



## Prendre l'essence Interview de Lama Yéshé



RENCONTRE AVEC DES MAÎTRES-Dernière mise à jour 26.01.2017



En septembre et octobre 1982, Sa Sainteté le Dalaï-Lama, répondant à l'invitation des groupes de la FPMT et d'autres groupes, a fait une tournée en Europe. Sa Sainteté s'est rendue dans plusieurs centres de la FPMT, en Espagne, en France, et en Italie à l'Istituto Lama Tzong Khapa. Après la visite de Sa Sainteté, Lama Thubtèn Yéshé, fondateur de la FPMT, a été interviewé à l'Istituto Lama Tzong Khapa pour le compte du *Meridian trust* – banque d'archives de films et de vidéos sur le bouddhisme – par son fondateur, Geoff Jukes. Dans un extrait de cet entretien, Lama Yéshé partage son point de vue sur la transmission du Dharma en Occident.

*Lama, lorsque vous avez commencé à enseigner en Occident, avez-vous rencontré des difficultés particulières dans votre façon d'aborder l'enseignement avec les Occidentaux ? Vous êtes-vous heurté à des problèmes spécifiques, inhabituels au Tibet ?*

Eh bien, si vous me demandez si les problèmes pour transmettre le Dharma aux Occidentaux sont différents de ceux que l'on rencontre avec les Orientaux, la réponse est oui.

Tout d'abord, l'approche de base doit être différente. Vous ne pouvez pas enseigner aux Occidentaux comme vous enseignez aux Tibétains. Le déroulement doit être plus lent et, également, les Occidentaux attendent quelque chose de consistant, de plus concret. Nous avons l'habitude d'utiliser beaucoup d'exemples dans les enseignements, et ceux que nous utilisons doivent être pertinents pour un esprit occidental, quelque chose qui entre en résonance avec leur expérience, et toutes les affirmations que nous faisons doivent être claires, nettes et précises, pas vagues.

Par ailleurs, lorsque nous enseignons à des étudiants tibétains, nous avons l'habitude de faire beaucoup de citations de textes sacrés, comme « dans ce texte, Nagarjuna a dit ceci, cela, et encore cela ». C'est ainsi que les Chrétiens enseignent la Bible, en citant des chapitres, des versets, et en donnant des références historiques. Mais si nous faisons référence à des textes sacrés en enseignant le Dharma aux Occidentaux, c'est surtout pour le contexte historique, pas pour donner du corps à nos affirmations. Cela ne marche pas avec l'esprit occidental.

Voilà pourquoi nous devons trouver une approche différente. Bien sûr, il n'est pas question de changer la véritable nature du Dharma que nous enseignons, mais la question est de savoir comment le transmettre à l'esprit occidental pour ouvrir autrui à cette réalité. Avant de dispenser des enseignements, nous devons bien y réfléchir : comment faire pénétrer le Dharma dans la tête des gens. Cela nécessite donc un mode de penser très empathique pour décider : « voilà comment je vais présenter le sujet aux esprits occidentaux. » Pour ma part, cela me demande beaucoup d'énergie.

Nous devons aussi tâtonner un peu pour voir ce qui marche. Il est certain que nous ne pouvons pas enseigner le refuge et le karma, par exemple, à la manière tibétaine. De tels sujets doivent être abordés de façon plus scientifique que philosophique. Le karma est un très très vaste sujet et l'on peut l'enseigner d'une centaine de façons différentes. Pour le rendre compréhensible, nous avons besoin de faire le lien avec le quotidien des gens.

Pour de nombreux Occidentaux, la philosophie bouddhique vient contredire leur vision du monde. Certaines choses n'ont rien à voir avec leur propre philosophie ; c'est une nouvelle philosophie utopique pour eux. Tant qu'ils n'ont pas accès à la compréhension de la philosophie bouddhique, je ne peux pas faire pénétrer la réalité du karma dans leur système de références. Alors, pour enseigner le karma aux Occidentaux, je dois aller au-delà du cadre philosophique et essayer d'extraire l'essence primordiale des enseignements sur le karma, puis trouver un moyen de transmettre cela aux esprits occidentaux.

Ce n'est donc pas facile d'apporter le Dharma en Occident, surtout en enseignant de façon philosophique, parce que les Occidentaux ne sont pas tournés vers ce mode de compréhension. Ils ne connaissent rien à la philosophie bouddhique, voilà pourquoi si je commence en utilisant la logique bouddhique, ils vont dire : « Quoi ??? » Ils pensent que la logique orientale prend les choses à l'envers. Au lieu de les aider, cela les fait réagir : « Non, nous on pense ceci, mais vous dites cela. Vous dites que quelque chose existe à cause de ceci ; nous disons que c'est précisément pour cette raison que ça n'existe pas. » C'est vraiment un défi pour moi.

Par ailleurs, j'essaie de ne jamais avoir d'idées préconçues. À chaque fois que j'enseigne, je dois réfléchir au public que j'aurai en face de moi, à son milieu – s'agit-il de croyants ou de non-croyants, de scientifiques ou de non-scientifiques, de philosophes ou quoi ? J'essaie donc de prendre des renseignements sur mon public et de m'adapter en conséquence. Cela demande vraiment des efforts.

Cela étant, je me rends compte que le bouddhisme nous donne le genre d'outils dont nous avons besoin pour communiquer avec les êtres humains. Il nous enseigne à dépasser nos philosophies et nos concepts limités. Tant que je ne perds pas l'aspect essentiel du sens véritable, je ne me soucie guère de la structure philosophique. Il faut vraiment que les personnes qui enseignent le bouddhisme tibétain en Occident prêtent attention à l'essence, pas juste la philosophie. En outre, lorsque ces personnes enseignent, elles doivent faire référence à la philosophie et à la psychologie occidentales. De cette façon, leurs enseignements seront bien reçus et leur public les comprendra plus facilement. Sinon, faute de connexion entre le sujet de l'enseignant et l'esprit de l'étudiant, on n'arrivera pas à aider l'étudiant, à transformer sa façon de penser.

En conclusion, je dirais qu'il est plus important de véhiculer l'essence du bouddhisme plutôt que de coller avec rigidité à une sorte de système. Il peut être utile de suivre une structure une fois que les étudiants sont ancrés dans le bouddhisme, mais pour les débutants, il n'en est pas question. En ce qui les concerne, avant qu'ils ne rencontrent le Dharma, le Dharma n'existait pas et vous parlez d'une sorte de Shangri-La dont ils ignorent tout.

*Comment alors, définiriez-vous l'essence du bouddhisme, Lama ? Comment la décririez-vous ?*

Des sujets tels que les quatre nobles vérités, l'octuple sentier, les trois principaux aspects de la voie, l'équilibre méditatif, les quatre incommensurables, la bodhicitta et la vacuité, voilà qui constitue l'essence du bouddhisme. C'est très scientifique, compréhensible et logique. Personne ne peut nier la réalité de ces sujets. Ils sont tellement concrets.

Mais il ne s'agit pas simplement d'expliquer. On doit mettre en pratique les enseignements. Afin de régler les problèmes qu'ils connaissent aujourd'hui, les Occidentaux doivent méditer. Si nous nous contentons de présenter le Dharma comme une sorte de cure miraculeuse ou comme de la magie, cela ne va pas aider les gens ; cela ne va pas les aider à régler leurs problèmes. Ils doivent réfléchir aux enseignements qu'ils reçoivent.

L'essence du bouddhisme, c'est une présentation claire et nette d'idées qui ont une portée universelle, par-delà la culture, et qui ne contredisent pas les autres philosophies religieuses.

Les croyants comme les non-croyants peuvent adhérer à l'essence du bouddhisme. C'est la beauté du bouddhisme – il n'y a pas de contradiction.

*Est-ce que vous voyez, Lama, une forme de bouddhisme émerger qu'on pourrait appeler le bouddhisme occidental de la même manière que lorsque le bouddhisme a quitté l'Inde pour gagner le Tibet, il a été absorbé par la culture, comme au Japon c'est devenu le bouddhisme zen et en Thaïlande le bouddhisme du Theravada ? Est-ce que vous avez l'impression que cela est en train de se produire maintenant à l'intérieur des centres qui se développent ?*

Vous me demandez si le bouddhisme tibétain s'adapte culturellement à mesure qu'il gagne en Occident ?

*Oui, est-ce que vous avez l'impression que le bouddhisme est en train d'être absorbé rapidement par ce nouvel environnement comme le bouddhisme venu d'Inde a été absorbé par la culture tibétaine ?*

Oui, j'ai mon point de vue sur la question. Laissez-moi vous dire que l'une de mes grandes satisfactions, c'est que j'enseigne l'essence du bouddhisme qui, à première vue, semblait impossible à transposer dans la culture occidentale. C'est l'une des choses qui me réjouit le plus. Pourquoi ? Eh bien, je crois sincèrement que si l'on comprend l'essence de l'enseignement universel *comme* étant l'essence et si l'on en fait sa pratique, c'est beaucoup plus puissant que de pratiquer en considérant l'enseignement comme une culture, comme une partie de l'héritage culturel de la personne. L'esprit qui ne regarde que les conditions relatives est un esprit paresseux. La pratique d'une telle personne tombe alors dans la routine, comme une coutume.

Voilà pourquoi je trouve qu'il est très salutaire que maître et élève n'attendent rien l'un de l'autre. Cela dit, étant donné la manière dont la plupart des nouveaux étudiants approchent le bouddhadharma, je dois bien accepter le fait qu'ils ne vont pas adhérer tout de suite aux enseignements. Je dois donc me bagarrer avec eux – avec leurs conceptions erronées, leur vision fautive du monde à cause de leur mauvaise manière de penser, et leurs visions fautes sur la vie, la réussite et le plaisir. Je dois aborder tous ces sujets dans la conversation. Je leur dis : « vous pensez comme cela ? Vous avez tort. Vous devriez penser de façon juste, à savoir... comme ceci. »

C'est donc un défi. Et c'est de cette façon que les Occidentaux auront un avant-goût du bouddhisme et deviendront bouddhistes. Ils *ressentent* les enseignements comme quelque chose de juste plutôt que de les prendre pour argent comptant. Et ces nouvelles personnes, ces Occidentaux qui deviennent bouddhistes, ont bien de la chance. Ils ont le potentiel

d'adhérer au bouddhisme, mais ils vérifient d'abord les dires de ce moine bouddhiste, cherchent à savoir ce que le bouddhisme peut leur offrir. Ils examinent les enseignements au lieu de les juger immédiatement acceptables. Voilà toute la beauté de la situation.

Les Occidentaux qui deviennent bouddhistes, c'est quelque chose de sérieux. Ils le font sur la base d'une expérience intelligible de la sagesse, non selon une éducation culturelle ou une tradition familiale. Pour moi, c'est une bien meilleure façon de devenir bouddhiste plutôt que l'acceptation culturelle de l'esprit paresseux : « Le bouddhisme, c'est ma maison ; je peux me relaxer, c'est très confortable. »

Je ne pense pas que le bouddhisme devrait être confortable. Le bouddhisme aime secouer la noirceur de l'ignorance et du désir insatiable ; son but n'est pas de vous procurer une vie confortable. Voilà pourquoi j'ai toujours senti que lorsque les Occidentaux trouvent que le bouddhisme les aide, c'est parce qu'ils ont fait l'expérience de ses bienfaits dans la pratique, pas parce qu'ils pensent que la philosophie bouddhique renferme quelques bonnes idées. Ils ne suivent pas ce genre de raisonnement que je n'aime pas. J'aime que les gens aient fait quelques expériences en méditation qui les aient aidés à se débarrasser de leur confusion et de leur insatisfaction. C'est comme cela qu'ils sont devenus bouddhistes et je pense sincèrement que c'est un merveilleux cheminement.

Je pense aussi que le maître Bouddha Shakyamouni a procédé de la sorte. À son époque, toute la population était tournée vers le bouddhisme, alors il a enseigné les quatre nobles vérités pour les aider à intégrer la voie bouddhiste. De la même façon, les Occidentaux ont bien raison de se montrer sceptiques et de vérifier les choses pour voir si elles sont utiles ou non dans leur cheminement. Si leur test est concluant, alors ils deviennent bouddhistes. Cela m'impressionne beaucoup. C'est vraiment une excellente façon de devenir bouddhiste.

En ce qui concerne les étudiants occidentaux qui ont une longue expérience du bouddhisme, qui suivent des enseignements depuis dix ou douze ans, ils ont pu en goûter les bienfaits et trouver que c'était utile pour l'esprit, raison pour laquelle ils ont continué, et non par simple habitude.

Vouloir introduire les coutumes tibétaines dans la société occidentale ne donne pas une image juste du bouddhisme. Les coutumes ne sont pas importantes. Avec une vision plus large, vous constaterez que le bouddhisme, parti d'Inde, a essaimé dans des pays tels que la Chine, le Japon et le Tibet et que, partout, il a pris une forme culturelle différente. Voilà pourquoi la culture tibétaine ne pourra jamais devenir la culture de l'Italie, pour prendre un exemple. D'autre part, des étudiants qui se sentent à l'aise dans le bouddhisme essaient de devenir tibétains. Comment est-ce possible ? C'est impossible. C'est une blague. Ils feraient

mieux d'essayer de devenir le Bouddha ou le Dharma plutôt que tibétain ! C'est bien plus réaliste et c'est tout à fait possible.

Je pense donc qu'à long terme, lorsque les enseignants tibétains viendront ici en Italie et que les enseignements auront été établis dans le monde occidental, nous assisterons au développement du Dharma italien : le Bouddha italien, le Dharma italien et la Sangha italienne. Nous aurons un bouddhisme à la sauce européenne. Ce ne sera pas le bouddhisme à la sauce tibétaine.

En ce qui concerne la pratique, je pense vraiment qu'il est inutile d'introduire certains rituels tibétains en Occident. On ne devrait pas mettre l'accent sur le rituel. C'est juste importer la culture, non ? Comme je ne cesse de le répéter, l'essentiel c'est de comprendre la philosophie bouddhique, de comprendre l'esprit, de comprendre la manière d'approcher l'éveil et comment nous libérer, les autres et nous-mêmes, de la souffrance. Voilà l'essence, voilà ce que nous devons concrétiser et ce qui doit guider notre vie.

Cela dit, des pratiques comme l'ordination bouddhique – les cinq préceptes, par exemple – ne sont pas des coutumes tibétaines. Prendre des préceptes n'a rien à voir avec la culture tibétaine. Le négatif est le négatif et le positif est le positif, où que vous alliez sur la planète. L'essentiel, c'est de protéger notre esprit de la négativité.

Ainsi, même si l'essence véritable du bouddhisme ne met pas l'accent sur le rituel, dans certaines occasions nous avons bel et bien recours au rituel – pour nous identifier en tant qu'archétype transcendant, par exemple – mais dans d'autres environnements, c'est non, définitivement non. L'esprit humain est relatif et conditionné. Certaines personnes s'intéressent à la révolution ; d'autres sont plus matérialistes. Les gens sont différents. En Occident, on pense différemment. Prenez l'Europe, par exemple. L'Europe du siècle dernier n'existe plus. Si nous essayons de nous comporter aujourd'hui comme ils le faisaient alors, on va nous prendre pour des fous. Les choses sont très différentes aujourd'hui. C'est la même chose au Tibet. La culture tibétaine est très ancienne, mais elle est quand même marquée par différentes époques. Le problème des écarts existera toujours, quelle que soit l'orientation que vous preniez.

Voilà pourquoi je dis que les enseignants tibétains – moi y compris – qui enseignent en Occident ne devraient pas attendre de leurs étudiants le même comportement que celui des étudiants asiatiques. Le comportement ici est différent. Toutefois, je ne suis pas en train de dire que les étudiants asiatiques sont supérieurs aux étudiants occidentaux. Ils sont tout simplement différents. Je suis convaincu qu'ils ont les mêmes qualités, la même essence, mais leur comportement n'est pas le même. Alors, si les enseignants tibétains attendent des

Occidentaux qu'ils se comportent comme des Tibétains, ils vont recevoir un choc. Donc, une relation différente, une même essence.

D'un autre côté, même si les Occidentaux ne sont pas formés à la philosophie orientale et ne connaissent pas le cadre des religions orientales, l'essence peut quand même leur aller droit au cœur et ils peuvent devenir bouddhistes de la bonne manière.

Si vous vous intéressez au bouddhisme en tant que phénomène culturel ou comme à la culture d'un peuple, vous ne prendrez pas l'essence. Vous prendrez juste l'enveloppe externe, l'extérieur. Il n'y a là aucune essence. Beaucoup de pays prennent la religion officielle comme une coutume nationale. C'est une mauvaise chose. Il s'ensuit qu'ils n'obtiennent aucune réponse de leur religion parce qu'ils n'en comprennent pas l'essence.

Voilà pourquoi je pense que la venue du bouddhisme en Occident est une excellente chose. Les gens en ont vraiment besoin ; ils souffrent beaucoup. Si la souffrance psychologique des Occidentaux est aussi grande, c'est que physiquement ils jouissent d'un réel confort et ce qui leur reste, c'est un esprit simiesque. Lorsque les gens ont tout ce qu'il leur faut physiquement, leur esprit de singe se met à s'agiter, toujours à la recherche de quelque chose à faire. Alors, pour pacifier cet esprit de singe, cet esprit pareil à l'eau en ébullition, nous avons besoin de la compréhension profonde que seule la méditation peut apporter. Nous avons besoin de l'énergie nucléaire de la méditation.

Une chose que j'ai observée en Occident, c'est que l'environnement est d'une puissance extraordinaire, alors que l'esprit des gens est très vulnérable, et l'on voit bien que la combinaison des deux engendre de nombreux problèmes constatés dans l'existence occidentale. La vie en Occident est tellement à fleur de peau, tellement intense et concrète que le conflit de l'ego occidental est très sérieux, très puissant. En d'autres termes, dans un contexte occidental – et je fais une généralisation ici – le désir est beaucoup plus puissant qu'il ne l'est dans le tiers-monde. De toute façon, dans le tiers-monde il n'existe pas tellement d'objets désirables. Je plaisante ! Ce n'est probablement pas vrai.

Mais ce que je veux dire, c'est qu'en Occident les objets de désir sont présentés de telle façon que l'ego est fortement sollicité. Afin d'éliminer l'ego et le désir ainsi que les problèmes qu'ils créent, nous avons besoin d'un antidote puissant. Les jeux culturels ne sont pas suffisants. Jouer des cymbales, ce n'est pas suffisant. Pour résoudre les problèmes, nous avons besoin d'une méditation puissante, d'une réflexion puissante.

Donc, si vous n'êtes attirés que par le rituel tibétain, vous ne parviendrez pas à résoudre vos problèmes parce que ses instruments ne sont pas tellement puissants lorsqu'ils sont joués

en Occident. Voilà ce que je veux dire : dans un environnement occidental, il nous faut une méditation puissante. Et c'est la raison pour laquelle je pense que le bouddhisme peut aider les Occidentaux. Le bouddhisme explique la nature de la tonitruante désillusion apportée par le vingtième siècle, et la méditation bouddhique nous aide à comprendre et à surmonter les problèmes que cela a créés. Il ne s'agit pas seulement de mon point de vue. Les Occidentaux eux-mêmes peuvent en témoigner.

*Colophon* : Extrait de *Bringing the Dharma to the West, Part 1 : How we Started Teaching Westerners*. Lama Yéshé était interviewé par Geoff Jukes. Edité en anglais par Nicholas Ribush. La vidéo anglaise peut être intégralement visionnée sur la chaîne You Tube de LYWA. Traduit en français par Françoise Million et Vén. Déchtèn, Service de traduction francophone de la FPMT, janvier 2017.

*Photo* : Lama Yéshé sur la plage, Australie, 1975. Photo de Anila Ann.