

Français version e-book

Cultiver la Compassion

Enseignements du
premier voyage
en Europe

LE XVII^E KARMAPA
Ogyèn Trinlé Dorjé



Cultiver la Compassion

Enseignements du
premier voyage en europe

Le XVII^e Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé

Traduit du tibétain en anglais par
Ringu Tulku Rinpoche
&
Damchö Diana Finnegan

Traduit de l'anglais en français par
Lama Cheuky Sèngué et Claude-Marie Bonniot

Published by



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

Karmapa Foundation Europe.
23, Rue d'Edimbourg
1050, Brussels
Belgium

www.karmapafoundation.eu

© 2015 par Sa Sainteté le XVII^e Gyalwang Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé.

Tous les droits européens afférents à Sa Sainteté le XVII^e Gyalwang Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé, sont détenus par Karmapa Foundation Europe, au nom de Sa Sainteté.

L'objectif de toutes les publications et e-publication de KFE est de permettre au message de sagesse, d'amour et de compassion du XVII^e Gyalwang Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé d'être connu et accessible aussi largement que possible aux lecteurs d'Europe et d'autres continents.

Les e-books de KFE en anglais et dans d'autres langues européennes seront disponibles gratuitement au téléchargement sur le site de KFE : www.karmapafoundation.eu

Les e-books de KFE peuvent être imprimés en tant que livre papier et distribués gratuitement pour un usage personnel, pour une distribution gratuite ou pour une vente à un prix n'excédant pas les coûts d'impression.

Aa cas où les ventes généreraient une marge nette, veuillez suivre les termes et les procédures – prévues à cette fin dans la « déclaration sur les copyrights » – que l'on trouvera sur la page de téléchargement des e-books de KFE.

Édité par Damchö Diana Finnegan & Annie Dibble

Maquette : Paul O'Connor chez [Judo Design](#)

Image de couverture : François Henrard

Contenu

INTRODUCTION	4
ENSEIGNEMENTS PUBLICS	6
UNE VIE UTILE	7
L'AMOUR	10
LA CRISE ÉCOLOGIQUE	13
COMPASSION ET MONDIALISATION	16
L'ART	19
RENCONTRE AVEC DES JEUNES	20
ENSEIGNEMENTS DU DHARMA	24
PRATIQUES PRÉLIMINAIRES COMMUNES	25
PRÉLIMINAIRES : LE GOUROU-YOGA	30
LE MAHAMOUDRA	33
ENSEIGNEMENTS DURANT LES INITIATIONS	39
INITIATION DES 84 MAHASIDDHAS	40
VAJRASATTVA	42
LE BOUDDHA MÉDECIN	44
KARMA PAKSHI	45
REMERCIEMENTS	46
NÜRBURGRING	47
BERLIN	48
L'AUTEUR	49

Introduction

En 2014, Sa Sainteté le XVII^e Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé, en se rendant en Allemagne pendant deux semaines en mai et en juin, a exaucé un souhait que ses disciples européens nourrissaient depuis longtemps. Lors de cette visite historique, il a parcouru le pays, donnant des conférences dans des salles pleines, rencontrant des représentants de différentes confessions et assumant ses responsabilités à la tête d'une lignée bouddhiste vieille de neuf cents ans.

Pour de nombreuses personnes, ce voyage du XVII^e Karmapa fut non seulement une première visite novatrice, mais aussi comme un retour à la maison, un retour dans un paysage familier. En effet, son prédécesseur dans la lignée de réincarnation des Karmapas, Sa Sainteté le XVI^e Karmapa, Rangjoun Rigpè Dorjé, avait joué un rôle essentiel dans la présentation du bouddhisme tibétain aux Européens au cours des années soixante-dix. Lors de deux principaux voyages, le XVI^e Karmapa s'était rendu dans une douzaine de pays, accomplissant la cérémonie de la Coiffe Noire et semant des graines du dharma dans le cœur d'innombrables jeunes Européens. Quelque quarante ans plus tard et quelques cheveux gris en plus, un grand nombre de ces mêmes disciples sont venus de toute l'Europe pour écouter les enseignements du XVII^e Karmapa, poursuivant ainsi leurs relations avec son prédécesseur.

Le XVII^e Karmapa a aussi établi beaucoup de nouvelles connexions au cours de ce voyage, allant notamment à la rencontre de nombreux jeunes gens. Sa Sainteté parle souvent des problèmes fondamentaux que rencontre la jeune génération. Il le fait non seulement du point de vue d'un chef spirituel majeur de ce monde, mais aussi de celui d'une personne de moins de trente ans qui partage avec sa génération la responsabilité d'affronter les défis qui se présentent.

Son message concernant l'environnement, la société de consommation, l'avidité ainsi que l'accent mis sur la compassion et l'amour en tant que valeur universelle ont profondément résonné dans l'esprit de milliers de gens venus l'écouter. Le Gyalwang Karmapa s'est adressé directement non seulement au cœur des pratiquants bouddhistes, mais aussi à celui des nombreuses personnes en Europe qui, engagées dans une réflexion laïque, sont conscientes de la nécessité de davantage de sagesse et de compassion dans le monde d'aujourd'hui.

Les enseignements ne sont pas présentés ici dans l'ordre dans lequel ils ont été donnés. En effet, comme il convient à quelqu'un venant rendre visite à sa famille après une longue absence, Sa Sainteté le XVII^e Karmapa s'est d'abord arrêté à son siège européen, l'institut Kamalashila, dans la région de l'Eifel, où il a délivré des enseignements spécifiquement bouddhistes et conféré des initiations. Ensuite seulement, il est allé à Berlin, où il a donné des enseignements à un plus vaste public, incluant de nombreux non-bouddhistes. Adoptant l'ordre inverse, le livre commence par les conférences de Berlin, plus générales, et présente en second les enseignements de l'institut Kamalashila, qui s'adressaient à un auditoire bouddhiste plus traditionnel. Puis, le livre rassemble les enseignements donnés lors des initiations dans les deux endroits. Sa Sainteté a enseigné principalement en tibétain, tout en faisant souvent des incursions dans l'anglais. Ces propos ont été légèrement adaptés en vue de la publication.

Nous adressons nos plus profonds remerciements à Sa Sainteté le XVII^e Gyalwang Karmapa pour ces enseignements inspirants et pour son autorisation de les publier en anglais et dans d'autres langues européennes. La vénérable Damchö Diana Finnegan a transcrit, traduit et édité le livre en anglais avec l'aide d'Annie Dibble. Nous leur sommes très redevables ainsi qu'à Paul O'Connor pour sa belle mise en page. Nous remercions tous ceux qui ont travaillé pour que ce livre puisse atteindre ses lecteurs. Enfin, nous adressons

un remerciement particulier à toutes les institutions et toutes les personnes qui ont rendu possible ces enseignements, ont travaillé pour que Sa Sainteté puisse venir en Europe, ont organisé les enseignements et les ont accueillis.

Puisse ce livre aider la compassion à se développer dans le cœur de tous ceux qui le liront et puisse-t-il apporter la paix et la bonté dans ce monde.

Ringou Tulkou

Président de Karmapa Foundation Europe

Le 18 juin 2015

Première partie

Enseignements Publics

Berlin

Chapitre 1

Une Vie Utile

Tout d'abord, je voudrais vous adresser à tous mes salutations. C'est la première fois que je viens en Europe, mais c'est un souhait que j'avais depuis longtemps. Cette partie de mon voyage m'amène à Berlin, la capitale allemande, et je suis très heureux d'être ici.

Aujourd'hui, j'ai à traiter d'un sujet grave et dont le titre est si long que j'ai du mal à m'en souvenir en entier : « Une sagesse millénaire pour un monde moderne : conseils du cœur pour une vie utile ». Ce titre sérieux est un peu intimidant, mais cette partie de mon voyage en Europe sera axée sur des discussions informelles, alors que la première partie – mon séjour à l'Institut Kamalashila dans la région allemande de l'Eifel – a été consacrée à des thèmes plus formels, portant sur le Dharma.

Le sujet d'aujourd'hui – une vie utile – m'amène à penser à ma toute première rencontre avec des Occidentaux. Mon lien avec l'Occident, et avec les Européens, date de l'époque où j'ai été reconnu comme Karmapa à l'âge de sept ans. Cette rencontre s'est produite alors qu'on me conduisait pour la première fois au monastère de Tsourpou. À l'endroit où la vallée se resserre, juste avant d'arriver au monastère, se trouve un parc. C'est là que j'ai aperçu mes premiers Occidentaux, deux Européens dont l'allure m'a paru étrange : ils étaient grands et maigres, comme des extraterrestres. Depuis lors, j'ai des liens avec des Européens et d'autres Occidentaux, et de nombreux Européens sont devenus des amis. J'ai envie de venir les voir depuis que j'ai sept ans. J'ai maintenant vingt-huit ans et je peux enfin réaliser ce souhait, entretenu pendant toutes ces années.

Ma vie a complètement changé quand j'avais quatorze ans et que j'ai décidé de fuir le Tibet pour aller en Inde à la fin de l'année 1999. Quant à ce qui a motivé cette décision, la presse s'est beaucoup exprimée à ce sujet et en a donné différentes raisons. Certains ont même expliqué que j'étais venu en Inde pour chercher des objets importants et les rapporter. Mais ma véritable intention était principalement de gagner la liberté de voyager. Pendant des années, j'ai présenté requête après requête auprès du gouvernement chinois demandant l'autorisation de voyager, mais sans résultat. J'ai donc pris moi-même la décision de partir pour l'Inde, afin de pouvoir me déplacer à l'étranger, rencontrer mes amis du Dharma et poursuivre mes activités liées au Dharma.

Quand nous avons quitté le Tibet pour l'Inde, nous n'avions aucune certitude quant au succès de notre entreprise, mais c'est notre foi qui nous a stimulés. Comme vous le savez sans doute, tout comme moi, beaucoup de Tibétains continuent de fuir pour l'Inde ; ils trouvent la force qui leur permet d'entreprendre ce voyage dans leur foi sincère et leur engagement. J'ai dit à ceux qui m'accompagnaient dans la fuite : « Aujourd'hui nous partons pour l'Inde, mais nous ne savons pas si nous y parviendrons. Néanmoins, si nous rencontrons des difficultés en route, n'ayons aucun regret. Puisque nous regardons dans la bonne direction, même si nous n'arrivons à faire que quelques pas en direction de l'Inde, il n'y aura rien à regretter. »

Je suis né au Tibet où j'ai passé les quatorze premières années de ma vie et j'ai passé les quatorze suivantes en Inde. En fait, ça fait bientôt quinze ans et c'est seulement maintenant que je fais mon premier voyage en Europe. Entre-temps, les choses ne se sont pas passées exactement comme je l'espérais. Je n'ai que vingt-huit ans, ce qui est peu ; cependant j'ai déjà vécu bien des défis et des changements et j'ai fait beaucoup d'expériences, bonnes et mauvaises. C'est pourquoi, bien que je sois jeune physiquement, il m'arrive de me sentir déjà vieux mentalement. J'ai l'impression d'en avoir beaucoup vu et d'être déjà un vieil homme.

Ce n'est pas la vie que j'ai choisie ; c'est ainsi qu'elle s'est déroulée. Je n'ai pas commencé dans la vie avec l'idée de devenir Karmapa et je n'ai rien fait non plus pour recevoir ce

nom. Ça m'est juste arrivé. Il ne s'agit pas d'un choix. Ceci mis à part, j'ai connu beaucoup de difficultés et je le mentionne, car il me semble qu'avant de parler de ce qu'est une vie utile, je devrais pouvoir dire si je trouve ma propre vie utile ou non. Peut-être dois-je d'abord répondre à la question : « Suis-je heureux ou non de la vie que j'ai ? » C'est une question difficile, car une vie utile n'arrive pas juste comme ça, sans causes ni conditions ; cela demande un effort. Le simple fait d'être le Karmapa ne suffit pas pour qu'automatiquement ma vie soit bénéfique.

Beaucoup de gens semblent penser que quand on reçoit le nom de Karmapa, on est soudain investi de superpouvoirs, comme si un extraterrestre était venu de l'espace et m'avait transporté sur un nouveau plan. Ils croient qu'en devenant Karmapa je suis instantanément devenu puissant, alors qu'en réalité j'ai dû énormément étudier et faire beaucoup d'efforts. Avant même que j'aie le temps de progresser, les gens ont déjà des attentes immenses, ce qui devient pour moi une difficulté supplémentaire. Que nous donnions ou non du sens à notre vie dépend de nos efforts et de nos actes et, en premier lieu, de la motivation que nous engendrons. Ça n'arrive pas tout seul.

Quand j'ai reçu le nom de Karmapa, j'ai été confronté à un défi exceptionnel : aurai-je une vie personnelle parallèlement à ma vie de Karmapa ? Habituellement, les gens ont une vie professionnelle qui correspond au moment où ils travaillent et, en parallèle, ils ont une vie personnelle quand ils ne sont pas au travail. Par exemple, quelqu'un qui travaille dans une usine a un métier et ce nom de métier le définit quand il ou elle est en service. Dans mon cas, je suis 24 heures sur 24 en service en tant que Karmapa. Imaginez donc, si vous êtes seul, vous êtes le Karmapa et si vous êtes avec d'autres personnes, vous êtes aussi le Karmapa.

D'une certaine façon, tout ce que j'ai doit être dévolu à ma vie en tant que Karmapa. Pour moi il n'y a pas de vie personnelle autre que celle du Karmapa. Les choix personnels, la liberté individuelle, les droits individuels, une vie personnelle, tout ceci est hors de question. Si on me demande : « Comment vous appelez-vous ? », je ne peux que répondre : « Karmapa ». Si on me demande ensuite : « Qu'est-ce que vous faites dans la vie ? », ma réponse est aussi : « Karmapa. » Si on me demande simplement : « Qui êtes-vous ? », je réponds : « Karmapa ».

C'est en fait ce qui s'est passé à mon arrivée en Inde en tant que réfugié. Pour mes papiers d'identité, j'ai dû donner mon nom et ma profession. S'en est suivi un débat pour savoir si Karmapa était mon nom ou mon titre. Je ne pouvais pas dire que Karmapa n'était pas le nom de mon métier et je ne pouvais pas dire non plus que je n'étais pas le Karmapa. Durant plusieurs semaines, on a débattu sérieusement quant à savoir si Karmapa est un nom ou un titre et, à ma connaissance, la discussion s'est tenue à des niveaux assez élevés du gouvernement indien. La suggestion selon laquelle mon métier était Karmapa mais je n'étais pas Karmapa me paraissait assez agréable, car elle aurait voulu dire que j'étais libre. En réalité, ça ne marche pas ainsi. De ma propre expérience, il ne peut y avoir de séparation entre ma vie personnelle et ma vie de Karmapa. Je n'ai donc d'autre choix que de m'efforcer de mener la vie d'un Karmapa.

Le mot *Karmapa* veut dire quelqu'un, femme ou homme, qui s'engage dans l'activité éveillée. Le nom Karmapa lui-même contient le terme *karma* qui signifie action en sanscrit, la langue ancienne de l'Inde. Le *pa* vient du tibétain et se réfère à une personne. Dans l'idéal, un Karmapa est un homme d'action. D'un autre côté, le Karmapa est un travailleur, une sorte de serviteur. L'essence même de la vie d'un Karmapa est de travailler ou d'agir pour le bien d'autrui. Si je réussis à œuvrer au bien d'autrui, ma vie de Karmapa devient utile ; si je n'y parviens pas, ma vie de Karmapa est un échec. Ainsi ma vie, personnelle ou en tant que Karmapa, est tournée vers l'accomplissement du bien des autres. Avec pour base l'amour et la sagesse du Bouddha, ma responsabilité ou ma vie en tant que Karmapa est d'œuvrer au bien d'autrui, d'atténuer et d'éliminer la souffrance des êtres et d'accroître leur bonheur.

Il est donc évident que ma vie dépend totalement des autres. Par exemple, maintenant que je suis en Europe, beaucoup de gens se retrouvent ici et je peux voir à quel point ils sont

heureux. Quand je regarde le public, beaucoup de visages me renvoient un sourire. Ceci me réjouit et je sens que ma vie est devenue utile. Quand j'ai quitté le Tibet, j'ai laissé mes parents et tout ce qui m'était familier. Maintenant que je suis ici en Europe, je sens que mes sacrifices n'ont pas été vains, qu'ils ont été utiles. C'est entièrement grâce aux autres que ma vie prend son sens et, en rendant ainsi ma vie utile, les gens me témoignent une extrême bonté.

Au fond de mon cœur, je pense toujours que ma force vient des autres, de gens comme vous, car vous confortez mon espoir et mon aspiration. Même si je dois faire face à des difficultés, votre espoir et votre confiance m'ont permis de poursuivre, ils m'ont donné la force de les supporter.

Plus les autres mettent en moi leur espoir et leur confiance, plus je trouve naturellement la force de continuer. L'activité du Karmapa et mes actes sont dirigés vers le bien des êtres. En même temps la force de faire le bien des êtres trouve sa source chez les êtres eux-mêmes. Ainsi, les autres donnent du sens à ma vie.

Cependant, si la question est : « Ma vie est-elle heureuse ? », il m'est difficile de répondre. Pour parler franchement, j'étais plus heureux avant d'être reconnu comme Karmapa. Quand j'avais six ans ou même plus jeune, que je courrais dans les prairies où j'ai grandi, voilà la période où j'ai ressenti le plus grand bonheur. À l'heure actuelle, je ne dirais pas que je suis très heureux. Mais à l'évidence une vie utile va bien au-delà d'un sentiment de bonheur. Il nous faut quelque chose qui dure au-delà des états temporaires d'euphorie et d'excitation émotionnelle qui s'estompent passés quelques instants ou quelques heures. Pour que notre vie soit utile, il faut qu'elle porte des fruits et soit significative 24 heures sur 24, même quand nous dormons.

Ce que je veux dire c'est que pour que notre vie ait un sens, nous avons d'abord besoin d'un but et d'un but à long terme. Il ne faut pas seulement viser le futur immédiat, ni avoir un objectif égoïste. Nous vivons en interdépendance. Notre bonheur naît des liens d'interdépendance avec les autres, il en est de même pour la souffrance. Donc, puisque nous dépendons les uns des autres, pour que notre vie soit utile, nous devons nécessairement nous soucier des autres.

Il m'arrive souvent de penser que nous ne trouvons peut-être pas de valeur ou de but à la vie que nous vivons dans ce corps-ci, mais nous découvrirons sûrement ces qualités grâce aux autres et à leur vie. Ces autres deviennent alors le miroir dans lequel nous voyons se refléter notre propre dignité et notre propre valeur.

Chapitre 2

L'Amour

Être ici est pour moi comme la réalisation d'un rêve impossible et j'en suis très heureux. Le fait que nous soyons réunis est important, c'est le résultat de beaucoup de difficultés surmontées et j'apprécie donc ce moment précieux et spécial.

Le thème proposé pour cette conférence est l'amour. Nous, les êtres humains, nous sommes particulièrement dépendants de l'amour et de l'affection que nous portent nos parents depuis notre naissance. C'est leur amour et leur sollicitude qui nous permettent de grandir et, dès l'instant où nous venons au monde, l'amour est indispensable à notre survie.

Tout d'abord, nos parents nous donnent ce corps de chair et d'os, ce qui est un grand cadeau. Mais, encore plus important est le cadeau d'amour et d'affection qu'ils nous font. C'est en fait leur plus grand cadeau. Néanmoins, certains parents ne parviennent pas à témoigner de l'affection à leurs enfants ni à s'occuper d'eux ; les enfants grandissent alors sans connaître de sensation de bien-être et, adultes, ils n'auront pas en eux ce sentiment d'affection, ou bien ils feront l'expérience de la tristesse, de la solitude ou de l'angoisse.

J'ai eu la chance d'avoir des parents pleins de bonté. Non seulement ma mère et mon père me témoignaient de l'amour et de l'affection, mais ils m'ont aussi appris à être affectueux envers les autres. Comme ce que j'ai d'abord appris de l'amour, je l'ai appris de mes parents, je les considère comme mes tout premiers maîtres spirituels. Dès notre plus jeune âge, nos parents nous ont appris, à moi et à mes frères et sœurs, à respecter tous les êtres, même la plus petite fourmi, comme s'ils étaient nos propres parents. Ainsi mes frères et sœurs et moi-même avons-nous appris l'affection et le respect, ainsi qu'à reconnaître la valeur de la vie de tout être. C'est ce que nos parents nous enseignaient sans relâche.

C'est grâce à leur bonté que, dès mon plus jeune âge, j'ai développé un sens de la responsabilité qui m'incite à prendre soin des autres et à trouver les moyens de soulager leurs souffrances. Je pense que c'est le point de départ – et le meilleur qui soit – de mon chemin spirituel en cette vie.

Mes parents sont des gens qui ont une foi indéfectible en le dharma, sans en avoir une connaissance intellectuelle. Mon père savait lire, mais ce n'était pas le cas de ma mère. Ils n'ont pas reçu d'éducation formelle et encore moins d'enseignement sur la philosophie bouddhiste. Mais ce qu'ils m'ont enseigné venait du cœur. Ils n'ont pas utilisé de raisonnements théoriques ; ils m'ont simplement offert un exemple authentique de la manière de vivre l'amour et j'en ai été profondément touché.

Ainsi, quand il s'agit de former l'esprit à l'amour et à la compassion, je ne suis pas convaincu qu'une présentation basée sur une argumentation philosophique détaillée soit la méthode la plus efficace. D'un côté, il est bon de connaître le raisonnement logique, mais parfois cela nous conduit à perdre de vue les points clés et fait naître à la place des doutes inutiles. En tibétain, nous avons un dicton qui dit que l'exercice intellectuel nous fait accumuler davantage de pensées, mais pas davantage de sagesse. En conséquence, des gens qui sont censés être très savants ne parviennent pas à défaire les nœuds très serrés qu'ils rencontrent quand ils sont aux prises avec des points essentiels dans la pratique elle-même. Ils abordent les situations de façon trop conceptuelle et le nœud des doutes se resserre de plus en plus.

L'amour et l'affection sont des qualités naturelles dont nous sommes tous dotés à la naissance, à des degrés divers. Ces qualités sont plus ou moins développées selon les

individus, mais elles sont présentes en chacun de nous. Cependant, les circonstances et l'environnement dans lesquels nous grandissons font que notre amour est soumis au changement. Parfois la compassion se déploie, dans d'autres cas elle s'affaiblit.

J'aimerais partager une expérience tirée de ma vie, qui date de quand j'étais tout petit. J'avais peut-être trois ou quatre ans, mais je m'en souviens encore très bien. Je suis né dans une famille de nomades et nous tirions notre subsistance presque entièrement de ce que nous donnaient les animaux, comme le beurre, le fromage et la viande. Dans le lieu où j'ai grandi, il n'y avait pas de légumes, pas de pommes de terre ou autres. Nous dépendions de nos animaux, nous n'avions pas d'autre solution.

L'automne était la saison où le bétail, principalement des moutons et des yaks, était abattu. Dans cette région, on tuait les animaux en attachant leur museau pour les étouffer ; c'était horrible et il leur fallait au moins une heure pour mourir. Ils s'agitaient violemment en luttant pour respirer et leurs souffrances étaient évidentes. Ils gémissaient et criaient et, quand ils mouraient, leur corps était trempé de sueur. Ceci m'était insupportable. La volonté de les protéger, de les libérer était si intense que j'en hurlais et qu'on était obligé de me retenir. C'était un sentiment très fort.

Pourtant, bien que j'aie fait toute cette scène pendant l'abattage, une fois les animaux dépecés, venait le temps de manger leur viande et j'étais là au repas où je mangeais autant de viande que les autres, sinon plus. Ce n'était pas un événement isolé mais la scène se produisait chaque année. Au bout d'un moment, ma compassion et mon affection ont semblé inutiles. Dans ces circonstances, avec le temps, ma compassion et mon amour pour les animaux se sont peu à peu affaiblis et j'ai continué à manger de la viande. Ce n'est que quand je suis venu en Inde que j'ai arrêté d'en manger ; ce qui m'a motivé, c'est le souvenir des sentiments très forts que j'avais éprouvés quand j'étais enfant.

En fait si on me demande quelle est ma nourriture préférée, je dois reconnaître que c'est la viande. Cependant, depuis que j'ai complètement arrêté d'en manger, je n'ai plus de nourriture préférée.

Dès notre plus jeune âge, nous ressentons une affection spontanée pour les chiens, les oiseaux ou les autres enfants. Quand il n'y a ni personnes ni animaux autour d'eux, les petits enfants serrent dans leurs bras des peluches ou des poupées ; ils les caressent et en prennent soin. Pour eux, l'amour est une qualité naturelle et ils traitent personnes ou objets avec beaucoup de tendresse et d'affection. Enfants, nous avons tous cette disposition naturelle à nous sentir proches d'autrui, à éprouver de l'affection. À partir de ce sentiment spontané d'affection et d'amour, nous pouvons nous exercer et le rendre plus vaste jusqu'à ce qu'il englobe tous les êtres sans distinction. Nous devons le perfectionner jusqu'à ce qu'il s'élève en nous sans effort. C'est ainsi que nous pourrions élargir et embellir cet amour naturellement présent en chacun de nous. Voilà ce que nous devons faire.

En bref, nous avons tous les graines de l'amour et de la compassion, mais tout comme nous soignons et protégeons un jeune arbre jusqu'à ce qu'il devienne grand, nous devons aussi nous employer à nourrir notre amour et notre compassion pour qu'ils se renforcent. Partout dans le monde, et en particulier dans ce grand pays qu'est l'Allemagne, l'histoire nous montre qu'on a infligé de grandes souffrances par manque d'amour. Tous les événements terribles qui ont eu lieu durant la Première et la Seconde Guerre mondiale ainsi que l'Holocauste ont pour cause essentielle l'absence de compassion. Ce n'est pas que les gens n'avaient pas de compassion ou d'amour – nous avons tous cette capacité dès la naissance –, mais il semble bien que notre compassion puisse être activée ou désactivée.

Par exemple, nous disons souvent : « Ce n'est pas mon problème, c'est leur affaire ; ça n'a rien à voir avec moi. » Tant que nous-mêmes ou nos proches ne sommes pas touchés, nous ne nous inquiétons pas de ce qui arrive aux autres. Nous les excluons de notre compassion et nous les laissons se débrouiller seuls. On finit par ne plus avoir de compassion, on devient cruel et sans cœur.

Quand nous cherchons à identifier les fléaux qui frappent le monde, nous ciblons habituellement la pauvreté, la pollution, les catastrophes naturelles, le manque d'eau

potable, ou des maladies comme le paludisme. J'ai le sentiment que c'est notre propre manque de compassion et d'amour qui représente assurément un fléau majeur. Nombre de cas où des gens sont tués ou abandonnés dans des situations dramatiques pourraient être résolus si nous faisons preuve d'un peu plus de compassion. Beaucoup souffrent de notre manque de compassion. L'histoire en donne de nombreux exemples.

Tout comme, quand nous étions très jeunes, nous avons eu besoin d'amour pour survivre, je crois qu'il est absolument indispensable que nous nous relions aux autres avec compassion et amour ; c'est une nécessité pour l'humanité.

Si on nous demandait si nous voulions être un fléau mondial, je doute que nous répondrions oui. Et pourtant, bien que ce ne soit pas intentionnel, nous sommes devenus des fléaux, sans en être conscients et sans réfléchir. Comment est-ce arrivé ? Par égoïsme. Ne pensant qu'à nous-mêmes et à nos propres intérêts, automatiquement nous nous transformons en fléaux pour le monde. C'est terrifiant.

Cependant, quand je parle du besoin urgent de cultiver la compassion, je ne cherche pas à exercer une pression sur vous ni à vous effrayer à la pensée que vous êtes devenus des criminels. Ce n'est pas la peur qui peut nous inciter à une pratique authentique ; c'est en nous que doit s'élever le souhait de développer notre potentiel naturel.

Voici une parabole. C'est un vieux couple qui a un seul enfant, un fils, mais celui-ci a des ennuis et se retrouve en prison. Les parents tombent malades d'inquiétude et n'ont personne pour s'occuper d'eux. Ils ne peuvent pas compter sur leur fils, qui est enfermé en prison et ne peut sortir pour les soigner. Dans notre égoïsme, nous sommes exactement pareils. Nous sommes coincés en prison, une prison que nous avons nous-mêmes fabriquée, où personne d'autre que nous-mêmes ne nous a mis. À l'extérieur, se trouvent tous les êtres qui sont comme nos parents, mais dont nous sommes séparés et déconnectés.

Ces êtres ont besoin de vous, ils vous attendent. Mais comme vous êtes coincés dans la prison de l'égoïsme, vous ne pouvez aller vers eux. Il est donc de votre responsabilité, pour le bien de ceux que vous aimez, de générer une compassion puissante et, en vous appuyant sur la force que cela vous donne, de briser la prison de l'égoïsme.

Chapitre 3

La Crise Écologique

Ici en Europe, vous disposez sans doute de plus de documentation que moi sur le thème de l'environnement. J'ai donc peu de choses nouvelles à vous offrir à ce sujet. Néanmoins la crise écologique est, selon moi, le plus grand défi que nous ayons à relever au XXI^e siècle. Au cours de ces dernières années, je me suis intéressé à cette question et j'ai pris quelques modestes mesures en vue de travailler à protéger l'environnement.

J'ai d'abord cherché à m'informer. Puis, j'ai commencé à m'exprimer sur certaines questions environnementales en organisant des conférences et en prenant des mesures dans des domaines tels que la faune, la flore et la sauvegarde des forêts. Nous avons créé une association appelée *Khoryug*, qui relie cinquante-cinq monastères de moines et de nonnes en Inde, au Népal et au Bhoutan, dans toute la région himalayenne. Cette association n'est pas limitée aux monastères de l'école Kagyu du bouddhisme tibétain, mais elle inclut diverses lignées. Nous avons établi un groupe spécialisé à l'intérieur de chaque monastère et avons lancé une campagne de sensibilisation à l'environnement accompagnée d'actions concrètes et ce, non seulement au sein des monastères, mais également avec les institutions qui leur sont affiliées. Il m'a semblé important que les moines et les nonnes aient une bonne compréhension des questions environnementales, puisqu'ils font figure d'exemple dans les communautés himalayennes. Ce mouvement existe depuis plusieurs années.

Les glaciers et la calotte de glace de l'Himalaya et du plateau tibétain sont la source de si nombreux fleuves d'Asie qu'on parle du plateau tibétain comme du château d'eau de l'Asie. Pour la même raison, les scientifiques commencent à parler de troisième Pôle. C'est en effet au Tibet que bon nombre des fleuves principaux d'Asie ont leur origine, ce qui fait du plateau tibétain une source de vie cruciale pour l'environnement de la planète en général et de l'Asie en particulier.

Voilà pourquoi j'ai pensé qu'il était essentiel que les peuples de l'Himalaya prennent conscience des questions environnementales. Bien que, dans le passé, leur mode de vie ait été en harmonie avec l'environnement, ce n'est plus le cas. De nos jours, à cause du progrès matériel, les modes de vie changent et beaucoup de gens n'ont pas conscience que leur nouveau style de vie et ce progrès matériel nuisent à l'environnement. Ne se rendant pas compte que les plastiques ne sont pas biodégradables et durent des milliers d'années, ils les jettent par terre n'importe où. Autrefois, ils vivaient en harmonie avec la nature et il ne leur serait même pas venu à l'esprit qu'il fallait faire un effort spécial pour la protéger.

Quand les gens entendent parler de la question tibétaine, ce qui leur vient immédiatement à l'esprit est politique. Cependant, à mon sens, la question tibétaine ne doit pas être vue seulement sous un angle politique. Par exemple, la question de l'environnement au Tibet n'est pas politique. Ce n'est pas seulement un sujet d'inquiétude pour les Tibétains ou pour un seul pays ; la question de l'environnement du Tibet concerne toute l'Asie et, plus largement, toute la planète. On peut noter que le peuple tibétain a vécu en harmonie avec la nature pendant des milliers d'années. Pour protéger l'environnement au Tibet, il faut donc protéger le mode de vie tibétain : la culture tibétaine, les traditions spirituelles, les habitudes et les modes de pensée qui sont compatibles et en accord avec cet environnement. Ceci va bien au-delà de la politique, au-delà d'un seul peuple ou d'une seule nation.

Bien que je m'intéresse aux questions environnementales, je ne connais guère le sujet et suis inexpérimenté. Mais j'ai reçu le soutien du WWF (Fonds Mondial pour la Nature), en

particulier d'une membre du WWF qui a pris la responsabilité de mes activités environnementales.

Quand on entend parler d'environnement, il faut que certaines images frappent notre esprit pour que nous soyons émus par ces questions et voyons la nécessité d'agir. De nos jours, beaucoup de gens sont partis vivre en ville et, quand on grandit dans un cadre urbain, on perd le contact avec la nature. De plus en plus, c'est par les photos que les gens connaissent la beauté de la nature, au lieu de grandir dans la nature et d'en faire l'expérience, d'être le témoin direct de son importance et de sa nécessité. Personnellement j'ai eu la chance de grandir dans les régions sauvages du Tibet oriental, dans une zone complètement à l'écart des progrès technologiques. Notre mode de vie était le même depuis des milliers d'années, totalement préservé et intact.

De nos jours, il n'est plus possible de vivre ainsi, tout a été modernisé. C'était alors encore possible et j'ai eu l'occasion de vivre près de la nature, de faire l'expérience de la vie traditionnelle compatible avec l'environnement. J'ai donc en moi une base solide qui me permet d'apprécier l'importance capitale de l'environnement, d'éprouver pour la nature un réel sentiment d'amour, d'affection et de respect. Je crois que c'est la raison pour laquelle, quand je parle d'environnement, je n'énonce pas seulement des concepts, mais j'ai un vrai sentiment, un vrai lien et c'est de là que je peux parler.

On a aujourd'hui tendance à regarder les résultats sans voir les causes. Par exemple, au supermarché on voit des étalages de viande conditionnée, que ce soit du bœuf, du poulet ou d'autres viandes. Les enfants ont souvent l'impression que la viande est produite dans les supermarchés ; ils n'ont pas conscience que cela implique d'élever des animaux, de leur infliger beaucoup de souffrances et de détresse pour finalement les tuer. On ne voit pas les causes et les conditions, seulement de la viande conditionnée qui ressemble à un produit d'usine.

Les causes et conditions qui ont précédé semblent bien loin du résultat que nous avons sous les yeux. Il en est de même de l'environnement : si les changements et les problèmes causés par sa dégradation se passent loin de chez nous, nous n'y prêtons pas attention et nous ne les comprenons pas.

Comme je l'ai dit, je ne suis pas un expert en écologie. Cependant, je peux affirmer qu'en dernière analyse, la question écologique est une question qui concerne l'esprit car elle peut se résumer à la façon dont les hommes se comportent, et ce qui guide notre comportement est notre motivation, c'est-à-dire nos intentions et nos attitudes.

Voilà pourquoi la destruction de notre environnement est le résultat des désirs et de l'avidité de l'homme. Pour comprendre le mécanisme du désir, le bouddhisme propose une analogie avec le ver à soie, qui tisse la soie pour créer un cocon à l'intérieur duquel il se retrouve piégé. De la même façon, le désir crée toujours plus de désir et par le désir nous nous piégeons dans nos propres fils. Le désir ne conduit jamais à la fin du désir, il ne fait que créer plus de désir.

Où que nous allions aujourd'hui, que nous regardions la télévision ou que nous lisions le journal, que nous marchions dans la rue ou que nous regardions notre portable, partout nous allons rencontrer de quoi concourir à augmenter notre avidité. La publicité nous encourage sans cesse à faire de nouveaux achats en nous répétant : « Ceci est bien, ceci n'est pas bien. Achète ceci ! Achète cela ! » La plupart des choses que nous voyons ou entendons semblent avoir été fabriquées pour créer du désir et stimuler notre avidité.

Quel en est l'effet ? Nos désirs se multiplient ; nous voulons sans cesse plus de choses et les achetons. Qu'est-ce que cela provoque ? Une pression sur l'environnement, qui fournit les ressources nécessaires à la fabrication de ces produits. Nous ne nous contentons pas d'exploiter l'environnement, nous le surexploitions. Si donc on cherche la vraie cause de la dégradation de l'environnement, je crois qu'on doit reconnaître que c'est le désir et l'avidité présents dans l'esprit et le cœur des humains.

Si l'on cherche à savoir s'il y a une fin au désir de l'homme, ou si un jour nos désirs seront comblés, je crois que c'est peu probable. En cette époque matérialiste, les grandes

entreprises et les gouvernements promettent de satisfaire tous nos désirs et, en même temps, ils prient pour que nos désirs s'accroissent. Notre prière dit ceci : « Puissions-nous être libres de désir », alors que la leur dit : « Puissent-ils avoir plus de désirs. » C'est ce qu'ils souhaitent et ils utilisent tous les moyens à leur disposition pour stimuler nos désirs. Dans le même temps, ils nous promettent que nous pourrions maintenir notre mode de vie actuel sans avoir rien à changer, exactement comme des candidats à une élection présidentielle qui font plein de promesses : « Ne vous inquiétez pas ; je vais faire ceci, je vais faire cela. Je le promets. »

Ainsi, nous fermons les yeux sur la réalité, et nous vivons dans un monde illusoire. En fait, les humains n'ont pas un estomac énorme, mais mentalement il nous semble énorme. Vous pourriez faire entrer trois planètes de la taille de la Terre dans l'estomac de votre esprit.

Que pouvons-nous y faire ? Il faut nous rendre compte que notre soif d'objets matériels ne pourra jamais être apaisée. Une fois que nous avons pris conscience que nos désirs ne peuvent être satisfaits, nous devons nous demander s'il y a une autre façon de faire. Si oui, alors il faut la suivre.

Si je me présentais à l'élection présidentielle, je n'obtiendrais sans doute pas beaucoup de voix. Les gens penseraient : « Il n'arrête pas de nous dire que nous devons changer, que nos désirs ne peuvent être satisfaits et que ça ne va pas marcher. » Ils attendraient de moi que je leur promette de m'occuper de tout, qu'eux-mêmes n'ont rien à changer ou rien à faire, que je leur en donne la garantie. Je ne serais pas un candidat gagnant.

Hier je suis allé dans un restaurant italien et on m'a servi une pizza énorme. Je trouve parfois qu'une pizza entière, c'est trop pour notre estomac ; on n'a certainement pas besoin d'un si gros repas. Cependant, si l'on considère nos désirs, même une pizza que nous ne pouvons pas finir n'est pas suffisante. Ce que nous voulons, c'est la Terre entière et encore, nous ne serions pas rassasiés. Il nous faut donc faire une différence claire entre nos désirs et nos besoins. Il est crucial que nous comprenions la différence entre les deux.

Ce n'est pas pour autant que nous devrions apprendre à n'utiliser aucune ressource naturelle. Ce serait aller trop loin ; nous en avons besoin. Nous n'allons pas vivre comme Milarépa, ce qui est vraiment extrême et ne convient pas à tout le monde. Ce n'est pas non plus nécessaire. Mais il faut trouver un équilibre entre nos ressources intérieures, qui sont mentales, et nos ressources extérieures, qui sont matérielles. Pour commencer, on peut regarder ce qu'on a, essayer d'en être satisfait et de s'en contenter.

Par expérience, je constate que nous déprécions ce qui est ordinaire et simple, nous ne nous en contentons pas. Nous voulons toujours que les choses soient mieux, plus sophistiquées, et nous rendons tout plus compliqué. En réalité, ce qui nous rend heureux est simple et ordinaire.

Par exemple, le simple fait de respirer. Respirer est une expérience très ordinaire, qui n'a rien de spécial. Mais si nous y dirigeons notre attention et savourons l'expérience, nous voyons à quel point le seul fait de respirer est absolument incroyable. L'oxygène dont nous avons besoin vient de l'extérieur, des plantes et des arbres. Nous ne pouvons pas survivre sans respirer et toutes les conditions nécessaires sont continuellement et naturellement présentes, sans requérir d'effort de notre part. C'est vrai non seulement pour une respiration, mais pour toutes celles qui suivent. Ceci peut suffire à produire un extraordinaire sentiment d'émerveillement, de satisfaction et de bonheur.

Chapitre 4

Compassion et Mondialisation

Dans l'univers, notre planète est la seule connue où la vie est possible. On peut imaginer qu'il y en ait d'autres, mais c'est la seule qu'on ait découverte jusque-là. La vie sur cette planète est extrêmement variée ; nous en connaissons déjà de nombreuses formes et nous continuons d'identifier de nouvelles espèces. Sur un seul arbre, par exemple, on peut trouver de nombreux types d'insectes. Parmi toutes les espèces, les humains n'en sont qu'une. En son sein, on rencontre aussi une grande diversité : diversité de races, diversité de types physiques, etc., chacun d'entre nous ayant ses propres empreintes digitales. En bref, la biodiversité sur notre planète est très riche et très complexe. Les êtres sont aussi très divers au regard de leur comportement et de leurs situations. Pourtant, au milieu de toute cette pluralité, en définitive nous dépendons tous les uns des autres, nous comptons les uns sur les autres.

Nous avons tendance à penser qu'un éléphant a plus de valeur parce qu'il est gros. Si nous regardons un insecte, en comparaison il paraît insignifiant et impuissant. On peut penser que c'est sans importance, mais en fait tout a un sens, précisément car toutes les formes de vie sur notre planète sont interdépendantes et se soutiennent mutuellement ; toutes composent le même système vivant.

Par exemple, une abeille a un corps minuscule mais elle apporte un grand bienfait. Les abeilles extraient le pollen des fleurs, puis pollinisent d'autres plantes ; c'est d'un très grand bienfait pour la planète et les humains, d'autant que les scientifiques soulignent de plus en plus l'importance du rôle joué par les différentes espèces. Le fait est que nous sommes tous reliés. Tous les phénomènes sur cette planète, animés ou inanimés, et en particulier les êtres vivants, sont interdépendants et interconnectés.

Dans l'approche bouddhiste, on donne un nom à ce type de relation, un joli nom évocateur, la relation entre une mère et son enfant. Cette expression n'est pas utilisée pour signifier une relation entre deux entités séparées, comme s'il y avait une mère ici et un enfant là-bas ; mais plutôt, dans ce contexte, il est fait référence à un lien positif intime, à un esprit ou un potentiel qu'on a en partage. En prenant comme modèle cette relation positive entre la mère et son enfant, nous pouvons nous faire une image claire du type de relation intime que nous pouvons avoir avec le monde qui nous entoure, que ce soient les phénomènes animés ou inanimés.

Nous avons tous un sens inné du *moi*, qui nous donne un sentiment d'autonomie ou d'indépendance vis-à-vis des autres. On pense qu'on peut se passer des autres et on s'accroche à ce sentiment d'être séparé d'eux. Mais si nous examinons soigneusement la réalité et si nous nous demandons s'il existe vraiment un moi autosuffisant et autonome, nous constatons que ce que nous prenons pour base de ce que nous appelons *moi* est notre propre corps. Cette forme physique que nous percevons sert de point de référence principal à ce sentiment que nous avons d'un soi ou d'un moi indépendant, alors qu'il est évident que notre corps ne fonctionne pas de façon indépendante. Il doit son existence à nos parents et, à un niveau plus subtil, il est le produit de substances qui lui sont étrangères. Avoir un corps ne suffit pas, il faut aussi en prendre soin ; si nous n'avons ni vêtements ni nourriture ni tout ce qui est nécessaire à la vie, ce corps n'est rien d'autre qu'un cadavre.

D'où viennent la nourriture et les vêtements dont notre corps a besoin ? Aussi des autres ; à l'heure actuelle, avec la mondialisation, la plupart des choses que nous utilisons viennent de bien loin. Nous mangeons des fruits cultivés à l'étranger et nous portons des vêtements fabriqués dans des endroits éloignés du globe. Nous vivons dans un pays développé, mais

nos vêtements sont faits par des gens qui vivent dans un pays en voie de développement ou dans une région pauvre. Nous ne voyons ni ne connaissons les gens qui font nos vêtements. Pourtant nous portons les vêtements qu'ils fabriquent.

Je voudrais partager un peu de mon expérience personnelle. Quand j'étais petit, jusqu'à l'âge de sept ans, j'ai vécu comme une personne ordinaire, avec un fort sentiment de la famille. Notre famille n'était pas de celles où le père part travailler à l'extérieur et où la mère a un métier ; nous étions la plupart du temps tous ensemble. Le soir, nous faisons en général un cercle autour du feu et mes parents et les personnes âgées racontaient des histoires, ce qui nous donnait un sentiment d'intimité dans une famille très proche.

Comme je vous l'ai dit, j'étais nomade, et donc nous déménagions souvent, nous bougions beaucoup. Nous avons beaucoup de liberté ; nous, les enfants, nous courions partout où nous voulions dans les grands espaces autour de nous. Il n'y avait pas la crainte d'être renversé par une voiture. Sauf là où nous demeurions en hiver, il n'y avait pas le moindre bâtiment alentour et nous passions l'été sous une tente en poils de yaks.

C'est ainsi que j'ai grandi, avec ce fort sentiment d'être libre de mes mouvements. Puis soudain, à l'âge de sept ans, j'ai quitté ma famille et je suis parti vivre très loin, dans un monastère. Le monastère de Tsourpou a trois étages et on m'a installé au dernier. J'étais loin de ma famille et ce que j'avais ressenti autrefois avait disparu. C'est alors que j'ai éprouvé quelque chose que j'appellerais de la souffrance ou de la tristesse.

Les enfants ont besoin de jouer avec d'autres enfants de leur âge, mais quand je suis arrivé à Tsourpou, il n'y avait personne de mon âge. Tout le monde autour de moi était vieux. Non seulement ils étaient vieux, mais ils avaient l'air sérieux. Ils me regardaient et leurs regards semblaient dire : « Je ne veux pas jouer avec toi. Qu'est-ce que tu fais ? »

Après avoir été élevé comme je l'ai été, je me suis dit que d'autres pouvaient aussi être des parents ou remplir le rôle de parents ou d'amis envers moi, et c'est ce que j'ai cherché. Beaucoup de gens du monde entier venaient me voir mais ils me considéraient comme un lama ; ils m'idéalisaient et me prenaient très au sérieux. Cependant, pour ma part, je ressentais l'absence de parents et d'amis – une sorte de vide – et j'essayais de combler ce manque. En regardant autour de moi, j'ai constaté que ce sont les autres qui me donnaient la plupart de ce que j'avais, même le papier hygiénique, tout. J'ai senti qu'il y avait toujours beaucoup de gens qui s'occupaient de moi. Tout doucement, je me suis rendu compte que non seulement j'avais des parents biologiques, mais aussi d'autres parents et d'autres amis qui m'apportaient leur aide.

Quand on parle de changer le monde de l'intérieur, cela suppose qu'on cultive dans notre esprit un fort sentiment d'amour et d'affection, et qu'on le fasse petit à petit, en toute liberté et en étant à l'aise. Si l'on génère la compassion ainsi, elle est naturelle et authentique.

Être bouddhiste, ce n'est pas être obligé d'avoir de la compassion, qu'on le veuille ou non. Aucun grand lama ne vous ordonne : « Méditez sur la compassion, tout de suite. » En forçant, vous arriveriez peut-être à produire quelque chose mais il est peu probable que ça viendrait du cœur.

La compassion est plus que de la sympathie ou de l'empathie. En général, avec la sympathie ou l'empathie, c'est comme si on plaçait l'objet de notre sympathie en face de nous et qu'on essayait de comprendre sa situation, ou bien d'où il vient. La compassion est plus profonde, c'est un sentiment plus fort. Avec la compassion, on ne fait pas l'expérience de la personne comme d'un objet séparé de nous, mais on a plutôt le souhait ou le sentiment de devenir l'autre. C'est ce vers quoi on tend. La compassion, c'est sortir de votre retranchement pour aller rejoindre l'autre ; on fait même un bond vers l'autre.

En bref, la compassion nous fait devenir une partie de l'autre ; elle nous fait sortir de notre espace pour nous mettre à la place de l'autre. La compassion ne veut pas dire rester chez soi, regarder la souffrance de loin et dire qu'on est compatissant.

Le monde est devenu plus petit et les liens qui nous lient sont plus étroits. Comparé à autrefois, il y a moins de différence qu'on ne le pense entre soi et autre. Ce qu'on nomme

autre fait partie de nous-mêmes. Ce que nous sommes est une part des autres. Notre bonheur et notre souffrance dépendent du bonheur et de la souffrance des autres. Le bonheur et la souffrance des autres sont une part naturelle de notre propre bonheur et de notre propre souffrance. Aussi bien directement qu'indirectement, notre expérience de douleur et de joie est liée à celle des autres : elles sont interdépendantes. Comme je l'ai dit précédemment, si nous sommes capables de voir la relation qui existe entre nous, les autres et l'ensemble de notre société mondialisée, grâce à un grand amour, une grande compassion et aussi un grand courage, sans aucun doute notre vie en recevra des bienfaits et nos efforts pour faire le bien d'autrui en seront grandement renforcés.

Chapitre 5

L'Art

Je m'intéresse beaucoup aux arts tels que la peinture, la musique et le théâtre. Pour ce qui est de la peinture, non seulement je m'y intéresse mais je sens que j'y puise de la force. C'est sans doute que, bien que j'aie une foule d'aspirations, d'idées et d'espoirs et que j'imagine toutes sortes de projets et de plans, je rencontre souvent des obstacles pour les mettre en œuvre. Avec le temps, mon enthousiasme pour ces projets décline ; aussi la peinture m'aide-t-elle car c'est une activité dont je peux directement voir le fruit, quel qu'il soit. Quand je peins, je peux voir le résultat tout de suite. J'éprouve un fort sentiment d'avoir accompli quelque chose.

Parfois, nous avons une pensée positive et cette motivation altruiste nous amène à faire le bien, mais la réaction n'est pas toujours celle que nous avons escomptée. Soit les gens n'acceptent pas notre offre, soit nous avons l'impression que nous n'avons pas la capacité adéquate pour réaliser cette tâche, soit il nous semble que notre disposition vertueuse a manqué de force. Avec l'art, il n'y a pas ce genre de problèmes. Par exemple, quand les enfants dessinent, ils ne se soucient pas de la réaction des adultes ou des autres. Ils expriment simplement sur le papier ce qui s'élève spontanément dans leur esprit et dans leur cœur, sans se forcer ni faire semblant, sans s'inquiéter de ce qu'en pensent les autres.

De la même façon, quand on entreprend une action vertueuse, il est important de ne pas agir pour faire plaisir ou pour impressionner quiconque. Au contraire, il nous faut exprimer ce qui est pur et spontané dans notre esprit et dans notre cœur, sans prétention, sans faux-semblant ni hésitation. D'abord nous faisons surgir ce qu'il y a en nous de beau et de spontané, et ensuite seulement nous nous demandons si ce sera accepté. Sinon, les autres risquent d'avoir de grandes attentes et nous n'arriverons pas à leur montrer ce qu'il y a de beau en nous.

Chapitre 6

Rencontre avec des Jeunes

Bienvenue à tous les jeunes qui sont ici. Je vois qu'il y a aussi quelques jeunes *vieux*, bienvenue à vous aussi. C'est mon premier voyage en Europe et je suis vraiment très heureux de vous rencontrer ; c'est une occasion très spéciale et je vous remercie d'être venus.

Quand j'étais enfant, j'ai été reconnu comme la réincarnation du Karmapa. Ensuite, j'ai rarement eu l'occasion d'être avec des gens de mon âge ou de parler et de jouer avec d'autres enfants. Les personnes de mon entourage étaient beaucoup plus âgées que moi. De plus, selon la coutume tibétaine, les lamas ne bougent pas beaucoup ; ils restent assis sans bouger comme des statues. Parfois, j'apercevais d'autres enfants qui jouaient et qui allaient à l'école et ils semblaient très heureux. J'aurais bien aimé me joindre à eux.

Je suis censé avoir le corps de quelqu'un de jeune puisque j'ai vingt-huit ans, mais dès mon plus jeune âge, j'ai assumé d'énormes responsabilités et j'ai dû faire face à tant de difficultés que j'ai l'impression que mon esprit a déjà vieilli. Cela fait de moi une bien étrange jeune personne.

Au XXI^e siècle, les jeunes sont soumis à beaucoup de pression ; il y a la pression des études et, en fait, la pression s'exerce de toute part. Le monde est devenu plus petit et la pression plus grande. Les progrès technologiques sont si rapides et les choses changent si vite que nous sommes toujours en train de courir pour rester à niveau ; du coup, on a l'impression de ne jamais pouvoir se reposer, ce qui est un autre problème que nous devons affronter.

En outre, notre mode de vie repose tellement sur les biens matériels que nous épuisons les ressources naturelles à un rythme insoutenable. Il va nous falloir changer de style de vie car le bien-être des générations futures dépend largement de nous. C'est nous, maintenant, qui avons un impact sur la manière dont le monde va fonctionner. On peut dire que les jeunes d'aujourd'hui ont une responsabilité, mais nous avons également une occasion unique de créer un avenir plus lumineux et plus sain pour le monde.

Le futur commence maintenant. Le futur, ce n'est pas demain ou le jour suivant. Le futur commence dès le prochain instant.

C'est maintenant l'heure des questions.

— — —

Question : J'ai 14 ans, je suis de Berlin et je pose une question pour ma sœur qui a 10 ans. Voici sa question : comment est-ce que je deviens bouddha ?

Karmapa : *Bouddha* veut dire s'épanouir, comme un bouton de fleur qui s'ouvre ; ça veut aussi dire s'éveiller. Devenir bouddha, ce n'est pas obtenir des superpouvoirs comme Superman ; ce n'est pas non plus vous faire injecter quelque chose dans le sang ou les gènes pour vous rendre plus fort. En fait, il s'agit plutôt d'avoir bon cœur. Si vous faites un cadeau à quelqu'un, que ça le fasse sourire et le rende heureux, vous êtes devenu un bouddha, un petit bouddha. Savoir ce qu'il faut faire pour combler de joie le cœur des autres, et le faire : voici ce que signifie être un bouddha.

— — —

Question : Je suis de Berlin et j'ai 13 ans. Voici ma question : en tant que Karmapa vous êtes face à des responsabilités et aux attentes des gens ; quelle en est votre expérience ? Est-ce que c'est plutôt un honneur ou plutôt un fardeau ?

Karmapa : En fait, les gens pensent que le Karmapa ne commet pas d'erreurs. Ils attendent du Karmapa qu'il soit parfait. Pour moi, c'est impossible. Je ne vois pas les choses ainsi, j'ai un autre regard sur elles, ce qui me facilite la vie. Au lieu de penser qu'être le Karmapa, c'est avoir de l'autorité, je l'envisage comme une opportunité. C'est une grande chance d'aider beaucoup de gens. Et je me dis : « On m'a donné une grande chance ; c'est vraiment une excellente opportunité. »

— — —

Question : Bonjour. J'ai 13 ans et je suis de Madrid, en Espagne. Voici ma question : est-ce que le monde va continuer d'exister ou va-t-il s'arrêter ? Que puis-je faire pour aider le monde ?

Karmapa : À l'école, on apprend qu'à un certain moment il n'y avait pas de vie sur terre, puis la vie a commencé. Le monde s'est développé sur une très longue période et, à un certain moment, l'espèce humaine est apparue. Ceci nous montre que les choses changent. Il est donc naturel qu'un jour la Terre aussi arrive à sa fin.

Pour nous, le plus grand danger à l'heure actuelle est la crise écologique. Si l'environnement de notre monde est détruit, l'espèce humaine aura beaucoup de mal à survivre. Il est donc très important de travailler à protéger l'environnement ; on n'aide pas qu'une seule personne, mais le monde entier. Ce serait très bien.

— — —

Question : Je viens d'Autriche et j'ai 26 ans. Voici ma question : comment voyez-vous la relation entre la religion, la spiritualité et la culture ? Laquelle a le plus d'influence ?

Karmapa : Je crois qu'il faudrait que je fasse des recherches ! Je ne sais pas si ceci va répondre à votre question sur leur influence respective, mais je pense que la religion s'apparente plus à un système de doctrines, de traditions et de coutumes. La spiritualité ne s'occupe pas de traditions ; elle est principalement enracinée dans une expérience plus profonde, un sentiment de vie, ainsi que dans l'amour et la compassion. La culture est reliée à beaucoup d'autres choses, et je vais la laisser de côté.

Toutes les traditions religieuses principales ont commencé en tant que spiritualité, une spiritualité enracinée dans la véritable expérience de la vie, pas seulement des coutumes, des traditions ou un système de croyances. Le Bouddha en est un exemple. Dès son enfance, il se posait de grandes questions sur la vie : Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie et du monde ? On pourrait dire qu'il a essayé de découvrir ce sens et aussi la réalité.

C'est la raison pour laquelle il a quitté le palais et sa vie de prince et qu'il est parti dans un endroit solitaire pour méditer sur ces questions. Finalement, quand il pensa avoir trouvé les réponses, il en apprécia vraiment la valeur et en fut satisfait. Par la suite, les personnes qui ont suivi la voie du Bouddha et sa tradition n'ont fait que se conformer au système et aux idées qu'il avait proposés, sans en avoir réellement fait l'expérience par eux-mêmes. Ils ont juste suivi. C'est pourquoi, me semble-t-il, les adeptes d'une religion se heurtent à certaines difficultés. En fait, les pratiquants d'une religion devraient s'intéresser à la spiritualité et faire une expérience authentique. Cependant, comme il n'est pas facile de trouver des réponses, les gens choisissent le chemin de la facilité et se contentent de croire. Pourtant, la spiritualité se montre plus efficace que les croyances religieuses ou la foi.

— — —

Question : Bonjour Karmapa. J'ai 22 ans, je suis taïwano-canadienne et je viens de Halifax au Canada. Voici ma question : beaucoup de jeunes, moi y compris, considèrent trop de choses comme acquises ; c'est le cas des droits, de la liberté, de la sécurité, des parents, de l'affection et du pardon. Comment être plus conscient quand des pensées égoïstes s'élèvent, de façon à les éliminer et à cultiver une appréciation durable des autres ?

Karmapa : C'est un point important. Dans les pays développés, on a déjà créé tout ce qu'il nous faut. De plus, nos parents ont réuni les conditions pour que nous recevions une bonne éducation et que nous ayons de nombreuses opportunités. Il est important d'avoir un sentiment d'appréciation ou de gratitude.

Beaucoup d'enfants dans le monde n'ont pas la chance de recevoir une éducation ; ils manquent de nourriture et ils n'ont accès ni à l'eau potable ni aux soins médicaux. Pensons à eux et ne réglons pas toujours nos attentes sur celles des gens qui ont plus que nous.

Si vous vous comparez à ceux qui vivent des situations plus difficiles et rencontrent davantage de problèmes, alors vous constaterez que vous êtes bien loti. Mais reconnaître que vous avez de la chance ne doit pas entraîner un sentiment de supériorité ou d'orgueil. Au contraire, ça devrait vous amener à penser : « J'ai une responsabilité. Puisque ces occasions m'ont été données dans la vie, je dois en faire bon usage de façon à pouvoir, dans l'avenir, aider d'autres jeunes qui n'ont pas eu cette chance. »

La gratitude est importante car elle vous apporte satisfaction et joie naturellement, sans rien faire. C'est le pouvoir de la gratitude.

— — —

Question : Bonjour, Votre Sainteté. Ma question est simple : comment pratiquer le contentement ou la satisfaction et, en même temps, progresser dans la vie ?

Karmapa : Je ne pense pas qu'il y ait de contradiction entre le contentement et le fait de progresser dans la vie. Le contentement, c'est la capacité d'apprécier pleinement ce que vous avez. Le contentement ne veut pas dire que vous arrêtez de progresser ; ça veut dire être capable de savourer et de faire plein usage de ce que vous avez.

Dans le bouddhisme, un dicton dit que quand vous vous engagez dans des actes vertueux, vous ne devriez pas vous comporter comme une personne riche mais comme un mendiant. D'une certaine façon, il n'est pas correct d'avoir l'attitude d'une personne riche qui a beaucoup d'argent et qui achète une grande maison et une belle voiture. Quand nous accomplissons un geste vertueux, notre attitude devrait être celle d'un mendiant qui a peu d'argent. Disons qu'un mendiant reçoit une petite somme d'argent, par exemple un euro. En fait je ne devrais pas dire *petite* car, en Inde, ça ne serait pas une petite somme ! Bon, disons que le mendiant reçoit dix euros, ce qui est une somme vraiment appréciable pour un mendiant. Quand il reçoit cette somme, il ressent quelque chose de spécial, il est fou de joie ; il fait pleinement l'expérience de cette joie et en savoure le goût. Avoir de la satisfaction ou du contentement ne signifie pas que nous refusons de recevoir d'avantage ; cela signifie apprécier véritablement ce que nous avons.

Prenons l'exemple d'un iPhone. On trouve des iPhones partout dans le monde : l'iPhone 4 et 5 et je suppose que le 6 va bientôt arriver. On attend l'iPhone 6 ! Dès que quelque chose de nouveau sort, on se rue pour l'acheter alors qu'on ne fait même pas un plein usage du modèle précédent. On ne sait pas utiliser toutes les fonctions de l'iPhone 5, mais on achète quand même le nouveau modèle alors qu'il y a peu de différence. Son design est légèrement différent, il est plus mince ; mais comme on n'utilise même pas toutes les fonctions de l'iPhone 5, acheter l'iPhone 6 revient en gros à acheter la même chose.

C'est pourquoi il nous faut savoir pleinement apprécier ce que l'on a et en reconnaître la valeur. Ceci ne veut pas dire que nous devons nous arrêter là où nous sommes et ne rien acquérir de plus. Il nous faut progresser mais avec reconnaissance et appréciation, de façon à ne pas progresser dans l'ignorance.

— — —

Question : Bonjour, j'ai 23 ans et je suis autrichienne. Voici ma question : ma grand-mère est âgée et malade et se rapproche peu à peu de la mort. Que puis-je faire pour l'aider à affronter la mort ? Et aussi, au moment de la mort, qu'est-ce qui l'aiderait le plus et qu'elle pourrait faire elle-même ?

Karmapa : Le plus important est d'apprendre à accepter la mort. Parfois, nous les humains, nous sommes si égoïstes et si imbus de nous-mêmes que nous voulons nous affranchir de la nature. La mort est naturelle ; c'est un processus naturel de changement. Si nous naissons, nous allons aussi mourir. Pourtant nous sommes si orgueilleux que nous nous croyons au-delà du cycle de la vie et de la mort ; mais ce n'est pas le cas. Le seul fait de penser ainsi ne fait qu'accroître notre souffrance. Nous devons donc accepter la mort, c'est essentiel.

Nous célébrons notre anniversaire mais c'est comme si nous célébrions notre mort ; c'est parce que vous êtes né que vous allez mourir.

Cependant, pour apprendre à accepter la mort, il nous faut nous préparer ; il y a de nombreux exercices et différentes méthodes. Une de ces méthodes consiste à considérer qu'une journée est comme toute une vie. Quand vous vous réveillez dans votre lit, c'est comme la naissance. Puis vous grandissez peu à peu et, le soir quand vous vous endormez, c'est comme la mort.

Avec ce type de préparation, vous en viendrez naturellement à accepter la mort. C'est quelque chose qui arrive tous les jours ; ce n'est donc pas comme si chacune de ces morts était définitive. Chaque jour, vous avez cette leçon, cet entraînement,

— — —

Question : Bonjour, j'ai 20 ans et je suis autrichienne. Voici ma question : il m'arrive d'avoir des périodes où certaines peurs et certaines angoisses reviennent sans cesse et j'expérimente envers elles un étrange attachement ; je ne parviens pas à les laisser passer. Le problème principal n'est pas la peur elle-même, mais le fait qu'elle ne cesse de ressurgir dans mon esprit. Pouvez-vous me donner un conseil pour surmonter une telle situation de façon efficace et positive ? Merci beaucoup.

Karmapa : Ce n'est pas une question facile. L'anxiété apparaît souvent quand nous ne sommes pas habitués à quelque chose, que nous n'en avons pas l'expérience. Quand la peur ou l'anxiété s'élève, vous pouvez imaginer qu'elle devient Chênrézi ou Tara ou une lumière blanche, ou encore votre mère ou toute autre personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Je pense que cela vous aidera. Vous pouvez alors méditer sur cette image. Cela devrait vous rendre les choses plus aisées.

— — —

deuxième partie

Enseignements du dharma

Nürburgring

Chapitre 1

Pratiques préliminaires communes

On m'a demandé de parler des préliminaires, sujet qui appartient au dharma traditionnel.

Les pratiques préliminaires sont réparties en deux groupes : les pratiques préliminaires communes et les pratiques préliminaires spécifiques. Les pratiques préliminaires communes sont aussi appelées *les quatre pensées qui tournent l'esprit vers le dharma*. Ce sont : la précieuse existence humaine, la mort et l'impermanence, le karma et les défauts du samsara.

Les préliminaires communs commencent par la réflexion sur *la nature précieuse de la vie humaine*. Cette réflexion est importante et nécessaire pour tous ceux qui cherchent à rendre leur vie bénéfique, qu'ils soient pratiquants du bouddhisme de longue date, nouveaux venus, ou non bouddhistes.

Réfléchir au fait que notre précieuse vie humaine est difficile à obtenir et facilement perdue nous aide à reconnaître que nous avons en ce moment, toutes les conditions favorables à la pratique du dharma et que nous sommes libres de toutes les circonstances adverses. Dans ce cas, *dharma* ne se réfère pas nécessairement à une pratique religieuse, mais peut être compris dans le sens de ce qui nous permet de devenir un bon être humain : quelqu'un de compatissant et de non violent, qui s'engage dans des actions positives et nourrit de bonnes intentions, ce qui est aussi la pratique du dharma.

L'enseignement sur la précieuse existence humaine nous montre qu'elle est pourvue du potentiel nous permettant d'accomplir des activités bénéfiques et vastes, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour beaucoup d'autres. Il nous révèle quelles opportunités nous offre la vie humaine. Tous les humains possèdent fondamentalement de l'amour de la compassion et d'autres qualités, non pas comme produit d'une pratique religieuse, mais comme quelque chose présent en eux depuis la naissance. Le plus important, ce qui forme la base de la pratique du dharma, c'est que nous valorisons ces qualités, que nous travaillions pour les renforcer et les faire grandir.

Par conséquent, être un pratiquant du dharma n'implique pas de devenir quelqu'un de différent. Il n'est pas nécessaire de devenir une personne étrange ou nouvelle. Nous n'avons pas non plus à adopter un style de vie entièrement nouveau. Nous faisons plutôt ressortir les qualités naturellement présentes en nous, à l'intérieur de notre vie telle que nous la menons. Pour cette raison, la pratique du dharma ne se situe ni à part, ni à l'extérieur de notre vie.

Supposons, par exemple, que nous ayons décidé de pratiquer le dharma. Nous pouvons penser que nous sommes un pratiquant bouddhiste, mais si l'on nous demande avec insistance si nous sommes une bonne personne, nous n'en avons pas la certitude. Parfois, nous sommes plus ou moins une bonne personne, parfois pas tant que cela. Ce n'est pas suffisant. Nous ne pouvons pas être de bons pratiquants sans travailler pour devenir de bons êtres humains. Ceci souligne la nécessité pour notre pratique du dharma de s'intégrer dans notre vie et non de rester à l'extérieur. Pratiquer le dharma signifie nous transformer et faire grandir les qualités que nous possédons. C'est un point essentiel.

Être un humain offre la possibilité de devenir une meilleure personne, possibilité qui représente aussi une responsabilité. Si je peux partager mon expérience, j'ai vécu comme un enfant ordinaire jusqu'à l'âge de sept ans, lorsque j'ai été reconnu comme la réincarnation du Karmapa. Cependant, comme je l'ai déjà dit, recevoir le nom de Karmapa

n'implique pas qu'on vous injecte une substance particulière qui vous conférerait des pouvoirs spéciaux. Il m'a fallu beaucoup étudier et beaucoup pratiquer.

Étant donné que j'étais le Karmapa, de nombreuses personnes qui lui étaient reliées sont venues me voir, remplies d'espoir et d'attente et plaçant leur confiance en moi. Au début, quand on m'a dit que j'étais le Karmapa, c'était comme un jeu pour moi. Je n'y voyais rien de très sérieux. Ce n'est que peu à peu que j'ai compris que des responsabilités étaient associées à ce nom.

En réalité, nous avons tous des responsabilités. Nous avons des responsabilités envers nous-mêmes. Nous avons des responsabilités envers notre famille et, de manière plus large, nous avons des responsabilités envers le monde. En ce qui me concerne, avoir reçu le nom de Karmapa m'a mieux fait comprendre quelles étaient mes responsabilités. Sinon, nous sommes fondamentalement tous les mêmes, mais il s'agit de savoir si nous voyons clairement quelles sont nos responsabilités.

Nous avons cependant de si fortes habitudes à l'égoïsme que nous ignorons que nous avons des responsabilités, ou bien nous manquons de courage et de confiance pour les assumer. Il m'arrive aussi parfois de ressentir que mes responsabilités prennent la forme d'une sorte de pression, comme un lourd fardeau difficile à porter. Pourquoi ressentons-nous cette pression ? Je crois que c'est dû à un manque d'amour et de compassion. De mon point de vue, c'est parce que notre compassion manque de force, de courage et de confiance que nous percevons nos responsabilités comme un poids. Il est donc très important d'augmenter la force de notre compassion.

Ceci nous ramène à la précieuse existence humaine : même si cette vie possède une immense valeur, pour être capable d'assumer la responsabilité d'en faire le meilleur usage, nous avons sans aucun doute besoin du pouvoir de la compassion et du courage. C'est ce qui nous permettra de donner à notre vie une tournure bénéfique.

Avoir une précieuse existence humaine nous permet d'accomplir de grandes choses. Comme je l'ai dit, je crois que tout le monde possède de manière innée le pouvoir de la compassion. Cependant, en raison de notre égoïsme, nous trouvons des prétextes pour lui fermer la porte. Le grand potentiel naturel que nous possédons se trouve enfermé dans notre égoïsme. Quand nous tombons sous l'emprise de l'égoïsme, notre environnement se referme sur nous. Notre égoïsme nous fait tomber dans une sorte de prison. Nous devenons incapables de faire sortir notre potentiel inné de ses murs. C'est pourquoi il est si important de renforcer notre amour, notre compassion et notre motivation altruiste. Procéder ainsi nous permet de sortir de la prison, de laisser libre cours à notre potentiel naturel et à notre pleine capacité à aider les autres. Nous devenons alors capables d'accomplir le grand objectif de notre vie humaine, de lui donner tout son sens.

En Europe et en Occident d'une manière générale, on considère comme très important de protéger ses droits individuels, sa liberté et ses intérêts personnels. Il ne faut cependant pas y mêler de l'égoïsme et je crois qu'il y a danger que les deux se mélangent. Pour cette raison, nous devons nous assurer que nous sommes capables de distinguer correctement l'égoïsme de la protection des droits individuels, de la liberté personnelle et de ses propres intérêts.

Dans cette perspective, il faut bien comprendre ce qu'on veut dire par *soi* ou *moi*. Il existe une grande différence entre la réalité et la manière dont le soi nous apparaît. Nous croyons que la manière dont les choses nous apparaissent ou dont nous en faisons l'expérience est ce qu'elles sont vraiment. Toutefois, ultimement, il y a une distinction entre les apparences et la réalité. La plupart des gens ont normalement le sentiment que le soi – ou ce à quoi nous nous référons quand nous disons *moi* – est quelque chose qui existe par soi-même et ne dépend de rien d'autre. Cependant, en réalité, si nous y réfléchissons, même notre corps, depuis la tête jusqu'à la pointe des pieds, apparaît entièrement en dépendance avec ce qui lui est autre. Notre capacité à survivre est totalement dépendante des autres. La nourriture que nous mangeons, les vêtements que nous portons, même l'air que nous respirons, tout ceci vient des autres. C'est tout à fait évident.

Il n'y a rien de mal à ressentir que nous avons un soi, mais nous devons nous demander quel est ce soi. Quel est ce moi qui existe ? Nous devons l'observer pour savoir s'il s'agit d'une unité indépendante, comme nous le pensons habituellement. Un tel moi, en fait, n'existe pas. Parfois nous fabriquons la réalité. Ce n'est pas la réalité, mais nous pensons que c'est ainsi. C'est pourquoi il nous faut avoir une compréhension très claire de la manière dont ce moi existe. Nous devons examiner attentivement jusqu'à ce que nous voyions qu'en réalité, notre moi existe entièrement en interdépendance avec les autres et n'est aucunement indépendant ou sans relation avec rien d'autre. Ce n'est pas que ce moi n'existe pas. Nous existons, mais nous devons comprendre *comment* nous existons. Quand nous verrons que nous existons sous la forme d'une production interdépendante, en dépendance mutuelle avec les autres, alors sans aucun doute nous éprouverons un sentiment de responsabilité à l'égard des autres. C'est pourquoi je pense que l'interdépendance n'est pas seulement un point de vue philosophique, mais une valeur ou une manière de vivre.

Si nous sommes conscients que notre moi apparaît de manière interdépendante, quand nous considérons que toutes les ressources dont nous jouissons viennent de l'environnement, nous voyons à quel point nous dépendons entièrement de celui-ci. À partir de cette prise de conscience, de manière certaine et naturelle, nous nous sentirons concernés et voudrons prendre soin de ce qui nous entoure. Notre sens de la responsabilité est ainsi soutenu par la conscience de l'interdépendance et de la nature précieuse de notre vie humaine.

Parmi les quatre réflexions qui tournent l'esprit vers le dharma, ou *quatre pratiques préliminaires communes*, après la précieuse existence humaine vient *l'impermanence de la vie*. On dit habituellement *la mort et l'impermanence* ; mais aujourd'hui, je ne veux pas parler de la mort !

À partir du moment où nous sommes nés, nous subissons d'énormes changements tout le long de notre vie. Notre corps change beaucoup. Mentalement, nous changeons beaucoup également. De plus, de nombreuses modifications prennent place dans notre environnement. Ce processus ne s'arrête jamais. Nous n'avons pas décidé que les choses devaient changer, c'est seulement un processus naturel. *Impermanence* signifie qu'il est naturel pour toute chose de changer. Rien ne reste identique à soi-même.

Pourquoi nous faut-il réfléchir à l'impermanence ? Le fait que les choses changent ne signifie pas que nous perdons quelque chose. C'est plutôt un signe que nous rencontrons de nouvelles opportunités et de nouvelles possibilités de choix. Nous méditons sur l'impermanence afin de voir que le changement qui se produit d'instant en instant représente un instant d'opportunités après un autre. Ce qui s'offre à nous est inépuisable et sans limite, se produit continuellement. Nous réfléchissons à l'impermanence afin de tirer le meilleur parti de ces opportunités et de faire les bons choix.

Nombreuses sont les personnes qui ont fait des expériences difficiles dans leur enfance. Elles ne se débarrassent jamais de leurs mauvais souvenirs, mais les enfouissent. Ils deviennent une douleur et un poids tout au long de leur vie. D'autres ont accompli des actes terribles et portent un tel sentiment de culpabilité qu'elles ne s'en défont jamais. En nous exerçant à la réflexion sur l'impermanence, nous comprenons que nous pouvons prendre un nouveau départ à tout moment. Une nouvelle lumière peut se lever pour nous. Il ne nous est pas nécessaire de continuer sur la même trajectoire. Le fait que telle situation se soit produite dans le passé ne signifie pas que nous devons continuer à vivre avec le même scénario. Nous pouvons commencer un nouveau chapitre, une nouvelle histoire, une nouvelle vie.

Si une personne fortement imprégnée de la réflexion sur l'impermanence n'avait plus que cinq minutes à vivre, elle s'efforcerait de donner du sens à ces cinq dernières minutes. Donner du sens à ces cinq dernières minutes peut en réalité donner du sens à une vie entière.

La vie est quelque chose que nous devons beaucoup chérir, qui se déploie d'instant en instant. Méditer sur la mort et l'impermanence nous en rend conscient. Cette réflexion

nous apprend à apprécier chaque moment. Si nous donnons du sens à un seul moment, cela revient au même que donner vraiment un sens à toute notre vie. Notre vie se produit à chaque instant.

On pense parfois que la méditation traditionnelle sur la mort et l'impermanence implique d'éprouver un sentiment douloureux et effrayant du type : « Je vais mourir ! Oh, non ! » Ce n'est pas une approche correcte de cette réflexion. Celle-ci nous invite plutôt à ne pas gaspiller la moindre partie de notre vie. Apprécier notre vie et nous appliquer à la vivre pleinement, tel est le but de la méditation sur la mort et l'impermanence.

À l'intérieur des quatre réflexions qui tournent l'esprit vers le dharma, une certaine souplesse est permise dans l'ordre où sont abordés les deux derniers sujets : le karma et les défauts du samsara. En ce qui nous concerne, voyons maintenant le *karma*. On peut le nommer causes et effets, connexion karmique, loi de causalité karmique, ou simplement karma. De toute façon, je crois que le mot karma se trouve maintenant dans le dictionnaire de nombreuses langues occidentales. Il peut être difficile d'expliquer ce que signifie le karma, car son fonctionnement est au-delà de nos concepts. Pour cette raison, nous le considérons généralement comme un sujet compliqué. Je ne crois pourtant pas que ce soit nécessairement compliqué ni déroutant.

Quand je suis arrivé en Allemagne, j'ai atterri à Francfort. Lorsque l'avion descendait, j'ai vu beaucoup de verdure. Les arbres me parurent brillants et en bonne santé. C'est une indication que les gens de cette région sont soucieux de l'environnement, qu'ils lui accordent de la valeur et le protègent. Il est inutile d'expliquer que ce que nous voyons maintenant résulte du soin accordé précédemment à l'environnement. C'est une évidence pour n'importe quel observateur.

Le karma fonctionne de manière similaire. Si, par exemple, quelqu'un sème une graine, lui fournit de bonnes conditions et la protège des mauvaises conditions, à la fin on pourra voir un bel arbre. C'est ainsi que se produisent les causes et les effets karmiques. Lorsque nous regardons un bel environnement dans une région habitée par les hommes, nous voyons le résultat d'une motivation positive, vertueuse, tournée vers la protection de cet environnement. Ceci montre que notre motivation possède un pouvoir et peut grandement influencer sur les événements. Toute action dépend beaucoup de la motivation et de l'objectif de la personne qui se propose de l'accomplir. C'est pourquoi, dans tout ce que nous faisons, il nous faut agir en assumant une responsabilité correcte et en faisant très attention aux causes karmiques et à leurs résultats.

Les causes et les effets karmiques ne se limitent pas au contexte individuel. Elles intègrent aussi les connexions entre les êtres, l'activité d'une seule personne pouvant affecter la société et, de manière plus large, changer le monde. Même nos motivations et nos actes subtils peuvent avoir un effet sur le monde sur une vaste échelle. L'enseignement sur le karma nous montre que nous pouvons changer notre vie ainsi que la société dans son ensemble. Il nous révèle le grand pouvoir que possède une seule personne.

Nous avons tendance à penser au Bouddha comme quelqu'un d'extrêmement puissant, une sorte de Superman avec des super-pouvoirs qui viendrait nous protéger et nous sauver quand quelque chose de terrible nous arrive. En réalité, qui est le véritable super-héros ? C'est vous. Le Bouddha n'est pas Superman. C'est vous qui l'êtes. Qui est votre protecteur ? C'est vous. Quel est votre plus grand pouvoir ? C'est le pouvoir de votre noble motivation. La loi du karma nous apprend que chacun de nous possède un immense pouvoir de changer le monde. Par conséquent, nous devons être conscients de notre valeur et faire confiance à nos capacités. C'est très important pour être capable de prendre de grandes responsabilités motivées par des objectifs et des intentions nobles.

Pour cette raison, nous ne devons pas continuellement attendre une intervention extérieure, comme si nous demandions aux bouddhas et aux bodhisattvas : « S'il vous plaît, bénissez-moi pour qu'il m'arrive de bonnes choses. » Nous demandons continuellement aux maîtres leur bénédiction.

Mais il arrive que la batterie du maître soit déchargée ! Tellement de gens cherchent à se recharger à partir du maître que même la plus puissante des batteries peut s'épuiser. Il y a

aussi des gens qui ont fait des choses bien dans le passé et qui maintenant attendent qu'on fasse des choses bien en leur faveur.

Je crois essentiel de ne pas être seulement dans une situation d'attente par rapport aux bouddhas et aux maîtres extérieurs. Il nous faut comprendre que nous avons aussi un bouddha intérieur et un maître intérieur, ce qui signifie qu'il nous faut faire des efforts. Nous devons créer les occasions, produire la bonne énergie, sans toujours attendre que quelqu'un arrive pour intervenir en notre faveur. Il me semble que c'est très important de faire les choses par nous-mêmes, car en réalité nous sommes bouddha. Peut-être pas un bouddha très efficace, mais un bouddha, un petit bouddha. Notre bouddha est comme un enfant, qui n'a pas encore grandi assez pour en faire davantage. Nous devons donc nourrir notre bouddha intérieur, notre enfant bouddha.

Le quatrième et dernier sujet sur lequel nous réfléchissons, ce sont *les défauts du samsara*. Parmi les quatre pratiques préliminaires communes, les trois premières sont facilement compréhensibles, qu'on ait ou non étudié le bouddhisme. Quand on arrive à la quatrième, nous commençons à parler de samsara et de nirvana, concepts qui demandent une certaine compréhension de la philosophie bouddhiste. Toutefois, nous ne sommes pas ici dans une classe de philosophie et je ne suis moi-même pas très bon en philosophie.

Cependant, nous savons tous que nous devons agir d'une certaine manière pour obtenir les résultats auxquels nous aspirons. Tout le monde le comprend, y compris les petits insectes. Nous voulons tous être heureux et éviter la souffrance et nous comprenons que nous devons nous comporter d'une certaine façon pour obtenir les résultats souhaités. Nous commettons toutefois de nombreuses erreurs sur ce que sont précisément les causes du bonheur que nous voulons obtenir. Nous prenons les causes entraînant des résultats indésirables pour des causes entraînant des résultats désirables.

Dans la société du XXI^e siècle, beaucoup insistent sur le développement matériel, dans la croyance que les biens matériels satisferont leur désir et leur donneront un parfait bonheur. Nous continuons à investir notre énergie dans leur consommation, de façon irresponsable, avec un infatigable empressement. Il est pourtant extrêmement peu probable que nous soyons jamais satisfaits par les objets de notre désir. Peu importe ce que nous obtenons, nous restons insatisfaits. Nos désirs ne font qu'augmenter, sans limite, tandis que les ressources naturelles de notre planète sont limitées. Il est simplement impossible que quelque chose de limité puisse satisfaire des désirs qui n'ont pas de limites.

Étant donné que nous pouvons prévoir la catastrophe qui nous attend si nous continuons à consommer comme nous le faisons, c'est maintenant qu'il est temps de réfléchir profondément à ces problèmes.

Chapitre 2

Préliminaires : le Gourou-Yoga

Nous avons rapidement vu les quatre préliminaires communs. Viennent ensuite les quatre préliminaires spécifiques. Le terme *commun* souligne le fait que ces pratiques suivent la présentation des soutras, tandis que le mot *spécifique* signifie que ces quatre préliminaires sont reliés au chemin du vajrayana. En théorie, il nous faudrait maintenant voir l'ensemble de ces quatre pratiques préliminaires spécifiques, à savoir le refuge, Vajrasattva, l'offrande du mandala et le gourou-yoga. Cependant, je m'en tiendrai ici au gourou-yoga.

Le bouddhisme s'est répandu au Tibet à partir du VII^e ou VIII^e siècle. À cette époque, en Inde, fleurissaient les enseignements du vajrayana, mais aussi ceux du mahayana, ainsi que l'approche commune ou fondamentale, qu'on appelle le Shravakayana. Ce n'est pas le seul vajrayana qui a été introduit au Tibet : les trois véhicules qui étaient pratiqués en Inde s'y sont tous répandus.

L'introduction du bouddhisme au Tibet s'est faite sur deux périodes. La première fut suivie d'un déclin, puis vint un renouveau. Lors de cette deuxième vague, les enseignements du vajrayana commencèrent à être pratiqués de manière ouverte et universelle. La lignée Kagyu s'inscrit dans le cours de cette deuxième introduction, tout comme la majorité des quatre grandes écoles que l'on trouve aujourd'hui. Ces quatre écoles enseignent la pratique du gourou-yoga et toutes insistent sur la relation entre le maître et le disciple, ou le lama ou gourou et le disciple.

Beaucoup de ceux qui se trouvent ici aujourd'hui sont des disciples qui ont rencontré le XVI^e Karmapa et ont reçu des enseignements de sa part. Au Tibet, la pratique qui consiste à reconnaître des réincarnations, autrement dit le système des lignées de réincarnation, commença, comme on l'explique habituellement, par la lignée des Karmapas. C'est le troisième Karmapa qui devint le premier *tulkou*, lorsqu'il fut reconnu comme la réincarnation du deuxième Karmapa, Karma Pakshi. C'est à partir de là que la reconnaissance des réincarnations se répandit largement. Afin de ne pas abandonner les disciples de leur vie antérieure, mais de continuer à prendre soin d'eux, le maître revient sous la forme d'une réincarnation, ou *yangsi*, et reprend la relation avec eux. Ceci non seulement pour une vie supplémentaire, mais il les accompagne continuellement. C'est pourquoi les disciples du maître recherchent la nouvelle incarnation et le reconnaissent en accord avec des indications authentiques. Dans sa nouvelle vie, la réincarnation du maître continue ainsi de prendre en charge ses disciples de la vie précédente et il le fera également dans la vie suivante du disciple. Cette relation particulière entre le maître et les disciples procède de l'activité éveillée des Karmapas, vient de la lignée des Karmapas.

Par la force de mon karma, j'ai été nommé réincarnation du XVI^e Gyalwang Karmapa. Le fait que je porte ce nom en raison de connexions karmiques et que j'ai pu maintenant revenir en Europe pour rencontrer les disciples du XVI^e Gyalwang Karmapa et de la lignée Karma Kagyu montre la puissante continuité de la relation entre le maître et les disciples, une connexion très bénéfique et très noble que n'interrompent ni la naissance ni la mort.

Très importante dans la pratique du dharma, la relation entre le maître et le disciple s'exprime sous la forme du *gourou-yoga*. Il est essentiel de savoir comment nourrir cette relation profonde. C'est une connexion au niveau de l'esprit, pas simplement un échange extérieur, comme se voir ou se parler. C'est une relation absolue, noble et bénéfique. Je crois qu'il est capital de donner tout son sens à cette connexion.

Deux facteurs principaux permettent de créer cette relation : la compassion du maître et la dévotion du disciple. La compassion du maître comprend de l'affection, dont nous

connaissons de nombreuses formes, telle l'affection des parents, des amis, ou des amoureux. L'affection du maître à l'égard de ses disciples joue un rôle important dans la pratique du dharma. Certains disciples la traitent comme s'il s'agissait d'un sentiment ordinaire. Naissent alors des pensées du type : « Le maître est agréable à mon égard ; le maître traite les autres mieux que moi ; il n'est pas gentil avec moi ; il a donné tel enseignement à un autre, mais pas à moi... » Il faut donc réfléchir attentivement pour comprendre ce qu'est vraiment l'affection ou la compassion du maître.

L'amour, l'affection et la grande compassion du maître ne sont pas dirigés vers les seules souffrances du disciple qui apparaissent sous la forme de sensations douloureuses. En fait, le bouddhisme parle de trois types de souffrance. L'une est *la souffrance douloureuse*, qui comprend la maladie, etc. La deuxième est *la souffrance du changement*, qui se réfère à ce que nous appelons habituellement des moments agréables. En effet, les sensations agréables deviennent désagréables et, finalement, se convertissent en souffrance. La troisième, *la souffrance inhérente à l'existence conditionnée*, se rapporte non seulement à la souffrance perceptible, mais au fait que tout est composé de souffrance, est produit par la souffrance et possède la souffrance pour graine ou pour nature.

La compassion du maître n'est pas quelque chose de passager, qui se produirait seulement quand nous sommes confrontés à la douleur. Son objectif n'est pas simplement de nous faire éprouver des sentiments agréables, de nous procurer le bien-être physique et l'aisance matérielle, en bref de nous fournir des formes incomplètes de bonheur. La compassion du maître n'implique pas de rechercher un accroissement des formes visibles du plaisir, puisque, au bout du compte, cela reviendrait à rechercher un accroissement de notre souffrance. La compassion du maître veut plutôt déraciner notre souffrance, en détruire les graines. Il faut être conscient que les instructions que le maître nous donne sont dirigées vers cet objectif et penser : « Le maître me donne ces instructions personnelles pour mettre fin à mes souffrances samsariques, pour éliminer les perturbations internes et le karma, racines de ma souffrance. »

Le deuxième facteur essentiel dans la relation entre le maître et le disciple est la dévotion qui anime ce dernier. La dévotion comprend deux aspects : l'aspiration et le respect. Le maître doit être une source d'inspiration pour le disciple, une bonne personne ou bien quelqu'un doté de qualités exceptionnelles et attirantes. Ici, l'idée de qualités attirantes ne renvoie pas au charisme physique du maître ou à son apparence, mais à ses nobles qualités intérieures, sa compassion et autres. Ses qualités vous inspirent si fortement que vous aspirez à les cultiver vous-même. Vous leur accordez beaucoup de valeur, vous aspirez à les posséder et vous vous dédiez à leur développement.

Le respect constitue le deuxième élément de la dévotion, ce qui ne signifie pas de nombreuses et éloquentes louanges adressées au maître, tout en suivant un certain protocole ou en marquant des témoignages extérieurs de révérence. Chaque culture possède ses propres marques de respect. Lorsque des Occidentaux cherchent à adopter celle des Tibétains, elles ne leur conviennent pas très bien. De même, lorsque des Tibétains adoptent celles des Occidentaux, le résultat n'est pas très naturel. Peu importe que vous sachiez maîtriser les formes extérieures de respect, ce n'est pas ce dont il s'agit ici. Ce qui mesure plutôt la grandeur de votre dévotion, c'est à quel degré vous êtes capables d'absorber les qualités inspirantes du maître dans votre propre esprit et de les pratiquer.

Dans la lignée Kagyu, on considère très important pour un maître qu'il en soit un détenteur et qu'il possède une grande compassion et une grande bénédiction. Le maître exerce tout d'abord son esprit à la grande compassion et à la grande sagesse. Puis, cet apprentissage se transmet de maître à disciple, de génération en génération, sans erreur et sans interruption. C'est le fondement de la bénédiction, ce qui permet au disciple d'être capable, par la pratique, de développer ces qualités en lui-même.

La compassion du maître et la dévotion du disciple sont ainsi des aspects essentiels de l'enseignement Kagyu. C'est là que prend place la bénédiction. Dans un certain sens, c'est un peu étrange de parler de *donner* la bénédiction, puisqu'il n'y a rien de perceptible. Cependant, si, revenant en arrière, nous nous rappelons quand nous étions enfants près de

nos parents, nous pouvons nous souvenir du sentiment de protection et de sollicitude que nous ressentions alors, un sentiment de complète sécurité. C'est aussi une sorte de bénédiction, je crois. Il n'y a rien de visible, mais par le biais de cette relation ou de cette atmosphère, l'enfant ressent quelque chose de particulier.

J'en ai fait l'expérience moi-même quand j'ai été confronté à certains problèmes et que je suis allé voir des êtres saints. Même si, en chemin, de nombreux soucis et de nombreuses pensées se bouscullaient dans mon esprit, ils cessaient naturellement lorsque je me trouvais en leur présence. Lorsque je les quittais, je remarquais que, sans effort particulier, mes soucis s'étaient évanouis. Mon esprit se détendait tout simplement, pour aucune autre raison que la puissance de cette rencontre avec les êtres saints. Telle est la bénédiction.

Lorsqu'on donne une bénédiction, on ne transmet rien de concret. Toutefois, si le maître possède la compassion, par le pouvoir de celle-ci, le disciple l'absorbe en lui-même. Nous pouvons alors dire que c'est une bénédiction. Il n'y a rien de solide qu'une personne donne à une autre. Je ne connais pas de bénédiction en dehors de cela. Il est possible que certains aient d'autres formes de bénédiction, mais je ne les connais pas.

L'orientation matérialiste du XXI^e siècle est devenue si forte que tout le monde veut immédiatement obtenir des résultats tangibles. C'est pourquoi nous manquons de patience à long terme. Nous attendons que la bénédiction produise les mêmes effets instantanés que ceux du domaine matériel. Notre attitude est : « Ce que le maître possède, je le veux ; il doit par conséquent me le donner. » La bénédiction du dharma ne fonctionne cependant pas ainsi. Elle ne produit pas toujours des résultats instantanés. Parfois, il lui faut du temps. Il peut arriver que nous ayons rencontré un maître il y a trois ans, sans rien ressentir de spécial. Peut-être n'avons-nous pas même pris plaisir à cette rencontre. Mais trois, quatre ou cinq ans plus tard, quand nous nous rappelons cette rencontre, il est possible que naisse un sentiment particulier.

Notre mentalité du XXI^e siècle, très fortement matérialiste, voudrait que tout soit facile, pratique et rapide. Il faut veiller à ne pas importer cette tendance dans notre pratique du dharma. Les choses ne fonctionnent pas ainsi.

Parfois, lorsque nous entendons l'expression *gourou-yoga*, le mot *yoga* nous laisse entendre qu'il y aurait un certain rituel ou que nous avons quelque chose de spécial à faire. Néanmoins, c'est davantage une pratique qui s'applique à notre esprit.

Si l'on veut s'exercer à la pratique des préliminaires, il existe un texte traditionnel, assez long, et aussi une version courte, composé par... une personne malicieuse ! La principale raison pour laquelle j'ai écrit cette courte version, c'est moi-même. Une certaine année, on m'a demandé d'expliquer les préliminaires, y compris comment accomplir toutes les visualisations. Cependant, le texte traditionnel des préliminaires est très long et je ne disposais que de trois jours. J'ai pensé qu'il serait très difficile de finir ne serait-ce que la lecture du texte. Je me suis dit que nous avons besoin d'une version plus courte et que peut-être, dans l'avenir, je pourrais moi-même pratiquer ces préliminaires abrégés, puisque je suis un peu paresseux.

Accomplir la version courte des préliminaires peut se révéler bénéfique pour les pratiquants très occupés qui n'ont pas le temps de réciter un texte long. Toutefois, j'encourage toujours à prendre la version longue, traditionnelle, et à ne pas penser qu'on doive utiliser la version courte du seul fait que c'est moi qui l'ai composée. Je crois qu'il est préférable de prendre le texte traditionnel ; mais vous avez le choix.

Chapitre 3

Le Mahamoudra

On pense souvent que le bouddhisme tibétain recèle une certaine magie, qui pourrait nous sauver miraculeusement, résoudre tous les problèmes qui se présentent. C'est particulièrement le cas du *mahamoudra*. Rien qu'en entendant le mot, les gens s'échauffent, dans l'attente de quelque chose d'exotique et de surprenant.

Il est peu probable que tous vos problèmes soient résolus parce que vous pratiquez le dharma. Lorsque les gens sont malades, ils attendent que le dharma les guérisse. Quand ils font face à des difficultés économiques, ils pensent qu'ils peuvent augmenter leur richesse. La pratique du dharma, cependant, ne chasse pas tous nos problèmes et ce n'est pas sa fonction. Elle vise plutôt à éliminer notre problème le plus gros, le problème fondamental. Ni la santé, ni la richesse matérielle ne peuvent contribuer à le résoudre. Peu important nos réussites, à l'intérieur nous continuons à nous sentir malheureux, seuls, vides. La pratique du dharma guérit notre souffrance intérieure, ou ce que nous pouvons appeler le mal-être de notre esprit. Quand nous atteignons un haut niveau, nous pouvons aussi gagner la capacité de surmonter la maladie et d'autres problèmes, mais, pour cela, nous devons véritablement être très avancés.

Notre objectif fondamental est d'apporter le bonheur et la paix à notre esprit, de le transformer. Cette idée de transformer notre esprit est au cœur même de la pratique. C'est sa raison principale et tout le reste se trouve pris en charge le long du chemin. Pour autant, suivre le dharma ne signifie pas que vous ne devriez accomplir aucune activité ordinaire, ou qu'il n'est pas nécessaire de le faire.

Le processus de transformation de notre esprit ne peut s'effectuer par la contrainte. Nous rencontrons parfois des problèmes auxquels nous ne pouvons pas faire face et nous nous réfugions dans le dharma pour y échapper. Ou encore, quand nous sommes confrontés à de grandes souffrances, nous utilisons le dharma pour essayer de les supprimer. Certains pratiquants, par exemple, rencontrent des difficultés avec la colère, la jalousie ou l'attachement. Étant donné qu'ils pratiquent le dharma, ils pensent – ou d'autres leur font remarquer – qu'en tant qu'adeptes du bouddhisme, ils ne devraient être ni si colériques ni si jaloux.

Considérant que vous ne devriez pas être ainsi, plutôt que de faire face aux perturbations et d'utiliser les antidotes adéquats, vous vous sentez honteux et vous les cachez. Si vous ne leur appliquez pas de traitement et persistez dans cette attitude, non seulement vous ne vous débarrassez pas de votre colère, mais vous lui ajoutez de la honte et un sentiment de culpabilité. De plus, vous faites semblant de ne pas avoir de colère ; vous montrez au monde un visage calme et un faux sourire alors que vous bouilliez intérieurement. Il peut en résulter des problèmes mentaux. Vous pensez que vous ne devez pas exprimer ce qui est en vous, mais vous refoulez jusqu'à prendre le risque d'une authentique maladie mentale. Ou bien, un jour, vous explosez.

Il est par conséquent malsain de vous dire : « Je ne suis pas autorisé à ressentir ces perturbations parce que je suis un pratiquant du dharma. » D'un autre côté, les exprimer sans discrimination et leur lâcher les rênes n'est pas non plus la bonne réponse, car vous vous soumettez alors à elles. Il vous faut au contraire apprendre comment travailler sur elles, les prendre en charge et résoudre progressivement les problèmes qu'elles vous posent.

Quand on parle d'appliquer des antidotes aux perturbations, il ne s'agit pas de le faire par la force. Selon mon expérience, étant donné que j'ai été reconnu comme Karmapa, dans

l'esprit des gens, je suis comme le Bouddha ou un dieu et je n'ai pas de perturbations. Si je manifestais de la colère, les gens seraient choqués. Ou encore, ils pourraient croire que je fais semblant d'être en colère. Mais, quelquefois, je suis véritablement en colère ! Les gens le prennent alors comme un jeu, comme si je simulais la colère, ou bien se trouvent déboussolés du fait que le Karmapa puisse éprouver de tels sentiments.

Les gens attendent qu'immédiatement, le jour même où nous nous mettons à pratiquer, nous devenions une bonne personne, quelqu'un de bien. Ce n'est pas la réalité. En fait, en tant que pratiquants, nous avons besoin de temps. D'après mon expérience, travailler sur les perturbations prend beaucoup de temps. Éliminer la haine, par exemple, peut prendre cinq ou six ans. On ne peut pas fixer de durée, mais c'est un long processus. Nous devons reconnaître la perturbation, créer une relation avec elle, puis établir une sorte de dialogue avec elle, ce qui prend de nombreuses années.

Il nous faut apprendre à connaître nos perturbations. Pour le moment, ce sont des étrangères pour nous. Quand nous les rencontrons, nous réagissons parfois comme si nous étions en présence d'un bandit. Il nous faut au contraire faire leur connaissance, puis devenir peu à peu ami avec elles ou bien créer une relation saine. Quand, finalement, la colère ou toute autre perturbation cesse de se manifester, ce n'est pas parce que nous les avons chassées par la force, mais par ce que nous sommes arrivés au point où, très naturellement, voire joyeusement, nous sommes devenus amis avec elles et gardons spontanément le contrôle.

On raconte l'histoire d'une femme qui n'était pas en bons termes avec sa belle-mère. Tout en subissant des moqueries et des critiques constantes, elle parvenait généralement à les tolérer. Elle finit cependant par arriver à un point où elle ne pouvait plus les supporter. Elle pensa que, à moins de quitter son mari, ce qu'elle ne voulait pas, elle ne pouvait pas échapper à sa belle-mère. Elle en arriva à la conclusion que la seule solution était de la tuer. Habitée par cette idée, elle alla trouver un médecin du voisinage pour lui demander un poison qu'elle pourrait utiliser pour supprimer son ennemie. Le médecin lui donna des conseils, lui expliquant que, si sa belle-mère mourait soudainement, tous les soupçons se porteraient sur elle.

Il dit : « Je peux vous donner une substance qui la tuera si vous en mettez un peu dans sa nourriture chaque jour pendant un an. Cependant, il est nécessaire de respecter une condition : il ne faut pas lui laisser penser que vous nourrissez de la malveillance envers elle. Il faut au contraire que vous la traitiez bien, que vous soyez gentille avec elle. Quoi qu'elle vous demande, faites-le volontiers. Soyez certaine qu'elle ne soupçonnera rien. Sinon, à sa mort, c'est nous deux que les gens soupçonneront. »

La femme se montra d'accord et suivit les instructions. Chaque jour, elle mettait un peu de ce que le médecin lui avait donné dans la nourriture qu'elle servait à sa belle-mère. En même temps, elle changea complètement d'attitude à son égard. Elle évitait désormais d'entrer dans les querelles et faisait beaucoup d'efforts pour agir avec gentillesse. Peu à peu leur relation se modifia et elles commencèrent à bien s'entendre.

Au début, la femme faisait semblant, mais finalement leurs rapports connurent un vrai changement. Sa belle-mère et elle apprirent à s'apprécier, si bien qu'elle ne voulait plus la tuer. Restait un gros problème. Elle avait déjà donné le poison. Bouleversée, elle retourna voir le médecin pour lui expliquer qu'elle s'entendait désormais bien avec sa belle-mère. Elle lui dit : « Je ne veux plus la tuer. Que puis-je faire ? Existe-t-il un antidote ? » Le médecin éclata de rire et lui répondit : « Ce n'était pas du poison ; c'étaient de simples herbes. Je ne vous ai jamais donné de poison ! »

C'est ainsi que vont les relations et c'est la morale de cette histoire. Pour mettre les choses sous contrôle, nous avons besoin de nous connaître nous-mêmes. Si nous le faisons et réussissons à nous familiariser avec notre esprit, il ne sera pas nécessaire d'utiliser la force contre nos perturbations. Une approche par la force n'est pas le bon moyen.

— — —

Il n'existe aucune pratique du dharma qui ne serait pas comprise dans le cadre des *trois apprentissages supérieurs*. Le premier est *l'apprentissage en éthique*. À l'encontre des autres espèces, les humains sont dotés d'une capacité de discernement moral. Nous sommes capables de déterminer ce que nous devons faire et ce qu'il nous faut éviter. Ce discernement doit s'appliquer à nos objectifs à court et à long terme. Notre travail à court terme doit nous apporter un certain bienfait, tandis que le but à long terme est le bonheur.

Prenons l'exemple de l'environnement. Étant donné que nous n'avons pas pris en compte le bien-être à long terme des générations futures et l'avenir du monde en général, nous avons commis de graves erreurs dans ce domaine, ne poursuivant qu'un confort provisoire et à court terme. Ces erreurs se sont produites parce que nous n'avons pas su distinguer entre ce que nous aurions dû faire ou ne pas faire, en matière d'objectifs proches ou lointains.

Pour cette raison, plutôt que de regarder la Terre comme un objet à pressurer et à exploiter, il serait préférable de la voir comme une mère qui nous nourrit et nous, comme ses enfants. De génération en génération, nous avons besoin de cette mère aimante. Nous devons prendre soin d'elle, la garder forte et en bonne santé.

Non seulement nous nous sommes trompés sur ce qu'il fallait faire ou non dans la poursuite de nos objectifs à court et à long terme, mais nous avons également commis des erreurs en raison de notre égoïsme. Lorsque nous ne pensons qu'à notre intérêt, nous nous fourvoyons grandement sur ce qu'il faut adopter ou éviter pour les autres aussi bien que pour nous-mêmes.

Ceci peut se produire à différents niveaux. Par exemple, en recherchant notre propre intérêt, nous ignorons le bien-être des autres, nous les méprisons et leur faisons du mal. Pour assurer leurs intérêts nationaux, des pays n'ont aucun égard pour le bien-être d'autres pays et agissent de manière à détruire la paix et le bonheur. Il en va de même pour le comportement des races et des religions les unes envers les autres. Nous, les humains, anéantissons également l'habitat d'autres espèces, mettons en danger leur survie, les privons de leur vie, pour notre confort, notre plaisir et notre profit. C'est pourquoi la conduite éthique implique d'implanter la responsabilité dans notre motivation et notre comportement, d'appliquer correctement notre code moral, d'adopter ce qui doit être adopté et d'éviter ce qui doit être évité.

Le deuxième apprentissage supérieur est *l'apprentissage en samadhi*, que nous pouvons appeler *apprentissage en méditation*. Une des raisons principales pour lesquelles de nombreuses personnes qui pratiquent le dharma ne progressent pas comme elles l'attendent est que leur méditation – plus spécialement leur méditation du calme mental et de la vision supérieure – n'est pas à un niveau suffisant.

Avec le calme mental, nous rassemblons le pouvoir de l'esprit sur un seul objet, tout comme un ruisseau serait canalisé dans un unique tuyau. Dans notre état actuel, notre esprit est dispersé ; par conséquent son pouvoir est également dispersé, sans concentration, de sorte qu'il manque d'acuité et de clarté. Par le calme mental, nous rassemblons le pouvoir de notre esprit et le concentrons, ce qui lui donne clarté et vivacité. C'est ce pouvoir qu'il nous faut gagner et appliquer.

D'une certaine manière, le XXI^e siècle est le meilleur moment pour pratiquer le calme mental. D'un autre côté, c'est le pire. C'est le pire en raison du nombre incroyable de sources de divertissements et de distractions. Notre smartphone, Internet, etc. nous placent continuellement dans des circonstances propres à la distraction, si bien que certains disent que nous n'avons aucune chance de réaliser le calme mental de nos jours. Le facteur principal pour développer le calme mental est en effet la solitude, ce qui comprend la solitude extérieure, à savoir de longs séjours dans l'isolement, et la solitude intérieure, à savoir un esprit libre de distractions. Étant donné que nous, les débutants, nous dépendons beaucoup de facteurs extérieurs, nous avons besoin de ces conditions, mais elles sont relativement difficiles à trouver.

Si, d'un autre côté, ce siècle est le meilleur moment pour pratiquer le calme mental, c'est parce que la vie est devenue si frénétique et si stressante, que les pressions s'exerçant sur nous ont tellement augmenté, que nous sommes devenus conscients de la nécessité d'apaiser notre esprit et de trouver une paix intérieure. Il semble que ce ne soit plus un simple choix, mais quelque chose qui s'impose à nous comme une nécessité.

En ce qui concerne le calme mental enseigné dans le cadre du mahamoudra, il n'est pas indispensable de demeurer dans une complète solitude. Quand vous vous exercez au calme mental dans le contexte du mahamoudra, vous pouvez le pratiquer directement dans toutes les situations de la vie. Vous pratiquez le calme mental quand vous marchez ou voyagez, quand vous êtes assis et dans tout ce que vous faites. C'est la principale approche de la pratique du calme mental enseigné dans le mahamoudra.

Quelqu'un demanda une fois au III^e Karmapa, Rangjung Dorjé, s'il avait des instructions permettant d'obtenir l'éveil sans devoir méditer. « Si vous les avez, dit-il, donnez-les-moi. »

D'un côté, c'est une question stupide qui montre beaucoup d'orgueil, puisque vous pensez que vous pouvez obtenir l'éveil sans méditer. Rangjung Dorjé lui répondit cependant : « Oui, j'ai de telles instructions. Mais si je vous les donnais, ce serait sans utilité, car j'aurais beau vous dire de ne pas méditer, vous essaieriez de développer quelque chose et vous méditeriez. J'aurais beau vous dire de laisser votre esprit sans fabrication dans son état naturel, de ne pas lui imposer de contraintes, mais juste de rester détendu, vous fabriqueriez quelque chose en essayant d'atteindre cet état. C'est pourquoi ces instructions vous seraient inutiles. »

Même si nous pouvons décrire le mahamoudra comme une pratique de méditation dans laquelle il n'est pas nécessaire de méditer et où il n'y a rien à fabriquer, nous ne pouvons pas le comprendre, car nous cherchons toujours à faire quelque chose. C'est le problème. Nous savons tous que l'esprit humain est ce que nous appelons parfois un *esprit de singe*. Il est si agité que nous sommes habitués à être dérangés et que nous sommes toujours en train d'analyser ou d'utiliser notre mental pour une chose ou pour une autre. C'est pourquoi, notre maître a beau nous dire : « Dans cette pratique, vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit ; détendez-vous et restez en vous-même », nous ne nous détendons pas pour autant. Notre esprit n'est jamais à l'aise.

Peut-être pensons-nous que cette approche est trop facile. Pourquoi trouvons-nous si difficile d'accomplir cette pratique de méditation ? Est-ce parce que c'est trop difficile ? Ou bien parce que c'est trop facile ? Je crois que la réponse est : « trop facile ». C'est pourquoi nous n'arrivons pas à la faire.

La pratique du mahamoudra implique de nous écarter peu à peu de l'habitude d'un état fabriqué et agité jusqu'à ce que nous puissions demeurer sans essayer de changer ou de fabriquer quoi que ce soit mais de simplement demeurer tel que nous sommes, naturellement. C'est à cela qu'il faut habituer notre esprit.

Bien qu'il existe de nombreuses méthodes pour nous exercer au calme mental, beaucoup de maîtres préfèrent celle où l'on utilise la respiration comme objet de concentration, car la respiration est un processus constant. La respiration n'est pas seulement là quand nous méditons alors qu'elle serait absente autrement. Par conséquent, lorsque nous nous concentrons sur la respiration nous n'avons pas besoin de faire quelque chose de spécial, de créer quelque chose de nouveau. Nous plaçons simplement l'esprit sur ce qui est déjà là, naturellement. Plutôt que de penser que la pratique demande de sortir de l'ordinaire, nous revenons à ce qui est déjà en train de se produire. C'est pourquoi l'on utilise la respiration comme objet de méditation.

Parfois, on pense que la respiration sur le souffle demande d'inspirer très profondément, de retenir le souffle un moment, puis de rejeter l'air des poumons. Je crois que ceci vient du fait que nous pensons : « Je suis en train de méditer, je dois donc faire quelque chose de particulier ou d'inhabituel. » On oublie alors qu'on était déjà en train de respirer. Nous avons ce problème de toujours vouloir faire quelque chose intentionnellement. Il n'est pas

nécessaire de respirer délibérément. Détendez-vous simplement dans votre respiration. Soyez conscients de votre respiration. C'est tout.

Je rencontre aussi ce problème. Il arrive que le médecin vienne et me dise : « Je vais vous faire une piqûre. Restez détendu. » Dès qu'il me dit ça, je cesse d'être détendu ! Il vaudrait mieux qu'il me dise : « Ne soyez pas détendu. » Ça me détendrait peut-être davantage ! Le seul mot « détendez-vous » peut nous rendre plus tendus. Il crée une pression pour que nous nous détendions.

Lorsque nous essayons de nous concentrer et que nous prenons une pensée ou une perception comme objet d'attention, nous nous trouvons face au défi suivant : quand une nouvelle pensée apparaît, nous ne pouvons pas rester concentrés sur la première pensée. Quand nous essayons sans succès de rester sur la première pensée, nous sommes perturbés et contrariés. Il n'est cependant pas nécessaire d'être contrarié quand se présente une nouvelle pensée, Laissons-la venir. Si vous n'avez pas pu garder votre esprit concentré sur la pensée précédente, c'est sans importance. Les pensées vont se manifester l'une après l'autre et, tandis qu'elles le font, conservez votre attention sur les pensées au fur et à mesure qu'elles passent.

Habituellement, le calme mental et la vision supérieure doivent être pratiqués dans cet ordre : d'abord le calme mental et ensuite seulement la vision supérieure, comme une cause et un effet. Dans le mahamoudra, cependant, il y a parfois une pratique qui réunit le calme mental et la vision supérieure. Dans les traités classiques, on trouve des définitions précises et des repères pour mesurer le calme mental et la vision supérieure ; mais, plutôt que d'entrer dans des discussions compliquées, je crois qu'il vaut mieux envisager la pratique effective de l'union du calme mental et de la vision supérieure.

Dans cette pratique, quand une pensée émotionnelle, comme la colère, apparaît, il n'est pas particulièrement nécessaire de l'arrêter ou de s'en soucier. Nous n'avons pas non plus besoin de suivre cette pensée ou de l'accompagner. Nous pouvons simplement être conscients de sa nature ou de ce que nous pourrions décrire comme la situation de cette pensée, et demeurer vigilants. Dans ce contexte, la vivacité et la présence jouent un grand rôle. Ce n'est pas pour autant que nous nous lançons dans un examen de la nature de la pensée. Regardons simplement l'image de la pensée, ou sa forme, si l'on peut dire. Nous ne procédons pas à une analyse, nous ne cherchons pas non plus à déterminer ce qu'est sa nature, si elle est vacuité ou non. Nous la regardons simplement.

Lorsque vous arrivez à le faire, si la pensée est une perturbation, elle perd le fondement de sa réalité. Étant donné que la perturbation est dénuée de source et de justification, sa force diminue peu à peu. C'est un peu comme un menteur qui est découvert. Quand nous nous rendons compte que ce que dit la personne n'a pas de fondement réel, elle se fait honteusement toute petite ou bien se tait.

C'est pourquoi, quand une perturbation se produit, il n'est pas nécessaire de se sentir nerveux ou d'avoir peur. Regardez simplement sa nature. Soyez conscients de sa situation. Cette perturbation est comme une personne qui dit des mensonges, car il n'y a pas de vérité derrière elle, elle n'est pas non plus fondée sur la raison. Quand vous la regardez, c'est comme si elle devenait honteuse d'elle-même et perdait sa force. Elle devient plus petite. Ce n'est pas une technique pour déraciner complètement les perturbations, mais c'est une aide.

C'est ce que nous appelons la pratique de l'union du calme mental et de la vision supérieure. Étant donné que l'esprit est en paix, qu'il reste dans un état d'équilibre, par le pouvoir de la vivacité et de la présence, vous reconnaissez la nature des pensées qui s'élèvent.

Ceci concerne l'apprentissage supérieur en méditation, le deuxième des trois apprentissages. Le troisième est *l'apprentissage supérieur en connaissance*, celui qui déracine complètement les perturbations, qui nous permet de comprendre véritablement leur nature. Quand nous parlons de connaissance, nous ne nous référons pas seulement à une compréhension philosophique ou intellectuelle. C'est plutôt une expérience directe,

quelque chose qui est réalisé et vu directement. Je n'ai rien à ajouter de particulier à ce propos.

Concernant le mahamoudra, la plupart d'entre vous êtes des disciples du XVI^e Gyalwang Karmapa, ou de lamas Kagyu eux-mêmes disciples du XVI^e Gyalwang Karmapa, pour lesquels j'ai moi-même beaucoup de dévotion et de respect. Ceci fait de moi votre cadet, si bien qu'il ne serait guère convenable que je vous parle du mahamoudra, prétendant que j'y connais quelque chose. Je me suis cependant efforcé de vous dire quelques mots.

Il est important de comprendre que la réalisation du mahamoudra ne procède pas de nos efforts ordinaires ni d'un dur travail, comme s'il s'agissait d'une tâche ou d'une entreprise ordinaires. Il nous faut une force d'une nature particulière. Il est dit que l'essentiel est que la compassion du maître et la dévotion du disciple se rencontrent. La réalisation du mahamoudra est alors facilement atteinte.

Dans cette perspective, nous aurons, dans la prochaine session, l'initiation des 84 Mahasiddhas. Les 84 Mahasiddhas ont tous atteint de grands *siddhis*, des réalisations spirituelles, grâce à la rencontre de la compassion du maître et de la dévotion du disciple. Dans le bouddhisme tibétain, plus particulièrement dans les pratiques du vajrayana, il peut arriver que le maître devienne un objet de crainte et de danger pour le disciple. Le maître peut apparaître courroucé... Réellement ! Une certaine peur s'associe à l'image du maître et les disciples en ressentent une pression, soit parce que le maître inspire cette crainte, soit parce que les disciples la génèrent eux-mêmes. Je crois qu'il y a là une mauvaise compréhension. Comme on le voit décrit dans les biographies des maîtres du passé, il est important pour nous de voir le maître comme un proche ami spirituel, un ami de confiance, notre meilleur ami. Nous ne devons pas le voir comme n'importe quel type d'ami, puisqu'il y a toutes sortes d'amis, comme des copains de bistrot, autrement dit des amis alcooliques ! Ce n'est pas cette sorte d'ami qu'est le maître, mais un ami du bien qui nous accompagne dans la direction du bien, auquel nous pouvons nous remettre complètement : un ami merveilleux.

Nous trouvons, dans le passé, d'excellents exemples de maîtres et de disciples travaillant dans une relation proche presque chaque jour. Jadis, la plupart du temps les disciples vivaient auprès de leur maître, ou du moins dans sa proximité. Ils avaient chaque jour un entretien avec lui et travaillaient ensemble de manière très proche. Il ne s'agit pas que le maître soit assis sur un trône élevé exigeant que le disciple promette d'accomplir telle ou telle chose. Le maître devient plutôt un autre visage de vous-même, non pas une autre personne, mais une partie de vous, une partie de votre esprit ou de votre cœur, pourrait-on dire.

Ce point est très important, mais de nos jours problématique quand le maître se trouve quelque part en Asie et le disciple quelque part en Europe. Cependant, parfois, même quand il existe une telle distance physique, il peut y avoir une certaine relation authentique. La proximité extérieure est moins importante que la proximité intérieure. C'est ainsi que nous devons voir la relation entre le maître et le disciple. Ce ne doit pas être une relation compliquée ni craintive.

troisième partie

Enseignements durant les initiations

Nürburgring et Berlin

Chapitre 1

Initiation des 84 Mahasiddhas

Nous parlons des 84 Mahasiddhas, ou maîtres réalisés, parce qu'à un certain moment 84 d'entre eux se sont réunis pour organiser un *ganachakra*, une sorte de fête sacrée. Ce n'est pas pour autant qu'il n'y avait que 84 Mahasiddhas en Inde. En fait, il y avait d'innombrables maîtres éveillés en Inde et au Tibet, aussi bien que dans d'autres pays. Je pense qu'il y a eu aussi en Occident de nombreux maîtres réalisés qu'on ne connaît pas.

Lorsque j'étais au Tibet, Sitou Rimpoché et Gyaltsab Rimpoché sont venus deux fois, pour une brève période, si bien qu'ils n'ont pas pu me donner beaucoup de transmissions. Dans ma jeunesse, je me sentais gêné de ne pas pouvoir conférer d'initiation réellement complexe comme d'autres lamas le faisaient. Je ne pouvais que donner une ou deux initiations simples. Bien sûr, il n'y avait pas de quoi être gêné, mais je me disais combien ce serait bien si je pouvais donner une initiation grande et impressionnante. Ce sont les pensées d'un enfant. En réalité, certains de mes assistants m'avaient suggéré de donner davantage que les initiations simples que je conférais. Mais comment aurais-je pu le faire, puisque je n'avais pas leur lignée de transmission ?

Enfant, avant d'être reconnu comme Karmapa, je m'étais rendu au siège de Sitou Rimpoché, le monastère de Palpoung au Kham. Palpoung est loin de mon village natal, mais je crois que nous nous y sommes rendus principalement parce que ma famille pensait que j'étais quelqu'un de particulier. Ils me parlaient des signes auspiciose apparus à ma naissance, mais il restait une incertitude quant à savoir qui j'étais précisément, c'est-à-dire quel tulkou. Il ne nous est jamais venu à l'idée que j'étais le Karmapa. C'était trop haut. Mon père m'amena cependant voir Sitou Rimpoché pour essayer de découvrir qui j'étais.

À ce moment-là, Sitou Rimpoché était en train de conférer de nombreuses initiations complexes, parmi lesquelles celle des 84 Mahasiddhas. Je me tenais dans l'assemblée avec les autres, mais comme je n'avais que cinq ou six ans, il m'était impossible de faire les visualisations. J'étais aussi un peu dissipé, courant de droite à gauche. On peut douter que j'aie alors réellement reçu les initiations, mais je me sentis enhardi et je dis fièrement que je pouvais probablement considérer avoir reçu l'initiation des 84 Mahasiddhas. Plus tard, avant de quitter le Tibet, j'ai décidé de conférer cette initiation. Elle n'est pas si simple, voyez-vous, car il ne s'agit pas d'une seule divinité. Les Mahasiddhas sont 84 ! J'ai senti de l'assurance, de la confiance, et j'ai pensé que je pouvais donner une grande initiation. J'ai donc transmis celle-ci, deux fois. Je vais la conférer de nouveau aujourd'hui.

Auparavant, puisque certaines personnes ont demandé de recevoir les vœux de refuge, je vais les donner dans le cadre de la préparation à l'initiation. On ne peut pas vraiment appeler ces vœux une cérémonie, puisqu'ils comprendront très peu de rituel !

Lorsque nous tombons malades, si le mal est bénin, il est possible que nous trouvions un moyen pour nous guérir tout seuls. Cependant, si la maladie est grave, nous nous rendons auprès de médecins qualifiés et faisons en sorte d'être pris en charge dans de bons hôpitaux, dotés de techniques de haute qualité et d'un personnel correctement formé. En rassemblant toutes ces conditions, nous avons beaucoup plus de chance d'être guéris.

De la même manière, si nous voulons nous libérer des souffrances du samsara ainsi que de leurs causes, il nous faut nous en remettre aux Trois Joyaux comme lieu de refuge. Prendre refuge ne signifie pas seulement placer nos espoirs dans les Trois Joyaux et leur accorder notre confiance. De la même manière qu'un malade doit prendre le traitement, nous devons aussi pratiquer le dharma.

Chapitre 2

Vajrasattva

Il est dit que Vajrasattva est la méthode la plus efficace pour nous purifier de toute transgression des trois types de vœux (*pratimoksha*, *bodhisattva* et *tantras*).

On établit une différence entre commettre un acte négatif, tuer par exemple, et tuer en ayant le vœu de ne pas le faire. Dans les deux cas, bien entendu, l'acte est négatif et engendrera des conséquences négatives ; mais, tuer en y ajoutant la violation d'un vœu produit un effet plus grand sur notre esprit.

Ce dont nous voulons nous purifier par cette pratique, ce sont tous les actes négatifs commis depuis des temps sans commencement. En tant que bouddhiste, nous acceptons l'idée d'existences passées et futures, ce qui implique une continuité de conscience d'une vie à l'autre. Tous les actes positifs ou négatifs que nous accomplissons laissent une empreinte dans le courant de notre conscience. Nous pourrions la décrire comme une sorte d'énergie.

L'astronomie et les sciences de l'espace continuent de débattre sur l'origine de l'univers et avancent différentes théories impliquant un big-bang, un atome unique, etc. Il reste de nombreuses difficultés pour déterminer un commencement du cosmos. De la même manière, dans le cas de la continuité de la conscience, il est très difficile de trouver un commencement. On dit donc que la conscience est sans commencement. Lorsque nous nous purifions, nous éliminons toutes les graines négatives accumulées depuis toujours, conscients ou non de ce que nous avons fait. Lorsque nous nous confessons, nous prenons à témoin tous les bouddhas et tous les bodhisattvas. Étant donné que nous ne nous rappelons pas même tous les méfaits que nous avons accomplis en cette vie, il est évident que nous ne pouvons pas savoir tout ce que nous avons fait dans d'autres vies. Ceux qui ont l'œil de la sagesse, quant à eux, le savent : c'est ce que nous confessons.

Dans la purification, le plus important est le regret de ce que nous avons fait et le ferme engagement de ne pas l'accomplir à nouveau. L'efficacité de la purification dépend de quatre forces : le support, le regret, l'antidote et la résolution de ne pas recommencer. De ces quatre, le regret et la résolution sont les plus importants.

Il faut aussi établir une distinction essentielle entre une personne et ses actes. Les actes peuvent avoir été négatifs, mais c'est par manque de contrôle que la personne a agi ainsi, parce qu'elle était tombée sous l'emprise de ses perturbations. Lorsque nous engendrons le regret, nous devons garder à l'esprit cette distinction entre l'acte fautif qui mérite d'être blâmé et la personne, qui n'est ni fautive ni répréhensible.

Dans le processus de purification, il me semble très important de mettre une distance entre soi-même et ses actes négatifs. Sinon, de nombreuses personnes qui ont accompli des choses blâmables restent oppressées par leur faute et ressentent une culpabilité éternelle. Je connais des gens qui se sentent si coupables et sont habités d'une telle énergie négative qu'ils ne peuvent pas se relever de ce que nous pourrions appeler cette énergie noire. Il nous faut donc mettre un certain écart entre nous-mêmes et ce que nous avons fait de négatif.

Il nous faut comprendre clairement la raison pour laquelle nous avons agi négativement, à savoir parce que nous étions sous le contrôle de nos perturbations, comme quelqu'un affligé d'un dérèglement mental. Même si nous ne considérons pas habituellement que ces perturbations sont un problème mental, en réalité elles le sont. Il m'arrive d'éprouver

qu'en colère je deviens quelqu'un d'autre. Quand je me rappelle ces moments, j'ai même un peu peur de moi-même, comme si je ne connaissais pas cette personne dangereuse, et je me demande qui elle était.

Cette distinction entre la personne et ses actes ne doit pas s'appliquer à nous seuls, mais également aux autres. Si nous nous exerçons à la patience, lorsque quelqu'un fait quelque chose de blessant à notre encontre, nous devons réfléchir très attentivement aux raisons qui le font agir ainsi. Habituellement, nous pouvons réagir par la colère, penser que la personne a très mal agi envers nous, mais il nous faut plutôt comprendre qu'elle est tombée sous l'emprise de ses perturbations. Un bon exemple est celui d'une personne qui nous frappe avec un bâton. Nous n'éprouvons pas de colère contre le bâton ; nous reconnaissons qu'il est innocent, parce qu'il est sous le contrôle de la personne. De la même manière, une personne qui agit sous l'effet de la colère est semblable au bâton. La perturbation utilise la personne, tout comme la main utilise le bâton. C'est la perturbation qui contrôle la situation. Il nous faut donc garder clairement à l'esprit ces différences entre une personne et ses actes.

Dans la purification, en même temps que le regret pour les actes négatifs du passé, nous prenons le ferme engagement de ne pas les accomplir de nouveau dans l'avenir. Sur ce point, certains ont des doutes, car il leur paraît illogique de prendre cet engagement alors qu'ils risquent de ne pas le tenir et d'accomplir de nouveau des actes négatifs. Ce n'est pas ce qui doit nous empêcher de prendre des résolutions. Si nous ne les tenons pas et faisons des erreurs, nous les reprenons.

Chapitre 3

Le Bouddha Médecin

La médecine tibétaine traditionnelle est reliée à l'enseignement du Bouddha. Dans l'identification des causes d'une maladie, la science tibétaine de la guérison se situe sur deux plans : les causes proches et les causes lointaines. Lorsque nous contractons une maladie, nous découvrons des facteurs immédiats, ce que nous pouvons appeler des causes proches. Lorsque par exemple un médecin nous examine, il peut découvrir un déséquilibre dans les éléments du corps ou bien une bactérie nocive.

La science médicale tibétaine explique que, si nous recherchons plus profondément, nous trouverons des causes plus lointaines, à savoir en relation avec l'esprit, incluant des perturbations telles que la colère, l'attachement et l'ignorance. Lorsqu'elle examine les causes et les circonstances, la médecine tibétaine prête beaucoup d'attention à l'interdépendance, c'est-à-dire à la manière dont différents facteurs sont reliés entre eux et agissent l'un par rapport à l'autre. Ce n'est pas fondamentalement cette approche que les médecins utilisent lorsqu'ils détectent une bactérie ou une tumeur et l'éliminent. La science médicale tibétaine considère au contraire comme très important de prendre en compte la relation entre de nombreuses parties du corps, la manière dont un facteur est connecté à beaucoup d'autres.

La société d'aujourd'hui subit énormément de stress, les gens étant soumis à un grand nombre de pressions. Ce stress produit de nombreux problèmes émotionnels, ce que nous pouvons appeler des difficultés psychologiques ou des maladies mentales. Pour ne pas se contenter d'un soulagement temporaire dans ce domaine et pour diriger nos efforts vers une paix et un bonheur intérieur durable, il ne suffit pas de prendre des pilules. Il faut que l'esprit se donne à lui-même le traitement approprié. Pour engendrer le bonheur et la paix intérieure, il est important d'appliquer un remède portant sur l'esprit.

Chapitre 4

Karma Pakshi

Le Mahasiddha Karma Pakshi est habituellement regardé comme étant le deuxième Karmapa. Cependant, il fut le premier à véritablement porter le nom, puisque c'est à son époque que ce nom de Karmapa commença à être largement répandu. Pour cette raison, l'un des épithètes de Karma Pakshi est *Celui qui est largement connu comme Karmapa*. À strictement parler, Karma Pakshi devrait donc être considéré comme le premier Karmapa.

Toutefois, le premier porteur de la Coiffe Noire dans la lignée fut Tusoum Khyènpa, car c'est lui qui en eut la vision et la porta ensuite en accord avec cette vision. Cette Coiffe Noire semble donc avoir existé à l'époque de Tusoum Khyènpa. C'est pourquoi Tusoum Khyènpa fut reconnu comme la première incarnation de la lignée des Porteurs de la Coiffe Noire. Plus tard, le Karmapa et le porteur de la Coiffe Noire furent regardés comme inséparables et non plus comme distincts.

Les historiens diffèrent sur l'origine du mot Karmapa. Certains soutiennent que Karma Pakshi obtint ce nom en raison de la longue période qu'il passa au monastère de Karma, dans une région appelée Karma. Cependant, selon d'éminents érudits de la lignée Karma Kamtsang, Karmapa fut le nom secret de Tusoum Khyènpa. Ce nom devint public à l'époque de Karma Pakshi, mais Tusoum Khyènpa lui-même l'avait reçu durant une vision au cours de laquelle il se voyait intronisé comme celui qui accomplit l'activité éveillée de tous les bouddhas.

De la même manière le nom du III^e Karmapa, Rangjoug Dorjé, fut à l'origine le nom secret de Karma Pakshi, qui ne devint public qu'à l'époque de Rangjoug Dorjé. De façon similaire, le nom du quatrième Karmapa, Reulpai Dorjé, était le nom secret du troisième Karmapa, Rangjoug Dorjé, qui ne fut révélé que durant la vie de son successeur.

Karma Pakshi occupe une place particulière dans la lignée de réincarnation des Karmapas. Il naquit dans une famille de yogis qui détenait une lignée Nyingma du vajrayana, si bien qu'il était relié à cette lignée. Plus tard, il reçut des instructions du mahamoudra de Bomdrakpa, un disciple de Drogœun Sangyé Réchèn, lui-même disciple direct de Tusoum Khyènpa. De cette manière, il travailla à l'unification des pratiques du *dzokchèn* et du mahamoudra, des tantras anciens et nouveaux.

Lorsque le grand maître Padmasambhava vint au Tibet, il accomplit de nombreux miracles afin de discipliner des êtres, humains et non humains. De la même manière, Karma Pakshi fut invité en Chine par l'empereur de Mongolie, où il accomplit de nombreux miracles. Il se révéla ainsi un maître particulièrement puissant.

Il existe un enregistrement de l'initiation de Karma Pakshi donnée par le XVI^e Gyalwang Karmapa en Europe et je l'ai écouté à de nombreuses reprises. Je ne fais donc qu'essayer de l'imiter en conférant cette initiation lors de mon premier voyage ici. Le tambourin que j'ai utilisé au cours de cette initiation est dit avoir été employé également par Karma Pakshi et avoir appartenu à Jamyang Khyèntsé Cheukyi Lodreu. Il m'a été très gentiment prêté par Sogyal Rinpoché, ce que je regarde comme de très bon augure.

quatrième partie

Remerciements

Chapitre 1

Nürburgring

Nous arrivons à la fin du programme organisé par Kamalashila Institute. C'est la première fois que j'ai l'occasion de venir en Europe. Auparavant, nous étions éloignés ; je ne pouvais pas venir ici et il était difficile pour vous de venir me voir. Bien que je n'aie pas pu me rendre dans d'autres pays d'Europe, de nombreuses personnes des pays voisins sont venues en Allemagne, ce qui s'est révélé très pratique.

Nombre de mes amis ont attendu longtemps pour que je vienne en Europe. J'espérais aussi beaucoup pouvoir le faire. Je crois que si, finalement, j'ai pu accomplir ce voyage, c'est grâce à l'espoir que nous n'avons jamais perdu au cours de toutes ces années. Ceci montre que cet espoir maintenu vivant possédait une grande force et n'a pas été vain.

Le gouvernement indien a joué un rôle essentiel pour me permettre de venir. Des amis à l'intérieur de ce gouvernement ont déployé de grands efforts en ce sens et, même s'ils ne sont pas ici aujourd'hui pour que je les remercie personnellement, je voudrais saisir cette occasion pour leur exprimer ma plus profonde gratitude. Sa Sainteté le Dalai-Lama et l'administration tibétaine centrale n'ont jamais cessé de m'accorder leur support, du début jusqu'à la fin. Sans leur aide, il n'y aurait eu aucun espoir pour que cette visite se réalise, quels qu'aient été mes souhaits. Je leur suis également très reconnaissant. Le gouvernement allemand, aussi bien au niveau fédéral qu'au niveau régional a apporté aussi une aide importante.

De nombreux centres du dharma et de nombreuses personnes ont également réuni leurs efforts, ce qui est un grand et noble motif pour que nous nous réjouissons. Nous pouvons nous féliciter de nos propres efforts et de l'effort des autres.

Finalement, je voudrais exprimer mes profonds remerciements à tous les bénévoles. Merci pour votre motivation sincère.

Une fois encore, merci à tous et à bientôt !

Chapitre 2

Berlin

Ce voyage a été ma première occasion de venir en Europe et je voudrais exprimer ma joie et mes remerciements aux différents centres du dharma qui l'ont organisé, ainsi qu'aux centres d'autres lignées qui ont apporté leur contribution. Je remercie particulièrement le Karma Kagyu Trust.

Si je peux me trouver ici aujourd'hui c'est grâce au gouvernement indien aussi bien qu'à l'administration centrale tibétaine. Sans leur soutien et leur appui, il m'aurait été tout à fait impossible de venir et je leur en suis profondément reconnaissant. Le gouvernement allemand a également accordé son soutien directement et indirectement. Je voudrais donc saisir cette occasion pour lui présenter aussi ma gratitude. Qu'ils aient rendu possible ma venue ici a été une cause de bonheur et de joie sans limite pour de nombreuses personnes, ce qui est très visible et ce qui à mon tour me réjouit beaucoup.

Le plus important, ce sont les amis du dharma dans les différents pays d'Europe. C'est pour vous que j'ai fait ce voyage. Vous en êtes la raison principale. Pendant des années, vous avez attendu très patiemment et je vous en remercie. Je vous présente mes excuses pour tout ce temps pendant lequel vous avez dû attendre.

Grâce à notre motivation altruiste pure, à notre foi pure et aux liens sacrés purs, nous avons pu nous rassembler ici dans un seul mandala. C'est une situation très fortunée, qui me donne le sentiment d'avoir accompli quelque chose de vaste et de très utile dans cette vie et me procure beaucoup de bonheur. Je m'en réjouis profondément et voudrais vous exprimer ma gratitude à vous tous et à vos amis.

Je voudrais remercier tout particulièrement les bénévoles. Je me souviendrai toujours de votre motivation, de votre dévouement sincère et de tout le travail que vous avez accompli.

Des membres des centres du dharma de toute l'Europe se sont rassemblés ici. Je voudrais souligner que le plus important est de garder l'harmonie, d'être en lien et de travailler ensemble. Le Bouddha Shakyamouni a dit que ce qui pourrait détruire son dharma, ce seraient les querelles entre ceux qui le détiennent. La véritable cause de la destruction, ce sont les conflits et le manque d'harmonie. Il est donc très important que, même si nous ne devenons pas des détenteurs de l'enseignement, nous ne fassions au moins rien qui lui soit nuisible.

Les quelques décades passées ont donné de dures leçons à la lignée Karma Kagyu dans ce domaine. Elles doivent nous servir à nous rappeler qu'il nous faut nous exercer à avoir une vue pure et à garder la pureté de nos liens sacrés mutuels. Si nous sommes capables de le faire, nous exaucerons les souhaits du XVI^e Gyalwang Karmapa.

Quant à savoir quand je reviendrai en Europe, c'est difficile à dire. Peut-être bientôt, peut-être dans trois ou quatre ans ou peut-être plus tard. Cependant, comme je l'ai expliqué précédemment, depuis mon enfance je vous garde dans mon esprit et dans mon cœur. Dans mon cœur et dans mon esprit, vous êtes tous très proches. J'ai fait beaucoup de prières et accompli de grands efforts pour pouvoir venir ici et je voudrais que vous sachiez que je vous garde dans mon esprit et dans mon cœur et que nous ne serons jamais séparés.

Je prie continuellement pour que votre vie soit bénéfique et heureuse.

L'Auteur

Sa Sainteté le XVII^e Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé, est le chef spirituel de la lignée Karma Kagyu du bouddhisme tibétain, lignée vieille de plus de 900 ans, et il fait figure de penseur majeur de notre époque. Depuis sa fuite spectaculaire du Tibet vers l'Inde en l'an 2000, le Karmapa a joué un rôle clé dans la protection de la religion et de la culture tibétaines. On décrit souvent le Karmapa comme « un chef spirituel pour le monde et le XXI^e siècle » ; il est une source d'inspiration pour des millions de gens de par le monde, invités à passer à l'action sur des questions sociétales et environnementales. Le Karmapa est âgé de vingt-neuf ans et son message trouve un écho particulier auprès des jeunes, qu'il encourage à prendre des responsabilités afin de créer pour la planète un futur plus altruiste.

Littéralement *Karmapa* signifie *Celui qui accomplit l'Activité du Bouddha* et la lignée du Karmapa est réputée pour traduire en action les principes bouddhistes. L'association *Khoryug*, que le Karmapa a fondée en 2009, a transformé plus de cinquante-cinq monastères dans tout l'Himalaya en centres locaux de sensibilisation à l'environnement. En pointe sur les questions concernant les femmes, Sa Sainteté le XVII^e Karmapa a fait une annonce historique en janvier 2015, en déclarant qu'il allait instaurer la pleine ordination pour les femmes, un geste longtemps attendu au sein du bouddhisme tibétain.

Le Karmapa reçoit chaque année des milliers de visiteurs dans sa résidence du nord de l'Inde et discute de solutions pratiques nécessaires à l'échelle mondiale avec des gens venus du monde entier. Dans son dernier livre *le Cœur de l'homme est noble : changer le monde de l'intérieur*, il s'adresse à la jeune génération à propos des défis majeurs que rencontre la société contemporaine, tels que la question du genre, la justice alimentaire, le consumérisme effréné et la crise écologique.

Sa Sainteté Karmapa s'adonne à de nombreuses activités artistiques. Il peint, pratique la calligraphie, écrit de la poésie, crée des œuvres théâtrales et compose de la musique.

Le XVII^e Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé, est né en 1985 dans une famille de nomades des montagnes reculées du haut plateau tibétain. Il passa les sept premières années de sa vie dans un environnement pur, dénué de tout confort moderne (comme l'électricité ou les voitures). Lui et sa famille, qui était très unie, vivaient près de la terre et, à chaque nouvelle saison, ils déménageaient leur campement pour s'occuper de leurs troupeaux de moutons et de yaks.

Quand il avait sept ans, un groupe à la recherche de la réincarnation du XVI^e Karmapa arriva dans la vallée isolée où sa famille avait installé son campement. Le groupe de recherche compara soigneusement les détails concernant la famille du garçon et son lieu de naissance avec les prédictions et une lettre laissée par le XVI^e Karmapa, puis ils annoncèrent qu'ils avaient trouvé le XVII^e Karmapa. À partir de ce moment-là, le jeune Karmapa abandonna sa vie de nomade et entreprit le premier grand voyage de sa vie, le long trajet qui mène au monastère de Tsourpou, le siège monastique principal où tous les Karmapas de cette lignée de 900 ans ont vécu au moins une partie de leur vie.

À Tsourpou, il fut formellement intronisé XVII^e Karmapa et deux des trois régents vivants de la lignée présidaient la cérémonie. Puis, sans tarder, il commença sa formation traditionnelle, qui allait le préparer à assumer ses responsabilités de Karmapa. À l'âge de huit ans, c'est à Tsourpou qu'il donna son premier enseignement, devant un public de 20 000 personnes.

Au cours des années qui suivirent, le Karmapa dut faire face à de nombreuses difficultés dans la poursuite de ses activités spirituelles. À l'âge de quatorze ans, il prit la décision de fuir pour l'Inde, car il s'inquiétait de ne pouvoir assumer ses responsabilités en tant que Karmapa s'il restait au Tibet. Une nuit, pendant les tout derniers moments du XX^e siècle, le jeune Karmapa sauta par une fenêtre de l'étage du monastère et rejoignit quelques aides très proches ; alors commença le périlleux voyage pour s'échapper. Le petit groupe s'enfuit vers l'Inde en traversant l'Himalaya, voyageant à la faveur de la nuit, parfois en jeep, à cheval, à pied et en hélicoptère.

Le 5 janvier 2000, le Karmapa arriva à Dharamsala dans le nord de l'Inde et sa fuite du Tibet fut instantanément relayée par les médias du monde entier. À son arrivée, il fut reçu personnellement par Sa Sainteté le Dalai-Lama, avec lequel il entretient jusqu'à ce jour une relation très proche de protecteur à protégé. Rapidement, on offrit au Karmapa une résidence temporaire dans un monastère des environs, le monastère de Gyuto, où il réside toujours. Il reprit bientôt sa formation monastique traditionnelle et son éducation philosophique, tout en entreprenant l'étude de sujets plus modernes, comme les sciences, l'histoire, l'anglais ainsi que d'autres langues.

En 2004, Sa Sainteté prit la responsabilité du Kagyu Meunlam, une rencontre annuelle où sont récitées des prières de souhait, qui a lieu à Bodhgaya, le lieu de l'éveil du Bouddha. Sous sa direction, cet événement annuel a pris de l'ampleur jusqu'à dépasser les 12 000 participants, venus de partout sur la planète ; il est aussi suivi en ligne par des dizaines de milliers de personnes dans le monde entier.

Le Karmapa a joué un rôle de pionnier en fondant et présidant l'association écologiste *Khoryug* ; il a ainsi éduqué des milliers de moines et de nonnes, les a mobilisés pour qu'ils sensibilisent leurs communautés locales aux questions environnementales et pour qu'ils mettent en œuvre des projets dans leurs monastères et leurs environs.

En sa qualité de chef de file du siècle nouveau, Sa Sainteté Karmapa utilise la technologie avec efficacité afin de largement transmettre et enseigner le dharma. Lorsqu'il a pris la parole à la conférence TED (Technology, Entertainment, Design) de Bangalore en 2009, c'était la première fois qu'il y avait un intervenant aussi jeune. Ses enseignements sont souvent retransmis en direct et traduits en une douzaine de langues. Au sein de sa propre école du bouddhisme tibétain, il a modernisé certaines pratiques religieuses, tout en restant fermement ancré dans la tradition, par exemple en revigorant la discipline monastique dans sa lignée.

Le Karmapa a écrit et produit plusieurs pièces qui combinent des éléments de l'opéra traditionnel tibétain et du théâtre moderne, préservant ainsi que renouvelant les formes artistiques tibétaines. Sa première pièce, un poème dramatique sur la vie du grand yogi tibétain Milarépa, a rassemblé un public de 20 000 personnes lors de sa première représentation à Bodhgaya, en Inde, en 2010.

Depuis 2011, il s'investit auprès de groupes d'étudiants et de jeunes venus d'Europe et d'Amérique du Nord et, plus récemment, auprès de jeunes Tibétains qui étudient dans les universités indiennes. En 2014, la branche européenne de la Fondation Karmapa a organisé un séjour de deux semaines en Inde pour un groupe de seize jeunes venus de toute l'Europe ; chaque jour, ils avaient des échanges avec le Karmapa sur des questions allant de la prise de responsabilité, à la dépendance et à la résolution de conflits.

En 2014, Sa Sainteté Karmapa a fait son premier voyage en Europe, visite qu'on attendait depuis longtemps. Au cours de celle-ci, Sa Sainteté a donné des enseignements qu'on retrouve dans le présent ouvrage ; il a, en outre, assisté au service des vêpres dans une abbaye bénédictine, été reçu à l'archidiocèse de Cologne, rencontré le rabbin Ben-Chorin à Berlin et a présenté ses respects au mémorial de l'Holocauste.

En 2015, le XVII^e Karmapa s'est engagé à prendre les premières dispositions en vue de l'ordination complète des nonnes dans le cadre du bouddhisme tibétain. En 2014, le Karmapa avait déjà instauré une rencontre annuelle hivernale, l'Arya Kshema, pour les nonnes Karma Kagyu de façon à leur ouvrir l'accès à une éducation rigoureuse et à permettre des initiatives vers une plus grande responsabilisation dans les monastères de nonnes.

AUTRES PUBLICATIONS DU XVII^E KARMAPA

Le Cœur de l'homme est noble

Changer le monde de l'intérieur

Le Futur, c'est maintenant

Conseils pour l'avènement d'un monde meilleur

Les Routes de la compassion

Commentaire des Trente-sept Pratiques des Fils des Vainqueurs

Préliminaires abrégés

(dans l'Arc-en-ciel de la Sagesse)

Voyage mémorable, Enseignements mémorables

“En réalité nous sommes bouddha. Peut-être pas un bouddha très efficace, mais un bouddha, un petit bouddha... Nous devons donc nourrir notre bouddha intérieur, notre enfant bouddha.”

– Le XVIIe Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé

Dans cette série d’enseignements donnés durant son tout premier voyage en Europe, Sa Sainteté le XVIIe Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé, nous fait une démonstration éblouissante de ce que veut dire vivre et enseigner dans l’ouverture du cœur, témoignant d’expériences vécues et des sentiments qu’elles ont éveillés, s’interrogeant aussi sur le cheminement qui l’a conduit à trouver un sens à la vie. Le jeune maître bouddhiste, bien que s’adressant à de vastes publics donnait l’impression de dialoguer avec des amis proches. Le résultat vient du cœur et traduit directement la fraîcheur de l’expérience.

Les enseignements de cet ouvrage sonnent comme un rappel et incitent chacun à découvrir le sens de sa propre vie tout en assumant ses responsabilités dans le monde où nous vivons. Le Karmapa nous donne l’assurance que, pour ce faire, il n’est besoin que de faire pousser les graines de compassion que nous avons tous en nous.

Sa Sainteté le XVIIe Karmapa, Ogyèn Trinlé Dorjé, à la tête de l’école Karma Kagyu du bouddhisme tibétain, école qui a plus de 900 ans, guide des millions de bouddhistes dans le monde. À l’âge de 14 ans, après une fuite spectaculaire du Tibet, il a regagné l’Inde pour être auprès de Sa Sainteté le Dalai-Lama et des maîtres de sa lignée. À 29 ans, il a créé un éco-mouvement avec plus de 55 monastères de la région himalayenne devenus ainsi des centres de sensibilisation à la cause écologique. Il a récemment annoncé le projet d’instaurer la pleine ordination pour les femmes, une avancée qui devrait marquer l’avenir du bouddhisme tibétain.



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

www.karmapafoundation.eu