



Sa Sainteté le Dalai-Lama

« Le Bouddhisme considère que le but de notre vie est le bonheur »

Sa Sainteté le Dalai-Lama, Tenzin Gyatso, est né le 6 juillet 1935 dans une famille de paysans pauvres de la province d'Amdo au nord-est du Tibet. De ses quinze frères et sœurs seuls six ont survécu. A l'âge de deux ans, il fut reconnu comme le quatorzième de la lignée des Dalai-Lamas, le précédent étant mort en 1933. Le titre de Dalai-Lama signifie « océan de sagesse », et ceux qui le portent sont considérés comme des manifestations du Bodhisattva de la Compassion, Avalokitesvara (Tchènrézi en tibétain).

Pouvez-vous nous définir ce qu'est le Bouddhisme ?

Je vais essayer de cerner les points fondamentaux et essentiels du bouddhisme.

Il y a deux catégories de religions : le premier groupe que j'appelle habituellement religions théistes comprend le christianisme, le judaïsme, l'islam ainsi que certaines formes d'hindouisme ancien. Ce groupe affirme l'existence de Dieu comme croyance fondamentale.

Et le second ?

Le second, que j'appelle non-théiste, comme la religion jaïn, une partie de la philosophie samkhya (un aspect ancien très sophistiqué de

l'hindouisme) et le bouddhisme. Ici, il n'y a ni Dieu, ni créateur, ni tout puissant : en fin de compte on est soi-même un créateur. L'un d'eux, principalement le bouddhisme, n'accepte pas la théorie d'une âme permanente. C'est la distinction entre bouddhisme et non-bouddhisme. **La théorie de base du bouddhisme ne croit pas à une âme ou à un soi permanent.**

Vous parlez de théorie de base : il y a des variantes ?

Tout le monde sait que, selon la motivation, le bouddhisme se subdivise généralement en deux groupes : le **Hinayana** et le **Mahayana**. La

première motivation est principalement concernée par notre propre libération. Ainsi, par les pratiques de la conduite morale, de la concentration en un point et de la sagesse nous

En ce qui concerne le comportement, l'essence de toute la tradition bouddhique est la non-violence

obtenons la libération (*Skt. Moksha*). L'autre motivation consiste à ne pas penser qu'à nous-mêmes mais à nous préoccuper de tous les êtres. Par la pratique des six ou des dix perfections (*Skt. Paramita*) fondée sur les trois entraînements suprêmes, elle permet de parvenir à la bouddhité : c'est la voie du bodhisattva (*Skt. Bodhisattvayana*). Du point de vue des principes philosophiques, il y a quatre différentes écoles de pensée : Vaibhasika, Sautantrika, Cittamatra et Madhyamika. En ce qui concerne le comportement, l'essence de toute la tradition bouddhique est la non-violence.

Pourquoi la non-violence est-elle importante ?

La raison philosophique est basée sur le concept de la loi de l'interdépendance, les choses existent en corrélation. Par exemple, notre survie, notre propre bonheur, dépendent de nombreux facteurs. De la même façon, la douleur et la tragédie dépendent de nombreux facteurs. Ainsi toutes les choses sont liées. A cause de cette nature interdépendante et afin d'obtenir notre propre bonheur, nous devons être attentifs aux causes immédiates. Tout comme nous sommes concernés par l'expérience des conséquences de nos actes, nous devons être attentifs aux causes immédiates comme aux causes à long terme ou éloignées. Nous voyons donc à quel point la non-



Bouddha Sakyamuni

Peu connue, l'existence du Bouddha, qui vécut du milieu du VI^e siècle à environ 470 avant J.-C., en Inde du Nord, est restée entourée de légendes. Communément appelé Sakyamuni (« le Sage du clan des Sakya »), il était né dans la petite tribu des Sakya et appartenait à la lignée des Gautama. Selon la tradition, il naît dans une famille noble de la principauté de Kapilavastu, sur les confins indo-népalais. Le nouveau-né fut déposé sur un lotus par une divinité. Sa mère, la reine Maya, qui mourut sept jours après la naissance de son fils, l'aurait conçu par son flanc droit après avoir rêvé qu'un éléphant blanc à six défenses lui perçait le sein. Goûtant aux plaisirs terrestres et au luxe raffiné, le jeune prince reçut de son père, une éducation guerrière. Il se maria à seize ans et engendra un fils. À trente ans, il partit pour vivre sept années dans l'errance et l'ascèse, abandonnant sa famille.

violence devient très importante. **Le contenu essentiel du bouddhisme peut être résumé en deux points** : du point de vue de la conduite, c'est la **non-violence**

et du point de vue de la philosophie, c'est la **vue de l'interdépendance**. Ici la non-violence a deux niveaux : si nous pouvons aider d'autres êtres, faisons-le,



servons les autres ; si nous ne le pouvons pas, au moins ne leur faisons pas de mal. Ce sont les deux niveaux de la non-violence ou de l'ahimsa.

De nouvelles circonstances produisent des faits nouveaux qui agiront à leur tour comme cause et produiront quelque chose de différent, de nouveau

Quelle est la signification de l'interdépendance ?

La philosophie de l'interdépendance peut avoir diverses interprétations selon les différents systèmes. Dans l'un d'eux, la signification de l'interdépendance correspond au fait que **tous les phénomènes conditionnés surgissent en dépendance de causes et de conditions**. Ce qui implique qu'il n'y a pas de créateur, les choses dépendent simplement de leurs propres causes qui elles-mêmes dépendent de leurs propres causes : il n'y a pas de commencement. Dû aux causes et conditions, tout change constamment. De nouvelles circonstances produisent des faits nouveaux qui agiront à leur tour comme cause et produiront quelque chose de différent, de nouveau. Tel est le processus de la production en dépendance (*Skt. Pratityasamoutpada*). Ce concept de l'interdépendance est accepté par toutes les différentes écoles bouddhistes.

N'y a-t-il pas cependant des différences de sens selon les écoles ?

Lorsque nous arrivons à la théorie de l'interdépendance exposée par la philosophie Madhyamika, nous touchons alors un niveau supérieur dans lequel la signification d'interdépendance ou de corrélation est expliquée par le fait que **toute chose dépend de ses parties**. Par exemple, s'il s'agit d'un objet physique, il peut se diviser en différentes parties, c'est-à-

dire en plusieurs directions. S'il s'agit d'un phénomène sans forme comme la conscience, « avoir différentes parties » peut être compris en termes de différents moments de continuité. De la même façon, des choses sans forme comme l'espace peuvent être expliquées par la nature de l'origine interdépendante : nous pouvons dire que l'espace est constitué de parties puisqu'il est possible de penser à un espace particulier en se référant à certains objets et à certaines directions. Ainsi nous pouvons comprendre clairement que l'origine interdépendante est expliquée non seulement en termes de dépendance de causes et de conditions mais aussi en termes de dépendance de parties et de directions. Même des phénomènes non physiques, tel que l'espace, peuvent également être expliqués comme ayant la nature de l'origine interdépendante.

En terme d'interdépendance on parle aussi « d'apparition de chose par la désignation ou l'imputation ». Vous pouvez nous expliquer cela ?

Lorsque, par exemple, nous analysons ce qu'est une fleur et que nous approfondissons en examinant ses particules, son niveau subatomique, nous ne pouvons pas alors trouver la fleur en tant que telle. Des investigations plus poussées sur les plus petites particules nous permettent de comprendre ceci : lorsque nous apposons une étiquette, donnons un

Madhyamika : voie du milieu (*chudo, zhongdao, madhyamika*) : voie qui se départit des extrêmes pour tendre à une conception plus complète et qui peut également englober les extrêmes. Selon les différentes acceptions, ces extrêmes sont :

- douleur et joie
- temporalité et pérennité
- être et non-être
- naissance et extinction
- vacuité et provisoire

nom ou désignons quelque chose, cette désignation est donnée à l'assemblage de certaines substances ou particules et c'est quand cet assemblage devient une entité fonctionnelle que nous le désignons par un certain nom.

Pouvez-vous nous donner un exemple ?

Par exemple si nous nous demandons « qui suis-je ? », nous ne pouvons trouver un « je » séparé de notre corps, de notre cerveau, de notre expérience. Si nous approfondissons nos recherches concernant notre nature ultime, nous ne trouvons pas d'identité indépendante, ultime. Sans faire une telle analyse, nous apposons conventionnellement une éti-

Sans présent nous ne pouvons parler ni de passé ni de futur

quette ou un nom à la combinaison du corps et de l'esprit. Nous disons : « ceci est un être humain » et nous appelons cette chair tibétaine d'Amdo et cet esprit : « Dalai-Lama, Tenzin Gyatso », n'est-ce pas ? Nous voyons ensuite qu'en analysant, si nous voulons vraiment trouver le Dalai-Lama, savoir où est ce Tibétain, nous n'y arrivons pas.

De la même manière nous parlons toujours de « passé », de « présent » et de « futur ». D'une certaine façon, le passé n'est qu'un souvenir, le futur n'est que notre pensée, qu'un projet, qu'une idée. Le présent est quelque chose de réel. S'il y a réellement un présent, si nous pensons à l'éon actuel, au siècle dans lequel nous sommes, à l'année, puis au mois, au jour, à l'heure, à la minute, à la seconde puis à une partie de cette seconde... alors... il n'y a pas de présent. Le passé est passé. Après ce moment vient le futur. Il n'y a pas de présent, n'est-ce pas ? Le temps passe sans s'arrêter, il ne fait que passer. C'est pourquoi il n'y a pas de présent. Sans présent nous ne pou-

vons parler ni de passé ni de futur. Il y a donc confusion ! (Ceci se rapporte au temps vu de l'extérieur.)

Puisque les choses dépendent les unes des autres, il n'existe pas d'entités indépendantes

Dans l'expérience intérieure, je pense également qu'il n'y a pas de passé ni de futur, seulement l'expérience présente.

Pouvez-vous nous donner des précisions sur ce concept ?

S'il n'y a pas de passé, le présent ne peut survenir, de la même façon, comme le présent dépend entièrement du passé, le futur dépend entièrement du présent. C'est une loi naturelle. Cependant si nous analysons, il n'y a ni passé ni présent ni futur. Il n'y a pas de temps. Lorsque nous parlons de temps, bien sûr, sans aucun doute, le temps existe. Il existe mais pas sans la coopération d'une base d'imputation ou de référence sur laquelle nous pouvons étiqueter le mot « temps » ; nous ne pouvons pas simplement avoir un sens abstrait du temps. Lorsque nous faisons de telles investigations nous n'arrivons pas à trouver quelque chose. En fin de compte nous trouvons quelque chose qui n'est rien : le « vide ».

Ce vide n'est pas juste le néant !

Non ce n'est pas le néant. Voyez-vous les choses sont interdépendantes. Puisque les choses dépendent les unes des autres, il n'existe pas d'entités indé-

pendantes. Voilà pourquoi lorsque nous examinons la nature ultime de toutes choses, puisque leur nature est de dépendre d'autres facteurs, leur nature est une absence d'existence indépendante. Lorsque nous analysons la nature ultime, elle n'est qu'une simple absence d'existence indépendante. C'est pourquoi nous trouvons quelque chose de vide. Ainsi « vide » signifie « vacuité » ou « absence d'existence indépendante ». Et l'absence d'existence indépendante elle-même dépend d'autres facteurs ; c'est pourquoi les choses sont interdépendantes.

interdépendante sont les deux côtés d'une même pièce. Puisqu'il y a une sensation, une expérience, puisqu'en réalité il y a production d'expériences négatives ou positives, la conclusion est que, sur la base d'un assemblage de multiples facteurs, nous imputons un nom. Comme toutes ces différentes expériences existent en dépendance de nombreux facteurs, ces choses surviennent par la combinaison de multiples causes et conditions : c'est à cela que nous attribuons une désignation.



Bouddha enseignant, faisant le geste de la prédication.

© Musée national des Arts asiatiques-Guimet - RMN

Pour conclure, les phénomènes existent. Je suis là, ce n'est pas un rêve, ce n'est pas une illusion. C'est quelque chose de réel. Si je me pince, je ressens de la douleur parce qu'il y a un corps, il y a des doigts et un pouce. Cela fonctionne, c'est une réalité, un fait. Quelque chose existe, cependant nous ne pouvons pas le trouver dans le cadre d'une analyse ultime. C'est pourquoi, ici, **vacuité et nature**

Est-ce cela le sens de cette formule « apparition de choses par la désignation ou l'imputation » ?

En effet, c'est pourquoi nous pouvons dire que tous les phénomènes sont produits par leur désignation. C'est le niveau le plus subtil de la signification de l'interdépendance.

Donc les points essentiels du bouddhisme sont la non-violence et la vue de l'interdépendance ?

C'est l'essence du bouddhisme. C'est sur ce fondement que le Bouddha exposa le premier sermon des **quatre nobles vérités : la vérité de la souffrance, la vérité de l'origine de la souffrance, la vérité de la cessation de la souffrance et la vérité du chemin** [qui mène à la cessation de la souffrance]. Le Bouddha enseigna ces quatre nobles vérités parce que nous ne voulons pas souffrir et que la souffrance dépend de causes et de conditions. Voilà pourquoi il expliqua la vérité de l'origine de la souffrance ou des causes et conditions de la souffrance. En d'autres mots, Bouddha nous proposa d'identifier la souffrance ainsi que les causes de ces différents niveaux de souffrances.

Quel est le but final du Bouddhisme ?

Notre but est d'obtenir le bonheur, et encore une fois, celui-ci dépend de ses propres causes. Il existe un bonheur temporaire et un bonheur permanent. Le bonheur permanent est plus important, c'est pourquoi, pour obtenir un bonheur permanent, le Bouddha présente la troisième noble vérité, c'est-à-dire, la vérité de la cessation ou

Il existe un bonheur temporaire et un bonheur permanent

en d'autres termes, la cessation de la souffrance, la réalisation du nirvana ou état de bonheur. Il expliqua également les causes grâce auxquelles l'état de cessation de la souffrance peut être réalisé, c'est-à-dire la vérité du chemin. L'enseignement des quatre nobles vérités parle du bonheur et de ses causes ainsi que de la douleur, de la souffrance et de ses causes.

Je considère que le but de notre vie est le bonheur. Dès la naissance nous avons le droit d'être heureux et le bonheur permanent doit se développer en nous-mêmes, personne ne peut nous le donner, aucun facteur extérieur ne peut produire ce bonheur permanent. Il doit être accompli par notre propre développement intérieur. C'est pourquoi le Bouddha a enseigné les quatre nobles vérités.

Mais comment les intégrer dans la pratique ?

Il est important, tout d'abord, de savoir ce qu'est l'esprit. Lorsque nous parlons de l'esprit, certains ont parfois l'impression qu'il existe une entité indépendante, quelque chose de séparé du corps. Un tel esprit n'existe pas. Nous ne pouvons pas trouver un « je » indépendant en dehors du corps, c'est pourquoi les bouddhistes n'acceptent pas un « je » indépendant

Quatre vérités ou quatre nobles vérités (*shitai, sidi, cattari saccanni*) : tout premier enseignement du Bouddha.

Ce sont :

- la souffrance (*ku, ku, dukka*).

Universalité de la souffrance

- l'apparition (*shu, ji, samudaya*).

Le désir entraîne l'apparition de la souffrance

- l'extinction (*metsu, mie, nirodha*).

L'extinction du désir fait que la souffrance n'apparaît plus

- la voie (*do, dao, magga*). L'octuple voie permet d'opérer progressivement cette extinction du désir.

ou une âme ou un soi permanent. Il y a cependant une autre raison : comme l'esprit, en général, dépend de ce corps, c'est bien grâce à ce corps humain que nous pouvons facilement ou correctement parler de l'esprit humain.

S'il existait un esprit indépendant, n'ayant rien à voir avec ce corps, alors comment pourrait-on faire la distinction entre l'esprit d'un animal et l'esprit d'un humain ? Parce que

l'esprit dépend de ce corps et de ce cerveau humain, nous pouvons distinguer l'esprit humain de l'esprit d'un animal tel que celui d'un cheval ou d'un chien etc. Aussi longtemps que le cerveau humain fonctionne correctement, l'esprit humain fonctionne convenablement. Dès que le cerveau humain cesse de fonctionner, il n'y a plus d'esprit humain.

S'il en est ainsi, alors qu'en est-il de la théorie de la renaissance ?

Chaque esprit se développe sur la base de causes et de conditions. Ces causes et ces conditions ont elles-mêmes des causes et des conditions immédiates et lointaines. En d'autres mots des causes et conditions directes et indirectes.

Par exemple, l'esprit qui perçoit une fleur dépend de nombreuses conditions parmi lesquelles intervient l'organe de l'œil. Sans celui-ci, même s'il y a une conscience, même si la fleur est là, la perception n'est pas possible. De même, si l'œil est endommagé, la conscience visuelle ne pourra pas se développer correctement. S'il y a



Le Potala fondé au VII^e siècle est le palais emblématique de Lhasa (Tibet). C'était à la fois la demeure du Dalai-Lama, un monastère et le siège de l'administration gouvernementale. On estime que plus de 1500 personnes pouvaient y vivre. Le Potala renferme les mausolées de 8 Dalai-Lama. Il fut épargné des pillages lors de la révolution culturelle. Il est aujourd'hui musée national.



A quatre ans, Tenzin Gyatso est intronisé à Lhassa, capitale du Tibet, afin d'assumer plus tard la direction de son peuple. Dès l'âge de six ans, il devient moine et reçoit une éducation de haut niveau pour le former à ses fonctions religieuses et le préparer à diriger le pays.

l'esprit ainsi que l'organe de l'œil mais pas la fleur, la conscience visuelle de la fleur ne peut pas se développer. Dans un autre cas, s'il y a une fleur, un œil en parfait état mais pas de cerveau, cette conscience ne peut pas non plus se développer, ce n'est pas possible sans un esprit humain fondamental.

Le propriétaire du corps est toujours là, c'est pourquoi le corps ne se décompose pas

C'est pourquoi il y a de nombreuses causes et conditions aussi bien externes, qu'internes. La conscience ou l'esprit n'a pas de forme physique, ni d'odeur et l'on ne peut pas la toucher. Ce n'est qu'une sorte d'énergie très subtile dans laquelle tout peut se refléter, dont la nature propre est quelque chose de purement lumineux. Cette conscience possède le potentiel de connaître les choses. Le terme tibétain *chépa* signifie « être conscient de quelque chose ». Donc en plus du cerveau humain, il y a des conditions, des causes

subtiles plus profondes à cette conscience humaine sans lesquelles l'esprit humain ne peut pas se développer.

Est-ce cela que vous appelez la claire lumière, l'esprit subtil essentiel ?

Oui. J'en veux pour preuve que lorsque nous utilisons pleinement les organes des sens, leur niveau est très grossier. Mais lorsque nous rêvons, certaines fonctions des organes ne sont pas actives ou sont réduites tandis que le mental fonctionne à un niveau plus profond. Puis dans l'état de sommeil profond sans rêves, l'esprit atteint son niveau le plus profond.

Cela est encore démontré par certains pratiquants qui selon les médecins sont déclarés morts alors que leur corps demeure sans se décomposer pendant plusieurs jours et dans certains cas pendant plusieurs semaines. Dans de tels cas, nous croyons que parce que leur esprit subtil essentiel réside encore dans le corps, fonctionne encore, selon un sens plus profond, cet être n'a pas encore quitté son corps. Le propriétaire du corps est toujours là, c'est pourquoi le corps ne se décompose pas. A ce degré de profondeur, il subsiste un pouvoir de contrôle, c'est pourquoi le corps ne se décompose pas même si d'après le médecin ordinaire, conventionnellement, ce corps est bien mort.

Ce sont des cas isolés ?

Dans les trente dernières années en Inde, nous avons été témoins d'au moins dix à quinze cas de personnes, autant que je sache, ayant eu ce type d'expérience. De telles choses arrivent. Par exemple dans le cas de mon Tuteur Senior, après qu'il fût déclaré mort par le médecin, il demeura environ treize jours dans l'état de claire lumière. Aussi, croyons-nous qu'il peut y avoir une mémoire profonde concernant les vies passées car, absorbés dans cet état et sous certaines conditions, nous pouvons méditer sur des expériences passées. Certains pratiquants lorsqu'ils méditent vont très loin et les conscien-

ces grossières ou niveaux grossiers de l'esprit deviennent inactifs. Alors la mémoire de vies passées, d'il y a des centaines d'années ou parfois de plusieurs centaines d'années passées se reflète, en quelque sorte, dans leur esprit.

Quelle est votre explication ?

Notre explication en est que l'esprit subtil essentiel est toujours présent. Du point de vue de sa continuité on peut le considérer comme permanent, mais en terme d'identité il est impermanent. Changeant de moment en moment, sa continuité est en même temps toujours présente. L'esprit a donc deux niveaux : le niveau le plus grossier qui dépend entièrement de ce corps et le niveau le plus subtil qui est toujours présent. C'est à partir de cela que la renaissance existe.

Mais alors quelle est la nature fondamentale de l'esprit ?

En définitive, la nature fondamentale de l'esprit est neutre ! Elle peut être influencée par des émotions négatives ou positives. Prenons le cas de personnes qui sont « soupe au lait ». Lorsque j'étais jeune, par exemple, je m'emportais assez facilement, cependant cette humeur ne persistait jamais vingt-quatre heures. Si l'émotion négative était de la nature de notre esprit, alors aussi longtemps que l'esprit fonctionne, la colère devrait demeurer. Or ce n'est pas le cas. De la même façon les émotions positives ne sont pas non plus de la nature de l'esprit. L'esprit est quelque chose de neutre, reflétant toutes sortes d'expériences ou de choses différentes.

Quelle est la démarcation entre les émotions négatives et positives ?

Il n'existe pas de démarcation absolue, cependant il y a une démarcation relative. Les émotions qui produisent du bonheur, un bonheur plus subtil, plus permanent, un bonheur satisfaisant qui dure, sont positives. Il en est ainsi

parce que nous considérons le bonheur comme quelque chose de bien, comme notre but, comme ce que nous devons atteindre. Nous tenons pour positif, tout

Il y a donc une possibilité de réduire les émotions négatives de cette manière et d'atteindre un bonheur permanent qui est le nirvana

ce qui nous permet d'aller dans cette direction ou qui peut produire le bonheur. Certaines émotions qui en fin de compte nous apportent le bonheur, celles que nous appelons émotions positives, telles que la compassion, l'amour, la sagesse, en définitive, nous transforment en une personne plus heureuse, plus sérieuse, plus digne de confiance. Il en est ainsi, parce qu'elles sont bénéfiques à cela. Même si du point de vue de l'absolu, nous ne pouvons pas les identifier comme telles, au niveau conventionnel tout le monde les apprécie, les aime et c'est pourquoi elles sont appelées positives.

Bien que les émotions positives et négatives soient de puissance égale, les émotions négatives apparaissent habituellement sans raison, elles ne sont rien d'autre que de l'émotion. Si nous examinons de façon impartiale ou réfléchissons profondément à la valeur de la colère, de la haine, de la jalousie, du doute, de la méfiance, de la peur, nous voyons qu'il n'existe pas de fondement profond à ces émotions. A l'inverse, l'amour, la compassion, le pardon ont des raisons d'être plus profondes. Du point de vue bouddhiste, notamment de la philosophie Madhyamika, ces émotions négatives sont en définitive établies sur l'ignorance.

L'ignorance ici se réfère à un esprit qui perçoit la nature des objets comme ayant une existence indépendante ?

Tout à fait, lorsque certaines émotions négatives se développent, il est bien évident qu'à ce moment là, ce envers quoi nous nous sentons négatifs apparaît comme absolu, comme vraiment cent pour cent négatif. Aussi longtemps que cette émotion négative persiste, l'objet en cause apparaît comme quelque chose de cent pour cent négatif. Dès que cette émotion diminue, l'impression que l'on a de cet objet devient également plus positive. Ceci démontre comment l'émotion négative ne peut pas fonctionner sans le soutien de l'ignorance. Voilà pourquoi toutes les émotions négatives sont établies sur la base d'une telle ignorance. L'ignorance ou la conception erronée, quelle que soit sa puissance, peut être affaiblie puis éliminée par le développement d'une compréhension plus profonde établie grâce à l'analyse et à la méditation. C'est la nature de l'esprit.

N'est-il pas dans la nature de notre esprit de rechercher le bonheur ?

Fondamentalement, nous avons un désir inné pour le bonheur ! Cependant, dans un deuxième temps, le bonheur et la tristesse dépendent des émotions positives et négatives. Par ailleurs, la nature ultime de l'esprit est quelque chose de pur ; il y a donc une possibilité de réduire ces émotions négatives et d'accroître les émotions positives. Voilà pourquoi **il existe un moyen de surmonter la souffrance**. Ce point est important.

C'est ce que le Bouddha a expliqué dans la deuxième noble vérité : karma et émotions, la vérité de l'origine de



Mandala tibétain

En tibétain, mandala se dit « kyil-khor », ce qui veut dire à peu près centre-périphérie. Tout cercle se compose d'un centre et d'une périphérie. Alors que le pourtour est perceptible par les sens et se définit dans le temps et l'espace, le milieu, le centre reste un mystère intemporel, sans espace, échappant à toute représentation. Dans le bouddhisme tibétain, ce milieu mystérieux représente le commencement et la fin de tout ce qui est. Avec son langage imagé, le mandala est donc une carte géographique pour la compréhension de l'univers et en même temps du paysage intérieur de l'âme humaine. Le mandala sert de support au méditant, il est une représentation pure de notre nature profonde.

la souffrance qui se réfère ici aux états d'esprit et aux karmas contaminés. Afin de comprendre complètement le sens de la deuxième noble vérité, nous devons de toute évidence nous imprégner du sens de la vérité de la cessation (de la souffrance), la troisième noble vérité.

Le premier sermon du Bouddha explique les quatre nobles vérités, le second explique pleinement la troisième noble vérité. Dans cette dernière, l'explication la plus profonde concerne la nature de l'esprit en rapport avec les quatre nobles vérités. Il y a donc une possibilité de réduire les émotions négatives de cette manière et d'atteindre un bonheur permanent qui est le nirvana.

Une fois que nous avons compris le but, comment pouvons-nous éliminer les émotions négatives ?

Cela est possible par la pratique, par l'entraînement de l'esprit. Pour développer un effort authentique, un effort inlassable, il nous faut une certaine détermination. Pour cela, il est extrêmement important de connaître la

Avec ce corps humain, avec cette intelligence humaine, si nous faisons des efforts, tout devient possible

signification de la souffrance. S'il n'existe pas d'alternative, si penser à la souffrance est quelque chose d'inutile, alors il vaut mieux l'oublier. Par contre, s'il existe une possibilité de surmonter la souffrance, alors cela vaut la peine d'y réfléchir et de la comprendre. Plus nous en sommes convaincus et plus grande sera la détermination à surmonter cette souffrance. C'est pourquoi l'importance de la réalisation du renoncement est expliquée !

Comment peut-on atteindre ce renoncement ?

Il existe deux niveaux pour engendrer cet esprit de renoncement : celui du **renoncement aux plaisirs de cette vie** et celui du **renoncement aux plaisirs de la vie future**.

Si nous pensons aux souffrances des six royaumes de transmigrations, par exemple, aux souffrances des êtres humains, des animaux etc. ainsi qu'aux souffrances dues à la vieillesse, la mala-

die, la mort, etc., nous serons capables de générer un esprit de renoncement quant à l'attachement envers la vie prochaine, et généralement survient alors le désir de savoir comment renoncer à l'existence cyclique (*Skt. Samsara*).

Renoncer aux plaisirs de la vie prochaine, comment est-ce possible ?

Pour engendrer un sentiment aussi intense de renoncement aux plaisirs de la vie prochaine, il est important d'avoir tout d'abord une certaine compréhension des souffrances associées aux renaissances inférieures...

Il y a également une autre raison pratique : le but ultime étant la bouddhité, pour l'atteindre nous devons accomplir



Bouddha est représenté assis, les jambes croisées sur une fleur de lotus, en pleine méditation, les doigts tournés vers l'extérieur dans la posture de la prière.

des méditations et certaines autres pratiques. Cela peut prendre des éons, mille ans, ou cent ans. Aussi, afin de pratiquer continuellement devons-nous avoir une sorte de garantie d'obtenir une bonne renaissance dans la vie prochaine. Ainsi,

bien que notre but soit la bouddhité, pour des raisons pratiques de préparation à cet état, il ne faut pas négliger nos vies futures. Ainsi, lorsque nous planifions, à long terme, la réalisation de la bouddhité, nous devons préparer pleinement les conditions préalables immédiates.

Dès que nous engendrons un esprit renonçant aux attachements et aux plaisirs de cette vie, naturellement nous pensons aux plaisirs de la vie prochaine, nous produisons une sorte d'attachement envers elle. Cet attachement doit aussi être stoppé graduellement par la pratique des dix actions vertueuses et l'élimination des dix actions non vertueuses. Nous retrouvons ces thèmes dans la première partie des enseignements de « La Voie Progressive vers l'Eveil » (*Tib. Lam Rim*) adressée principalement aux personnes de capacité limitée.

On dit que la pratique du bouddhisme augmente la confiance en soi, pouvez-vous nous expliquer cela ?

Pour développer la confiance en soi, il est très utile de méditer sur le fait que la renaissance humaine est précieuse !

Avec ce corps humain, avec cette intelligence humaine, si nous faisons des efforts, tout devient possible. Aussi, du point de vue des enseignements du véhicule du bodhisattva sur la nature de Bouddha, la graine de Bouddha, le Sougatagarbha ou Tathagatagarbha est la nature ultime que possède chaque être sensible. Cela veut dire que le potentiel pour éliminer les émotions négatives existe.

C'est pourquoi, cette façon de penser est une aide puissante au développement de la confiance en soi ! « Je peux le faire ! » Qu'importe si en ce moment je fais l'expérience d'émotions négatives puissantes et de nombreux obstacles, la nature de Bouddha est tout de même présente et il existe une « pos-

sibilité». Pourquoi ne pas faire une tentative ? Parfois, surtout en Occident, certaines personnes ont une très mauvaise estime d'elles-mêmes. Cela me semble très dangereux, vraiment stupide. Nous avons ce corps, ce cerveau

La confiance en soi est un élément capital, que ce soit dans les pratiques religieuses, spirituelles ou dans la vie quotidienne

et cette sagesse ; si avec la méditation et l'altruisme nous essayons, si nous faisons un effort, nous avons toujours la possibilité de développer notre esprit. Avec le temps et l'effort il peut changer. Grâce à notre propre expérience, même à travers ma petite expérience personnelle, je peux dire que par des efforts constants, en me rappelant sans cesse le positif et le négatif, les choses changent. C'est pourquoi la confiance en soi est un élément capital, que ce soit dans les pratiques religieuses, spirituelles ou dans la vie quotidienne.

La compassion est-elle un facteur d'une importance capitale ?

Si l'esprit est plus compatissant, automatiquement une sorte de porte intérieure s'ouvre et il devient très facile de communiquer avec les autres y compris avec les animaux, même les insectes. Parfois j'ai des difficultés avec les moustiques et les punaises mais c'est exceptionnel ! A part cela, je n'ai aucune difficulté à communiquer. Que je connaisse la personne ou non, je peux communiquer avec elle. Notre propre attitude devient ainsi une sorte d'ouverture et il n'y a rien à cacher. Cela crée immédiatement une certaine base pour l'amitié.

De nos jours, les relations entre les hommes sont beaucoup marquées par la peur !

L'émotion négative de la peur ferme cette porte. Avec la méfiance et le doute, à moins que nous ne fassions nous-mêmes un certain travail préparatoire, il est très difficile de se faire des amis authentiques. Si nous ne sourions pas, l'autre ne sourira pas. Que les autres répondent ou non, il y a plus de chance d'obtenir un sourire si nous sourions les premiers, n'est-ce-pas ? Faisons donc d'abord nous-mêmes ce travail de préparation, puis même s'il n'y a pas de réponse satisfaisante, cela n'a pas d'importance ; laissons simplement. Les émotions négatives ferment cette possibilité. Il semble alors que nous sommes délibérément isolés du reste de l'humanité et le ressentiment, la solitude, la peur, le doute puis le désespoir ou la dépression surviennent. Alors que la compassion nous donne une force intérieure, ouvre notre porte intérieure, et nous apporte ainsi de meilleures expériences.

Actuellement, il semble que l'égoïsme soit plus répandu que la compassion !

A ce propos, j'aimerais également signaler que très souvent les gens ont l'impression erronée que le sentiment « égoïste » est négatif, qu'il ne devrait pas y avoir d'ego, pas d'ego fort. A mon avis, il y a deux types d'ego tout comme il y a deux types de désirs. Il y a donc deux sentiments de je :

- un sentiment de je fort qui en oublie le droit des autres et se considère lui-même plus important que les autres. Ce type d'égoïsme est mauvais.
- mais en même temps il y a un autre type d'égoïsme qui dit je peux faire ceci, je peux aider, je peux servir. Cette sorte d'égoïsme est positif.

Que pensez-vous de l'ego des bodhisattvas ?

Je pense que les bodhisattvas ont un ego extraordinairement fort. Ils ont

un ego énorme. Cet ego développe une incroyable détermination. Pour eux les jours, les mois, les années ne sont rien. Ils comptent par éons, pas un éon, ni deux mais des millions d'innombrables éons. Une telle durée de temps impensable ne les décourage jamais. L'infinité des êtres dont le nombre est illimité ne les décourage pas non plus. Leur détermination de faire quelque chose pour un nombre

Bodhisattva (*bodhisattva, bosatsu, pusa*) : littéralement « être d'éveil ». Celui qui vit dans la proximité de l'éveil, celui qui, habité de l'esprit de bodhi, est postulant à l'éveil. Être du neuvième parmi les dix mondes, troisième des trois véhicules (*sanjo, sansheng*), troisième également des quatre sages ou saints (*shisho, sisheng*). La terre des bodhisattva est la Terre de la rétribution vraie. Dans les enseignements du Petit Véhicule le terme désigne essentiellement Shakyamuni avant qu'il devienne le Bouddha. Il s'agit donc d'un postulant à l'éveil qui a fait le vœu de devenir le Bouddha. Le Grand Véhicule a fait du bodhisattva un héros du bouddhisme. Mû par une infinie compassion à l'égard des êtres souffrants, le bodhisattva est une sorte de bouddha « retardataire » qui temporise son accession au nirvana afin de continuer à accomplir le salut des êtres. En témoignent les quatre vœux du serment de propagation du bodhisattva (*shi guzeigan, si hongshiyuan*) :

- faire passer l'infinité des êtres (sur la rive du nirvana)
- trancher les innombrables passions
- connaître l'insondable des doctrines
- attester de la prééminence de la voie bouddhique.

infini d'êtres et pour une période illimitée est inaltérable. A moins d'un ego solide et fort, une telle détermination est impossible à développer. Ceci est un ego positif, nécessaire, utile, constructif que nous devons développer.

Quelle est l'autre forme ?

L'autre forme, c'est l'égoïsme stupide qui ne tient pas compte des droits des autres, simplement les oublie et, pire encore, cherche à obtenir sa propre satisfaction et exploite les droits des autres. En fin de compte avec ce type d'égoïsme, nous perdrons, nous souffrirons ; c'est pourquoi cet égoïsme est idiot. Il est négatif.

Lorsque les enseignements insistent sur le fait que le désir est la source de la souffrance, certaines personnes ont l'impression que tout désir est mauvais. C'est une idée fausse

Quel est le point de vue du bouddhisme sur la notion de désir ?

En ce qui concerne le désir aussi, nous trouvons deux sortes de désir.

Le désir dirigé vers quelque chose de raisonnable, fondé sur la raison. C'est un bon désir. Avec ce désir la détermination se développe et, du point de vue bouddhiste, grâce à ce désir, nous pouvons finalement atteindre la bouddhité.

Puis un autre désir sans raison valable, simplement « je veux ceci, je veux cela », ce genre de désir sans fondement correct, mène très souvent au désastre.

Lorsque les enseignements insistent sur le fait que le désir est la source de la souffrance, certaines personnes ont l'impression que tout désir est mauvais.



Le lotus est un puissant symbole bouddhique : la fleur plonge ses racines dans une eau souillée et reste pourtant très belle. De même le bouddhiste fidèle peut-il, malgré la souillure de la société, vivre une vie de grande pureté.

C'est une idée fausse. A propos de l'égo nous devons aussi faire la même distinction claire et nette.

Y-a-t-il également deux niveaux dans l'impermanence ?

Le niveau le plus grossier comme par exemple la mort, la malchance, lorsque certaines expériences changent ou prennent fin ; et celui plus subtil du changement d'un moment à l'autre. La physique moderne a également découvert ce niveau d'impermanence.

Par exemple, à un niveau très subtil, cette fleur (en face de moi) change d'un moment à l'autre, elle change tout le temps comme une vague, comme l'énergie. C'est cela l'impermanence subtile.

La réalisation de l'impermanence est très utile, très importante parce qu'alors nous prenons conscience que l'impermanence ou le changement est produit uniquement par ses propres causes ; il n'y a pas de troisième élément qui entre en ligne de compte. C'est pourquoi la désintégration ou la nature impermanente des phénomènes ne dépend pas de la nécessité de rencontrer d'autres causes

et conditions. De par leur nature même et du fait qu'ils sont produits par leurs causes et leurs conditions, les phénomènes sont sujet à la désintégration et au changement.

Alors, quelle est la cause de notre vie ?

Du point de vue bouddhiste, la cause de notre vie, de notre corps est l'émotion négative de l'ignorance...

Si nous regardons de plus près, il n'y a pas de possibilité de bonheur permanent aussi longtemps que tout est contrôlé, influencé, gouverné par l'ignorance. Une fois que cette ignorance est éliminée, c'est le nirvana. Tant que ce même esprit est influencé par l'ignorance et que cette situation persiste, c'est le samsara. Dès que l'influence de l'ignorance est éliminée, qu'elle a disparu, c'est « moksha », la libération. Moksha n'est pas quelque chose venant d'un autre pays ou une terre de béatitude ; cette conception est erronée. Moksha, la libération, n'est pas une chose extérieure. Moksha se trouve juste à l'intérieur de nous. Aussi longtemps que notre esprit est influencé par



Conférence de presse du Dalai-Lama lors de sa venue à Niort (Deux-Sèvres) le 8 mai 2004.

l'ignorance, c'est le samsara. Dès que cela change, qu'il n'est plus soumis à l'influence de l'ignorance, c'est moksha, c'est la libération.

C'est pourquoi la réalisation, ou la prise de conscience, du niveau le plus subtil de l'impermanence, est très utile pour développer la détermination d'atteindre la libération. C'est ainsi que, lorsque nous pensons aux différents niveaux de la nature de l'impermanence, nous entrons dans la seconde étape de pratique de la méditation sur la voie progressive vers l'Eveil. En méditant sur la signification du niveau le plus grossier de l'impermanence nous engendrons une forte aspiration à accomplir quelque chose de mieux dans la vie prochaine et lorsque nous pensons au niveau subtil de l'impermanence, nous engendrons une forte aspiration à atteindre le nirvana ou la libération.

Existe-t-il d'autres applications de cette méthode ?

De la même façon que nous prenons soin de nous-mêmes en réfléchissant à la manière d'éradiquer la souffrance et de réaliser le nirvana ou la libération (un état de bonheur suprême), si au lieu de nous concentrer uniquement sur nous-mêmes, nous appliquons cette méthode

de pensée et d'attention au bien-être d'autrui et réfléchissons à l'élimination de leurs souffrances, nous engendrons alors l'altruisme ou le souhait de réaliser l'Eveil pour le bien de tous les êtres. Nous appelons cette motivation « **l'esprit d'Eveil** » (*Skt. Bodhicitta*). C'est grâce à cette sorte de détermination que nous voulons accéder à la bouddhité afin de servir tous les êtres. Que nous autres, êtres humains dotés d'un esprit, soyons capables de développer une telle détermination, une telle volonté aussi ferme, est vraiment quelque chose qui m'émerveille !

Ne rejoint-on pas la notion de charité ?

Sans parler en termes religieux, une personne qui a développé un esprit aussi précieux que celui de Bodhicitta devient quelqu'un de très courageux, de très brave, de très utile à la société et quelqu'un qui a un cœur chaleureux. Si nous considérons le point de vue de la pratique de la religion bouddhiste, alors cet esprit d'Eveil est une qualité tellement merveilleuse, qui lorsqu'elle est engendrée, purifie toutes les négativités et permet aussi d'accumuler toutes les qualités positives. Lorsque nous aurons engendré un esprit aussi précieux, celui-

ci nous assurera une bonne renaissance ou encore un chemin excellent dans le futur. En d'autres termes, il nous préparera, lui-même, pour le voyage sur le chemin vers l'Eveil.

Avec ce type de détermination vient la pratique des dix Perfections (*Skt. Paramita*) telles que la générosité, la moralité, la patience, l'effort, la concentration et la sagesse. Ce sont les six perfections principales. Si nous entrons dans les détails nous comptons effectivement dix paramitas mais, en général, on parle des six paramitas.

Tel est le chemin de la pratique du Mahayana, celle du bodhisattva. Puis au niveau supérieur, nous avons la pratique du **Tantrayana**. Si nous complétons

Mahayana : Grand Véhicule (*daijo, dasheng, mahayana*) : nom que se donne l'école réformiste recherchant le salut par des méthodes plus universellement applicables que celles des écoles anciennes. A l'idéal monastique de l'arhat elle oppose celui du bodhisattva que sa compassion porte à rechercher le salut des êtres autant que le sien propre. Les écoles du Grand Véhicule se sont implantées en Chine, en Corée, au Japon, au Tibet, au Vietnam et en Mongolie.

Tantrayana : immense courant spirituel de l'hindouisme également présent dans le bouddhisme, le jaïnisme et le sikhisme, répandu en Asie centrale et orientale, englobe les différentes traditions chamaniques locales, fondé sur un corpus d'écritures nommés Tantra, également connues sous le nom de cinquième Veda.

davantage cette pratique du Mahayana par la pratique du Tantrayana, nous trouvons alors le Kriya Tantrayana, l'Oupa (Charya) Tantrayana, le Yoga Tantrayana et le Maha Anouttara Yoga Tantrayana.

Dans l'enseignement tantrique se visualiser en tant que déité est considéré comme très important ! Il s'agit non pas d'une simple visualisation mais tout d'abord d'une méditation sur la vacuité (*Skt. Shounyata*) ; cette sagesse est alors transformée par notre imagination dans la forme de la déité, dans la forme du Bouddha. Puis, en gardant à l'esprit ce corps de Bouddha comme sujet de méditation, nous méditons sur la nature véritable, la vacuité ou l'ainsité de ce corps ou de cette forme. C'est de cette manière que nous entrons dans la profondeur de la pratique du Tantra. D'un côté nous méditons sur la nature de la déité et en même temps nous méditons sur sa nature ultime. Ainsi, sur la base de l'esprit d'Eveil, la détermination, on associe une sagesse très puissante. En conséquence, certains actes courroucés deviennent parfois aussi très utiles. C'est pourquoi il existe des déités courroucées et il est indispensable de bien faire la distinction entre la colère sans haine et l'amour ou la compassion sans attachement. C'est important. Telle est la pratique du Tantra en général.

Ainsité (*nyo, ru, tathata*) : nature authentique, non conditionnée, de toute chose ; réalité ultime ; ce qu'est réellement tout phénomène (tout dharma) mais qu'il est impossible de définir ou d'exprimer. Certaines écoles Madhyamika (voie du milieu) considèrent l'ainsité comme synonyme de la vacuité.



La Chine, en 1949, sans aucune provocation préalable, a envahi le Tibet et l'a colonisé entièrement en 1950. Ceci s'est produit après la formation des Nations Unies. Il s'agit là d'un défi direct à la conscience du monde libre, aux documents politiques et juridiques de l'ONU et à ses principes. Le 11 novembre 1950, le gouvernement tibétain a protesté devant les Nations Unies contre l'agression chinoise. Bien que le Salvador ait soulevé la question, la discussion sur la question en Assemblée Générale a été remise à plus tard à l'insistance de la Grande-Bretagne et de l'Inde. Le 23 mai 1951, une délégation tibétaine allée à Pékin tenir des pourparlers avec les autorités chinoises, a été obligée de signer sous la contrainte, le prétendu « Accord en 17 points ». Sa Sainteté le Dalaï-Lama a été contraint de s'échapper en Inde.

Dans le Tantrayana du Maha anouttara yoga la pratique unique ou particulière est de faire la distinction entre les différents niveaux de l'esprit : l'esprit grossier, l'esprit subtil et l'esprit subtil le plus profond. Il existe certaines techniques pour neutraliser le niveau grossier de l'esprit et ainsi activer l'esprit subtil le plus profond qui est alors transformé en sagesse. Cette sagesse est plus puissante que les sagesse qui n'appartiennent principalement qu'au niveau grossier de l'esprit. Tel est le système du véhicule du Tantra appelé Maha Anouttara Yoga.

Quelle différence avec le bouddhisme tibétain ?

Dans le bouddhisme tibétain nous associons les enseignements fondamentaux des quatre nobles vérités à l'esprit d'Eveil et les six perfections au yoga de la déité et à certains types de pratiques de yoga. Tout d'abord nous posons les fondements, puis nous nous y appuyons pour atteindre le sommet de la pratique.

Il est important de savoir que sans la pratique du Tantrayana ou sans la pratique de l'esprit d'Eveil (*Skt. Bodhicitta*), uniquement avec la pratique des quatre nobles vérités, nous pouvons atteindre la libération et obtenir un résultat satis-

faisant. A l'opposé, il est impossible d'enseigner uniquement les dix perfections ou le Tantrayana sans une pratique fondée sur les quatre nobles vérités. Autrement dit, sans le Tantrayana, juste par le Soutrayana, nous pouvons pratiquer et atteindre un résultat satisfaisant, mais le contraire, sans pratiquer le Soutrayana, en pratiquant uniquement le Tantrayana, il est impossible d'obtenir un résultat satisfaisant. C'est comme si tous les enseignements avaient une fondation, un premier étage, un second, etc. Sans le rez-de-chaussée il est impossible de construire le premier étage.

Autrement dit, il faut être patient ?

Ceci est important car parfois les êtres sont impatients et désirent obtenir la bouddhité immédiatement sans vouloir considérer les quatre nobles vérités ou les six perfections... mais l'obtenir simplement par des pratiques de déités ou de (visualisation de) mandalas... en récitant quelque chose !!! C'est incorrect, nous devons avancer pas à pas. ■

Réalisé à partir de l'ouvrage « *Un voyage vers le bonheur* » (Sa Sainteté le Dalaï Lama). Editions Vajra Yogini.