. Prendre refuge de cette façon est également excellent. Après cela, le Bouddha se dissout en vous. Ainsi, vous vous identifiez à la nature de Bouddha dans sa totalité, vous devenez complètement de la nature même de Bouddha, au lieu de vous sentir nul. Ainsi, c'est d'une grande aide psychologique pour éliminer la piètre opinion et la vue limitée que vous avez de vous-mêmes. Donc, la première façon de faire est une sorte de prise de refuge spontanée et la seconde est la prise de refuge formelle.

Un étudiant : Est-il préférable de méditer chaque jour à la même heure ? Vous avez seulement parlé de la méditation du matin, mais ne peut-on pas méditer le soir ?

Lama : Oui, bien sûr, bien sûr que vous pouvez. Mais ce qui importe en ce qui concerne le matin est qu'il s'agit du début de la journée. Lorsque vous vous levez le matin, vous devez affronter la journée, vous démarrez vos activités à l'entrée de ce jour de votre vie. Il est donc bon de penser : « Bon, par bonheur, aujourd'hui je suis vivant. J'aurais pu mourir la nuit dernière ». Vous ne voulez pas penser que vous auriez pu mourir la nuit dernière ? Si vous étiez mort la nuit dernière, que serait-il advenu de vous ? Seriez-vous vraiment contrarié ? Peut-être que si vous étiez mort la nuit dernière, vous seriez vraiment contrarié aujourd'hui ! Je plaisante. Bon, si vous étiez mort la nuit dernière, aujourd'hui il n'y aurait personne de contrarié. Vraiment, votre question est une très bonne question. Avec le mode de vie occidental, il est parfois difficile d'avoir le temps de méditer le matin. Vous ne pouvez jamais prédire de quoi la vie sera faite, c'est pourquoi vous devriez penser au moins un court instant : « Aujourd'hui j'ai une vie humaine et elle a tellement de valeur. Je suis tellement heureux d'être en vie. Ce que je devrais donc faire aujourd'hui est d'être moi-même le plus heureux possible, de garder le contrôle de la situation et d'aider autant que possible ceux qui m'entourent ». Il vous faut donc simplement penser de cette façon pendant un petit moment, c'est très puissant. Si vous avez établi cette détermination le matin, même si pendant la journée quelqu'un essaie de vous susciter votre irritation, vous gardez de l'espace. Et aussi, la méditation ne consiste pas nécessairement à rester assis comme cela. Vous pouvez méditer sous la douche, ou pendant que vous êtes en voiture ou en bus. Méditer signifie juste que l'on pense au sens des mots du Dharma ou que l'on se souvient de ce qui concerne le Dharma, c'est tout.

A présent, nous allons prendre refuge, mais notre approche va être légèrement différente de celle que je viens d'expliquer. Cette fois, vous visualisez devant vous l'objet en lequel vous prenez refuge. Vous prenez refuge en le lama et les êtres supérieurs – bouddhas et bodhisattvas – des dix directions. Devant eux, vous promettez ou vous prenez la détermination que : « A partir de maintenant jusqu'à la fin de mes jours, jusqu'à ce que j'atteigne l'éveil » – assurez-vous de la puissance de votre détermination – « Je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, afin d'accroître ma sagesse intérieure. Ils sont ce qui me permet véritablement de m'élever, ce qui me conduit à la libération. J'ai découvert que la lumière de la sagesse est le seul véhicule capable de me libérer de la confusion, de la souffrance et des conflits d'ego. Donc, à présent, au lieu de prendre refuge dans le chocolat et la crème glacée, je vais véritablement en mon for intérieur accorder ma confiance, m'en remettre complètement au Bouddha, à la sagesse du Dharma et à la profonde Sangha. Tout spécialement pour me transformer moi-même en Bouddha, Dharma et Sangha ». Ainsi, vous reconnaissez leurs profondes qualités.

« Je suis également extrêmement chanceux de ne pas avoir la conception concrète qui sans cesse s'appuie sur les objets matériels en tant que refuges. Si j'avais ce type de conviction, ce

serait véritablement désastreux ; ce serait complètement stupide – je gaspillerais ma vie en la rendant inutile, sans valeur. Si je passe ma vie à considérer que la crème glacée est la source de mon bonheur, je suis complètement stupide. Comment pourrais-je être heureux dans cette vie, sans parler de la suivante, en créant un tel karma ? Je suis vraiment chanceux d’avoir cette compréhension intellectuelle claire et nette que si je développe ma sagesse du Dharma, en devenant la Sangha relative, je peux me transformer en la Sangha absolue et avoir des réalisations égales à celles du Bouddha Shakyamouni. C’est incroyable. Cette approche est juste et peu importe le type de vie dans laquelle je me trouve impliqué – que je sois vedette de cinéma, habitué des boîtes de nuit, peu importe ; peu importe la classe sociale à laquelle j’appartiens, je n’abandonnerai jamais cette compréhension profonde. C’est la chose la plus précieuse et la plus profonde, sans comparaison aucune avec aucun des plaisirs matériels occidentaux – cet éveil à la vie totale de la sagesse du Dharma est au-delà de toute comparaison. Le Dharma est la voie de la félicité éternelle, du bonheur éternel, de l’éveil ».

Prenez la décision : « Pas seulement moi ». Puis visualisez votre père à votre droite, votre mère à votre gauche. « Ils sont tellement bons, même s’ils sont parfois un peu déplaisants et me disent que je ne suis pas assez bien. En fait, à leur manière, ils veulent ce qu’il y a de mieux pour moi. Même si mon père et ma mère sont ignorants, s’ils veulent que je devienne une star de cinéma ou un millionnaire, ce genre de choses. Ils ont de bonnes intentions, je ne peux pas leur en vouloir. En fait, ils veulent que je sois heureux et dégagé de toutes situations difficiles. C’est également grâce à leur bonté que je suis entré en contact avec la sagesse du Dharma, la sagesse profonde et la méthode profonde du Bouddha ; je suis reconnaissant à mon père et à ma mère d’avoir cette chance. Ils sont extrêmement bons. » Puis, en face de vous, visualisez votre ennemi. Bien entendu, normalement, nous n’avons pas d’ennemi, mais vous pouvez placer là tous ceux qui vous ont irrité dans votre vie. Derrière vous, placez tous les objets auxquels vous êtes attachés, auxquels vous tenez. Visualisez alors tous les êtres de l’univers tout autour de vous. Vous êtes leur guide pour la prise de refuge, vous les conduisez au refuge. Pensez donc avec beaucoup de compassion : « Moi-même et tous les êtres qui m’entourent sommes dans la confusion et le manque de contrôle depuis des vies sans commencement et, à cause de conceptions erronées, nous avons pris refuge dans les objets matériels, ce qui est une attitude totalement erronée. Ceux qui ont véritablement éliminé en totalité cette attitude erronée qui conduit à la souffrance et à l’insatisfaction sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Donc, à partir de maintenant jusqu’à ce que je me sois complètement transformé et unifié aux Trois Joyaux, je prends refuge ».

L’objet de refuge n’est pas seulement le lama, mais tous les bouddhas, bodhisattvas et arhats des dix directions. Donc, vous prenez cette décision devant eux tous. Du sommet de la tête de

chacun d'eux, de la lumière blanche irradie et pénètre votre crâne. De leur gorge, de la lumière rouge irradie et pénètre votre gorge ; et de leur cœur, de la lumière bleue irradie jusque dans votre cœur. La lumière blanche purifie les impuretés de la pensée et les blocages et dysfonctionnements du système nerveux, de sorte que le corps puisse être maîtrisé. La lumière rouge purifie l'énergie incontrôlée de la parole, et la lumière bleue purifie les conceptions erronées et les vues fausses étriquées. En même temps, vous répétez cela...

(Lama accomplit la cérémonie de refuge)

Merci.

Chaque fois que vous méditez, prenez refuge, ou même si vous n'êtes pas en train de méditer formellement, rappelez-vous simplement de l'expérience de clarté et contemplez-la. Même lorsque vous mangez, contemplez cette expérience claire et nette. Cela est tout-à-fait suffisant.

Colophon : Enseignement donné par Lama Thoubten Yéshé, le mercredi 12 septembre 1979, en Australie. Réimprimé ici pour le programme "Découverte du bouddhisme" avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduit en français par Dominique Pilon pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Dominique Régibo, mai 2006.

Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.