

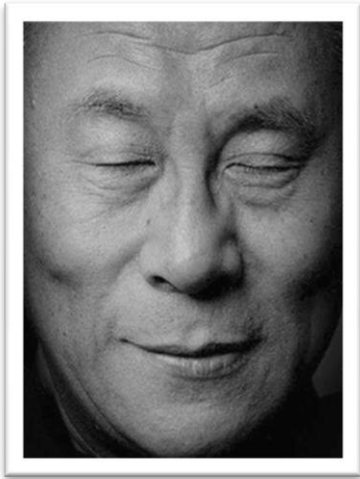


A la recherche d'un refuge intérieur

Par Sa Sainteté le Dalai Lama



LM-REFUGE-A LA RECHERCHE D UN REFUGE INTERIEUR-Dernière mise à jour 17.07.2015



Sa Sainteté le Dalai Lama est le chef spirituel et temporel du peuple tibétain. Il est arrivé en Inde après l'invasion chinoise de 1959. Depuis, un nombre croissant de non-tibétains ont pris conscience de sa sagesse éveillée et compatissante. En 1989, il reçoit le Prix Nobel de la Paix en reconnaissance de son plaidoyer déterminé pour une résistance non violente à l'occupation terriblement cruelle et violente de sa patrie par la Chine.

Ce qui suit est un extrait d'enseignement donné à New-Delhi au début des années soixante.

Du point de vue bouddhique, l'esprit d'une personne ordinaire est faible et dénaturé par le pouvoir des perturbations mentales et des émotions conflictuelles qu'il porte en lui.

A cause de cette faiblesse et de ces distorsions, il est dans l'incapacité de percevoir les choses telles qu'elles sont ; ce qu'il perçoit est une vision fautive et définie par ses tendances émotionnelles névrotiques et ses idées préconçues.

Le but du bouddhisme en tant que religion est d'éliminer de l'esprit ces éléments parasites et de permettre ainsi une perception valide. Tant que ces éléments n'ont pas été éliminés, notre perception reste toujours polluée, mais une fois que ces émotions perturbatrices ont été éradiquées, on atteint un état dans lequel la réalité est toujours perçue telle qu'elle est. Et parce qu'alors l'esprit demeure dans la sagesse parfaite et la libération, le corps et la parole agissent automatiquement de manière saine. Ceci est bénéfique à la fois à soi-même et aux autres, immédiatement dans cette vie et aussi sur la chemin qui continue après la mort. C'est pourquoi on dit que la voie bouddhique repose sur la raison et la connaissance plutôt que sur la foi.

Nous autres tibétains avons la chance d'être nés dans une société où la connaissance spirituelle était à la fois disponible et tenue en haute estime. Pourtant étant nés dedans, peut-être la considérons-nous parfois comme un acquis. Or le Bouddha lui-même a dit : « Mettez mes paroles à l'épreuve comme le fait un spécialiste quand il achète de l'or, et après seulement acceptez-les ».

Le Bouddha enseigna sur une longue période, à des gens de milieux sociaux et de niveaux intellectuels divers. C'est pourquoi la signification de chacun de ses enseignements doit être attentivement soupesée et évaluée afin de déterminer si leur véracité est à prendre au sens

littéral ou figuré. Beaucoup d'enseignements ont été donnés en des circonstances particulières ou bien à des êtres ayant une compréhension limitée.

Accepter une doctrine ou un aspect d'une doctrine sans l'avoir d'abord minutieusement passé au crible de l'analyse serait comme de construire un château sur de la glace. Notre pratique restera toujours instable et manquera fondamentalement de force et de profondeur.

Qu'entend-on par « pratiquer le Dharma » ? On définit le Dharma comme « ce qui tient », c'est la tradition spirituelle qui nous maintient, nous conduit hors de la souffrance. Le bouddhisme affirme que même si à présent notre esprit est complètement dominé par les émotions perturbatrices et les distorsions, ultimement il existe un aspect de l'esprit qui est par nature pur et sans souillure et qu'en cultivant cette pureté tout en éliminant les obscurcissements mentaux, nous sommes « tenus » à l'abri de la souffrance et des expériences malheureuses. Le Bouddha a enseigné cette notion de potentiel de pureté comme base philosophique essentielle de sa doctrine et le logicien Indien Dharmakirti qui apparut un millier d'années plus tard, en a établi la validité logique. Lorsque cette graine d'Éveil a été suffisamment cultivée, on obtient l'expérience du nirvana, la libération de toutes les fautes du samsara. En même temps que ce concept de « graine d'éveil » (ou de bouddhité), Dharmakirti valida par la logique l'éventail complet des systèmes philosophiques bouddhiques : la loi du karma, la notion de renaissance, la possibilité de la libération et de l'omniscience, et la nature des Trois Joyaux de refuge : Bouddha, Dharma et Sangha.

Pour ce qui est de la manière de pratiquer proprement dite, il serait incorrect de pratiquer sans une compréhension logique de la doctrine. Le pratiquant doit parfaitement comprendre ce qu'il fait et pourquoi il le fait. Étant donné que ceux d'entre nous qui sommes moines et nonnes avons dédié notre vie à la pratique du Dharma, il nous faut prendre bien soin de pratiquer purement. La Sangha est très importante pour la stabilité de la doctrine ; nous devons donc faire de notre mieux pour imiter le Bouddha lui-même. Quiconque envisage de prendre l'ordination doit d'abord bien réfléchir. Il est inutile de devenir moine si c'est pour être un moine médiocre. La Sangha porte la responsabilité d'incarner les préceptes. Si on souhaite continuer à vivre une vie ordinaire, il vaut mieux laisser l'ordination à ceux qui ont une plus grande inclination pour la spiritualité et simplement pratiquer de notre mieux en tant que laïcs.

Toutes les religions du monde sont similaires en ce sens qu'elles proposent des méthodes pour cultiver les aspects sains de l'esprit et éliminer les aspects malsains.

Le bouddhisme est une religion particulièrement riche car elle s'est développée en Inde au moment où le pays était à un point culminant sur le plan spirituel et philosophique, et de ce fait elle présente à la fois une gamme complète d'idées spirituelles et une approche rationnelle des

méthodes de développement spirituel. Ceci est particulièrement important à notre époque moderne où l'esprit rationnel bénéficie d'un tel crédit. Grâce à cette facette de rationalité, le bouddhisme se confronte sans difficulté au monde moderne.

De fait, de nombreuses découvertes de la science, telles que celles de la physique nucléaire, qui sont considérées comme des découvertes modernes, avaient déjà été abordées il y a bien longtemps dans les textes bouddhiques anciens. Parce que le dernier conseil que le Bouddha donna à ses disciples fut de ne jamais rien accepter sur la base de la foi mais seulement sur la base d'une analyse rationnelle, le monde bouddhiste a toujours réussi à maintenir l'esprit d'investigation très vivant dans ses zones d'influence.

Ce n'est pas le cas de beaucoup d'autres religions dans le monde qui prétendent détenir la vérité et de ce fait n'acceptent aucune espèce d'investigation qui pourrait mettre en péril leur description limitée de la réalité.

Une personne est bouddhiste ou non selon qu'elle a ou non pris refuge purement dans les Trois Joyaux, du fond de son cœur. On ne devient pas bouddhiste juste en récitant des prières bouddhiques, en jouant avec un rosaire à mantra et en tournant autour des temples. Même un singe peut être dressé pour faire ce genre de choses. Le Dharma est une question de mental et d'esprit, et non d'activités externes. Par conséquent, pour être bouddhiste on doit comprendre exactement ce que sont les Trois Joyaux du Bouddha, Dharma et Sangha, et quelle incidence ils ont sur notre vie spirituelle.

On dit qu'il y a le refuge dans le Bouddha causal – tous les bouddhas du passé, du présent et de l'avenir – parmi lesquels Bouddha Shakyamouni est le plus significatif pour nous, et le refuge dans le Bouddha résultant ou refuge dans notre propre potentiel de bouddhité – le Bouddha que nous deviendrons.

Concernant le Dharma, il y a d'une part le Dharma enseigné dans les écritures, d'autre part la réalisation de ce qui a été enseigné, telle qu'elle existe dans l'esprit de ceux qui ont reçu une transmission intérieure. Enfin, il y a le refuge dans la Sangha, à la fois les moines ordinaires qui sont le symbole de la Sangha et l'Arya Sangha, les êtres qui ont acquis une expérience méditative du mode de vérité ultime.

C'est pourquoi il est dit que le Bouddha est l'enseignant, le Dharma est la Voie et la Sangha, les compagnons spirituels qui nous aident.

Parmi ces trois objets de refuge, le plus important pour nous en tant qu'individus est le Dharma, car au final nous ne pouvons être secourus que par nous-mêmes. Personne d'autre que nous ne peut atteindre l'état d'éveil à notre place ou nous le donner. L'éveil survient seulement pour ceux qui pratiquent correctement le Dharma, qui l'adoptent et l'appliquent au développement de leur continuum mental. C'est pourquoi, parmi les Trois Joyaux de refuge, c'est le refuge

ultime. En écoutant, contemplant et méditant le Dharma, notre vie pourra ne faire qu'un avec lui et l'éveil deviendra alors une possibilité immédiate.

Tous les grands maîtres Kadampa du passé ont insisté sur le fait que le refuge doit être pratiqué dans le contexte d'une conscience aigüe de la loi des causes et des effets. Il requiert le respect de la loi du karma comme support. Le Bouddha a dit : « Nous sommes notre propre protecteur et notre propre ennemi ». Le Bouddha ne peut pas nous protéger, seul notre respect de la loi du karma a cette capacité. Si nous gardons notre refuge purement et nous efforçons de vivre en accord avec le sens du karma, nous devenons notre propre protecteur. A l'inverse, si nous vivons en contradiction avec le chemin spirituel, nous devenons notre pire ennemi, nuisibles à nous-mêmes dans cette vie et les prochaines.

L'esprit d'une personne ordinaire est indiscipliné et incontrôlé. Avant d'être capable d'entreprendre des pratiques bouddhiques de niveau élevé, telles que s'exercer au développement du *samadhi* ou vision pénétrante de la vacuité ou encore s'engager dans les méthodes yogiques des différents systèmes tantriques, nous devons d'abord travailler à discipliner notre esprit. En prenant comme base le refuge et l'autodiscipline, il devient facile d'élargir de manière toujours croissante le champ de ses expériences dans les pratiques supérieures du Dharma. Sans la discipline comme fondement, les pratiques supérieures ne porteront pas leur fruit. Tout le monde veut pratiquer les techniques supérieures, mais nous devons d'abord nous demander si nous maîtrisons les pratiques préliminaires de base telles que la discipline. Le but du refuge est de transformer une personne ordinaire en Bouddha ; lorsque ceci est accompli, la mission du refuge est remplie. A l'instant où notre esprit devient Bouddha, notre parole devient Dharma et notre corps Sangha. Cependant, l'obtention de cet état sublime dépend de notre pratique du Dharma. Laisser la pratique du Dharma à d'autres en espérant en recevoir nous-mêmes les profits spirituels est une chimère. Afin de purifier notre esprit des erreurs karmiques et de celles liées à la perception, et de cultiver dans notre courant d'existence les qualités d'éveil, nous devons accomplir les pratiques par nous-mêmes et passer par les différentes étapes spirituelles. Les cent huit volumes des paroles du Bouddha traduits en tibétain ont un thème essentiel : purifier l'esprit et développer les qualités intérieures. Nulle part il n'est dit que quelqu'un d'autre peut faire cela à notre place. C'est pourquoi les bouddhas sont en quelque sorte limités : ils ne peuvent nous libérer qu'en nous inspirant à pratiquer leur enseignement. Beaucoup de bouddhas sont venus mais nous sommes toujours ici dans le samsara. Ce n'est pas parce que ces bouddhas manquaient de compassion pour nous mais plutôt parce que nous avons été incapables de pratiquer leur enseignement. Le progrès d'un individu sur la voie spirituelle dépend des efforts fournis par l'individu lui-même.

Le processus de développement de soi présente de nombreux niveaux. Toutefois pour les débutants, l'abandon des dix moyens d'action négatifs et la pratique de leurs contraires, les dix moyens d'action positifs, est la première nécessité. Trois d'entre eux concernent des actions physiques : au lieu de tuer, il nous faut chérir et estimer la vie; au lieu de voler, il nous faut donner largement ce que nous pouvons afin d'aider autrui, et au lieu de prendre la femme des autres, il nous faut respecter leurs sentiments. Les quatre moyens d'action en rapport avec la parole sont les suivants : au lieu de mentir, nous devons toujours dire la vérité ; au lieu de créer la division par des paroles calomnieuses envers autrui, nous devons encourager la vertu en insistant sur leurs qualités. Les mots durs et blessants envers les autres doivent être remplacés par des paroles douces, aimables et chaleureuses et les conversations futiles doivent être éliminées et remplacées par des activités sensées. Enfin, trois moyens d'action concernent l'esprit : l'attachement doit être éliminé et le détachement cultivé. L'animosité ou rancune envers autrui doit être remplacée par un sentiment d'amour et de compassion ; enfin les croyances erronées sont à éliminer et les attitudes réalistes à cultiver.

Chaque bouddhiste se doit de suivre ces dix disciplines fondamentales. Ne pas s'y employer tout en s'engageant dans des pratiques tantriques soi-disant plus élevées revient à se duper soi-même. Ces dix règles sont des pratiques simples, des préceptes que tout un chacun peut suivre et pourtant elles sont la première marche pour quiconque veut s'atteler aux puissants yogas qui apportent l'éveil en une seule vie. Dès l'instant où nous prenons refuge et devenons bouddhistes, nous devons faire honneur à la famille des bouddhas. S'engager dans une des dix actions négatives après avoir pris refuge, c'est faire affront au bouddhisme. Personne ne nous demande d'être bouddhiste. Si vous êtes bouddhiste, c'est le résultat de votre propre choix. Par conséquent, vous devez avoir la qualification requise. La qualification minimale est d'éviter les dix actions non vertueuses et de cultiver leur contraire. Evidemment personne n'est parfait, mais si nous voulons nous dire bouddhistes, nous devons faire des efforts. Lorsque nous sommes confrontés à quelque chose qui fait naître l'attachement ou la haine en nous, la moindre des choses est de faire un effort pour ne pas se laisser submerger par ces états mentaux erronés et au lieu de cela maintenir une attitude bienveillante et détendue.

L'essence du Dharma est le développement de l'esprit car tous les karmas positifs et négatifs accumulés par le corps et la parole ont leur origine dans l'esprit et c'est l'esprit qui leur donne leur orientation. Si nous ne cultivons pas la reconnaissance de nos processus mentaux et la capacité à éliminer les courants de pensée négatifs dès leur apparition, vingt ans de méditation dans une grotte isolée sera de peu de valeur. Avant de nous mettre à la recherche d'une grotte, nous devons rechercher les qualités dans nos pensées et développer notre capacité à vivre en accord avec le Dharma. C'est alors seulement que notre séjour dans une grotte de méditation

reculée vaudra mieux que l'hibernation d'un ours. Les gens qui parlent de retraites tantriques alors que les dix fondements dharmiques sont encore hors de leur portée ne font que s'exposer à la risée.

En tant qu'humains, nous sommes capables d'atteindre l'éveil en une seule vie. Mais la vie est courte et s'est déjà en grande partie écoulée. Nous devons nous demander quel progrès spirituel nous avons fait. La mort peut survenir à n'importe quel moment et quand elle est là nous devons laisser tout derrière nous excepté les empreintes mentales des actions de notre vie. Si nous avons pratiqué le Dharma pendant notre vie, essayé de vivre en harmonie avec les attitudes dharmiques ou si nous avons atteint des réalisations du Dharma, cette énergie sera là avec nous. A l'inverse, si nous avons passé notre vie dans la négativité, la conscience qui voyage vers les mondes futurs sera immergée dans les pensées négatives et hantée par les mémoires de nos habitudes samsariques. Aujourd'hui, tant que nous avons le pouvoir de pratiquer le Dharma, nous devons le faire purement et intensément. La pratique du Dharma amène la paix et l'harmonie pour nous-mêmes ainsi que pour ceux qui nous entourent, même dans cette vie-ci, et si nous n'atteignons pas l'éveil dans cette vie, elle sera pour nous un joyau qui exauce les souhaits que nous pourrions emporter dans les vies prochaines pour nous aider sur le chemin spirituel.

Finalement, notre avenir est entre nos mains. La plupart des gens font des projets extraordinaires pour la semaine prochaine, le mois prochain ou l'année prochaine mais ce qui compte le plus, c'est de pratiquer le Dharma dans l'instant même. Si cela était fait, tous les projets seraient réalisés. Lorsque nous prenons soin de nous engager dans des activités positives aujourd'hui, les lois de la production en dépendante garantissent qu'un changement positif du cours des choses est enclenché. C'est ce qu'il y a de précieux dans le fait d'être humain. L'être humain a ce pouvoir d'influer de manière dynamique sur sa propre condition future en appliquant la sagesse discriminante à toutes les activités du corps, de la parole et de l'esprit. Utiliser et développer cette sagesse discriminante c'est extraire l'essence même de la vie humaine.

Colophon : Extrait de Teachings at Tushita, édité par Nicolas Ribush avec Glenn H.Mullin, Mahayana Publications, New-Delhi, 1981. Une nouvelle édition de ce livre est en préparation. Tushita Mahayana Meditation Center est le centre FPMT de New Delhi.

Traduit du tibétain vers l'anglais par Losang Chopel et Glenn H.Mullin.

Traduit en français par Sylvaine Litaud pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel en mai 2006.

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