



# Le service social bénévole : une pratique du Dharma

Guide de mise en pratique active du Dharma de Yangsi Rinpoché



SVE-SERVICE SOCIAL BENEVOLE-Dernière mise à jour 11.07.15



Vous avez tous entendu parler d'« esprit d'éveil d'engagement ». Il y a deux types d'esprit d'éveil : l'esprit d'éveil d'aspiration et l'esprit d'éveil d'engagement. L'« engagement » dont il est question ici revient à passer à l'acte, à faire quelque chose en s'appuyant sur l'esprit de *bodhicitta*, l'aspiration à libérer tous les êtres de la souffrance. Dans le cadre de notre pratique du Dharma, nous nous employons à comprendre, et nous nous employons à méditer ; vient ensuite ce que nous pouvons faire : l'« esprit d'éveil d'engagement », c'est cela. Nous ne nous contentons pas d'édifier cette aspiration en notre esprit,

mais nous **agissons** véritablement en mettant aussi notre corps au service d'autrui.

De manière fondamentale, le bénévolat social doit correspondre à un élan du coeur : nous devrions agir sans attendre quoi que ce soit de notre action. Ce qu'il faut, c'est mettre son coeur au service d'autrui. On peut dire que ce genre d'entraînement nous évite de devenir des intellectuels complètement secs et arides, qu'il apporte une certaine fraîcheur à notre coeur, et qu'il nous permet d'intégrer notre propre compréhension du *Dharma du Bouddha* à la réalité. Que se passe-t-il une fois les enseignements terminés, une fois que nous nous sommes levés de notre coussin, que se passe-t-il lorsque nous nous retrouvons nez à nez avec la réalité ?

Dans les enseignements, on voit que Bouddha lui-même nous encourage ardemment à nous mettre au service des malades. Dans un *soutra*, il encourage fortement ses disciples à servir ceux dont le corps est malade, ceux qui ne peuvent pas se tenir debout. En général, les enseignements ne manquent pas d'incitations à se mettre au service d'autrui.

En outre, au sein de la tradition du *mahayana*, on trouve l'exemple du grand yogi, *Arya Nagarjouna*. C'était un érudit dont les tâches quotidiennes comprenaient l'enseignement du *madhyamaka*, la Voie du Milieu. Non seulement il étudiait, mais il se mettait aussi au service de la communauté, et il a ainsi servi sa propre communauté pendant longtemps.

Les pratiquants du Dharma des premiers temps au Tibet étaient eux aussi fortement impliqués au sein de la communauté : ils n'en étaient pas séparés. C'est là une tradition qui trouve ses origines dans le *mahayana*.

## Le service social bénévole : une pratique du Dharma

Guide de mise en pratique active du Dharma de Yangsi Rinpoché

*Dans le mahayana, on médite, on s'emploie à construire sa méditation, mais en même temps, on joue son rôle au sein de la société : on ne cherche pas à la fuir. On pratique le Dharma avec ce qui se présente.*

On essaie d'aider les autres, on fait tout son possible pour les aider. C'est ainsi que *bodhicitta* et compassion constituent les fondations de ce service bénévole. Voilà comment les choses se passaient au Tibet.

De nos jours encore, en Inde du sud, les monastères ont mis en place des structures de soins locales et ouvertes à tous : Indiens, Tibétains, ordonnés et laïcs. Il n'y a aucune discrimination : ces services sont ouverts à tout un chacun et la plupart sont gratuits. Ce sont les moines qui s'occupent de tout cela. C'est vraiment beau à voir.

Certains de mes étudiants à Porto Rico représentent merveilleusement bien cette tradition. Ils ont commencé par étudier et méditer les enseignements de Bouddha pendant de nombreuses années. Puis, un groupe d'étudiants s'est mis à donner à manger aux sans-abris du ghetto, une fois de temps en temps, à l'occasion : chaque fois qu'ils pouvaient rassembler de quoi faire à manger. Ils cuisinaient chez eux, ensemble, et puis certains d'entre eux se rendaient dans le ghetto pour y distribuer ces repas. Leur action a inspiré d'autres étudiants du centre, et c'est ainsi que nous en sommes venus à créer un programme que nous avons appelé « Compassion en Action ». Aujourd'hui, les membres du centre se mettent au service de ceux qui en ont besoin chaque semaine. La communauté des sans-abris les connaît bien maintenant, et c'est la fête tous les dimanches !

Nous devons nous mettre au service d'autrui parce que nous pratiquons la tradition du *mahayana* : les choses sont aussi simples que ça. Pour les pratiquants du *mahayana*, la pratique présente trois aspects. Le premier consiste à tourner la roue du Dharma des enseignements, ce qui revient à étudier ces enseignements. Le deuxième consiste à tourner la roue du Dharma de la méditation, ce qui signifie méditer. Le troisième consiste à **tourner la** roue du Dharma de l'action, du service, la roue de l'engagement : c'est à ce titre que nous nous mettons au service d'autrui – et c'est pour cela que je pense que l'action sociale bénévole est un élément fondamental de la voie bouddhiste. Il ne s'agit pas du tout de faire du bénévolat social pour être politiquement correct.

Dans la tradition mahayaniste, nous prétendons pratiquer la compassion. Mais pour cela, encore faut-il commencer par comprendre ce qu'est la compassion. Une fois que l'on ressent de la compassion en son cœur, il faut que ce sentiment se traduise dans les faits pour le reste du

monde – et une bonne façon d’y parvenir consiste justement à se mettre au service des autres. Voilà ce qui s’appelle une compassion véritable en action.

Du reste, beaucoup d’entre vous sont peut-être déjà au service des autres membres de leur communauté. Je tiens à vous en remercier : j’apprécie vraiment les efforts que vous faites. Cette pratique est tellement importante.

Il y a probablement une chose ou deux qui pourront vous aider dans votre pratique. Avant tout, il est impératif de cultiver l’effort joyeux quand on fait du bénévolat social.

*Chacun de nos actes devrait se faire dans la joie : c’est la clef qui garantira la pérennité de notre action dans le monde, celle qui nous empêchera de nous essouffler. C’est la clef qui nous permettra assurément d’être utiles à autrui de manière continue, et ce pendant longtemps.*

Il est vraiment très important de penser ainsi. Lorsque l’on met en place quelque chose de bénéfique, il faut réfléchir aux meilleurs moyens qui lui permettront de se développer en taille et en force afin de demeurer longtemps. Il en va de même pour l’esprit de **service** bénévole : il ne s’agit pas de se livrer à une averse passagère d’activités bénéfiques, à une giboulée des plus drues au début, mais qui disparaît bien vite... Pour garantir la continuité de notre action, nous devons nous montrer prudents.

Qu’est-ce que le bénévolat social ? D’une manière générale, on trouve aujourd’hui de nombreux programmes d’action sociale au sein de la communauté du Dharma : aide dans les hospices, visites à des prisonniers, soutien psychologique à ceux qui en ont besoin, stages de gestion de l’agressivité... Il existe aussi un bénévolat social en rapport avec l’aide spirituelle : aumônier dans les hôpitaux ou les prisons. Celles et ceux que ces actions visent à soutenir ont besoin d’un soutien non seulement matériel, mais aussi spirituel. Il existe encore des actions comme celle de Porto Rico qui est au service des sans-abris. On compte ainsi des catégories diverses de service social, mais d’une manière générale, on peut dire que tout bénévolat social consiste en un engagement actif dans la société à l’endroit d’une population qui souffre : nous nous mettons à son service dans le but de soulager ses souffrances. C’est là l’essence de cette pratique.

Peut-être vous dites-vous : « Bien, j’ai envie de me mettre au service des autres, mais que faire ? Il y a tellement de possibilités... » En fonction de ses empreintes karmiques, chacun peut prendre une voie différente. Certains se sentiront vraiment attirés par un service d’aumônier, d’autres souhaiteront aider en s’y prenant différemment. On ne peut pas mettre tout le monde dans la même catégorie : il existe un large éventail de possibilités. Mais il ne faut pas aborder la

question du service bénévole dans le but d'être politiquement correct ou encore pour faire comme les autres : il faut faire ce qui parle le plus à son coeur.

L'une des questions à se poser lorsque l'on s'engage dans le service social est : « Quel est le problème qui se pose et suis-je vraiment persuadé(e) de pouvoir le régler ? » Par exemple, si l'on travaille avec les sans-abris, on se retrouve face au problème de l'absence de domicile, mais on peut aussi avoir affaire à la dépendance à l'alcool ou à d'autres substances, au chômage, etc. qui découlent de ce problème.

Si l'on pouvait régler le problème des sans-abris de manière parfaite par notre service, cela serait formidable. Mais nous constaterons dans la plupart des cas que cela nous sera impossible. Aussi devons-nous considérer que notre service bénévole est non seulement une pratique destinée à autrui, mais encore une pratique que nous effectuons pour nous-mêmes. C'est comme cela qu'il convient de comprendre les choses. Il ne s'agit pas de se mettre en tête que l'on va sauver la planète. Nous pratiquons le Dharma, ce qui signifie que nous pratiquons la compassion, l'humilité, et la patience. Notre pratique consiste à soumettre notre esprit égoïste qui fait grand cas de notre propre personne, à lutter contre notre tendance à nous mettre au-dessus de tout le reste. Une telle pratique repose sur une double intention : d'une part, nous voulons absolument aider les autres, nous voulons les soulager de leurs souffrances, nous voulons absolument éliminer les problèmes auxquels nous sommes confrontés en les aidant ; mais d'autre part (et il ne faut pas négliger cet aspect des choses), c'est aussi pour améliorer notre esprit et notre coeur que nous nous mettons à leur service.

Parfois, vous vous rendrez compte qu'il vous sera très facile de pratiquer patience et compassion à l'égard de ceux et celles qui souffrent en vous mettant à leur service : qu'il s'agisse de malades, de sans-abris, de prisonniers, etc. Mais lorsque vous irez travailler, vous manquerez de toute patience à l'égard de vos collègues, et vous n'aurez pas la moindre envie de collaborer avec eux. C'est mauvais signe. S'il vous plaît, essayez de ne pas oublier ceci : la moitié de votre attitude mentale est tournée vers le service d'autrui, l'autre moitié consiste à entraîner votre esprit.

Il est important de considérer les choses ainsi, et ce pour deux raisons : la première, c'est que si vous vous dites que votre bénévolat social est une période de pratique et d'entraînement personnels, il ne fait aucun doute que votre esprit va progresser ; la seconde, c'est que si vous pensez vraiment qu'il va suffire que vous vous mettiez au service des autres pour que leurs problèmes s'envolent, vous allez à un moment ou à un autre toucher les tréfonds de la dépression, parce que la chose est tout simplement impossible. **Personne ne** peut résoudre les problèmes de quelqu'un d'autre : lorsque vous vous en rendez compte, vous risquez fort de

perdre tout espoir. Alors, je vous en prie, n'oubliez pas qu'aider les autres n'est jamais qu'une partie de votre engagement social, et que l'autre consiste à vous aider vous-mêmes. En fait, pour ce qui est du service social dans le cadre des organisations bouddhistes, selon moi, tant que l'on n'a pas acquis une certaine compréhension de la loi karmique de cause à effet, tant que l'on n'a pas étudié la capacité initiale et obtenu un certain degré d'expérience méditative du sujet, il vaut mieux attendre un peu avant de faire du service sa pratique. Comprendre la loi karmique de cause à effet donnera de la profondeur à votre service, et il prendra tout son sens. En vous livrant au service dans cet état d'esprit, vous contemplez la situation dans son intégralité : de votre propre point de vue, mais aussi du point de vue de ceux à qui vous rendez service. Puis, lorsque vous aurez acquis une certaine compréhension de cette perspective, vous pourrez étendre votre compassion à tous les êtres : à vos collaborateurs et aux autres individus. Vous serez patients avec tout le monde : vous ne traiterez pas une certaine personne avec compassion pour juger la suivante. Dans le cadre de ce service bénévole, l'une des choses les plus importantes qu'il vous sera donné d'apprendre est que tous vos actes en relations avec les autres êtres doivent être dénués de la moindre trace de jugement pour n'être que compassion. Votre capacité d'y parvenir réellement, du fond du coeur et de l'esprit, repose entièrement sur votre compréhension de la loi karmique de cause à effet.

Mais peut-être vous demandez-vous maintenant de quel droit je vous dis tout cela. Je n'arrête pas de parler de service social, mais est-ce que je sais au moins ce que c'est qu'être bénévole ? C'est une question qui peut se poser car on peut dire que mon cas est un peu particulier. Pour mon bonheur, ou mon malheur, on m'a élevé en tant que *rinpoché (lama incarné)*. Lorsque l'on se retrouve dans une telle situation, tout le monde agit différemment : on vous réserve un traitement spécial. D'une certaine façon, on vous met à l'écart de la société. Pour ma part, bien sûr, j'ai passé de nombreuses années à étudier et à pratiquer au monastère, mais lorsque mon éducation a pris fin et que je suis venu en Occident, l'un des moines âgés avec lesquels je vivais a fait une crise cardiaque. Comme je parlais anglais, j'ai pu rester avec lui et l'aider pendant son séjour à l'hôpital. J'ai ainsi passé mes deux premières nuits sur un banc : ça a été ma première expérience de séparation du concept identitaire de *rinpoché* – et ça a aussi été ma première expérience d'action sociale bénévole. J'ai eu le bonheur de pouvoir rendre service à cette personne qui se trouvait dans une situation difficile. C'est sur cela que je me suis entièrement concentré : il n'y avait rien d'autre que cette situation. Il ne m'est jamais venu à l'idée de me plaindre en disant : « Eh ! Je rends service là ! Alors, donnez-moi au moins un bon lit ! » Tout n'était que concentration : un état d'esprit si pur... Cela m'a vraiment fait le plus grand bien. Pas la moindre distraction. Et après cette expérience, j'avais cette idée qui me trottait dans la tête : « Oh oui ! Nous pratiquons le *Mahayana*, nous n'arrêtons pas de parler de compassion... Encore

faudrait-il en témoigner davantage ! Il faut trouver quelque chose sur quoi prendre appui, quelque chose qui nous donne une prise. »

Plus tard, après cette expérience, j'ai été aumônier pendant six mois dans un hôpital de Seattle, au service des soins intensifs. Ça a aussi été une expérience formidable. J'étais très concentré. Je me sentais en prise directe avec les patients quand j'étais parmi eux, mais quand je sortais, bizarrement, je n'étais pas épuisé. C'était très intéressant.

D'une manière générale, lorsque l'on considère les choses dans leur globalité, on se rend compte que le service social donne davantage de sens à sa vie. Personne n'ira vous dire le contraire. Si vous appréhendez votre service dans cet état d'esprit, alors, lorsque vous rentrez chez vous après avoir effectué votre bénévolat, vous avez le sentiment d'avoir employé votre temps à bon escient. Aux soins intensifs, j'ai vu beaucoup, vraiment beaucoup de situations très difficiles. Si je ne m'étais concentré que sur elles, j'aurais probablement été complètement épuisé en rentrant chez moi. Mais pendant tout ce temps, tout en étant continuellement relié à ces situations des plus difficiles, je savais au plus profond de moi que le mieux était de considérer les choses dans leur intégralité. Je ne les abordais pas uniquement du point de vue individuel en me disant : « Oh là là ! Lui, il va vraiment mal. Et puis elle aussi... », en dressant tout une liste de ce qui n'allait pas pour telle et telle personne, c'est tellement triste... Non, au lieu de voir les choses uniquement sous cet angle, je me suis employé à relier cette situation à une vision des choses plus globale : en comprenant que le fait que je sois là donnait encore plus de sens à ma vie, en éprouvant de la joie à pouvoir servir ce patient, à être en relation avec lui. Ainsi, même lorsque les choses étaient très intenses, en rentrant chez moi, je parvenais à me détendre au lieu de déprimer.

Pour conclure, en ce qui concerne le service social au sein d'une organisation, souvenez-vous, s'il vous plaît, que la pratique essentielle de la communauté du Dharma doit être celle de l'harmonie. L'harmonie repose sur le respect mutuel. Alors, je vous en prie, chérissez cette pratique sans faux-semblants – et faites réciproquement grand cas l'un de l'autre. C'est vraiment très important dans toute organisation.

*Cela ne rime à rien d'imaginer que nous pouvons nous mettre au service de la société et du monde alors que nous ne sommes pas capables de respecter nos propres frères et soeurs au sein de notre propre communauté, ni de vivre en harmonie avec eux.*

*Yangsi Rinpoché est à la tête de l'équipe pédagogique et du Comité de Direction du Maitripa Institute, le nouvel établissement d'enseignement qui a ouvert ses portes en janvier dernier à Portland, dans l'Oregon.*

## Le service social bénévole : une pratique du Dharma

Guide de mise en pratique active du Dharma de Yangsi Rinpoché

*A l'âge de six ans, Yangsi Rinpoché a été reconnu en tant que réincarnation de Guéshé Ngawang Guëndune, célèbre érudit et pratiquant du Tibet occidental. Rinpoché a reçu une éducation monastique pendant plus de vingt-cinq ans et, en 1995, il a obtenu le titre de Guéshé Lharampa (le plus élevé qui soit) au Monastère de Séra Djè en Inde du sud. Il a ensuite approfondi ses études au Collège Tantrique de Gyumè et, en 1998, pour être plus particulièrement utile aux étudiants occidentaux du Dharma du Bouddha, Rinpoché s'est rendu en Occident pour y enseigner en voyageant beaucoup aux Etats-Unis et en Europe.*

*Il a ainsi enseigné au centre bouddhiste de Deer Park à Madison dans le Wisconsin pendant cinq ans. Il est actuellement Directeur Spirituel du centre bouddhiste Gandèn Shédруп Ling à San Juan (Porto Rico) dont les étudiants viennent de terminer la première phase d'un programme d'études et de pratique en deux ans basé sur le programme tibétain traditionnel mais remanié à l'intention des étudiants occidentaux qui étudient aujourd'hui le Dharma du Bouddha. Rinpoché est l'auteur d'Atteindre l'éveil (paru aux éditions Vajra Yogini) et de Practising the Path (Wisdom Publications) : deux commentaires de La Grande Exposition des étapes de la voie (*lamrim tchènmo*). Yangsi Rinpoché nous fait, en outre, la joie de venir enseigner régulièrement à l'Institut Vajra Yogini et, cet été encore, il sera parmi nous pour notre université d'été : il enseignera Les Vues philosophiques selon les quatre écoles du 8 au 20 août.*

**Colophon** : extrait (modifié par Namdrol Miranda Adams) d'une conférence publique donnée au centre bouddhiste Gandèn Shédруп Ling à San Juan, Porto Rico – MANDALA, avril-mai 2006, 47-50.

Traduction : Philippe Arribet. Très légèrement modifiée par l'Institut Vajra Yogini – juin 2006.



Le MAITRIPA INSTITUTE OUVRE ENFIN SES PORTES

*Le nouveau Programme d'Etudes Bouddhistes Approfondies (PEBA – Advanced Buddhist Studies Program) a commencé au Maitripa Institute de Portland (Oregon, USA). Namdrol Miranda Adams nous en parle.*

Ceux qui ont pris la parole lors de la cérémonie de bienvenue du dimanche 22 janvier 2005 ont fait part de leur grande joie et de leur enthousiasme à voir ce programme débiter. Ils ont aussi exprimé la confiance qu'ils ont de voir se réaliser le rêve que ce programme constitue la graine de laquelle proviendra une université bouddhiste reconnue à part entière en Occident.

La cérémonie a débuté par des prières et une offrande de mandala au Bouddha Shakyamouni par Yangsi Rinpoché (président et directeur de l'équipe pédagogique du Maitripa Institute) au nom de tous les étudiants. Ont suivi les discours de bienvenue de nombreuses personnes qui ont travaillé si dur l'an dernier pour que la vision qu'était le Maitripa Institute devienne réalité.

Maitripa a, en outre, été honoré par la présence de José Cabezón, professeur titulaire de la chaire du XIVe Dalaï Lama à l'université de Santa Barbara et spécialiste reconnu du bouddhisme. Kim Hollingshead (directeur de la FPMT), Merry Colony (directrice du département de l'éducation de la FPMT), Jim Blumenthal (professeur de philosophie à l'Oregon State University et membre de la faculté de Maitripa), le personnel du Bureau International de la FPMT, les étudiants du programme et des membres de la communauté locale étaient eux aussi présents.

La cérémonie d'inauguration s'est achevée par la remise d'une *khata* par Rinpoché à chacun des étudiants qui ont adressé leurs propres prières au Bouddha Shakyamouni en signe de bon augure pour le début de leur année académique.

Les études ont véritablement commencé lundi 23 janvier. Plus d'une trentaine d'étudiants ont assisté aux premiers cours du soir en philosophie bouddhiste de Yangsi Rinpoché. L'humeur générale des étudiants était à la joie et à l'enthousiasme intense, et même lorsqu'ils se sont vu remettre la liste plutôt impressionnante des traductions, textes de langue, et commentaires philosophiques à lire, chacun d'eux a exprimé sa détermination sincère à accomplir l'intégralité du programme d'études pour faire partie de la première promotion de Maitripa en 2009.

Le programme d'études de Maitripa est constitué d'une combinaison unique d'étude, de méditation et de bénévolat : les trois aspects d'une éducation bouddhiste complète. Les étudiants vont étudier la philosophie bouddhiste, l'histoire, la littérature et le tibétain classique pendant quatre ans avec le soutien actif des membres de la faculté de Maitripa. En outre, ils vont méditer régulièrement et participer à des retraites dédiées aux sujets abordés dans leur programme d'études. Enfin, celles et ceux qui suivent ce cours doivent s'investir dans une action sociale bénévole qu'il leur appartient de définir (ils doivent mettre sur pied leur propre projet



## *Le service social bénévole : une pratique du Dharma*

Guide de mise en pratique active du Dharma de Yangsi Rinpoché

d'action et le réaliser), et ce dans un double but : se mettre au service de leur communauté locale, et dompter leur esprit.

En plus de son PEBA, le Maitripa Institute va offrir un programme spirituel ouvert à tous dans ses nouveaux locaux du FPMT International Office à Portland. Ce programme spirituel comprendra des enseignements traditionnels du Dharma qui auront lieu chaque semaine, des offrandes de *tsok* les jours bénéfiques, et la visite de lamas, guéshés et membres de la Sangha invités.

Le Maitripa Institute organise aussi une retraite de trois semaines guidée par Yangsi Rinpoché pendant les vacances d'été. Nous avons en projet l'organisation d'une conférence sur les visions de la réalité bouddhistes et scientifiques occidentales modernes (conférence qui réunira guéshés, universitaires et scientifiques), ainsi que la tenue d'autres événements tout au long de l'année.

Sous la tutelle de ses fondateurs, Lama Zopa Rinpoché et Yangsi Rinpoché, avec le soutien bienveillant de la FPMT, et en application diligente de ses principes fondamentaux que sont la tolérance, le pardon, la compassion et la joie, le groupe des étudiants de Maitripa espère jouer un rôle significatif dans la définition des lignes directrices d'une éducation bouddhiste avancée en Occident en incarnant la sagesse de la connaissance, la clarté mentale de la méditation et le bon cœur de l'action bénévole.

Pour davantage d'informations, consultez [www.maitripa.org](http://www.maitripa.org) (site en anglais)

**Colophon** : *MANDALA*, avril-mai 2006, 40.

Traduction : Philippe Arribet