

Choisir de regarder en soi (*en suivant le parcours du Bouddha*)

Nous commençons par établir certains parallèles entre l'insatisfaction du début de la vie du Bouddha et notre propre façon d'être actuelle. Pour ce faire, nous étudions un enseignement de Dzogchen Ponlop Rinpoché et examinons ce que souffrance veut dire. Ensuite, à l'aide d'un enseignement de Khandro Rinpoché, nous examinerons comment surmonter notre souffrance par le renoncement, et ce que signifie réellement le renoncement. Enfin, comme c'est en révélant notre propre nature de Bouddha que nous pouvons nous transformer et surmonter la souffrance, Sogyal Rinpoché explique ce qu'est la nature de Bouddha et comment nous pouvons commencer à la découvrir et à nous ouvrir à elle.

Les débuts de la vie du Bouddha : l'aiguillon de l'insatisfaction

La vie de Siddhartha, le prince qui devint plus tard le Bouddha Shakyamuni, était pleine de défis qui se présentent encore dans nos propres vies d'aujourd'hui.

En tant que prince, Siddhartha semblait tout avoir. Il était intelligent et éduqué, possédait d'immenses richesses et un physique fort et athlétique. Il profitait de son statut et de tous les divertissements qu'un mode de vie privilégié peut offrir. Sa femme Gopa, belle et perspicace, partageait son désenchantement de la vie de palais et son souci des pauvres et des vulnérables, et l'encourageait à suivre ses convictions. Il était le premier en lice pour hériter du titre et du pouvoir du roi. Pourquoi alors aurait-il tout abandonné pour devenir un errant sans possession vivant dans une forêt et

mendiant chaque jour sa nourriture ? Il aurait pu rester dans le confort et la sécurité du palais toute sa vie, alors pourquoi a-t-il choisi de le quitter ?

Bien que Siddhartha ait eu tout ce que la société lui a dit qu'il devait vouloir et aspirer à avoir, il a fait l'expérience de quelque chose que nous pouvons tous reconnaître: un sentiment sous-jacent et persistant que quelque chose ne va pas, que quelque chose manque.

Pour Siddhartha et Gopa, le bonheur ne se trouvait pas dans une vie choyée de richesses et de statut. Ils n'étaient pas émus par les mets exquis et savoureux ou les vêtements de soie de luxe. S'ils pouvaient apprécier le talent artistique des danseurs et des musiciens, ils n'étaient pas emportés par les plaisirs qu'ils offraient.

Lorsque Siddhartha et Gopa parcouraient leur royaume:

Ils ont parfois rencontré une misère terrible. Ils ont rencontré des familles avec neuf ou dix enfants, chaque enfant étant atteint de maladies. Les paysans avaient beau travailler jour et nuit, ils ne parvenaient pas à gagner assez pour faire vivre autant d'enfants.

Siddhartha avait compris depuis longtemps les rouages de la cour royale. Chaque fonctionnaire cherchait à protéger et à renforcer son propre pouvoir, et non à soulager la souffrance de ceux qui étaient dans le besoin.

Bien que Gopa et Siddhartha se soient efforcés de soulager les souffrances des personnes qu'ils rencontraient, Siddhartha estimait que ce qu'il faisait ne pouvait pas apporter la paix véritable. Les gens étaient piégés non

seulement par la maladie et les conditions sociales injustes, mais aussi par les chagrins et les passions qu'ils avaient eux-mêmes créés dans leur propre cœur et dans leur esprit " (Toutes ces citations viennent de *Sur les traces de Siddhartha* de Thich Nhat Hanh)

Dans le premier enseignement, Dzogchen Ponlop Rinpoché commence par décrire le désenchantement croissant du Bouddha face aux plaisirs de la vie de palais. Il fait le lien entre l'histoire de la vie de Bouddha et la façon dont nous pouvons nous aussi éprouver une certaine insatisfaction ou le sentiment que quelque chose manque dans nos vies, même lorsque les choses semblent parfaites et agréables.

En écoutant cet enseignement, voyez si vous pouvez identifier comment ce sentiment sous-jacent d'insatisfaction peut se présenter dans votre propre vie ou à certains moments. Ce qui est dit vous semble-t-il vrai ?

EXTRAIT : Ce que la vie du Bouddha nous enseigne, 1^o partie

(7 min) *Dzogchen Ponlop Rinpoché, Lérab Ling, 9 septembre 2011*

Dzogchen Ponlop Rinpoché parle d'un "sentiment de vide dans le samsara".

- Que comprenez-vous par là ? Comment le décrit-il ensuite ?
- Pouvez-vous identifier ce sentiment de manière générale dans votre propre vie ou y a-t-il eu un incident ou une expérience particulière qui vous a fait prendre conscience de ce sentiment ?
- Y a-t-il des habitudes ou des tendances que vous adoptez pour essayer d'ignorer ou de ne pas reconnaître ce sentiment de fond ?

Note: Le terme bouddhiste pour "souffrance" est le mot sanskrit *duhkha*, qui désigne la souffrance, la douleur, le chagrin ou la misère, mais qui peut aussi faire référence à un sentiment sous-jacent d'insatisfaction. *Duhkha* est composé de deux syllabes : *du*, qui signifie "mauvais", et *kha*, qui signifie "ajustement". Le sens littéral de *duhkha* est donc "**mauvais ajustement**". Les érudits attribuent l'origine de ce mot à la façon dont l'essieu s'insère dans le moyeu de la roue d'un char. Lorsque l'essieu ne s'adapte pas correctement, c'est un mauvais ajustement. Ainsi, **notre vie humaine ressemble à une promenade en char dont l'un des essieux s'adapte mal à la roue du char**. *Duhkha* exprime le sentiment que, quelle que soit la façon dont notre vie se déroule, **il y a toujours quelque chose qui ne va pas. Il y aura toujours un subtil sentiment sous-jacent d'insatisfaction.**

Dzongsar Khyentsé Rinpoché écrit dans *N'est pas bouddhiste qui veut*:

À bien des égards, nous sommes comme Siddhartha. Nous ne sommes peut-être pas des princes avec des paons, mais nous avons des carrières, des chats et d'innombrables responsabilités. Nous avons nos propres palais. Et les choses vont tout le temps mal. Les appareils électroménagers tombent en panne, les voisins se disputent, le toit fuit. Nos proches meurent ... Pourtant, nous sommes coincés là volontairement, nous n'essayons pas de nous échapper. Ou si nous en avons assez et que nous pensons que "ça suffit", nous pouvons quitter une relation pour recommencer avec une autre personne. Nous ne nous laissons jamais de ce cycle parce que nous avons l'espoir et la conviction que l'âme sœur parfaite ou un Shangri-la sans défaut est là

qui nous attend. Lorsque nous sommes confrontés à des irritations quotidiennes, notre réflexe est de penser que nous pouvons arranger les choses: tout est réparable, nous pouvons tout arranger.

Dzogchen Ponlop Rinpoché a dit : "personne ne peut tirer de satisfaction dans le samsara, quoique nous possédions", mais Dzongsar Khyentsé Rinpoché souligne que, bien que le samsara soit fondamentalement "impossible à régler", nous n'essayons même pas de nous en échapper, et continuons à penser que "nous pouvons le régler".

- Pensez à des habitudes ou à des croyances qui vous empêchent de vous échapper de votre palais ?

Renoncer à la souffrance

Le moyen de laisser enfin derrière soi le palais de notre existence qui est assez insatisfaisante mais étrangement réconfortante, est de renoncer à la souffrance du samsara. Avant d'entendre Khandro Rinpoché partager sa compréhension du renoncement, réfléchissez ou discutez de votre compréhension du renoncement. Devons-nous tout abandonner et vivre dans les bois ? Quelle image vous vient à l'esprit lorsque vous pensez au renoncement ou à un renonçant ? Est-ce une image attirante ? Le dictionnaire définit le renoncement comme "le rejet formel de quelque chose, généralement une croyance, une revendication ou une ligne de conduite". Cela vous aide-t-il ?

EXTRAIT : Qu'est-ce que le renoncement ?

(7 min)

Khandro Rinpoché, Monastère Mindrolling , 19 avril 2020

- Comment Khandro Rinpoché définit-elle le renoncement ? Ce qu'elle dit change-t-il votre idée du renoncement ?
- Le sens littéral de *ngé jung*, le mot tibétain pour le renoncement, est "la réalisation qui provient de la vision claire et du discernement de la signification définitive" des choses, "voir clairement au-delà des perceptions illusoire, au-delà de nos suppositions sur ce qu'une chose pourrait être, pour vraiment analyser et acquérir une compréhension définitive de la vérité telle qu'elle est."
- Comment l'analyse d'une situation et la découverte de sa signification définitive peuvent-elles nous libérer de la souffrance ?
- Comment cette approche du renoncement fait-elle tomber les barrières qui nous séparent des autres ?

Note: *Le Livre tibétain de la Vie et de la Mort* définit *ngé jung* (page 81) ainsi :

Ngé signifie "vraiment" ou "définitivement" et "*jung*" "sortir de", "émerger" ou "naître". Par une réflexion fréquente et approfondie sur la mort, vous vous apercevrez que vous "émergez" de vos schémas habituels, souvent avec un sentiment de dégoût. Vous vous sentirez de plus en plus disposé à les abandonner et, finalement, vous serez capable de vous en dégager aussi facilement, disent les maîtres, "que l'on retire un cheveu d'une motte de beurre". Ce renoncement auquel vous parviendrez vous procurera à la fois tristesse et joie : tristesse en réalisant la futilité de vos comportements passés, et joie en voyant la perspective plus large qui se déploiera devant vous, quand vous serez capable d'y renoncer.

La nature de Bouddha

En abandonnant nos suppositions et nos concepts et en trouvant la signification définitive, nous pouvons également découvrir ce qui a été obscurci

en nous : notre véritable nature, ou la nature de Bouddha, dont le Bouddha a réalisé qu'elle était la véritable nature de tous les êtres animés. Même si nous explorerons ce qu'est la nature de bouddha dans ce prochain enseignement, il n'est pas nécessaire d'être immédiatement certain et convaincu de cette vérité dès maintenant. Il suffit d'entendre ce qui est dit, et de commencer à réfléchir à cette déclaration.

Extrait : Nous avons tous la nature de Bouddha

(13 min) *Sogyal Rinpoché, Amsterdam, 9 octobre 2013*

- Que veut dire "une base, deux chemins" ?
- Quelles sont les façons que nous présente cet enseignement pour se connecter à notre nature de Bouddha ?
- Comment la souffrance et le samsara sont-ils décrits à la fin de cet enseignement ? Que nous apprend le célèbre verset de Shantideva sur l'origine de la souffrance et la manière de la surmonter ?

L'enseignement suivant de Ringu Tulku Rinpoché poursuit l'histoire du Bouddha, lorsqu'il s'aventure hors du palais et qu'il rencontre la vieillesse, la maladie, la mort, ainsi qu'un moine, un renonçant. En regardant l'enseignement, notez comment Ringu Tulku Rinpoché décrit la façon dont le Bouddha a réagi face à ces situations, les questions et les sentiments qui se sont élevés en lui et ce qui a motivé sa recherche d'une fin à la souffrance.

EXTRAIT : Pourquoi Siddhartha a-t-il quitté le palais

(16 min) *Ringu Tulku Rinpoché, Gangtok, 18 juin 2020*

- Quel était le principal objectif de Siddhartha ou sa motivation ?
- Pourquoi le fait de continuer à régner ne satisfaisait-il pas cet objectif ?
- Qu'a réalisé Siddhartha lorsqu'il a rencontré le moine ?

—À la fin de l’enseignement, Ringu Tulku Rinpoché relie la recherche du Bouddha au but réel du Dharma et, ce faisant, explique ce que n’est pas le Bouddhadharma. Alors, selon Ringu Tulku, quel est le but du Dharma ?

Les attitudes permettant de surmonter la souffrance

Faisant face inévitablement, à la vieillesse, à la maladie et à la mort, quelle fut la réaction de Siddhartha ? Et qu’est-ce qu’elle nous montre sur la façon dont nous pourrions réagir ?

EXTRAIT : Que nous enseigne la vie du Bouddha ? 2ème partie

(12 min) *Dzogchen Ponlop Rinpoché, Lérab Ling, 9 septembre 2011*

—Comment une attitude ouverte, fraîche et curieuse peut-elle nous aider ?

Qu’est-ce qui pourrait nous empêcher d’avoir une telle attitude ?

—Êtes-vous à l’aise avec les questions concernant les aspects les plus difficiles de la vie, surtout celles sur la vieillesse, la maladie et la mort ? Est-ce que c’est quelque chose que nous faisons habituellement dans la société, le fait d’être curieux envers ces aspects ?

—Le plus grand luxe ou le plus grand ascétisme n’ont pas semblé aider Siddhartha à transformer la souffrance. Que pouvons-nous apprendre de cela, sur comment s’engager dans un chemin spirituel ?

Nous avons commencé à écouter Khandro Rinpoché parler de la nécessité du renoncement si nous voulons surmonter la souffrance. Que vous rappelez-vous concernant ce qu’elle en a dit ? Comment définit-elle le mot tibétain *ngé jung* ? Écoutons à présent comment Khandro Rinpoché développe son explication.

EXTRAIT : Qu'est-ce que le renoncement ? 2ème partie

(6 min)

Khandro

Rinpoché, monastère Mindrolling, 19 avril 2020

Demeurez en méditation pendant un moment, puis contemplez ces citations de l'enseignement de Khandro Rinpoché. A partir de votre expérience, posez-vous la question, à savoir, si vous comprenez ce qui est dit, ce que vous considérez comme étant vrai et ce avec quoi vous n'êtes pas très sûr ou n'êtes pas d'accord.

—« L'origine de la souffrance est l'ignorance. L'ignorance consiste à créer une situation où l'on ne veut pas souffrir, mais où l'on n'est jamais capable de comprendre que le bonheur que nous recherchons se trouve en nous. Il y a un énorme potentiel de bonté en nous qui peut être le fondement de ce bonheur que nous recherchons. La paix est là, le contentement est là, la joie est là, la bonté et l'amour aussi : tout est en nous. Toutes ces qualités sont propres à notre esprit.

En revanche, tout comme nous échouons à réaliser la valeur et l'éclat profond d'un bijou précieux recouvert de saleté, l'ignorance nous empêche de voir nos qualités propres. Cependant, nous pouvons commencer à voir comment l'ignorance masque ce potentiel merveilleux qui est en nous. Nous ne voulons pas souffrir, mais nous semblons si embourbés dans l'ignorance que nous sommes incapables de construire une base pour le bonheur. Au lieu de cela, nous avons tendance à construire sans cesse une base pour le malheur et la souffrance.

Ainsi, *ngé jung*, c'est cette capacité d'examiner réellement, de voir le jeu de l'ignorance et ce que cela génère. »

—« Tout le monde semble créer les causes du malheur et de la souffrance et n'est jamais capable de comprendre comment cultiver le bonheur pour soi-même. Lorsque, dans votre clair esprit de sagesse, vous commencez à voir cela très clairement, comment ne pas avoir la plus profonde empathie qui soit pour tous les êtres animés ? Quelle tristesse de voir que tous les êtres animés, dotés de cet énorme et magnifique potentiel de bonheur, de bonté, de cette capacité à être libre de toute création de souffrance pour eux-mêmes ou autrui, demeurent dans l'ignorance et ne deviennent jamais eux-mêmes, ou ne font pas ce qu'ils souhaitent. Par conséquent, *ngé jung* est l'empathie, mais aussi la répulsion ressentie à l'égard de l'ignorance que nous entretenons ».

Une curiosité authentique, qui permet d'examiner notre ignorance et la souffrance qu'elle entraîne avec de l'empathie envers nous-mêmes et autrui, peut nous amener à découvrir la source d'un bonheur intérieur authentique. Ce type de bonheur intérieur, ou contentement, qu'a découvert le Bouddha, est le sujet du prochain enseignement. Prenez des notes.

EXTRAIT : Les sages recherchent le bonheur à l'intérieur

(13 min). *Sogyal Rinpoché, Hamburg, Genève & Toulouse, 2004-2005*

—La plupart d'entre nous ont déjà entendu des enseignements sur le contentement. Si c'est le cas, quels points de l'enseignement vous ont frappé ? Si vous entendez ces enseignements pour la première fois, quels sont les points qui vous semblent les plus importants ?

—Comment pouvez-vous relier cet enseignement sur le contentement aux expériences du Bouddha ? Y a-t-il des liens avec les autres enseignements que nous avons partagés aujourd'hui ?

L'Éveil du Bouddha

Dans l'enseignement suivant, Ringu Tulku Rinpoché poursuit en expliquant comment le Bouddha a poursuivi son chemin une fois qu'il a retrouvé ses forces après ses années d'ascétisme. Alors qu'il était assis en méditation et qu'il avait fait le vœu de ne pas bouger jusqu'à ce qu'il atteigne l'Éveil, de nombreux obstacles ou tentations ont été placés sur le chemin du Bouddha pour l'empêcher d'atteindre son but. Néanmoins, le Bouddha est resté insensible et, à l'aube, a atteint l'Éveil complet.

En regardant cet enseignement, notez :

—Comment la vie du Bouddha et son Éveil sont-ils perçus par les différentes traditions bouddhistes mentionnées dans l'enseignement ?

—De quelle manière les "mâras" ont-ils essayé d'empêcher le Bouddha d'atteindre son but ?

—Comment Ringu Tulku Rinpoché décrit-il l'Éveil de Bouddha ? Qu'est-ce que le Bouddha a été capable de réaliser et de voir ?

Extrait: L'Éveil du Bouddha

(16 min) *Ringu Tulku Rinpoché, Gangtok, 24 juin 2020*

Considérez les points suivants:

1. Les trois principales traditions bouddhistes qui se sont développées progressivement en Inde et qui sont encore pratiquées aujourd'hui sont

le bouddhisme Nikaya ou le véhicule commun ou fondamental ¹, le Mahayâna ou le grand véhicule, et le Vajrayâna ou le véhicule de diamant. Comme l'explique Ringu Tulku Rinpoché, le véhicule commun considère le Bouddha comme un être humain ordinaire qui n'était pas initialement Éveillé, mais qui, grâce à ses propres efforts au cours d'innombrables vies, a finalement atteint l'Éveil.

Du point de vue du Mahayâna et du Vajrayâna, le Bouddha n'est pas considéré comme un simple personnage historique mais comme une manifestation *nirmanakâya*, c'est-à-dire une sagesse primordiale apparaissant sous une forme humaine pour le bien des êtres et, en tant que tel, il était déjà Éveillé. Le Bouddha a simplement pris la décision de prendre une forme physique et de suivre apparemment un chemin menant à l'Éveil afin de nous guider et de nous inspirer.

Réfléchissez à ces deux perspectives de la vie du Bouddha :

-Quelle est, selon vous, la valeur de chaque perspective ?

-Quelle est la perspective avec laquelle vous vous sentez le plus proche et pourquoi ?

2. Ringu Tulku Rinpoché a décrit les tentatives des mâras pour empêcher le Bouddha d'atteindre son but. Traditionnellement, les mâras sont décrits comme les quatre types de forces obstructives, "démoniaques", qui créent des obstacles pour les pratiquants, mais il est important de comprendre que les mâras sont liés à l'esprit et symbolisent les habitudes et les émotions négatives qui font obstacle à notre pratique et notre chemin spirituel.

¹ Dans son enseignement, Ringu Tulku Rinpoché utilise le terme *Sravakayâna* pour désigner cette tradition.

- Comment ces m̄aras se manifestent-ils pour vous lorsque vous essayez de pratiquer, de changer une habitude ou de faire quelque chose de positif ? Il peut s'agir de l'attachement au confort, du doute ou de cette voix qui vous dit que vous ne pouvez pas le faire. Que faites-vous pour contrecarrer ces obstacles et rester concentré sur votre objectif ?

3. À l'aube, le Bouddha a finalement atteint le plein Éveil. Comment Ringu Tulku Rinpoché décrit-il ce que le Bouddha a pu voir et ce qu'il a vécu à ce moment-là ?

Note : Ringu Tulku mentionne comment le Bouddha, selon certaines traditions, a atteint le 11^{ème} bhumi (étape ou niveau) qui est l'état de Bouddha ou l'Éveil complet. Les bhumis font référence aux étapes qu'un pratiquant traverse sur le chemin de l'Éveil. Si vous souhaitez en savoir plus sur les bhumis, visitez le site : <https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Bhumi>

Transformer l'esprit

L'un des points clés que l'enseignement précédent clarifie est que l'Éveil, ainsi que les expériences de bonheur et de souffrance, se produisent toutes dans l'esprit. Le Bouddha a recherché l'Éveil, et toutes les traditions bouddhistes ultérieures recherchent l'Éveil non pas par des facteurs extérieurs, mais par la transformation de l'esprit. Le prochain enseignement suivant de Sogyal Rinpoché examine pourquoi il en est ainsi et commence à nous donner des moyens de progresser de notre état actuel jusqu'à l'Éveil.

Passer l'extrait : L'ignorance emprisonne notre véritable nature (13 min)

Sogyal Rinpoché,

Bruxelles, 7 mai 2004

Considérez les points suivants :

-Que signifie l'ignorance dans cet enseignement ? Comment le fait de nous reposer sur l'ignorance emprisonne-t-il notre véritable nature ?

Comment pouvez-vous utiliser les enseignements sur l'esprit comme un principe universel qui ordonne tout dans nos vies et sur une base, deux chemins ? Que soulignent-ils sur la façon dont nous pouvons faire ressortir notre vraie nature et réduire l'influence de l'ignorance ?

-L'histoire de la vie et de l'Éveil du Bouddha met l'accent sur le rejet d'une compréhension conventionnelle de la souffrance et du bonheur et sur la tentative de les surmonter en tournant l'esprit vers l'intérieur. Comment cette explication résonne-t-elle en vous ? Parmi les enseignements que vous avez entendus jusqu'à présent, qu'est-ce qui vous semble juste ? Qu'est-ce qui ne vous semble pas juste ?

Étude complémentaire : Deux sources d'études complémentaires particulièrement pertinentes pour cet enseignement sont :

Sogyal Rinpoché, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, chapitre cinq. Vous pouvez choisir de ne lire que la première section, ou autant que vous le souhaitez.

Thich Nhat Hanh, *Le Chemin des Nuages Blancs*, chapitres 17 et 18 ("La Feuille de Pippala" et L'étoile du matin s'est levée".)