

UNE INTRODUCTION À LA PENSÉE BOUDDHIQUE

---

# DEVENEZ VOTRE PROPRE THÉRAPEUTE

---

— LAMA THOUBTÈN YÉSHÉ —



Pour la version anglaise :

L'édition américaine originale a été publiée en 1998 par Lama Yeshe Wisdom Archive (PO Box 356 – Weston - MA 02493, USA) sous le titre *Becoming your own therapist*. Puis une nouvelle édition de ce titre combinée à *Make your mind an ocean* a été publiée en 2003.

© Lama Thubten Zopa Rinpoche 1998, 2003

Pour la version française :

© Éditions Mahayana, 1999, 2003, 2009, 2020

[www.editionsmahayana.fr](http://www.editionsmahayana.fr)

Toute reproduction même partielle de ce document, pour un usage autre que strictement privé, par tous moyens y compris la photocopie et sur tous supports, doit être soumise à l'autorisation préalable de l'éditeur.

La présente édition a été financée grâce à une bourse (Merit Box).

Elle est proposée en participation libre,

votre soutien nous permettra de l'offrir à d'autres personnes.

<https://editionsmahayana.fr/nous-soutenir/>

## Table des matières

Introduction de l'édition anglaise .....	5
Remerciements de l'édition française .....	7
Se découvrir au travers du bouddhisme .....	9
Religion : le chemin de l'investigation .....	29
Un aperçu de la psychologie bouddhique .....	45
Courte biographie de Lama Thoubtèn Yéshé .....	61



Lake Arrowhead (Californie), 1975 / ©Lama Yeshe Wisdom Archive / Photographie- Carol Royce-Wilder

Le Bouddha a dit lui-même : « La croyance n'est pas importante. Ne croyez pas à ce que je dis simplement parce que je l'ai dit. » Ce furent ses derniers mots avant sa mort.

« J'ai enseigné diverses méthodes parce qu'il existe de nombreux individus différents. Avant de choisir l'une d'elles, utilisez votre sagesse pour vérifier si elle convient à votre profil psychologique, à votre esprit.

Si mes méthodes semblent logiques et fonctionnent pour vous, n'hésitez pas à les adopter. Mais si elles ne vous conviennent pas, même si elles paraissent merveilleuses, laissez-les. Elles ont été enseignées pour quelqu'un d'autre. »

---

## Introduction de l'édition anglaise

---

Les enseignements de Lama Yéshé sont exceptionnels. Personne n'a enseigné comme Lama. Spontanément, du cœur, dans le moment, directement ; chaque mot et chaque instruction étant à mettre en pratique. L'anglais de Lama était unique. Personne ne parlait comme Lama. D'une incroyable créativité, Lama ne s'exprimait pas seulement verbalement, mais aussi physiquement et par les expressions de son visage. Comment rendre cette transmission miraculeuse sur papier ? Comme je l'ai déjà mentionné par ailleurs, ceux d'entre nous qui se retrouvent face à ce défi font du mieux qu'ils peuvent.

Comme Lama aimait souvent le faire remarquer, ses enseignements n'étaient pas des discours académiques et philosophiques stériles, mais des discours pratiques, des méthodes terre à terre qui permettaient de se tourner vers l'intérieur et de comprendre l'esprit. Lama nous défiait toujours de découvrir qui nous sommes et ce que nous sommes. Dans son style provocateur inimitable, il nous mettait au défi d'examiner sans peur nos préconceptions, dans l'espoir que nous puissions nous rendre compte par nous-mêmes à quel point tout provient de l'esprit ; que nous créons notre propre souffrance et notre propre bonheur ; que nous devons personnellement prendre la responsabilité de tout ce dont nous faisons l'expérience, bon ou mauvais.

Dans ce livre nous offrons trois discours de Lama Yéshé qui ont pour sujet le bouddhisme en général. Il s'agit de discours publics donnés en 1975 à un auditoire principalement occidental. Néanmoins comme Lama le faisait aussi remarquer, les enseignements inaltérables du maître Bouddha sont aussi bien adaptés de nos jours, que

lorsqu'ils furent donnés pour la première fois, il y a plus de 2500 ans. C'est pourquoi il est indéniable que plusieurs décennies plus tard, les enseignements de Lama Yéshé sont tout aussi applicables dans leur globalité qu'ils l'étaient dans les années 1970.

Chaque discours est suivi d'une session de questions et réponses.

Lama et ses auditoires appréciaient toujours le partage de ces échanges animés et pratiquement tout y était abordé. Pour la plupart des gens, c'était leur première rencontre avec un maître spirituel tibétain et ils apportaient avec eux des années de questionnement. De toute évidence, Lama gérait tout cela avec grande compassion, humour et aisance.

Même si ces discours étaient appelés conférences, je pense que Lama faisait en sorte que chacun d'entre nous les utilise comme un miroir pour son esprit et regarde au-delà des mots, se trouve soi-même et devienne son propre psychologue.

*Nicholas Ribush,*

Directeur de publication de l'édition anglaise

---

## Remerciements de l'édition française

---

Selon les paroles du Bouddha, offrir des textes du Dharma contenant les différentes méthodes qui permettent aux êtres de se libérer de la souffrance, est considéré comme un acte vertueux de générosité qui produira des résultats positifs. Ce don surpasse toutes les autres formes de dons.

La diffusion gratuite de plusieurs livres de Lama Yéshé a déjà remporté un grand succès aux États-Unis grâce au soutien de nombreux donateurs.

En France, les Éditions Mahayana sont heureuses de prendre le relais des anciennes Éditions Vajra Yogini pour contribuer à la diffusion de livres en participation libre. C'est grâce à votre soutien et à votre générosité que nous sommes à même de publier et diffuser ces enseignements si percutants, source du bonheur durable.

Nous espérons que le lecteur y trouvera une source d'intérêt et de paix et que les paroles de Lama, tout comme celles du Bouddha Shakyamouni il y a 2500 ans, lui permettront de trouver des réponses pour sa vie quotidienne.

Nous remercions Eléa Redel pour son travail de traduction, ainsi que l'équipe de relecteurs et les graphistes qui ont collaboré à la présente édition.

*La Vén. Lobsang Détchèn*

Directrice des Éditions Mahayana



© Lama Yeshe Wisdom Agency / Photo: David Laundy  
© Lama Yeshe Wisdom Agency / Photo: David Laundy



---

## Se découvrir au travers du bouddhisme

---

Lorsque nous étudions le bouddhisme, c'est nous-mêmes que nous étudions, la nature de notre esprit. Au lieu de se concentrer sur un être suprême, le bouddhisme met l'accent sur des choses plus pratiques, telles que la manière de mener notre vie, d'intégrer notre esprit et de maintenir paix et santé dans notre vie quotidienne. Autrement dit, le bouddhisme insiste toujours sur la sagesse-connaissance empirique plutôt que sur une connaissance dogmatique. En fait, nous ne considérons pas le bouddhisme comme une religion au sens habituel du terme. Du point de vue des maîtres tibétains, les enseignements bouddhiques se situent davantage dans le domaine de la philosophie, de la science ou de la psychologie.

L'esprit humain cherche instinctivement le bonheur. En Orient tout comme en Occident, tout le monde fait la même chose. Mais si votre quête du bonheur vous pousse à appréhender le monde sensoriel de façon émotive, cela peut être très dangereux. Vous n'avez aucun contrôle.

N'allez pas vous imaginer que la maîtrise de l'esprit est un concept oriental, bouddhique. Nous avons tous besoin de maîtrise, particulièrement ceux d'entre nous qui sont prisonniers du matérialisme. Psychologiquement et émotionnellement, nous faisons trop grand cas des objets d'attachement. Du point de vue bouddhique, il s'agit là d'un esprit malsain ; la personne est en mauvaise santé mentale.

En fait, vous savez bien que l'extérieur, le progrès technologique, ne peut à lui seul ni satisfaire les désirs dictés par votre attachement ni résoudre vos autres problèmes émotionnels. Mais ce que l'ensei-

gnement du Bouddha montre, c'est le caractère spécifique du potentiel humain, la capacité de l'esprit humain. Lorsque vous étudiez le bouddhisme, vous découvrez ce que vous êtes et apprenez à vous épanouir davantage. Au lieu de mettre l'accent sur un système de croyance surnaturelle, les méthodes bouddhiques vous amènent à une compréhension plus profonde de vous-même ainsi que de tous les autres phénomènes.

Cependant, que vous soyez religieux ou matérialiste, croyant ou athée, il est crucial de comprendre le fonctionnement de votre esprit.

Sinon, vous continuerez à penser que vous êtes en bonne santé, alors qu'en réalité, la racine profonde des émotions conflictuelles, la cause véritable de toutes les maladies psychologiques, se trouve en vous et s'y développe.

Et il suffit d'un infime changement extérieur, que quelque chose d'insignifiant aille mal pour qu'en quelques secondes vous soyez complètement perturbé. Pour moi, c'est là un symptôme de maladie mentale. Pourquoi ? Parce que vous êtes obsédé par le monde sensoriel, aveuglé par l'attachement et sous l'emprise de la cause fondamentale de tous les problèmes : la non-connaissance de votre esprit.

Peu importe si vous essayez de réfuter ce que j'expose en me disant que vous n'y croyez pas ! Ce n'est pas une question de croyance. Vous avez beau dire : « Je ne crois pas avoir de nez », votre nez est tout de même là, au milieu de votre visage. Votre nez est toujours là, que vous y croyiez ou non.

J'ai rencontré beaucoup de gens qui proclamaient avec fierté : « Je ne suis pas croyant ». Ils sont si fiers de pouvoir déclarer qu'ils ne croient en rien. Réfléchissez-y ; c'est un point important. Dans le monde d'aujourd'hui, on trouve tellement de contradictions. Les matérialistes scientifiques s'enorgueillissent : « Je ne crois pas » ; les pratiquants disent : « Je crois ». Mais qu'importe ce que vous pensez, il est tout de même nécessaire de connaître le caractère spécifique de votre esprit. Sinon, à quoi bon parler des inconvénients de l'attachement,

vous n'avez aucune idée de ce qu'est en réalité l'attachement ni de la façon de le maîtriser. Les mots sont faciles. Ce qui est réellement difficile, c'est de comprendre la véritable nature de l'attachement.

Par exemple, quand on a commencé à fabriquer des voitures et des avions, c'était dans l'intention de pouvoir faire les choses plus rapidement afin d'avoir davantage de temps pour se reposer. Mais au lieu de cela, on s'aperçoit que les gens sont encore plus agités qu'avant. Penchez-vous sur votre vie quotidienne. À cause de l'attachement, vous vous impliquez émotionnellement dans un monde sensoriel concret de votre propre création, en vous privant de l'espace ou du temps nécessaire pour voir la réalité de votre esprit. Pour moi, c'est la définition même d'une vie difficile. Vous ne pouvez pas trouver de satisfaction ou de plaisir. La vérité est que plaisir et joie proviennent de l'esprit, et non d'objets externes.

Néanmoins, certaines personnes sceptiques et intelligentes comprennent dans une certaine mesure que les objets matériels ne garantissent pas une vie utile et agréable et elles cherchent à savoir s'il existe véritablement quelque chose d'autre qui puisse offrir une satisfaction réelle.

Quand le Bouddha parlait de la souffrance, il ne faisait pas simplement référence aux problèmes superficiels comme la maladie et les blessures, mais au fait que la nature insatisfaite de l'esprit lui-même est souffrance. Peu importe combien vous recevez, cela ne satisfait jamais votre désir d'obtenir encore plus et toujours mieux. Ce désir incessant est souffrance ; sa nature est une frustration émotionnelle.

La psychologie bouddhique décrit six émotions de base qui frustrent l'esprit humain, perturbent sa paix et le rendent agité : l'ignorance, l'attachement, la colère, l'orgueil, les doutes contaminés, les vues erronées. Il s'agit d'attitudes mentales et non de phénomènes provenant de l'extérieur. Le bouddhisme souligne que pour surmonter ces émotions perturbatrices, la racine de toute votre souffrance, la croyance et la foi ne sont pas d'un grand secours : vous devez comprendre leur nature.

Si vous n'examinez pas votre esprit avec la sagesse-connaissance introspective, vous ne verrez jamais ce qui s'y trouve. Sans examen approfondi vous pouvez toujours parler de votre esprit et de vos émotions, vous n'arriverez jamais à comprendre que votre émotion fondamentale est l'égoïsme et que c'est de là que provient votre agitation.

Pour venir à bout de votre ego, vous n'avez pas besoin d'abandonner tous vos biens. Gardez-les : ce ne sont pas eux qui rendent votre vie difficile. Vous êtes tourmenté parce que vous vous cramponnez à vos possessions avec attachement ; l'ego et l'attachement polluent votre esprit, l'obscurcissent, le rendent ignorant et agité, et empêchent le développement de la lumière de la sagesse. La solution à ce problème est la méditation.

La méditation n'implique pas uniquement le développement de la concentration en un point, être assis dans un coin à ne rien faire. La méditation est un état d'esprit alerte, l'opposé de la paresse ; la méditation est sagesse. Vous devez rester conscient à chaque instant de votre vie quotidienne, pleinement conscient de ce que vous faites, de pourquoi et comment vous le faites.

Nous faisons presque tout de manière inconsciente. Nous mangeons inconsciemment, nous buvons inconsciemment, nous parlons inconsciemment. Même si nous prétendons être conscients, nous sommes complètement inconscients des tourments qui envahissent notre esprit et influencent tout ce que nous faisons.

Vérifiez par vous-même ; faites-en l'expérience. Je ne juge pas et je ne vous rabaisse pas. C'est ainsi que fonctionne le bouddhisme. Il vous donne des idées que vous pouvez vérifier dans votre expérience personnelle pour voir si elles sont justes ou non. C'est très terre à terre ; je ne parle pas de quelque chose tout là-haut dans le ciel. C'est en fait une chose très simple.

Sans connaître le caractère spécifique de l'attachement et de ses objets, comment pouvez-vous engendrer de l'amour bienveillant en-

vers vos amis, vos parents ou votre pays? D'un point de vue bouddhique, c'est impossible. Lorsque vous faites du mal à vos parents ou à vos amis, c'est votre inconscient qui est en cause. Lorsqu'elle exprime sa colère, la personne en colère ignore complètement ce qui se passe dans son esprit. Ne pas être conscient vous entraîne à faire souffrir d'autres êtres et à leur manquer de respect ; ne pas être conscient de votre comportement et de votre attitude mentale vous fait perdre votre humanité. C'est tout. C'est très simple, n'est-ce pas?

De nos jours, les gens étudient et suivent des formations pour devenir psychologues. D'après le Bouddha, c'est à chacun de nous de devenir psychologue. Nous devrions tous connaître notre esprit ; vous devez devenir votre propre psychologue. De toute évidence, c'est possible. Chaque être humain a la capacité de comprendre son esprit. Lorsque vous comprenez votre esprit, le contrôle s'ensuit naturellement.

Ne pensez pas que la maîtrise ne soit qu'un « trip » himalayen, ou que cela doit être plus facile pour des gens qui n'ont que peu de biens. Cela n'est pas forcément vrai. La prochaine fois que vous aurez des troubles émotionnels, interrogez-vous. Au lieu de vous affairer à quelque chose pour vous distraire, détendez-vous et essayez de prendre conscience de ce que vous faites. Posez-vous les questions : « Pourquoi fais-je ceci? Comment est-ce que je le fais? Quelle en est la cause? » Vous vous apercevrez qu'il s'agit d'une expérience merveilleuse. Votre problème principal est un manque de sagesse-connaissance profonde, de discernement ou de conscience. Par conséquent, vous découvrirez que grâce à la compréhension, vous pouvez facilement résoudre vos problèmes.

Pour ressentir de l'amour bienveillant envers les autres, vous devez connaître la nature de l'objet. Sinon, même si vous dites : « Je l'aime » ce n'est que votre esprit arrogant qui vous emmène encore dans un autre « trip » de l'égo. Soyez sûr de savoir comment et pourquoi. Il est très important que vous deveniez votre propre psychologue. Vous pourrez alors vous soigner vous-même par la sagesse de la compré-

hension de votre esprit : vous pourrez vous détendre avec vos amis, les apprécier et profiter de vos biens au lieu de devenir agité et fougueux et de gâcher votre vie.

Pour devenir votre propre psychologue, il n'est pas nécessaire d'apprendre quelque philosophie magistrale. Il vous suffit, chaque jour, d'observer attentivement votre esprit. Vous examinez déjà des choses matérielles tous les jours : chaque matin, vous vérifiez les aliments présents dans votre cuisine ; mais vous n'examinez jamais votre esprit. Inspecter votre esprit est bien plus important.

Toutefois, la plupart des gens semblent penser le contraire. Ils semblent penser qu'ils peuvent simplement acheter la solution à n'importe quel problème qu'ils rencontrent. L'attitude matérialiste qui consiste à penser que l'argent permet d'acquérir tout ce dont on a besoin pour être heureux, que l'on peut même acheter la paix de l'esprit est de toute évidence fausse. Mais même si vous ne formulez pas les choses en ces termes, c'est ce que vous pensez. C'est une vue complètement fausse.

Même celles et ceux qui se considèrent comme des personnes pieuses ou spirituelles doivent comprendre leur esprit. La foi seule ne suffit jamais à mettre fin aux problèmes. La compréhension de la sagesse-connaissance y parvient toujours. Le Bouddha lui-même a dit : « Croire en Bouddha est dangereux ; au lieu de se contenter de croire en quelque chose, les gens doivent utiliser leur esprit pour essayer de découvrir leur nature véritable ». La croyance fondée sur la compréhension est bonne ; dès que vous réalisez quelque chose ou que cela est clair pour vous au niveau intellectuel, la croyance s'ensuit automatiquement. Cependant, si votre foi est fondée sur des idées fausses, elle peut facilement être détruite par ce que disent les autres.

Malheureusement, même si elles-mêmes se considèrent comme pieuses, beaucoup de personnes à tendance spirituelle sont faibles. Pourquoi ? Parce qu'elles ne comprennent pas la véritable nature de leur esprit. Si vous connaissez vraiment votre esprit et savez comment il fonctionne, vous comprenez alors que c'est l'énergie mentale qui

vous empêche d'être en bonne santé mentale. Lorsque vous comprenez comment votre esprit voit ou perçoit le monde, vous réalisez non seulement que vous vous agrippez constamment au monde sensoriel, mais aussi que ce à quoi vous vous agrippez n'est qu'imaginaire. Vous constatez que vous êtes trop préoccupé par ce qui va se passer dans un avenir inexistant et complètement inconscient du moment présent, que vous ne vivez que pour une simple chimère, une projection. N'êtes-vous pas d'accord pour dire qu'un esprit inconscient du présent et faisant constamment une saisie sur l'avenir, est malsain ?

Dans votre vie quotidienne, il est important d'être conscient. La nature de la conscience et de la sagesse est la paix et la joie. Vous n'avez pas besoin de faire une saisie sur un résultat de joie future. Tant que vous suivez de votre mieux le chemin de la compréhension juste et de l'action juste, le résultat sera immédiat, simultané à l'action. Vous n'avez pas besoin de penser : « Si je passe ma vie à agir correctement, peut-être obtiendrai-je un bon résultat dans ma prochaine vie ». À quoi bon devenir obsédé par l'obtention de réalisations futures. Tant que vous agissez dans le moment présent avec autant de compréhension que possible, vous réaliserez en un rien de temps une paix durable.

Je pense que j'en ai suffisamment dit. Au lieu que je parle sans cesse, il vaut mieux passer à la session de questions-réponses.

Merci.

**Question :** Lorsque vous avez parlé de la méditation, vous n'avez pas mentionné la visualisation. Il semble que certaines personnes trouvent qu'il est relativement facile de visualiser alors que d'autres trouvent cela plutôt difficile. À quel point est-ce important de développer la capacité de visualiser des choses dans l'esprit ?

**Lama :** Beaucoup de personnes ont du mal à visualiser ce qui leur est décrit simplement parce qu'elles n'y ont pas exercé leur esprit et d'autres parce qu'elles manquent d'imagination, elles sont trop concrètes ou trop physiques. Peut-être pensent-elles que tout ce qui

constitue leur être est leur corps physique, qu'il n'y a pas d'esprit en dehors de leur cerveau. Cependant, le bouddhisme a des méthodes qui permettent d'entraîner l'esprit et de développer la capacité à visualiser au cours de la méditation. En réalité, tout au long de la journée, vous visualisez. Le petit déjeuner que vous prenez le matin est une visualisation. Chaque fois que vous allez faire des courses et pensez : « Ceci est beau » ou « Je n'aime pas cela », tout ce que vous regardez est une projection de votre esprit. Lorsque, le matin au lever, vous voyez le soleil briller et pensez : « Oh ! Il va faire beau aujourd'hui », c'est votre esprit qui est en train de visualiser. En fait, la visualisation est tout à fait bien comprise. Même les commerçants et les agents publicitaires connaissent l'importance de la visualisation, ils créent donc des présentoirs ou des panneaux d'affichage pour attirer votre attention : « Achetez ceci ! » Ils savent que ce que vous voyez influence votre esprit, votre visualisation. La visualisation n'est pas quelque chose de surnaturel, c'est scientifique.

**Question :** D'après ce que vous dites, j'ai l'impression que vous êtes en quelque sorte critique envers l'Occident, que vous riez de ce que nous faisons et de la manière dont nous essayons de civiliser ce qui n'est pas civilisé. Je n'ai pas vraiment de question, mais quel avenir voyez-vous pour l'humanité, en observant ce que l'Occident « progresse » développe de plus grands avions, de plus grandes maisons, de plus grands supermarchés ? Quel avenir voyez-vous pour l'Occident ?

**Lama :** Je constate que les Occidentaux sont de plus en plus affairés, de plus en plus agités. Je ne critique pas le développement matériel ou technologique en tant que tel, mais plutôt l'esprit incontrôlé. Ne sachant pas qui ou ce que vous êtes, vous passez votre vie à vouloir aveuglément saisir ce que j'appelle « la bonté du supermarché ». Vous agitez votre vie, vous ne tenez pas en place. Au lieu d'intégrer votre vie, vous la fragmentez. Vérifiez par vous-même. Je ne vous rabaisse pas. En fait, le bouddhisme ne nous autorise pas à dénigrer, de façon dogmatique, la manière de vivre de quiconque. Tout ce que j'essaie de suggérer, c'est de considérer les choses d'une autre manière.



**Question :** Lama, tout comme vous-même, la plupart des maîtres tibétains que nous voyons sont des hommes. Je me demandais s'il y avait des rinpochés ou tulkous qui étaient des femmes ?

**Lama :** Oui, bien sûr. Hommes et femmes sont complètement égaux lorsqu'il s'agit de développer des états d'esprit supérieurs. Au Tibet, des moines recevaient parfois des enseignements de femmes qui étaient des rinpochés. Le bouddhisme enseigne qu'on ne peut juger les gens de l'extérieur ; vous ne pouvez pas dire : « Il n'est rien ; je suis spécial ». Sur la base des apparences extérieures, il n'est jamais vraiment possible de dire qui est supérieur et qui est inférieur.

**Question :** Le rôle d'une moniale bouddhiste est-il très différent de celui d'un moine ?

**Lama :** Pas vraiment. Ils étudient les mêmes choses et enseignent de la même façon à leurs étudiants.

**Question :** Parfois il est difficile de trouver un maître spirituel. Est-il dangereux d'essayer de pratiquer le tantra, par exemple, sans maître, rien qu'en lisant des livres ?

**Lama :** Oui, c'est très dangereux. Sans instructions spécifiques, vous ne pouvez pas simplement choisir un livre sur le tantra et penser : « Oh ! Quelles idées fantastiques. Je veux pratiquer cela immédiatement ! » Ce genre d'attitude n'apporte jamais de réalisations. Il est nécessaire de recevoir des conseils d'un maître qualifié. Bien sûr, les idées sont fantastiques, mais sans la méthode, vous ne pouvez pas les mettre en pratique, il vous faut la clé. De nombreux livres ayant trait au bouddhisme ont été traduits en anglais et en français. Ils disent : « L'attachement est mauvais ; ne vous mettez pas en colère », mais comment en réalité abandonnez-vous l'attachement et la colère ? La Bible aussi recommande l'amour universel, mais comment intégrez-vous l'amour universel dans votre expérience personnelle ? Il vous faut la clé et parfois, seul un maître peut vous la donner.

**Question :** Que doivent faire les gens en Occident lorsqu'ils ne trouvent pas de maître? Ceux qui sont vraiment dans cette quête doivent-ils aller en Orient pour en trouver un?

**Lama :** Ne vous inquiétez pas. Le moment venu, vous rencontrerez votre maître. Le bouddhisme ne croit pas que vous puissiez forcer les autres : « Tout le monde doit apprendre à méditer, tout le monde doit devenir bouddhiste ». C'est stupide. Pousser les gens est imprudent. Quand vous serez prêt, une sorte d'énergie magnétique vous amènera à rencontrer votre maître. Quant à aller en Orient, cela dépend de votre situation personnelle. Réfléchissez bien. L'important est de rechercher avec sagesse et non avec une foi aveugle. Parfois, même si vous allez en Orient, vous ne trouvez pas de maître. Cela prend du temps.

**Question :** Que pense le bouddhisme du suicide?

**Lama :** Les personnes qui mettent fin à leurs jours n'ont pas compris l'intérêt ou la valeur d'être né en tant qu'être humain. Elles se suicident par ignorance. Elles ne peuvent trouver de satisfaction et pensent donc : « Je ne suis bon à rien ».

**Question :** Si, par ignorance peut-être, une personne pense avoir atteint l'éveil, quelle est sa raison de continuer à vivre?

**Lama :** Une personne ignorante qui pense avoir atteint l'éveil est complètement polluée mentalement et ne fait qu'aggraver son ignorance. Il lui suffit d'examiner les actions de son esprit incontrôlé et elle se rendra compte qu'elle n'est pas éveillée. De plus, vous n'avez pas à demander aux autres : « Ai-je atteint l'éveil? » Examinez vos expériences. L'éveil est quelque chose de très personnel.

**Question :** J'aime votre manière d'insister sur l'importance de la compréhension par rapport à la croyance, mais je trouve qu'il est difficile de savoir comment une personne élevée en Occident ou qui a eu une éducation scientifique peut comprendre le concept de la réincarnation : le fait qu'il y a eu des vies passées et qu'il y aura des vies futures. Comment pouvez-vous prouver qu'elles existent?

**Lama :** Si vous êtes capable de réaliser la continuité de votre esprit depuis le moment où vous étiez un minuscule embryon dans le ventre de votre mère jusqu'au moment présent, alors vous comprendrez. La continuité de votre énergie mentale est un peu similaire au courant électrique provenant d'un générateur et passant par des fils électriques jusqu'à ce qu'il éclaire une lampe. Dès le moment de sa conception, au fur et à mesure que votre corps évolue, l'énergie mentale y circule constamment (elle change, elle change, elle change), et si vous arrivez à en prendre conscience, vous pourrez plus facilement comprendre la continuité antérieure de votre esprit. Comme je le dis sans cesse, ce n'est jamais simplement une question de croyance. Bien sûr, initialement il est difficile d'accepter l'idée de la réincarnation car de nos jours c'est un concept tellement nouveau pour la plupart des gens, particulièrement ceux élevés en Occident. On ne vous enseigne pas la continuité de la conscience à l'école ; vous n'étudiez pas la nature de l'esprit (qui vous êtes, ce que vous êtes) à l'université. Donc bien sûr, tout cela est nouveau pour vous. Mais si vous pensez qu'il est important de savoir qui vous êtes et ce que vous êtes et que vous observez attentivement votre esprit par la méditation, vous en arriverez facilement à comprendre la différence entre votre corps et votre esprit. Vous reconnaîtrez la continuité de votre conscience et, à partir de là, vous serez capable de prendre conscience de vos vies antérieures. Il n'est pas nécessaire d'accepter le concept de la réincarnation uniquement sur la base de la foi.

**Question :** Pouvez-vous, je vous prie, expliquer la relation entre la méditation, l'éveil et les pouvoirs mentaux supranormaux, tels que voir l'avenir, lire dans l'esprit des autres et voir ce qui se passe dans un endroit très éloigné ?

**Lama :** Bien qu'il soit sans aucun doute possible d'obtenir la clairvoyance en développant une concentration en un point, nous avons encore beaucoup de chemin à faire. En arrivant peu à peu à une meilleure compréhension de votre esprit, vous développerez graduellement la capacité de voir de telles choses. Mais cela n'est pas aussi

simple, ce n'est pas comme s'il suffisait de méditer une seule fois et que soudain vous soyez à même de voir l'avenir ou d'obtenir l'éveil. Cela prend du temps.

**Question :** Si vous méditez, œuvrez pour atteindre l'éveil, ces pouvoirs surviennent-ils de manière contrôlée ou subitement, sans aucun contrôle ?

**Lama :** Les vrais pouvoirs surviennent de manière contrôlée. Ils ne sont pas comme les hallucinations émotionnelles incontrôlées dont vous faites l'expérience après avoir pris des drogues. Même avant d'avoir atteint l'éveil, vous pouvez développer une perception lucide de vos vies passées et futures et lire dans l'esprit d'autres personnes, mais ceci ne survient que par le développement graduel et contrôlé de la sagesse.

**Question :** Avez-vous, vous-même, le pouvoir de séparer votre esprit de votre corps et de faire un voyage dans l'astral ou d'autres choses ?

**Lama :** Non.

**Question :** Sa Sainteté le Dalai Lama a-t-elle le pouvoir de le faire ?

**Lama :** Le bouddhisme du mahayana du Tibet possède sans aucun doute une tradition orale ininterrompue d'enseignements sur le développement de pouvoirs surnaturels, qui a été transmise de maître réalisé à disciple depuis l'époque du Bouddha lui-même, jusqu'à nos jours. Mais bien que cet enseignement existe, cela ne veut pas dire que je l'ai accompli. De plus, le bouddhisme tibétain interdit à tout Lama qui possède ce genre de réalisations de les proclamer. Même lorsque vous atteignez l'éveil, à moins qu'il n'y ait une bonne raison, vous n'avez pas le droit de dire que vous êtes un bouddha. Soyez prudent. Notre système est différent du vôtre. En Occident, vous entendez parler de gens qui disent : « La nuit dernière, Dieu m'a parlé en rêve ». Nous pensons que cela peut être dangereux pour les gens de claironner les détails de leurs expériences mystiques, c'est pourquoi nous ne l'autorisons pas.

**Question :** Il y a quelques années, j'ai lu un livre intitulé *Le troisième œil* qui parlait d'un jeune homme doté de pouvoirs extraordinaires. Le troisième œil de beaucoup de personnes a-t-il été ouvert ?

**Lama :** Ce que raconte l'auteur de ce livre, Lobsang Rampa, est une méprise littérale. Le troisième œil n'est pas une chose physique, mais plutôt une métaphore pour la sagesse. Votre troisième œil est celui qui, au-delà de la perception sensorielle ordinaire, voit dans la nature de votre esprit.

**Question :** Puisque le bouddhisme croit à la réincarnation, pouvez-vous me dire combien de temps il se passe entre les vies ?

**Lama :** Cela peut aller de quelques instants à sept semaines. Au moment où la conscience se sépare du corps, le corps subtil de l'état intermédiaire est déjà là, à l'attendre. Par la force du désir pour un autre corps physique, l'être de l'état intermédiaire cherche une forme appropriée et lorsqu'il en trouve une, il prend naissance.

**Question :** Comment le bouddhisme explique-t-il l'explosion de la population ? Si vous croyez à la réincarnation, comment se fait-il que la population s'accroisse sans cesse ?

**Lama :** C'est simple. Tout comme la science moderne, le bouddhisme parle de l'existence de milliards et de milliards de galaxies. La conscience d'une personne née sur Terre a pu venir d'une galaxie très lointaine, attirée par la force du karma qui connecte l'énergie mentale de cette personne à cette planète. D'un autre côté, la conscience d'une personne mourante sur Terre, peut au moment de la mort être dirigée vers la renaissance dans une autre galaxie, éloignée d'ici et cela dû au karma. Si davantage de consciences ou d'esprits sont attirés vers la Terre, la population s'accroît ; s'il y en a moins, elle décline. Cela ne veut pas dire que des esprits entièrement nouveaux viennent à l'existence. En accord avec la nature cyclique de l'existence mondaine, chaque esprit prenant naissance ici, sur Terre, provient de sa vie précédente ; peut-être dans une autre galaxie, peut-être sur la Terre elle-même, mais pas de nulle part.

**Question :** La méditation bouddhique est-elle meilleure que toute autre forme de méditation ou est-il simplement vrai que des formes différentes de méditation correspondent à des personnes différentes ?

**Lama :** Je ne peux pas dire que la méditation bouddhique soit meilleure que celle d'autres religions. Cela dépend entièrement de l'individu.

**Question :** Si quelqu'un pratiquait déjà une forme de méditation, par exemple la méditation transcendantale, y aurait-il une raison pour que cette personne essaie également la méditation bouddhique ?

**Lama :** Pas nécessairement. Si vous trouvez que votre pratique de méditation éveille complètement votre esprit et qu'elle vous apporte une paix et une satisfaction durables, pourquoi essayer autre chose ? Mais si, malgré votre pratique, votre esprit reste pollué et que vos actions sont encore incontrôlées ; si constamment et instinctivement vous faites du mal à autrui, je pense que vous avez encore un long chemin à parcourir. C'est quelque chose de très personnel.

**Question :** Un bodhisattva peut-il être marxiste dans le but de créer l'harmonie sociale ? Je veux dire, y a-t-il une place pour le bodhisattva dans le marxisme ou vice versa, y a-t-il une place dans le marxisme pour le bodhisattva ? Le marxisme pourrait-il être un outil dans l'abolition de la souffrance de tous les êtres ?

**Lama :** Il est assez difficile pour quelqu'un comme moi de faire des remarques sur les actions d'un bodhisattva, mais je doute qu'un bodhisattva devienne communiste pour mettre un terme aux problèmes sociaux. Les problèmes existent dans l'esprit des individus. Vous devez résoudre vos problèmes, quelle que soit la société dans laquelle vous vivez, socialiste, communiste ou capitaliste. Vous devez examiner votre esprit. Votre problème n'est ni le problème de la société ni mon problème. Vous êtes responsable de vos problèmes tout comme vous êtes responsable de votre libération ou éveil. Si non vous allez dire : « Les supermarchés aident les gens parce qu'ils peuvent y acheter les choses dont ils ont besoin. Si je travaille dans

un supermarché, j'apporterai vraiment ma contribution à la société». Puis, après avoir fait cela pendant un certain temps, vous direz : «Peut-être qu'après tout, les supermarchés ne sont pas aussi utiles que cela. Je serais plus bénéfique aux autres si je travaillais dans un bureau». Aucune de ces choses ne résout les problèmes sociaux. Mais tout d'abord, vous devez examiner d'où vous vient cette idée qu'en devenant communiste, un bodhisattva pourrait aider tous les êtres [qui furent un jour] nos mères.

**Question :** Je pensais que beaucoup de gens dans le monde aujourd'hui avaient faim et étaient privés de l'essentiel et que, préoccupés par la faim et la sécurité de leur famille, il leur était difficile de comprendre les aspects plus subtils des phénomènes, tels que la nature de leur esprit.

**Lama :** Oui, je comprends ce que vous dites. Mais n'oubliez pas que la personne affamée, préoccupée par la faim et la personne obèse, obsédée par ce qu'elle pourrait acheter d'autre au supermarché, sont fondamentalement les mêmes. Ne mettez pas seulement l'accent sur ceux qui sont matériellement démunis. Du point de vue du mental, le riche et le pauvre sont tout aussi perturbés, et au fond, l'un est aussi malheureux que l'autre.

**Question :** Mais le Seigneur Krishna a réuni l'Inde par une guerre spirituelle, la guerre du Dharma. Résultat : à cette époque, tous les Indiens avaient la possibilité de s'engager dans une pratique spirituelle. Ne pourrions-nous pas, maintenant, propager le Dharma parmi tous les êtres sur la Terre et établir une société globale meilleure par une sorte de socialisme spirituel?

**Lama :** Tout d'abord, je pense que ce que vous dites peut être très dangereux. Peu de gens peuvent comprendre ce dont vous parlez. En général, vous ne pouvez pas dire que des actions qui sont nuisibles aux êtres nos mères sont celles d'un bodhisattva. Le bouddhisme vous interdit de tuer d'autres êtres, même pour des raisons apparemment religieuses. Dans le bouddhisme, il n'y a rien de semblable à une guerre sainte. Vous devez comprendre cela. De plus, il est impossible

de rendre tous les êtres sur la Terre égaux par la force. Jusqu'à ce que vous ayez compris pleinement l'esprit de tous les êtres de l'univers et ayez abandonné l'amour immodéré de soi et l'attachement, vous ne pourrez jamais unifier tous les êtres. C'est impossible.

**Question :** Je ne veux pas dire rendre tous les êtres semblables, car il est évident qu'il y aura des niveaux intellectuels différents. Mais nous pourrions établir une société humaine universelle sur la base de la théorie économique socialiste.

**Lama :** Je pense que vous ne devez pas vous inquiéter de cela. Il serait préférable pour vous de vous soucier de votre esprit. C'est plus avantageux, plus réaliste que de faire des projections sur ce qui se passe dans le monde autour de vous.

**Question :** Mais n'est-ce pas une pratique spirituelle que de trouver un équilibre entre la réalisation personnelle et le service à rendre à l'humanité?

**Lama :** Oui, vous pouvez servir la société, mais vous ne pouvez pas, juste comme cela, uniformiser les actions de tous les êtres en même temps. Le Bouddha aimerait que tous les êtres atteignent l'éveil immédiatement, mais notre karma négatif est trop fort, nous restons donc incontrôlés. Vous ne pouvez pas agiter une baguette magique en disant «Je veux que tout le monde soit heureux» et vous attendre à ce que cela arrive juste ainsi. Ayez de la sagesse. Seul un esprit empreint de sagesse peut offrir égalité et paix. Vous ne pouvez pas le faire par la rationalisation émotionnelle. Et vous devez savoir que les idées communistes concernant la meilleure manière de rendre les êtres égaux sont très différentes de celles du Bouddha. Vous ne pouvez pas mélanger des idées aussi différentes. Ne soyez pas utopique, soyez réaliste.

**Question :** En conclusion, dites-vous qu'il est impossible de créer une société spirituelle commune sur cette planète?

**Lama :** Même si vous le pouviez, cela ne mettrait pas fin aux problèmes des êtres. Même si vous fondiez une structure sociale unique



et universelle, il y aurait encore de l'attachement, il y aurait encore de la colère, la faim existerait encore. Les problèmes résident en chaque individu. Les êtres ne sont pas identiques, chacun est différent. Chacun d'entre nous a besoin de méthodes différentes en accord avec son profil psychologique, ses attitudes mentales et sa personnalité. Chacun d'entre nous requiert une approche différente pour atteindre l'éveil. C'est pourquoi le bouddhisme accepte totalement l'existence d'autres religions et philosophies. Nous reconnaissons qu'elles sont toutes nécessaires au développement humain. Il n'est pas possible de dire que l'une des manières de penser soit valable pour tout le monde. Cela ne serait que du dogmatisme.

**Question :** Que dites-vous des drogues qui élargissent la conscience? Peut-on faire l'expérience du bardo sous l'influence des drogues?

**Lama :** Oui, c'est possible ; faites une overdose et très vite vous ferez l'expérience du bardo! Non, je ne fais que plaisanter. Il n'y a aucun moyen de faire l'expérience du bardo en prenant des drogues.

**Question :** Pouvez-vous lire les auras des gens?

**Lama :** Non, mais chacun a une aura. «Aura» signifie «vibration». Chacun d'entre nous a sa propre vibration mentale et physique. Lorsque vous êtes psychologiquement irrité, votre environnement physique change visiblement. Tout le monde fait cette expérience. Comme l'affirment la science et le bouddhisme, toute matière physique possède sa vibration propre. Ainsi, les états mentaux des gens affectent cette vibration de leur corps et ces changements se reflètent dans l'aura de la personne. C'est une explication simple de l'aura. Pour obtenir une compréhension plus profonde, vous devez comprendre votre esprit. Apprenez d'abord à découvrir votre esprit, ensuite vous serez capable de lire dans l'esprit des autres.

**Question :** Comment la méditation élimine-t-elle les blocages émotionnels?

*Lama* : Il existe de nombreuses manières différentes. L'une d'elles consiste à comprendre la nature de vos émotions. De cette façon, votre émotion est assimilée par la sagesse-connaissance. Digérer vos émotions à l'aide de la sagesse en vaut vraiment la peine.

Merci. Bonne nuit. Merci beaucoup.

*Auckland, Nouvelle-Zélande - 7 juin 1975*





Lake Arrowhead (California), 1975  
© Lama Yeshe Wisdom Agency / Photographica.com / Repetition

---

## Religion : le chemin de l'investigation

---

Les gens ont des idées nombreuses et différentes sur la nature de la religion en général et du bouddhisme en particulier. Celles et ceux qui ne considèrent la religion et le bouddhisme qu'à un niveau intellectuel ne comprendront jamais la signification véritable ni de l'une ni de l'autre. Et celles et ceux qui ont une opinion encore plus superficielle de la religion ne considéreront même pas le bouddhisme comme étant une religion.

Tout d'abord, dans le bouddhisme, on ne prend pas un intérêt particulier à parler du Bouddha lui-même. Lui, non plus : cela ne l'intéressait pas que les gens croient en lui. Donc, jusqu'à ce jour, le bouddhisme n'a jamais encouragé ses disciples à simplement croire en Bouddha. Notre intérêt a toujours porté davantage sur la compréhension de la psychologie humaine, de la nature de l'esprit. Ainsi, les pratiquants bouddhistes essaient-ils toujours de comprendre leurs propres attitudes mentales, concepts, perceptions et conscience. Voilà ce qui compte vraiment.

Sinon, si vous vous ignorez et vous désintéressez de vos émotions perturbatrices pour vous concentrer sur une notion plus noble, comme celle de savoir ce qu'est Bouddha, votre voyage spirituel deviendra une hallucination semblable à un rêve. Cela peut arriver ; prenez garde. Dans votre esprit, il n'y a pas de lien entre le Bouddha ou Dieu et vous-même. Ce sont des notions complètement séparées : vous êtes ici-bas ; Bouddha, ou Dieu, est tout là-haut. Il n'y a pas aucun lien. Cette manière de penser n'est pas réaliste. Elle est extrême. Vous rabaissez une chose à l'extrême inférieur et élevez l'autre

à l'extrême supérieur. Dans le bouddhisme, on dit d'un tel esprit qu'il est dualiste.

De plus, si les êtres humains sont complètement négatifs par nature, à quoi bon chercher une notion plus noble? De toute façon, les notions ne sont pas des réalisations. Les gens veulent toujours tout savoir sur les accomplissements élevés ou la nature de Dieu, mais ces connaissances intellectuelles n'ont rien à voir avec leur vie ou leur esprit. La véritable religion devrait être la poursuite de la réalisation de soi, et non un exercice consistant à accumuler des informations.

Dans le bouddhisme, la seule quête de connaissances intellectuelles n'est pas ce qui nous intéresse le plus. Nous nous intéressons avant tout à la compréhension de ce qui se passe ici et maintenant, à la compréhension de nos expériences présentes, à ce que nous sommes en ce moment même, à notre nature fondamentale. Nous voulons savoir comment trouver la satisfaction, le bonheur et la joie au lieu de la dépression et de la souffrance, comment surmonter le sentiment que notre nature est totalement négative.

Le Bouddha lui-même a enseigné que, foncièrement, la nature humaine est pure, sans ego, tout comme le ciel est clair par nature, sans nuages. Les nuages vont et viennent, mais le ciel bleu est toujours là ; les nuages n'altèrent pas la nature fondamentale du ciel. De même l'esprit humain est foncièrement pur, il ne fait pas un avec l'ego. Dans tous les cas, que vous soyez religieux ou non, si vous n'arrivez pas à vous dissocier de votre ego, vous faites erreur et vous vous êtes créé une philosophie de vie totalement irréaliste qui n'a absolument rien à voir avec la réalité.

Au lieu de vous agripper à la connaissance intellectuelle, en voulant savoir quelle est la chose la plus élevée à atteindre, il vous serait plus bénéfique d'essayer d'arriver à une compréhension de la nature fondamentale de votre esprit ainsi que de la manière de le gérer, dès maintenant. Il est tellement important de savoir comment agir avec efficacité : la méthode est la clé de toute religion, la chose la plus importante à apprendre.

Imaginons que vous entendiez parler d'une incroyable caverne aux trésors contenant des bijoux à emporter, mais que vous n'en ayez pas la clé : tous vos fantasmes sur la manière dont vous allez dépenser votre fortune fraîchement découverte relèvent de l'hallucination la plus totale. De même, fantasmer sur de merveilleuses idées religieuses et des expériences élevées, mais n'avoir aucun intérêt pour l'action immédiate ou les méthodes de réalisation est un manque total de réalisme. Si vous n'avez pas de méthode, pas de clé, aucun moyen d'intégrer votre religion dans votre vie quotidienne, alors il vaut mieux prendre un Coca-Cola. Au moins cela vous désaltérera. Si votre religion n'est qu'un concept, elle est aussi immatérielle que l'air. Vous devez faire très attention à comprendre exactement ce qu'est la religion et comment elle doit être pratiquée.

Le Bouddha lui-même a dit : «La croyance n'est pas importante. Ne croyez pas à ce que je dis simplement parce que je l'ai dit». Ce furent ces derniers mots avant sa mort. «J'ai enseigné de nombreuses méthodes différentes parce qu'il existe de nombreux individus différents. Avant de choisir l'une d'elles, utilisez votre sagesse pour vérifier si elle convient à votre profil psychologique, à votre esprit. Si mes méthodes semblent logiques et fonctionnent pour vous, n'hésitez pas à les adopter. Mais si elles ne vous conviennent pas, même si elles paraissent merveilleuses, laissez-les. Elles ont été enseignées pour quelqu'un d'autre».

De nos jours, il est impossible de demander à la plupart des gens de croire à quelque chose tout simplement parce que le Bouddha l'a dit, parce que Dieu l'a dit. Cela n'est pas suffisant pour eux. Ils le rejettent ; ils veulent des preuves. Mais celles et ceux qui n'arrivent pas à comprendre que la nature de leur esprit est pure seront incapables de voir qu'il est possible de découvrir leur pureté innée et perdront toute chance de le faire. Si vous pensez que votre esprit est fondamentalement négatif, vous aurez tendance à perdre tout espoir.

Bien sûr, l'esprit humain a des côtés positifs et négatifs. Mais le négatif est transitoire, très temporaire. Les hauts et les bas de vos émo-

tions sont comme des nuages dans le ciel, au-delà de ces émotions, la véritable nature humaine fondamentale est claire et pure.

Beaucoup de gens interprètent mal le bouddhisme. Même certains professeurs d'université spécialisés dans l'étude du bouddhisme ne regardent que les mots et interprètent les paroles du Bouddha d'une façon très littérale. Ils ne comprennent pas ses méthodes, qui sont la véritable essence de ses enseignements. À mon sens, les méthodes sont les aspects les plus importants de toute religion à savoir, comment intégrer cette religion dans votre expérience personnelle. Mieux vous comprendrez comment le faire, et plus votre religion sera efficace. Votre pratique deviendra alors si naturelle, si réaliste que vous arriverez à comprendre facilement votre propre nature, votre propre esprit et ne serez pas surpris de ce que vous y découvrirez. Puis, quand vous aurez compris la nature de votre esprit, vous serez tout naturellement capable de le maîtriser sans avoir besoin de faire de gros efforts. La compréhension amène naturellement le contrôle.

Beaucoup de gens imaginent que la maîtrise de l'esprit est une sorte d'asservissement rigoureux et restrictif. En réalité, la maîtrise est un état naturel. Mais ce n'est pas ce que vous allez dire, n'est-ce pas ? Vous allez dire que par nature l'esprit est incontrôlé, qu'il est naturel pour l'esprit d'être incontrôlé. Mais il n'en est pas ainsi. Quand vous réalisez la nature de votre esprit incontrôlé, le contrôle vient aussi naturellement que l'état incontrôlé actuel. De plus, le seul moyen d'obtenir la maîtrise de votre esprit est de comprendre sa nature. Vous ne pouvez jamais forcer votre esprit, votre monde intérieur, à changer. Vous ne pouvez pas non plus purifier votre esprit en vous punissant physiquement, en frappant votre corps. C'est absolument impossible. L'impureté, le péché, la négativité, quel que soit le nom que vous leur donnez, sont de nature psychique, il s'agit de phénomènes mentaux qu'il n'est donc pas possible d'arrêter physiquement. La purification requiert une combinaison habile de méthode et de sagesse.

Pour purifier votre esprit, vous n'avez pas besoin de croire en quelque chose de particulier qui se trouverait là-haut – Dieu ou



Bouddha. Ne vous en inquiétez pas. Quand vous réaliserez vraiment que votre vie de tous les jours est caractérisée par ses hauts et ses bas, par cette nature spécifique de votre attitude mentale, vous souhaiterez, automatiquement, mettre en œuvre des moyens d'y remédier.

De nos jours, beaucoup de personnes sont déçues par la religion et semblent penser qu'elle n'a aucun effet. La religion fonctionne. Elle offre des solutions fantastiques à toutes vos difficultés. Le problème vient du fait que les gens ne comprennent pas le caractère spécifique de la religion, ils n'ont donc pas la volonté de mettre en pratique ses méthodes.

Prenons la vie matérialiste. C'est un état d'agitation totale et de conflit. Il n'est jamais possible d'arranger les choses pour qu'elles soient comme vous le souhaitez. Il n'est tout simplement pas possible de vous réveiller le matin et de décider exactement comment vous aimeriez que votre journée se déroule. Sans parler des semaines, mois ou années ; il n'est pas même possible de prédéterminer une seule journée. Si je vous demandais à l'instant même, de vous lever le matin et de planifier exactement le déroulement de votre journée et comment vous allez vous sentir à chaque instant, que diriez-vous ? C'est impossible, n'est-ce pas ?

Quel que soit le soin que vous apportez à votre confort matériel, à l'aménagement de votre maison (posséder ceci, posséder cela, poser tel objet ici et tel autre là), il est impossible de manipuler votre esprit de la même façon. Vous ne pourrez jamais décider de la manière dont vous allez vous sentir toute la journée. Comment est-il possible de déterminer ainsi votre esprit ? Comment est-il possible de dire : « Aujourd'hui je vais être comme ça » ? Je peux vous dire avec une certitude absolue que tant que votre esprit sera incontrôlé, agité et dualiste, il n'y aura aucun moyen ; c'est impossible. En disant cela, je ne vous rabaisse pas. Je parle simplement de la manière dont fonctionne l'esprit. Tout ceci montre que vous aurez beau prendre le plus grand soin de votre confort matériel, vous aurez beau dire : « Oh ! Cela me rend heureux, aujourd'hui je vais être heureux toute la journée », il

n'en sera pas moins impossible de déterminer votre vie à l'avance. Automatiquement, vos sentiments ne cessent de changer, changer, changer. Cela montre que la vie matérialiste ne marche pas. Toutefois, je ne veux pas dire que vous devez renoncer à la vie mondaine et devenir des ascètes. Ce n'est pas ce que je dis. Mon propos signifie que si vous comprenez correctement les principes spirituels et agissez en accord avec eux, vous trouverez une satisfaction et un sens à votre vie bien plus grands qu'en vous fiant uniquement au monde sensoriel. Le monde sensoriel ne peut pas à lui seul satisfaire l'esprit humain.

Ainsi, pour nous, le seul but de ce que nous appelons religion est de comprendre la nature de notre psychisme, de notre esprit, de nos sentiments. Quel que soit le nom que nous donnons à ce chemin spirituel, le plus important est que nous apprenions à connaître nos propres expériences et nos sentiments. C'est pourquoi par expérience, les maîtres spirituels du bouddhisme, au lieu d'insister sur la croyance, accordent une importance primordiale à l'expérience personnelle, à la mise en œuvre des méthodes du Dharma et à l'évaluation de l'effet qu'elles ont sur notre esprit : ces méthodes nous aident-elles ? Notre esprit a-t-il changé ou est-il tout aussi incontrôlé qu'il l'a toujours été ? C'est cela le bouddhisme, et cette méthode d'investigation de l'esprit s'appelle la méditation.

Il s'agit de quelque chose d'individuel ; vous ne pouvez pas généraliser. Tout se résume à la compréhension personnelle, à l'expérience personnelle. Si votre chemin n'apporte pas de solutions à vos problèmes, de réponses à vos questions, de satisfaction à votre esprit, vous devez vérifier. Peut-être y a-t-il quelque chose d'erroné dans votre point de vue, dans votre compréhension ? Vous ne pouvez pas conclure qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans votre religion juste parce que vous avez essayé et que cela n'a pas marché. Chaque individu a ses propres idées, ses propres conceptions et sa propre compréhension de la religion, et peut faire des erreurs. Par conséquent, assurez-vous que la manière dont vous comprenez les idées et méthodes de votre religion est correcte. Si vous faites l'effort

juste, sur la base d'une compréhension juste, vous ressentirez une profonde satisfaction intérieure. Ainsi vous vous prouverez que la satisfaction ne dépend en rien de l'extérieur. La véritable satisfaction provient de l'esprit.

Il nous arrive souvent de nous sentir malheureux et de trouver notre monde absurde parce que nous pensons que les choses externes doivent fonctionner exactement selon nos plans et nos attentes. Nous espérons que des choses changeantes par nature ne changent pas, que des choses impermanentes durent toujours. Puis, lorsqu'elles changent, nous sommes contrariés. Être contrarié quand quelque chose dans votre maison se détériore, montre que vous n'avez pas vraiment compris sa nature impermanente. Quand le moment est venu pour une chose de s'abîmer, elle s'abîme, peu importe ce que vous espériez. Néanmoins, nous espérons toujours que les choses matérielles durent. Rien de matériel ne dure. C'est impossible. C'est pourquoi, pour trouver une satisfaction durable, vous devez concentrer vos efforts sur votre pratique spirituelle et votre méditation plutôt que sur la manipulation du monde qui vous entoure. La satisfaction durable provient de votre esprit, de l'intérieur. Votre problème principal est votre esprit insatisfait, incontrôlé, dont la nature est souffrance.

Sachant cela, quand un problème surgit, au lieu d'être contrarié parce que vos attentes ne sont pas satisfaites et de vous étourdir avec des activités externes, détendez-vous, asseyez-vous et examinez la situation à l'aide de votre esprit. C'est une façon beaucoup plus constructive de gérer vos problèmes et de pacifier votre esprit. De plus, en faisant cela, vous permettez à votre sagesse-connaissance innée de se développer. La sagesse ne pourra jamais croître dans un esprit agité, confus et tourmenté.

L'agitation mentale est un obstacle majeur à la réalisation de la sagesse. Il en va de même pour l'erreur qui consiste à croire que votre ego et la nature de votre esprit sont une seule et même chose. Si telle est votre conviction, il ne vous sera pas possible de les séparer et d'aller au-delà de l'ego. Aussi longtemps que vous croirez que le pé-

ché et la négativité font partie intégrante de votre nature, il vous sera impossible de les transcender. Ce que vous pensez est très important et perpétue très efficacement vos opinions erronées. En Occident, les gens semblent penser que sans faire un avec son ego, on ne peut pas avoir de vie, trouver un emploi ou faire quoi que ce soit. Il s'agit d'une illusion dangereuse ; on ne peut pas dissocier l'ego de l'esprit, l'ego de la vie. Voilà votre gros problème. Vous pensez que perdre votre ego, c'est perdre votre personnalité, votre esprit, votre nature humaine.

Ce n'est tout simplement pas vrai ; vous ne devez pas vous en soucier. Si vous perdez votre ego, vous serez heureux – vous devriez être heureux. Mais bien sûr cela amène la question suivante : qu'est-ce que l'ego exactement ? En Occident, les gens semblent avoir beaucoup de mots pour désigner l'ego, mais savent-ils réellement de quoi il s'agit ? Que votre connaissance de la langue soit parfaite n'a aucune importance puisque l'ego n'est pas un mot, le mot n'est qu'un symbole. Le véritable ego est en vous : c'est la conception erronée que votre « soi » est indépendant, permanent et existe de manière intrinsèque. En réalité, ce que vous croyez être « je » n'existe pas.

Si je demandais à chacun ici de faire un examen approfondi, au-delà des mots, de ce qu'il pense être l'ego, chacun aurait une idée différente. Je ne plaisante pas ; c'est mon expérience. Vérifiez ce qu'il en est pour vous. Nous disons toujours, très superficiellement « c'est ton ego », mais nous n'avons aucune idée de ce qu'est vraiment l'ego. Parfois même nous utilisons ce terme péjorativement : « Oh ! ne t'inquiète pas, ce n'est que ton ego » ou quelque chose de semblable, mais si vous vérifiez plus profondément, vous verrez que la plupart des gens pensent que l'ego est leur personnalité, leur vie. Les hommes ont l'impression que s'ils perdaient leur ego, ils perdraient leur personnalité et ne seraient plus des hommes. Les femmes ont le sentiment qu'en perdant leur ego, elles perdraient leurs qualités féminines. Ce n'est pas vrai, pas vrai du tout. Pourtant, si l'on se base sur l'interprétation occidentale de la vie et de l'ego, c'est à peu près ce qu'il en ressort. Les Occidentaux pensent que l'ego est quelque chose de positif dans

le sens où il est essentiel pour vivre en société et que sans ego, il n'est pas possible de se mêler à la société. Approfondissez votre investigation sur le plan mental et non sur le plan physique. C'est intéressant.

Même de nombreux psychologues décrivent l'ego à un niveau tellement superficiel que vous pourriez en arriver à penser qu'il s'agit d'une entité physique. Du point de vue bouddhique, l'ego est un concept mental, pas une entité physique. Bien sûr, des symptômes de l'activité de l'ego peuvent se manifester extérieurement, par exemple, quand quelqu'un est en colère et que son visage et son corps reflètent cette vibration de colère. Mais cela n'est pas la colère elle-même, c'est un symptôme de colère. De la même façon, l'ego n'est pas ses manifestations externes, mais un facteur mental, une attitude psychologique. On ne peut pas le voir de l'extérieur.

Quand vous méditez, vous pouvez discerner pourquoi aujourd'hui vous êtes bien, alors que vous étiez mal hier. Les sautes d'humeur sont causées par votre esprit. Les gens qui ne font pas d'examen intérieur approfondi trouvent des raisons très superficielles, telles que, «je suis malheureux aujourd'hui parce que le soleil ne brille pas», mais la plupart du temps, vos hauts et vos bas sont dus à des facteurs essentiellement psychologiques.

Lorsqu'un vent fort souffle, les nuages disparaissent et le ciel bleu apparaît. De la même façon, quand la puissante sagesse qui comprend la nature de l'esprit surgit, les nuages sombres de l'ego disparaissent. Au-delà de l'ego – l'esprit agité et incontrôlé – se trouvent la paix et la satisfaction éternelles. C'est pourquoi le Bouddha prescrit une analyse pénétrante de vos côtés positifs et négatifs. En particulier, quand l'esprit négatif surgit, au lieu d'être effrayé, vous devriez l'examiner de plus près.

Le bouddhisme, voyez-vous, n'est absolument pas une religion pleine de tact, qui essaierait toujours d'éviter de froisser. Le bouddhisme s'adresse précisément à ce que vous êtes et à ce que votre esprit fait, ici et maintenant. C'est ce qui le rend si intéressant. Vous ne pouvez pas espérer entendre seulement des choses positives. Bien

sûr, vous avez un côté positif, mais qu'en est-il des aspects négatifs de votre caractère ? Pour obtenir une compréhension égale des deux, une compréhension de la totalité de votre être, il faut regarder aussi bien vos caractéristiques négatives que positives, et ne pas essayer de les dissimuler.

Je n'ai pas grand-chose de plus à dire dans l'immédiat, mais je serais content d'essayer de répondre à quelques questions.

**Question :** Lama, avez-vous dit que nous devrions exprimer nos négativités plutôt que de les réprimer, que nous devrions les laisser sortir ?

**Lama :** Cela dépend. Il y a deux choses. Si l'émotion négative a déjà fait des bulles à la surface, il est probablement mieux de l'exprimer d'une manière ou d'une autre, mais il serait préférable que vous puissiez la gérer avant qu'elle n'en arrive là. Bien sûr, si vous n'avez pas de méthodes pour faire face aux émotions négatives fortes et que vous essayez de les refouler au fond de vous, cela peut finalement entraîner de graves problèmes, comme une explosion de colère qui pousse quelqu'un à prendre une arme et à tirer sur des gens. Ce que le bouddhisme enseigne est une méthode qui consiste à examiner cette émotion avec sagesse et à l'assimiler par la méditation, ce qui permet à l'émotion de se dissoudre tout simplement. Extérioriser des émotions négatives fortes laisse une trace énorme et profonde sur votre conscience. Ce genre d'empreinte vous donne une tendance à réagir de nouveau d'une manière aussi nuisible, sauf que la seconde fois peut être plus puissante que la première. Cela met en place un enchaînement karmique de cause et effet qui perpétue un tel comportement négatif. C'est pourquoi vous devez faire preuve d'habileté et de discernement pour faire face à l'énergie négative, apprendre à savoir quand et comment l'exprimer, et surtout, savoir comment la reconnaître dès le début et l'assimiler avec sagesse.

**Question :** Pourriez-vous, je vous prie, expliquer la relation entre les techniques de méditation bouddhique et le hatha yoga ?

**Lama :** Dans le bouddhisme, nous avons tendance à mettre davantage l'accent sur une introspection profonde plutôt que sur le mouvement du corps, bien qu'il y ait certaines pratiques pour lesquelles les techniques méditatives sont renforcées par des exercices physiques. En général, la méditation bouddhique nous apprend à nous tourner vers l'intérieur, à regarder ce que nous sommes, à comprendre notre nature véritable. Néanmoins, la méditation bouddhique n'implique pas nécessairement de s'asseoir en position de lotus, les yeux fermés. Elle peut être intégrée à tous les aspects de votre vie quotidienne. Il est important d'être conscient de tout ce que vous faites afin de ne pas inconsciemment vous faire de mal ou d'en faire à autrui. Quoi que vous fassiez, marcher, parler, travailler, manger, etc., soyez conscient des actions de votre corps, de votre parole et de votre esprit.

**Question :** Les bouddhistes contrôlent-ils complètement leur prana (énergie-vent) par l'esprit ?

**Lama :** Oui. Si vous arrivez à maîtriser votre esprit, vous pouvez tout contrôler. Il est impossible de maîtriser votre corps physique sans tout d'abord maîtriser votre esprit. Si vous essayez de maîtriser votre corps par la force, si vous en faites trop sans aucune compréhension de la relation entre le corps et l'esprit, cela peut être très dangereux et gravement endommager votre esprit.

**Question :** Est-il possible d'arriver à un état de méditation aussi profond en marchant qu'en étant assis ?

**Lama :** Certainement, en théorie c'est possible, mais cela dépend de l'individu. Pour les débutants, il est évidemment plus facile d'obtenir des états de concentration plus profonds par la méditation assise. Toutefois, les méditants expérimentés peuvent maintenir la concentration en un point, un esprit pleinement rassemblé, quoi qu'ils fassent, y compris en marchant. Bien sûr, si l'esprit d'une personne est complètement perturbé, même la méditation assise ne sera peut-être pas suffisante pour lui permettre de rassembler son esprit. Une des caractéristiques du bouddhisme est que vous ne pouvez pas

dire que tout le monde doit faire ceci, tout le monde doit être comme cela ; cela dépend de l'individu. Cependant, nous avons un chemin de pratique méditative progressif clairement défini, par étapes : d'abord vous développez ceci, puis vous passez à cela et ainsi de suite en traversant les différents niveaux de concentration. De la même façon, le chemin tout entier vers l'éveil (nous l'appelons lamrim en tibétain) a été conçu d'une manière graduelle et logique afin que chacun puisse trouver le niveau qui lui correspond puis le développer.

**Question :** Lama, les diverses pensées négatives qui surgissent dans notre esprit peuvent-elles provenir d'une source extérieure, d'autres personnes ou peut-être d'esprits ?

**Lama :** C'est une très bonne question. La source véritable, la racine profonde de la négativité, se trouve dans notre esprit, mais pour qu'elle se manifeste il lui faut habituellement une interaction avec une cause environnementale coopérante, comme d'autres personnes ou le monde matériel. Par exemple, certaines personnes font l'expérience de sautes d'humeur à la suite d'influences astrologiques, comme la vibration du mouvement planétaire. Pour d'autres, les émotions fluctuent à cause de changements hormonaux dans leur corps. De telles expériences ne viennent pas uniquement de leur esprit, mais de l'interaction des énergies physique et mentale. Bien sûr, nous pourrions aussi dire que le fait de nous retrouver dans un corps sensible à ce genre de changement trouve son origine dans notre esprit. Mais je ne pense pas que le Bouddha dirait qu'il existe un esprit extérieur qui nous nuit de la sorte. Ce qui est possible, c'est que votre énergie interne soit en relation avec une certaine énergie externe et que ce soit cette interaction qui vous rende malade.

Vous pouvez constater, à partir des expériences de votre vie, à quel point l'environnement peut vous affecter. Lorsque vous êtes avec des gens paisibles, généreux, heureux, vous avez tendance à vous sentir heureux et paisibles. Lorsque vous êtes avec des gens colériques, agressifs, vous avez tendance à devenir comme eux. L'esprit humain est comme un miroir. Un miroir ne discrimine pas, il reflète



tout simplement ce qui se trouve devant lui, peu importe que cela soit horrible ou merveilleux. De la même façon, votre esprit prend l'aspect de votre entourage et si vous n'êtes pas conscient de ce qui se passe, votre esprit peut se remplir de toxines. C'est pourquoi il est très important d'être conscient de ce qui vous entoure et de la manière dont cela affecte votre esprit.

Ce qu'il faut comprendre à propos de la religion, c'est comment elle établit un rapport avec votre esprit, de quelle manière elle est liée à la vie que vous menez. Si vous y parvenez, la religion est fantastique, elle contient toutes les réalisations. Ce n'est pas la peine d'insister sur la croyance en Dieu ou en Bouddha, ou sur le péché ou quoi que ce soit, ne vous souciez pas de tout cela. Agissez tout simplement, de votre mieux, à partir d'une compréhension juste et vous obtiendrez des résultats, aujourd'hui même. Oubliez ce qui concerne la super conscience ou le sensationnel amour universel ; l'amour universel se développe doucement, fermement et progressivement. Si, par contre, vous ne faites que vous accrocher à la notion : « Oh fantastique ! Connaissance infinie, pouvoir infini », vous êtes simplement dans un « trip » de pouvoir. Bien sûr, le pouvoir spirituel existe vraiment, mais le seul moyen de l'obtenir est de s'engager dans les actions spirituelles correctes. Le pouvoir vient de l'intérieur ; une partie de vous devient aussi pouvoir. Ne pensez pas que le seul vrai pouvoir soit là-haut, quelque part dans le ciel. Vous avez du pouvoir, votre esprit est pouvoir.

**Question :** La perception est l'un des cinq agrégats, qui selon la philosophie bouddhique, constituent une personne. Comment cela fonctionne-t-il ?

**Lama :** C'est une autre bonne question. La plupart du temps, notre perception est illusoire ; nous ne percevons pas la réalité. Bien sûr, nous voyons le monde sensoriel : des formes attrayantes, de belles couleurs, de bonnes saveurs, etc., mais nous ne percevons pas réellement la véritable nature des formes, des couleurs et des saveurs que nous voyons. C'est ainsi que la plupart du temps, notre perception

est incorrecte. Notre perception erronée traite donc les informations fournies par nos cinq sens et transmet des informations incorrectes à notre esprit, qui réagit sous l'influence de l'égo. Le résultat en est que la plupart du temps nous avons des hallucinations, nous ne voyons pas la véritable nature des choses, nous ne comprenons pas la réalité même du monde sensoriel.

*Question* : Le karma passé affecte-t-il notre perception ?

*Lama* : Oui, bien sûr. Le karma passé affecte beaucoup notre perception. Notre ego s'empare de la vision de notre perception incontrôlée et notre esprit ne fait que suivre ; toute cette situation incontrôlée est ce que nous appelons le karma. Le karma n'est pas simplement une théorie hors de propos, ce sont les perceptions quotidiennes dans lesquelles nous vivons, c'est tout.

*Question* : Lama, quelle est la relation entre le corps et l'esprit en ce qui concerne la nourriture ?

*Lama* : Le corps n'est pas l'esprit, l'esprit n'est pas le corps, mais les deux ont un lien très particulier. Ils sont très étroitement liés et très sensibles aux changements de l'autre. Par exemple, quand des gens prennent des drogues, la substance n'affecte pas directement l'esprit. Mais comme l'esprit est connecté au système nerveux et aux organes sensoriels, les changements induits dans le système nerveux par la drogue le déstabilisent et provoquent l'hallucination de l'esprit. Il existe un lien très fort entre le corps et l'esprit. Dans le yoga tantrique tibétain, nous utilisons ce lien : en nous concentrant intensément sur les canaux psychiques du corps, nous pouvons agir en conséquence sur l'esprit. C'est pourquoi, même dans la vie de tous les jours, la nourriture que nous mangeons et les autres choses avec lesquelles notre corps entre en contact ont un effet sur notre esprit.

*Question* : Le jeûne est-il bon pour nous ?

*Lama* : Le jeûne n'est pas si important à moins que vous ne vous engagiez dans certaines pratiques particulières de l'entraînement de l'esprit. Dans ce cas, le jeûne peut même être essentiel. C'est certai-

nement l'expérience des lamas tibétains. Par exemple, si vous mangez et buvez toute la journée et essayez de méditer en soirée, votre concentration sera médiocre. C'est pourquoi, quand nous pratiquons sérieusement la méditation, nous mangeons seulement une fois par jour. Le matin, nous ne buvons que du thé ; à midi nous déjeunons et le soir, au lieu de manger, nous buvons à nouveau du thé. Pour nous, ce type de routine rend la vie plus simple, comme souhaité, et le corps se sent bien ; mais pour quelqu'un qui n'est pas engagé dans l'entraînement de l'esprit, cela ressemblerait probablement à de la torture. Normalement, nous ne préconisons pas le jeûne. Nous disons aux gens de ne pas se punir eux-mêmes, mais simplement d'être heureux et raisonnables et de garder leur corps aussi sain que possible. Si votre corps s'affaiblit, votre esprit devient inutile. Quand votre esprit devient inutile, votre précieuse vie humaine devient inutile. Mais lors d'occasions particulières, lorsque le jeûne renforce votre pratique méditative, quand il y a une raison plus élevée, je dirai oui le jeûne peut être bénéfique pour vous.

Merci beaucoup. S'il n'y a pas plus de questions, je ne vous retiendrai pas plus longtemps. Merci beaucoup.

*Brisbane, Australie - 28 avril 1975*



Lama Khenpo Jigme Phuntsok Rinpoche  
© Lama Jigme Wisal Rinpoche / Photo: Vajra Community - Asia

---

## Un aperçu de la psychologie bouddhique

---

L'étude du bouddhisme n'est ni une entreprise intellectuelle stérile ni l'analyse critique d'une doctrine religieuse philosophique. Au contraire, quand vous étudiez le Dharma et apprenez à méditer, vous êtes le sujet principal, ce qui vous intéresse avant tout c'est votre esprit, votre nature véritable.

Le bouddhisme est une méthode destinée à maîtriser l'esprit indiscipliné afin de le mener de la souffrance au bonheur. Pour le moment, nous avons tous un esprit indiscipliné, mais si nous arrivons à développer une compréhension correcte de sa nature spécifique, la maîtrise s'ensuivra naturellement et nous serons capables de nous débarrasser de l'ignorance de la nature des émotions et de la souffrance qu'elle apporte automatiquement. C'est pourquoi, peu importe que vous soyez croyant ou non-croyant, religieux ou non, chrétien, hindou ou scientifique, Noir ou Blanc, Oriental ou Occidental, la chose la plus importante à connaître est votre esprit ainsi que la manière dont il fonctionne.

Si vous ne connaissez pas votre propre esprit, vos conceptions fausses vous empêcheront de voir la réalité. Même si vous pouvez dire que vous pratiquez telle ou telle religion, si vous procédez à un examen plus approfondi, vous risquez de constater que vous n'y êtes pas du tout. Faites attention. Aucune religion ne s'oppose à ce que vous connaissiez votre propre nature, mais bien souvent les pratiquants s'impliquent trop dans l'histoire, la philosophie ou la doctrine de leur religion, mais ignorent la manière dont ils fonctionnent eux-mêmes, qui ils sont vraiment et leur état d'âme du moment. Au lieu

d'utiliser leur religion pour en atteindre ses objectifs (le salut, la libération, la liberté intérieure, la joie et le bonheur éternel), ils s'engagent dans des jeux intellectuels avec leur religion, comme s'il s'agissait d'un bien matériel.

Sans comprendre la manière dont votre nature intérieure évolue, comment est-il possible de découvrir le bonheur éternel ? Où est le bonheur éternel ? Il ne se trouve ni dans le ciel ni dans la jungle ; vous ne le trouverez ni dans l'air ni sous la terre. Le bonheur durable se trouve en vous, dans votre esprit, votre conscience. C'est pourquoi il est si important d'examiner la nature de votre esprit.

Si la théorie religieuse que vous étudiez ne sert pas à apporter bonheur et joie dans votre vie quotidienne, à quoi bon ? Même si vous dites : « Je suis un pratiquant de telle ou telle religion », vérifiez ce que vous avez accompli, comment vous avez agi et ce que vous avez découvert depuis que vous la suivez. Et n'ayez pas peur de vous interroger avec minutie. Votre expérience personnelle est utile. Il est essentiel de remettre en question tout ce que vous faites, sinon, comment savez-vous ce que vous faites ? Comme vous le savez sûrement déjà, une foi aveugle dans n'importe laquelle des religions ne pourra jamais résoudre vos problèmes.

De nombreuses personnes sont nonchalantes à l'égard de leur pratique spirituelle. « C'est facile. Je vais à l'église chaque semaine. Cela me suffit ». Ce n'est pas la solution. Quel est le but de votre religion ? Vous apporte-t-elle les solutions dont vous avez besoin ou votre pratique n'est-elle qu'une simple plaisanterie ? Vous devez vérifier. Je ne rabaisse personne, mais vous devez être sûr de ce que vous faites. Votre pratique est-elle pervertie, polluée par des hallucinations, ou est-elle réaliste ? Si votre voie vous apprend à agir et à pratiquer de manière correcte et mène à des réalisations spirituelles telles que l'amour, la compassion et la sagesse, alors il est évident qu'elle en vaut la peine. Sinon, vous ne faites que perdre votre temps.

La pollution mentale engendrée par des conceptions erronées est bien plus dangereuse que les drogues. Les idées fausses et la pratique

incorrecte s'enracinent profondément dans votre esprit, s'accroissent au cours de votre vie et accompagnent votre esprit dans la vie prochaine. Tout cela est bien plus dangereux que certaines substances.

Nous tous, religieux ou non, Orientaux comme Occidentaux, voulons être heureux. Tout le monde recherche le bonheur, mais cherchez-vous dans la bonne direction ? Peut-être le bonheur est-il ici, mais vous regardez là-bas. Soyez sûr de rechercher le bonheur là où il peut être trouvé.

Nous considérons que les enseignements du Bouddha se rapprochent davantage de la psychologie et de la philosophie que de la religion au sens où nous l'entendons habituellement. Beaucoup de gens semblent penser que la religion est surtout une question de croyance, mais si votre pratique religieuse repose principalement sur la foi, il peut arriver qu'une question sceptique d'un ami : « Que diable fais-tu donc ? » puisse faire tout voler en éclats : « Oh mon Dieu ! Tout ce que j'ai fait est faux » ; c'est pourquoi, avant de vous engager dans une voie spirituelle, assurez-vous de savoir exactement ce que vous faites.

La psychologie bouddhique enseigne que l'attachement émotionnel au monde sensoriel provient des sensations physiques et mentales. Vos cinq sens fournissent des informations à votre esprit en produisant diverses sensations, qui peuvent toutes être classifiées en trois groupes : plaisantes, déplaisantes et neutres. Ces sensations surgissent en réaction à des stimuli physiques ou mentaux.

Lorsque nous éprouvons des sensations agréables, l'attachement émotionnel s'ensuit et lorsque cette sensation agréable s'arrête, un violent désir surgit, celui d'en refaire l'expérience. La nature de cet esprit est l'insatisfaction ; elle perturbe notre paix mentale, car sa nature est l'agitation. Quand nous éprouvons des sensations déplaisantes, automatiquement nous les détestons et voulons nous en débarrasser ; l'aversion surgit, perturbant à nouveau notre paix mentale. Lorsque nous restons neutres, nous ne tenons pas compte de ce qui se passe et ne voulons pas voir la réalité. Ainsi, quelles que soient les sensations qui surgissent dans notre vie quotidienne, qu'elles soient agréables,

désagréables ou neutres, elles nous perturbent au niveau émotionnel et il n'y a pas d'équilibre ni d'équanimité dans notre esprit.

Examiner de cette manière vos sensations n'a rien à voir avec la croyance, n'est-ce pas ? Il ne s'agit pas d'un phénomène oriental particulier aux montagnes de l'Himalaya. Il s'agit de vous, de votre réalité. Vous ne pouvez pas réfuter ce que je dis en prétendant : « Je n'ai pas de sensations ». C'est très simple, n'est-ce pas ?

De plus, nombre de nos actions négatives sont des réactions à des sensations. Voyez par vous-même. Lorsque vous éprouvez une sensation agréable après un contact avec des gens ou d'autres objets des sens, analysez exactement ce que vous ressentez et pourquoi vous avez ce sentiment de bien-être. La sensation agréable n'est pas dans l'objet externe, n'est-ce pas ? Elle est dans votre esprit. Je suis sûr que vous êtes tous d'accord sur le fait que la sensation agréable n'est pas en dehors de vous. Alors, pourquoi ressentez-vous les choses ainsi ? Au travers de cette expérience, vous découvrirez que le bonheur et la joie, l'inconfort et le malheur ainsi que les sensations neutres se trouvent tous en vous, dans votre esprit. Vous vous rendrez compte que vous êtes le principal responsable des sensations dont vous faites l'expérience et que vous ne pouvez pas blâmer les autres pour ce que vous ressentez : « Il me rend malheureux ; elle me rend malheureux ; ce genre de chose me rend malheureux ». On ne peut pas blâmer la société pour nos problèmes, même si c'est qu'on fait toujours, n'est-ce pas ? Ce n'est pas réaliste.

Une fois que vous comprenez comment vos problèmes mentaux évoluent réellement, vous ne rejetez plus la responsabilité de ce que vous ressentez sur les autres. Cette prise de conscience est le début d'une bonne communication avec les autres et du respect d'autrui. En temps normal, nous sommes inconscients ; nous agissons inconsciemment, et automatiquement en manquant de respect aux autres et en les blessant. Nous ne faisons pas attention ; nous agissons, c'est tout.



De nombreuses personnes, y compris certains psychologues, semblent penser qu'il est possible de mettre fin à l'émotion du désir avide en l'alimentant avec un objet ou un autre : si vous souffrez parce que votre mari ou votre femme vous a quitté, trouver un nouveau conjoint devrait résoudre votre problème. C'est impossible. Sans comprendre le caractère spécifique des sensations agréables, désagréables et neutres, vous ne découvrirez jamais la nature de vos attitudes mentales, et sans découvrir cela, vous ne pourrez pas mettre un terme à vos problèmes émotionnels.

Par exemple, le bouddhisme dit qu'il faut ressentir compassion et amour pour tous les êtres. Comment pouvez-vous ressentir de l'équanimité à l'égard de tous les êtres alors que l'esprit dualiste et ignorant fonctionne avec autant de force en vous ? C'est impossible, car sur le plan émotionnel vous êtes trop extrême. Quand une sensation plaisante apparaît au contact d'un objet précis et que vous vous sentez heureux, vous exagérez démesurément ce que vous estimez être les qualités de cet objet, et vous amplifiez vos émotions jusqu'aux limites du possible. Mais l'esprit ne peut pas en rester là, vous le savez. Il est impermanent, transitoire, donc bien sûr, très vite vous vous effondrez à nouveau. Alors, automatiquement, votre esprit est en déséquilibre et déprime. Vous devez vous rendre compte exactement de la somme d'énergie que vous dépensez à la poursuite ou à la fuite de vos sensations mentales. Nous sommes toujours trop dans les extrêmes ; nous devons trouver la voie du milieu.

En approfondissant un peu, vous constaterez aussi que les sensations sont responsables de tous les conflits dans le monde. Qu'il s'agisse de deux petits enfants qui se battent pour un bonbon ou de deux grandes nations qui se battent pour leur existence même, pourquoi se battent-ils ? Pour des sensations plaisantes. Même les enfants trop jeunes encore pour parler se battront parce qu'ils veulent se sentir heureux.

Grâce à la méditation, vous pouvez facilement constater que tout cela est vrai. La méditation révèle tout ce qui se trouve dans votre

esprit. Toutes vos négativités, tout ce qui est positif en vous, tout peut être vu par la méditation. Mais ne pensez pas que méditer signifie simplement s'asseoir par terre dans la position du lotus et ne rien faire. Être conscient de tout ce que vous faites (marcher, manger, boire, parler), c'est de la méditation. Plus vite vous vous en rendez compte, plus vite vous comprendrez que vous êtes vous-même responsable de vos actes, des sentiments de bonheur recherchés et des sentiments douloureux que vous ne voulez pas, et que personne d'autre ne vous contrôle.

Quand une sensation agréable apparaît puis, de par sa nature, disparaît et provoque en vous un sentiment de frustration parce que vous la désirez de nouveau, ce n'est pas une création de Dieu, de Krishna, de Bouddha ou de toute autre entité extérieure. Ce sont vos propres actions qui en sont responsables. C'est facile à constater, n'est-ce pas ? L'esprit faible pense : « Oh, il m'a rendu malade ; à cause d'elle, je me sens vraiment très mal ». C'est l'esprit faible à l'œuvre, essayant toujours d'accuser quelqu'un ou quelque chose d'autre. En fait, je pense qu'examiner vos expériences de la vie quotidienne pour voir comment vos sensations physiques et mentales surgissent est une chose merveilleuse à faire. Vous n'arrêtez pas d'apprendre, il n'y a pas de moment où vous n'apprenez rien. De cette manière, par la mise en pratique de votre sagesse-connaissance, vous découvrirez que la réalisation de la paix et de la joie éternelles est en vous. Malheureusement, l'esprit faible ne possède pas beaucoup d'énergie de sagesse-connaissance ; vous devez nourrir cette énergie dans votre esprit.

Pourquoi le bouddhisme mahayana nous enseigne-t-il à développer un sentiment d'équanimité pour tous les êtres ? Nous ne choisissons souvent qu'une petite chose, un petit atome, un seul être, en pensant : « C'est celui-ci qu'il me faut ; c'est le meilleur ». Nous créons ainsi des extrêmes dans notre système de valeur : nous exagérons énormément la valeur de celui que nous aimons et engendrons du mépris pour tout le reste. Ceci n'est bon ni pour vous ni pour votre paix mentale. Vous devriez plutôt examiner votre comportement : « Pourquoi

est-ce que je fais cela? Mon esprit irréaliste et égocentrique pollue ma conscience». Puis, en méditant sur l'équanimité (tous les êtres sont exactement les mêmes en voulant le bonheur et en ne désirant pas la souffrance), vous pouvez apprendre à éliminer les extrêmes de l'énorme attachement à l'un et de l'énorme aversion à l'autre. De cette façon, vous pouvez facilement garder un esprit équilibré et sain. Beaucoup de gens ont fait cette expérience.

C'est pourquoi la psychologie du Bouddha peut être d'une aide précieuse quand vous essayez de gérer les frustrations qui perturbent votre vie quotidienne. Souvenez-vous que lorsque des sensations agréables surgissent, le désir, l'avidité et l'attachement suivent leurs traces ; lorsque des sensations désagréables surgissent, l'aversion et la haine apparaissent ; et quand vos sentiments sont neutres, l'ignorance, l'aveuglement face à la réalité, occupe votre esprit. Si ces enseignements vous permettent de découvrir la réalité sur la manière dont vos sensations surgissent et comment vous y réagissez, votre vie s'en trouvera bien améliorée et vous éprouverez beaucoup de bonheur, de paix et de joie.

Y a-t-il des questions?

**Question** : Le bouddhisme parle toujours de karma. De quoi s'agit-il?

**Lama** : Le karma est l'expérience du corps et de l'esprit. C'est un mot sanskrit qui signifie cause et effet. Sur le plan mental et physique, vos expériences de bonheur ou de malheur sont les effets de certaines causes, mais ces effets eux-mêmes deviennent la cause de résultats futurs. Une action provoque une réaction ; c'est cela le karma. La science et les philosophies orientales expliquent que toute chose est interdépendante ; si vous arrivez à comprendre cela, vous comprendrez aussi comment fonctionne le karma. Aucune existence, interne et externe, ne survient de façon accidentelle ; l'énergie de tous les phénomènes internes et externes est interdépendante. Par exemple, l'énergie de votre corps dépend de l'énergie du corps de vos parents ;

l'énergie de leur corps est liée au corps de leurs parents, etc. Ce genre d'évolution est le karma.

**Question :** Qu'entendez-vous par nirvana? Beaucoup de personnes y parviennent-elles?

**Lama :** Quand vous développez des pouvoirs de concentration de manière à pouvoir garder l'esprit concentré sur un seul point, vous diminuez graduellement les réactions émotionnelles de votre ego jusqu'à ce qu'elles disparaissent entièrement. À ce stade, vous transcendez votre ego et découvrez un état d'esprit de félicité et de paix durable. C'est ce que nous appelons le nirvana. De nombreuses personnes ont atteint cet état et beaucoup d'autres sont en bonne voie pour y parvenir.

**Question :** Dans le nirvana, cessons-nous d'exister sous une forme corporelle ; la personne disparaît-elle?

**Lama :** Non, vous avez toujours une forme, mais son système nerveux n'est pas incontrôlé comme celui que nous avons actuellement. Ne vous inquiétez pas, quand vous parviendrez au nirvana vous existerez toujours, mais dans un état de bonheur parfait. Alors, essayez de l'atteindre le plus vite possible.

**Question :** Le Bouddha n'a-t-il pas dit qu'il ne renaîtrait jamais une fois qu'il aurait atteint le nirvana?

**Lama :** Peut-être, mais que voulait-il dire? Il voulait dire qu'il ne reprendrait pas une renaissance incontrôlée, conditionnée par la force de l'énergie de l'ego, qui est le mode de renaissance des êtres samsariques, comme nous. Au lieu de cela, il peut se réincarner avec une maîtrise parfaite, son seul but étant d'aider les êtres nos mères.

**Question :** Vous avez beaucoup parlé de plaisir et de bonheur, et j'essaie de clarifier dans mon esprit la distinction entre les deux. Sont-ils identiques? Peut-on s'attacher au plaisir, mais pas au bonheur?

**Lama :** Ils sont identiques et nous nous attachons aux deux. Ce que nous devons viser, c'est l'expérience du plaisir sans attachement ; nous devons apprécier nos sensations de bonheur tout en compre-

nant la nature du sujet, de notre esprit, de l'objet et de nos sensations. La personne qui a atteint le nirvana en est capable.

**Question :** J'aimerais clarifier la signification bouddhique de la méditation. Suis-je dans le juste si je l'interprète comme « observer le déroulement de son esprit » ?

**Lama :** Oui, vous pouvez l'interpréter de cette façon. Comme je l'ai dit auparavant, la méditation bouddhique ne signifie pas forcément s'asseoir les jambes croisées et les yeux fermés. Le simple fait d'observer comment votre esprit répond au monde sensoriel au cours de vos activités – marcher, parler, faire des courses ou que sais-je encore – peut être une méditation vraiment parfaite et apporter un résultat parfait.

**Question :** En ce qui concerne la renaissance, qu'est-ce qui renaît ?

**Lama :** Quand vous mourez, votre conscience se sépare de votre corps et entre dans l'état intermédiaire d'où elle prend naissance sous une autre forme physique. Nous appelons cela la renaissance. L'énergie physique et l'énergie mentale sont distinctes l'une de l'autre. L'énergie physique est extrêmement limitée, mais l'énergie mentale a toujours une continuité.

**Question :** Est-ce possible que la conscience se développe dans l'état après la mort ou est-ce seulement dans la vie que la conscience peut se développer ?

**Lama :** Au cours du processus de la mort, votre conscience continue à circuler, tout comme l'électricité qui provient du générateur, mais circule continuellement et passe dans les maisons, les différents appareils ménagers, etc., prenant place dans différentes choses. Il est donc possible que la conscience se développe dans l'état intermédiaire.

**Question :** L'esprit n'a donc pas besoin d'un corps physique pour se développer ?

**Lama :** Il existe un corps de l'état intermédiaire, mais il n'est pas comme le nôtre ; il est très léger, c'est un corps psychique.

**Question :** Quand on récite des mantras, se concentre-t-on parfois sur l'un des organes du corps physique ou uniquement sur notre esprit? Est-il possible de se concentrer sur nos chakras ou centres d'énergie?

**Lama :** C'est possible, mais n'oubliez pas qu'il existe des méthodes différentes pour des objectifs différents. Ne pensez pas que le Bouddha n'a enseigné qu'une seule chose. Le bouddhisme contient des milliers et des milliers, peut-être même d'innombrables méthodes de méditation, toutes données afin de répondre aux tendances et aux aptitudes changeantes de l'infinité des individus.

**Question :** La conscience qui se développe au cours de notre vie et nous quitte lorsque nous mourons fait-elle partie d'une sorte de conscience suprême, comme Dieu ou une conscience universelle?

**Lama :** Non, c'est un esprit simple, très ordinaire et qui est une continuité directe de l'esprit que vous avez à présent. La différence est qu'il s'est séparé de votre corps et en recherche un autre. Cet esprit de l'état intermédiaire est sous l'emprise du karma, il est agité, conflictuel et confus. En aucun cas vous ne pouvez le qualifier de supérieur ou suprême.

**Question :** Connaissez-vous les concepts hindous de l'atman et de brahman?

**Lama :** Alors que la philosophie hindoue accepte l'idée d'une âme (Skt. atman), le bouddhisme ne l'accepte pas. Nous refusons complètement l'existence d'un « je » existant par soi-même ou d'une âme permanente et indépendante. Chaque aspect de votre corps et de votre esprit est impermanent : il change, change, change... Les bouddhistes refusent aussi l'existence d'un enfer permanent. Chaque douleur, chaque plaisir que nous éprouvons est dans un état de fluctuation constante ; tellement transitoire, tellement impermanent, toujours en changement, jamais durable. Par conséquent, en reconnaissant la nature insatisfaisante de notre existence et en renonçant au monde dans lequel des objets sensoriels transitoires entrent en contact avec des

organes sensoriels transitoires pour produire des sensations transitoires, dont aucune ne vaut la peine d'être saisie, nous recherchons plutôt les réalisations durables, éternelles et pleines de félicité de l'éveil ou du nirvana.

**Question :** Pensez-vous que le rituel est aussi important pour l'Occidental qui essaie de pratiquer le bouddhisme que pour l'Oriental qui lui le ressent ?

**Lama :** Cela dépend de ce que vous voulez dire. La véritable méditation bouddhique ne nécessite pas d'être accompagnée d'objets matériels ; la seule chose qui compte, c'est votre esprit. Il n'est pas indispensable de sonner des cloches ou d'agiter des objets. Est-ce cela que vous entendez par rituel ? [Oui]. Bien ; vous n'avez donc pas à vous inquiéter et cela s'applique aussi bien à l'Orient qu'à l'Occident. Néanmoins, certaines personnes ont besoin de ces choses ; des états d'esprit différents nécessitent des méthodes différentes. Par exemple, vous portez des lunettes. Ce n'est pas un objet vital, mais certaines personnes en ont besoin. Pour la même raison, les différentes religions du monde enseignent des chemins variés selon les capacités et les niveaux individuels de leurs disciples nombreux et divers. C'est pourquoi nous ne pouvons pas dire : « Ceci est le seul vrai chemin. Tout le monde doit suivre mon chemin ».

**Question :** De nouvelles méthodes de pratique sont-elles nécessaires en Occident de nos jours ?

**Lama :** Non. Aucune nouvelle méthode n'est nécessaire. Toutes les méthodes existent déjà, il vous suffit de les découvrir.

**Question :** J'essaie de comprendre la relation dans le bouddhisme entre l'esprit et le corps. L'esprit est-il plus important que le corps ? Par exemple, il est évident que les moines tantriques qui chantent en utilisant les harmoniques, développent une partie de leur corps pour chanter, donc à quel point le corps est-il important ?

**Lama :** L'esprit est la chose la plus importante, mais il existe des pratiques de méditation qui sont renforcées par certains exercices

physiques de yoga. Inversement, si votre corps est malade, cela peut affecter votre esprit. Il est donc également important de garder votre corps en bonne santé. Mais si vous vous préoccupez seulement du côté physique et négligez l'examen approfondi de la réalité de votre esprit, ce n'est pas sage non plus ; ce n'est pas équilibré ; ce n'est pas réaliste. Je pense donc que nous sommes tous d'accord pour dire que l'esprit est plus important que le corps, mais en même temps, nous ne pouvons pas oublier complètement le corps. J'ai vu des Occidentaux venir en Asie pour des enseignements et lorsqu'ils entendent parler de yogis tibétains qui vivent dans les montagnes à haute altitude sans nourriture, ils pensent : « Oh, super! Je veux être exactement comme Milarépa ». C'est une erreur. Si vous êtes nés en Occident, votre corps a l'habitude de certaines conditions particulières, aussi, pour le garder en bonne santé, vous devez créer un environnement favorable. Vous ne pouvez pas faire un « trip » himalayen. Ayez de la sagesse, ne soyez pas si extrêmes.

**Question :** Est-il vrai qu'à la naissance un être humain est doté d'un esprit pur et innocent ?

**Lama :** Comme nous le savons tous, à la naissance, l'esprit n'est pas trop préoccupé par des complications intellectuelles. Mais en grandissant, quand on commence à penser, il commence à se remplir de tellement d'informations, de philosophie, de ceci-cela : ceci est bon, ceci est mauvais, je devrais avoir ceci, je ne devrais pas avoir cela... On intellectualise trop et on remplit notre esprit d'âneries. Cela détériore certainement notre état d'esprit. Ce qui ne veut tout de même pas dire que nous sommes nés complètement purs et que nous ne sommes devenus négatifs qu'après l'apparition de l'intellect. Il n'en est pas ainsi. Pourquoi ? Parce que si nous étions fondamentalement affranchis de l'ignorance et de l'attachement, aucune ânerie se présentant ne serait capable de nous atteindre. Malheureusement, nous ne sommes pas comme ça. Fondamentalement, non seulement nous sommes pleinement réceptifs à toutes sortes d'âneries intellectuelles rencontrées, mais nous les accueillons à bras ouverts. Donc, d'instant



en instant, de plus en plus d'âneries s'accablent dans notre esprit. C'est pourquoi il n'est pas possible de dire que les enfants naissent avec un esprit complètement pur. C'est faux. Les bébés pleurent parce qu'ils ont des sensations. Lorsqu'une sensation déplaisante surgit (peut-être parce qu'ils veulent le lait de leur mère), ils pleurent.

**Question :** Nous avons cette notion de la conscience qui transmigre de corps en corps, de vie en vie, mais s'il existe une continuité de la conscience, pourquoi ne nous souvenons-nous pas de nos vies antérieures ?

**Lama :** L'excès d'informations «de toutes sortes et de pacotille» qui s'entassent dans notre esprit nous fait oublier les expériences précédentes. Même la science dit que le cerveau est limité de telle sorte que les nouvelles informations suppriment les anciennes. C'est ce qu'ils disent, mais cela n'est pas tout à fait juste. Ce qui se passe en fait, c'est que fondamentalement, l'esprit humain est la plupart du temps inconscient, ignorant et tellement préoccupé par les nouvelles expériences qu'il en oublie les anciennes. Remémorez-vous le mois dernier : que s'est-il passé exactement ? Chaque jour, quels sentiments avez-vous éprouvés ? Vous n'arrivez pas à vous en souvenir, n'est-ce pas ? Revenez donc en arrière, jusqu'à l'époque où vous n'étiez que quelques cellules dans la matrice de votre mère, puis plus en arrière encore : c'est très difficile, n'est-ce pas ? Mais si vous pratiquez cela, progressivement, en examinant continuellement votre esprit, vous finirez par vous souvenir de plus en plus de vos expériences passées. Nombre d'entre nous ont peut-être fait l'expérience de réagir très bizarrement à un événement qui se produit et d'être restés perplexes face à leur réaction qui semblait ne pas être fondée sur une expérience de cette vie : «C'est bizarre. Pourquoi ai-je réagi ainsi ? Je me demande d'où cela vient». C'est parce que cette réaction résulte de l'expérience d'une vie passée. Les psychologues contemporains n'expliquent pas de telles réactions, car ils ne comprennent pas la continuité mentale, la nature sans commencement de l'esprit de chaque individu. Ils ne comprennent pas que des réactions mentales peuvent provenir d'im-

pulsions qui ont été produites des milliers et des milliers d'années auparavant. Mais si vous continuez à examiner votre esprit par la méditation, vous finirez par comprendre tout cela à la lumière de votre expérience personnelle.

**Question :** Pourrait-il être négatif d'apprendre des choses sur les vies précédentes ? Cela pourrait-il être perturbant ?

**Lama :** Cela pourrait être une expérience soit positive, soit négative. Si vous réalisez ce que vos vies antérieures ont été, l'expérience sera positive. Les perturbations viennent de l'ignorance. Vous devez essayer de réaliser le caractère spécifique des négativités. Si vous le faites, le problème est résolu. La compréhension de la nature de la négativité stoppe le problème qu'elle provoque. C'est pourquoi la compréhension juste est la seule solution aussi bien aux problèmes physiques que mentaux. Vous devez toujours examiner très minutieusement comment vous utilisez votre énergie : cela vous rendra-t-il heureux ou non ? C'est une grande responsabilité, qu'en pensez-vous ? Vous avez le choix : le chemin de la sagesse ou le chemin de l'ignorance.

**Question :** Quelle est la signification de la souffrance ?

**Lama :** L'agitation mentale est souffrance, l'insatisfaction est souffrance. En réalité, il est extrêmement important de comprendre les différents niveaux subtils de souffrance, sinon les gens diront : « Pourquoi le bouddhisme dit-il que tout le monde souffre ? Je suis heureux ». Quand le Bouddha a parlé de la souffrance, il ne pensait pas simplement à la douleur d'une plaie ou au type d'angoisse mentale que nous ressentons souvent. Nous disons que nous sommes heureux, mais si nous examinons notre bonheur de plus près, nous verrons que malgré tout il reste encore de nombreuses insatisfactions dans notre esprit. Du point de vue bouddhique, le simple fait que nous ne puissions pas maîtriser notre esprit est souffrance mentale ; en fait, cette souffrance est pire que les différentes souffrances physiques que nous endurons. C'est pourquoi, quand le bouddhisme parle de la souffrance, il met davantage l'accent sur le plan mental que sur

le plan physique, et c'est la raison pour laquelle, en termes pratiques, les enseignements bouddhiques sont avant tout de la psychologie appliquée. Le bouddhisme enseigne la nature de la souffrance au niveau mental et les méthodes pour l'éliminer.

*Question* : Pourquoi faisons-nous tous l'expérience de la souffrance et qu'en apprenons-nous ?

*Lama* : C'est tellement simple, n'est-ce pas ? Pourquoi souffrez-vous ? Parce que vous agissez en étant complètement pris par l'ignorance et la saisie avec attachement. Vous apprenez de la souffrance en réalisant d'où elle vient et en vous rendant compte exactement de ce qui vous fait souffrir. Dans l'infinité de vos vies antérieures, vous avez fait de nombreuses expériences, mais malgré tout, cela ne vous a pas apporté grand-chose. Beaucoup de personnes pensent qu'elles tirent une leçon de leurs expériences, mais il n'en est rien. Il y a une infinité d'expériences passées dans leur inconscient, mais elles ne savent toujours rien à propos de leur nature véritable.

*Question* : Pourquoi avons-nous la possibilité de nous attacher ?

*Lama* : Parce que nous avons des hallucinations ; nous ne voyons pas la réalité du sujet ni de l'objet. Quand nous comprenons la nature d'un objet d'attachement, l'esprit subjectif de l'attachement disparaît automatiquement. C'est l'esprit embrumé, l'esprit qui est attiré par un objet et peint sur ce dernier une projection déformée, qui nous fait souffrir. C'est tout. C'est vraiment très simple.

*Question* : J'ai vu des images tibétaines de déités courroucées, mais bien qu'elles aient un regard féroce, elles n'avaient pas l'air mal-faisantes. Je me suis alors demandé si oui ou non le bouddhisme accordait de l'importance au mal et aux mauvaises choses.

*Lama* : Le bouddhisme ne met jamais l'accent sur l'existence d'un mal qui viendrait de l'extérieur. Le mal est une projection de votre esprit. Si le mal existe, il se trouve en vous. Il n'y a pas de mal extérieur à craindre. Les déités courroucées sont des émanations de la sagesse éveillée et servent à aider les êtres qui ont beaucoup de colère incon-

trôlée. Au cours de la méditation, la personne colérique transforme sa colère en sagesse, qui est alors visualisée sous la forme d'une déité courroucée ; ainsi l'énergie de sa colère est digérée par la sagesse. En bref, c'est ainsi que fonctionne cette méthode.

**Question :** Que pensez-vous d'une personne qui en tue une autre en légitime défense ? Pensez-vous qu'on a le droit de se protéger, même au détriment de la vie de l'agresseur ?

**Lama :** Dans la plupart des cas, les meurtres en légitime défense sont tout de même commis en raison d'une colère incontrôlée. Vous devez vous protéger du mieux possible sans tuer votre agresseur. Par exemple, si vous m'attaquez, je suis responsable de ma protection, mais sans vous tuer.

**Question :** Si le fait de me tuer était la seule manière de m'arrêter, le feriez-vous ?

**Lama :** Alors il vaudrait mieux que vous me tuiez.

Bon, s'il n'y a pas d'autres questions, je ne vous retiendrai pas plus longtemps. Merci beaucoup pour tout.

*Christchurch, Nouvelle-Zélande - 14 juin 1975.*

---

## Courte biographie de Lama Thoubtèn Yéshé

---

Lama Thoubtèn Yéshé est né au Tibet en 1935, plus exactement à Teuloung Detchèn, près de Lhasa dans une famille paysanne.

Ses parents étaient des pratiquants dévoués et plusieurs de ses frères sont devenus guéshés (docteur en philosophie).

Très jeune, il est reconnu comme étant la réincarnation de Né-noung Pawo Rinpoché, la supérieure de Chimé Loung Gompa, un monastère de moniales de tradition guélouk. Cette yogini était connue comme ayant de grandes réalisations spirituelles et avait émis le souhait de pouvoir, à l'avenir, partager la richesse des enseignements du Bouddha avec celles et ceux qui en ignoreraient les bienfaits, les étrangers provenant de pays sans Dharma. Retrouvant en l'enfant leur maître spirituel, les moniales lui donnent le nom de Thondroup Dordjé et l'invitent fréquemment à séjourner dans leur monastère.

Thondroup Dordjé exprime très tôt le souhait de mener une vie religieuse, et finalement, alors qu'il a six ans, ses parents le laissent rejoindre le célèbre monastère de Séra djé près de Lhasa. Les moniales lui offrent pour l'occasion ses robes de moine, et son oncle, Ngawang Norbou, qui fait ses études de guéshé à Séra, est chargé de veiller sur son éducation.

À huit ans, il prend les vœux de novice auprès du Vénérable Pourchok Jampa Rinpoché. Pendant près de vingt années passées dans ce haut lieu d'études et de pratiques, Lama Yéshé reçoit les instructions spirituelles basées sur le système d'éducation traditionnel bouddhique importé d'Inde mille ans auparavant. Plus particulièrement, Sa Sain-

teté Kyapdjé Tridjang Rinpoché, tuteur junior de Sa Sainteté le Dalai Lama, lui transmet les étapes de la voie graduée (Tib. lamrim) qui recouvrent toute la pratique spirituelle selon les soutras.

Il reçoit également de nombreuses initiations tantriques et plusieurs commentaires de Sa Sainteté Kyapdjé Ling Rinpoché, tuteur senior de Sa Sainteté le Dalai Lama, de Dragui Dordjé Tchang Rinpoché, de Song Rinpoché, Lhatsun Dordjé Tchang Rinpoché et de nombreux autres maîtres qualifiés.

Ces enseignements tantriques, alliés au lamrim, fournissent de puissants moyens pour réaliser l'état de bouddha purifié de tous les obstacles et doté de toutes les qualités et dont les différents aspects sont représentés par diverses déités. Lama Yéshé est initié et pratique, entre autres, les yogas d'Hérouka, de Vajrabhairava et de Gouyamadja, déités qui incarnent respectivement la compassion, la sagesse et les moyens habiles d'un être pleinement éveillé. Il pratique également les six yogas de Naropa, principalement d'après le commentaire de Lama Tsongkhapa.

D'autres instructeurs, comme son maître principal Guéshé Thoubtèn Wangchouk, Guéshé Lhundroup Sopa Rinpoché, Guéshé Rabtèn et Guéshé Ngawang Guéndune, le guident également dans son développement spirituel. Lama intègre une promotion particulièrement brillante qui comprend de nombreux lamas de haut rang et qui se distingue par la qualité de ses débats philosophiques.

Il étudie pendant plus d'une douzaine d'années le rigoureux programme de guéshé qui comprend les textes essentiels, notamment *La perfection de la sagesse transcendante* (Skt. prajnaparamita), la philosophie de la voie du milieu (Skt. madhyamikavatara) et la logique bouddhique. Les moines des classes avancées œuvrant comme tuteurs pour les moines des classes inférieures, Lama passe plusieurs heures chaque jour à enseigner et à répondre aux questions qui lui sont posées. Entre ces périodes d'études intenses, il assiste aux enseignements de Sa Sainteté et de ses deux tuteurs.

Cette phase de son éducation se termine en 1959 avec l'invasion chinoise. Comme l'a dit lui-même Lama : « Cette année-là, les Chinois nous informèrent avec gentillesse qu'il était temps de quitter le Tibet et d'affronter le monde extérieur. » Il traverse le Bhoutan et rejoint le camp de réfugiés de Bouxa en Inde du Nord. Là, il poursuit son éducation avec l'étude de la discipline monastique (Skt. vinaya) et de la phénoménologie (Skt. abhidharma). Le grand bodhisattva Tenzin Gyaltsèn Kounou Lama Rinpoché lui donne des instructions sur l'*Entrée dans la pratique des bodhisattvas* (Skt. *bodhicaryavatara*) de Shantidéva et *La lumière de la voie* (Skt. *bodhipathapradīpa*) d'Atisha. À vingt-huit ans, Kyapdjé Ling Rinpoché lui confère l'ordination complète. C'est aussi à Bouxa qu'il rencontre celui qui allait devenir son plus proche disciple et successeur, Lama Zopa Rinpoché.

Les prières de Nénoung Pawo Rinpoché se concrétisent notamment en 1965 lorsqu'à la suite d'une « méprise » Lama Yéshé et Lama Zopa, qui séjournent au monastère de Ghoom à Darjeeling, reçoivent la visite de la princesse russe Zina Rachevsky. Celle-ci défraie les chroniques mondaines du monde occidental par sa vie quelque peu excessive. Mais finalement lassée par tous ces plaisirs qui ne lui apportent guère de satisfactions, Zina est en quête spirituelle. À la recherche de Domo Guéshé Rinpoché, elle pénètre dans la chambre de Domo Rinpoché, nom sous lequel était alors connu Lama Zopa.

Maître et disciple donnent des enseignements à Zina pendant plus d'un an avant qu'elle ne parte pour Ceylan. De là, elle fait de nombreuses requêtes à Sa Sainteté le Dalai Lama, lui demandant que les Lamas puissent la rejoindre. Une fois la permission accordée, tous trois se rendent à Dharamsala pour une audience avec Sa Sainteté et, en 1967, Zina reçoit l'ordination de moniale. Mais au lieu de rejoindre Ceylan comme initialement prévu, les deux Lamas et leur disciple se rendent au Népal et s'installent près de Bodhnath, le célèbre stoupa situé à quelques kilomètres de Katmandou.

De là, Lama observe, parfois longuement, le sommet d'une colline située à quelques kilomètres, la colline de Kopan. En 1969, avec l'aide

de Zina, les Lamas achètent ce terrain et y fondent le Nepal Mahayana Gompa Center. Deux ans plus tard, et grâce au soutien d'un nombre croissant d'Occidentaux, le bâtiment principal est construit et le premier cours de méditation est organisé réunissant une vingtaine d'étudiants. À la septième session, le nombre de participants doit être limité à deux cents en raison des contraintes d'hébergement. Aujourd'hui, le cours de Kopan continue d'accueillir chaque année des personnes d'horizons et de nationalités variés et des centaines de moines suivent dans ce monastère un programme de formation intensif.

En 1972, les Lamas établissent à Dharamsala le Toushita International Retreat Center où alternent enseignements et retraites.

Cette même année, le Mont Everest Center for Buddhist Studies est achevé à Lawoudo (Solo Khoumbou, Népal). Ce monastère est construit conformément aux engagements qu'avait pris auprès des habitants de cette région isolée le Lama de Lawoudo, l'incarnation précédente de Lama Zopa. Comme à Kopan, les jeunes Sherpas peuvent y suivre non seulement les études traditionnelles bouddhiques, mais aussi des cours d'art, de népalais, de tibétain, d'anglais, de mathématiques, de sciences et de géographie. En décembre 1973, Kopan devient le siège de l'International Mahayana Institute (IMI), organisation qui regroupe les moniales et les moines occidentaux liés à Lama Yéshé. Ces différentes structures forment le noyau cohérent d'un vaste projet visant à assurer la préservation du Dharma tout comme l'adaptation nécessaire au monde moderne.

La dimension internationale, voire universelle, de la vision de Lama Yéshé connaît un développement supplémentaire en 1974 lorsqu'il est invité avec Lama Zopa aux États-Unis et en Australie.

De leur tournée américaine naîtra entre autres *L'énergie de la sagesse*, livre aujourd'hui traduit dans de nombreuses langues et vendu à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires dans le monde. Au cours de leur séjour en Australie, ils fondent le Chenrezig Institute for Wisdom Culture. Mais surtout commence à germer ce qui devient rapidement la Fondation pour la Préservation de la Tradition



du Mahayana (FPMT), une organisation internationale qui regroupe aujourd'hui plus de cent soixante centres du Dharma, projets, œuvres à caractère social et maisons d'édition répartis dans trente-trois pays. Tous ces organismes, bien que différents et financièrement indépendants, sont membres d'une même famille, de ce vaste mandala qui a pour but d'offrir des méthodes concrètes de développement spirituel et d'œuvrer au soulagement de souffrances particulières.

Tous ces vastes projets n'auraient pu exister sans l'incroyable charisme de Lama Thoubtèn Yéshé. Toute sa vie, et malgré des problèmes cardiaques importants, il a œuvré sans relâche pour préserver la doctrine du Bouddha et transmettre l'essence des enseignements au-delà des limitations culturelles ou strictement religieuses.

Nombre d'exemples illustrent ses capacités exceptionnelles et ses réalisations étonnantes, chacun de ses étudiants et de celles ceux qui l'ont rencontré peut en témoigner à travers son expérience personnelle. Citons pour exemple celle de Brian Beresford :

*J'ai eu la chance d'assister en 1978 à un enseignement privé de Sa Sainteté le Dalai Lama sur le tantra d'Héronka. Il n'y avait que trois Occidentaux, le reste de l'auditoire étant composé des abbés et des moines des collèges tantriques. Sa Sainteté s'arrêtait sur des points particuliers du texte et posait des questions. Cela se produisit plusieurs fois, et Sa Sainteté recevait les réponses des abbés.*

*Néanmoins, à un moment, Sa Sainteté n'étant pas satisfait des réponses proposées, interrogea tel abbé puis tel autre, les sermonnant parfois de ne pas connaître la réponse appropriée. Lama Yéshé était assis au quatrième rang, je pouvais le voir d'où j'étais. Il leva timidement la main en rougissant et dit : « Peut-être que Votre Sainteté veut dire ceci et cela. » « Oui, tout à fait », reprit Sa Sainteté, « voici enfin un vrai yogi ! »*

Quelques minutes avant l'aube du Nouvel An tibétain, le 3 mars 1984, le cœur de Lama cessa de battre. Il avait quarante-neuf ans et était gravement malade depuis quatre mois. Déjà en 1974, d'après les médecins occidentaux sa vie tenait du miracle : deux valves étaient endommagées et pour pouvoir pomper le sang nécessaire, son cœur

avait doublé de volume. Lama lui-même disait qu'il n'était vivant que par «le pouvoir du mantra».

En février 1985, dans une famille d'étudiants espagnols proches de Lama, naît le jeune Osel Hita Torres. Il est rapidement reconnu par Lama Zopa comme étant la réincarnation de son maître défunt, ce qui sera confirmé par Sa Sainteté le Dalai Lama en 1986. Que Lama ait délibérément choisi une apparence occidentale s'inscrit dans la logique de ses actions passées.

«Les activités de Lama Yéshé furent très vastes, il a accompli toutes ses actions extensives sous le titre de “moine ordinaire”. Ses travaux furent extrêmement bénéfiques aux autres, grâce à ses efforts, le Dharma qui est bienfaisant pour les êtres a fleuri. Les activités de Lama Yéshé sont comparables à celles de tous les êtres saints» témoigne Khènsour Jampa Tégchok Rinpoché, ex-abbé du monastère de Séra djé en Inde du Sud.

Plusieurs enseignements de Lama Yéshé sont publiés en français par les Éditions Mahayana. Notre catalogue complet est disponible sur [www.editionsmahayana.fr](http://www.editionsmahayana.fr)



éditions  
**Mahayana**

Afin que le Dharma soit préservé et puisse rayonner dans les pays francophones, il est essentiel de réaliser des traductions claires et précises des textes bouddhiques fondamentaux.

Les Éditions Mahayana sont une maison d'édition associative. Elles sont affiliées à la Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana (FPMT), organisation consacrée à la transmission dans le monde entier de la tradition et des valeurs du bouddhisme mahayana, par l'enseignement, la méditation et les œuvres à caractère social.

La mission des Éditions Mahayana est de traduire afin de publier en langue française les enseignements de la tradition bouddhique de Lama Tsongkhapa du Tibet, telle qu'elle a été transmise par notre fondateur, Lama Thoubtên Yéshé, et notre directeur spirituel, Lama Zopa Rinpoché.

Le message de Lama Zopa Rinpoché est très clair : « Tout ce qui n'est pas traduit, tout ce qui n'est pas publié, est une perte énorme pour les êtres. »

Si vous souhaitez participer à la préservation du Dharma et à la pérennité de nos publications, nous vous donnons rendez-vous sur notre site web. Merci à vous !

[www.editionsmahayana.fr](http://www.editionsmahayana.fr)