



Témoignage sur le Bouddhisme tibétain

Par Mme Puchyra

A l'origine, pour intervenir au sein de ce colloque au nom du bouddhisme tibétain, c'est Olivier Raurich, le traducteur en français de Sogyal Rinpoché qui était le représentant le plus qualifié. Hélas, pour des raisons de calendrier, il ne lui est pas possible d'être parmi nous. Il s'est donc tourné vers moi, non pour mes compétences particulières, mais simplement à cause de ma situation géographique : j'habite à Sainte-Tulle, près de Manosque, et je suis donc la plus proche de Ganagobie.

Tout ceci pour vous dire que je suis là aujourd'hui en tant qu'étudiante de Sogyal Rinpoché, l'auteur du LIVRE TIBÉTAIN DE LA VIE ET DE LA MORT et le fondateur de l'association RIGPA. C'est par ce livre que j'ai découvert le bouddhisme tibétain et je chemine sur cette voie depuis une quinzaine d'années. Vous comprendrez bien que je ne suis pas en mesure de vous faire un exposé mais, par contre, je peux faire trois choses : témoigner de ce que m'apporte cette voie spirituelle, concrètement, au quotidien ; partager avec vous la lecture de quelques extraits de ce livre de sagesse ; enfin porter à votre connaissance, au moyen d'une courte vidéo, l'une des réalisations de Sogyal Rinpoché dans le domaine de l'accompagnement spirituel des malades et des personnes en fin de vie.

Comment en arrive-t-on à adopter une tradition spirituelle qui n'est pas celle de notre environnement culturel ?

Je suis née dans une famille catholique mais où la religion n'avait aucune place. Plus jeune, il m'est arrivé d'avoir des questionnements métaphysiques mais à l'époque cela était plutôt épisodique et accessoire. Ce sont donc les épreuves de la vie, que tout le monde rencontre, maladie et deuil, qui m'ont amenée sur ce chemin.

J'ai d'abord eu des problèmes cardiaques, et ce type de maladie vous confronte aussitôt à la fragilité de la vie et à l'immédiateté de la mort. Le cœur peut vraiment s'arrêter d'un coup ! Ça fait sourire, mais en a-t-on vraiment conscience ? Ça me rappelle un bon mot d'enfant. J'avais un élève de 6 ou 7 ans qui avait écrit une petite histoire dans laquelle le personnage mourait de mort naturelle. Je lui avais demandé ce que cela signifiait pour lui « mourir de mort naturelle » et il m'avait répondu : « Il est mort tout vivant ! » Cette phrase d'enfant exprime parfaitement cette soudaineté de la mort !

Vraiment, la maladie qui s'abat sur vous brutalement est un véritable électrochoc : on est subitement confronté à la peur de la mort, on prend conscience de l'impermanence, nos anciennes priorités sont balayées, bref, tout à coup on se demande quel est le sens de la vie.

C'est à ce moment-là que j'ai acheté le LIVRE TIBÉTAIN DE LA VIE ET DE LA MORT. Sur la quatrième de couverture, on pouvait lire ceci :

« C'est une vision complète de la vie et de la mort telle que nous l'offre la tradition tibétaine. Sogyal Rinpoché montre que, dans la mort comme dans la vie, l'espoir existe et qu'il est possible à chacun de nous de transcender sa peur ou son refus pour découvrir ce qui, en nous, survit et ne change pas. »

Et cette lecture a vraiment été une bouffée d'espérance. Avec le recul, quand je pense à ce que je ressentais en lisant ce livre, c'est comme si un ami me parlait de moi : on part à la découverte de soi-même, on entrevoit cette dimension dont on ne parle jamais, ni au lycée, ni à la radio, ni dans les magazines ; et cela sonne profondément vrai, profondément authentique. On pressent que l'on peut avoir accès à cette dimension, qu'elle est bien plus proche de nous que ce qu'on pense. C'est comme une invitation à aller à la rencontre de nous-mêmes. Et c'est fascinant !

Sogyal Rinpoché utilise cette image : « Imaginez une personne qui se réveille soudain à l'hôpital après un accident de la route, pour s'apercevoir qu'elle souffre d'une amnésie totale. Extérieurement, elle est la même : son apparence physique, son visage sont indemnes, ses sens et son esprit fonctionnent, mais elle n'a pas la moindre idée, ni le moindre souvenir de qui elle est réellement. De même, nous ne pouvons nous rappeler notre véritable identité, notre nature originelle. » Plus loin, il poursuit : « C'est comme si nous étions cette personne, allongée sur son lit d'hôpital et souffrant d'amnésie : un de nos proches, qui prend soin de nous, nous murmure à l'oreille notre nom véritable ; il nous montre des photos de famille et de vieux amis, tâchant de faire revenir à notre mémoire notre identité perdue. »

La lecture du livre procure vraiment ce sentiment de reconnaissance. On se surprend à sourire au fil de certaines pages. Plusieurs passages résonnent en nous si profondément qu'on est vraiment bouleversé. On pressent déjà que notre vie va prendre une nouvelle direction. Tout à coup, j'ai pris conscience que jusque là, je m'étais contentée d'exister, au gré des aléas de la vie. Bien sûr, j'avais fait des choix dans ma vie mais je réalisais que ces directions que j'avais prises étaient presque essentiellement orientées par les désirs de l'ego. Ce sentiment de passer à côté de l'essentiel est merveilleusement décrit par le maître soufi Rûmî. Voici ce qu'il dit dans « Propos de table » (livre de poche p.247)

« C'est comme si un roi vous avait envoyé dans un pays pour exécuter une seule tâche bien précise. Si vous allez dans ce pays et menez à bien cent autres tâches, mais n'accomplissez pas celle pour laquelle vous avez été envoyé, cela reviendra à n'avoir rien réalisé du tout. Ainsi, l'homme est venu en ce monde pour une tâche bien précise, et telle est sa raison d'être. S'il ne l'accomplit pas, il n'aura rien fait. »

Et quelle est cette tâche ? Incarner notre être véritable, incarner le transcendant. Il s'agit de faire éclore ce que, dans le bouddhisme, on appelle notre nature de Bouddha. Elle porte d'autres noms dans les autres religions, mais essentiellement elle signifie la même chose. Cette graine de l'Éveil est déjà là en nous, à l'état latent. C'est pour lui permettre de s'épanouir que l'on s'engage sur la voie.

Et, là, je voudrais partager avec vous la lecture d'un passage, parmi ceux que je préfère, du chapitre intitulé « Le chemin spirituel » Il convient juste de préciser l'emploi du mot « ignorance » dans l'extrait que je vais vous lire. Il ne faut pas entendre le mot « ignorance » dans le sens que nous connaissons tous, mais dans le bouddhisme le mot « ignorance » fait référence à la *non-reconnaissance de notre nature véritable*.

*(livre de poche p. 257-258)

« Mon maître Jamyang Khyentsé disait que, bien que notre véritable nature soit le bouddha, elle a été obscurcie depuis des temps immémoriaux par un sombre nuage d'ignorance et de confusion. Cependant, cette nature véritable, notre nature de bouddha, ne s'est jamais complètement soumise à la tyrannie de l'ignorance ; elle continue à se rebeller, d'une façon ou d'une autre, contre sa domination.

Notre nature de bouddha a donc un aspect actif, qui est notre « maître intérieur ». Dès l'instant même où notre nature a été obscurcie, ce maître intérieur a inlassablement œuvré pour nous, s'efforçant inlassablement de nous ramener au rayonnement et à l'espace de notre être véritable. Jamais, disait Jamyang Khyentsé, ce maître intérieur n'a désespéré de nous une seule seconde. Dans sa compassion infinie, ne faisant qu'un avec la compassion infinie de tous les bouddhas et de tous les êtres éveillés, il a travaillé sans relâche à notre évolution - non seulement dans cette vie-ci, mais également dans toutes nos vies passées - , usant de toutes sortes de moyens habiles et de situations afin de nous instruire, nous éveiller et nous ramener à la vérité.

Lorsque nous avons prié, désiré, recherché ardemment la vérité durant de nombreuses vies, lorsque notre karma a été suffisamment purifié, se produit alors une sorte de miracle. Et ce miracle, si nous savons le comprendre et l'utiliser, peut mettre fin à jamais à l'ignorance : le maître intérieur, qui a toujours été avec nous, se manifeste sous la forme du « maître extérieur » que nous rencontrons alors, presque comme par magie, dans la réalité. Il n'est pas, dans une vie, de rencontre plus importante.

Qui est ce maître extérieur ? Il n'est autre que l'incarnation, la voix, le représentant de notre maître intérieur. »

Quand je me sens moins inspirée, il me suffit de relire ce passage pour retrouver l'inspiration.

C'est aussi dans ce livre que j'ai trouvé le réconfort lors de la perte de mon mari. Dans notre culture occidentale (sécularisée), la mort est vue comme une fin, ce qui n'est pas le cas dans le bouddhisme. Même après la mort, on peut encore aider la personne disparue et par là, s'aider soi-même. Dans son livre, Sogyal Rinpoché nous encourage à agir en faveur de l'être aimé en vivant encore plus intensément, en son nom, à pratiquer pour lui avec une ferveur accrue et ainsi, donner à sa mort une signification plus profonde. Je peux témoigner que je ressentais très profondément la vérité de ces conseils. La souffrance que l'on ressent ne doit pas être inutile : d'abord, elle ouvre notre cœur et l'on devient plus sensible à toutes les souffrances que les gens subissent autour de nous ! Ensuite, elle nous rapproche de notre être profond et par là, nous montre la proximité que nous avons avec chaque être.

Même si la personne disparue n'est plus auprès de nous physiquement, nous ressentons intuitivement tous les liens qui nous rattachent toujours à elle et nous comprenons que nous avons cette capacité de lui venir en aide. Tout ce que je faisais de bien, je le lui dédiais : chaque action positive, chaque bonne

pensée lui était associée. Bien sûr, le chagrin est là, mais cette transmutation de la souffrance donne une énergie insoupçonnée. Je peux vraiment dire que je me suis sentie portée. Je pense souvent à toutes ces personnes affectées par un deuil, surtout les parents qui perdent un enfant, combien ils pourraient être réconfortés s'ils savaient qu'il leur est possible de faire quelque chose pour leur enfant disparu. La grande révélation que la lecture de ce livre m'a permis de faire c'est de découvrir cette connaissance complète de l'esprit, ses différents aspects et son fonctionnement.

Je vous ai dit en introduction que je n'étais pas en mesure de faire un exposé sur le bouddhisme, je voudrais simplement vous lire deux citations qui illustrent bien la place qui est faite à l'esprit dans cette tradition.

La première dit ceci :

« L'esprit est le principe universel qui ordonne tout, il est le créateur du bonheur et le créateur de la souffrance ».

Ou, autrement dit, selon les paroles du Bouddha, dans le Dhammapada :

*Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes s'élève avec nos pensées.
Avec nos pensées, nous créons le monde.
Parlez ou agissez avec un esprit impur,
Et la souffrance s'ensuivra
Comme la roue suit le bœuf tirant le chariot.*

*Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes s'élève avec nos pensées.
Avec nos pensées, nous créons le monde.
Parlez ou agissez avec un esprit pur,
Et le bonheur s'ensuivra
Inséparable comme votre ombre.*

*« Regarde comme il m'a maltraité,
Il m'a battu et m'a volé. »
Vivez avec de telles pensées et vous vivrez dans la haine.*

*« Regarde comme il m'a maltraité,
Il m'a battu et m'a volé. »
Abandonnez de telles pensées et vous vivrez dans l'amour.*

*En ce monde,
Jamais la haine n'a éteint la haine.
Seul l'amour éteint la haine.
Ceci est la loi,
Ancienne et inépuisable.*

Comment cette vision, révolutionnaire en quelque sorte, de notre condition se manifeste-t-elle dans notre vie quotidienne ? *« Avec nos pensées, nous créons le monde »* a dit le Bouddha. Cela paraît irréalisable : nous sommes tellement habitués à subir les événements.

Petit à petit, par l'écoute des enseignements, par des contemplations, par la réflexion, par la méditation, on commence à se familiariser avec ces notions, et il vient un moment où, tout naturellement, on est

amené à les mettre en pratique : et ceci, j'ai vraiment pu l'expérimenter et le vérifier. J'ai pu me dégager de l'emprise de mon esprit ponctuellement, dans un cas précis.

Je vais l'illustrer par un exemple. Sogyal Rinpoché nous rappelle toujours que l'inquiétude est la maladie de l'esprit et que lorsque nous avons un problème, soit nous avons une solution pour le résoudre et il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter, soit nous n'en avons pas et il est alors inutile de rajouter de l'inquiétude. Et ces instructions, je les ai vraiment prises à cœur et mises en application, lors d'une deuxième maladie grave. C'est cette maladie dont le seul nom fait peur. Pour l'instant, je ne ressentais pas de douleur physique, je n'allais pas m'infliger une souffrance mentale. Le moment était venu de mettre ces conseils en pratique. J'ai suivi les traitements que l'on m'avait prescrits mais je refusais de me laisser envahir par des idées noires et stériles. Chaque fois que j'observais mon esprit en train de construire un scénario catastrophe, je le stoppais. C'est possible, grâce à la vigilance et à la détermination.

Il ne s'agit pas de faire l'autruche mais il ne s'agit pas non plus de dramatiser : simplement ne pas suivre ces pensées qui anticipent en permanence notre futur ! Et on prend vraiment conscience que, certes, on ne peut pas changer les événements extérieurs, mais par contre, notre attitude, elle, peut changer. C'est le point crucial ! Nous ne pouvons pas maîtriser les situations extérieures mais nous pouvons maîtriser notre esprit. Et à ce moment, on commence à entrevoir, à comprendre un petit peu la phrase : « L'esprit est le créateur du bonheur, et le créateur de la souffrance ». Et petit à petit, la confiance s'installe. Je ressens profondément que l'inquiétude n'est pas quelque chose de juste.

Ces maladies m'ont d'ailleurs permis d'intégrer une notion très importante dans le bouddhisme qui est celle de « précieuse existence humaine ». Elle fait partie d'un ensemble de contemplations préliminaires lorsqu'on commence à emprunter ce chemin. Quand on examine toutes les conditions nécessaires (intégrité physique, conditions matérielles, environnement favorable, lieu et une époque où les enseignements sont accessibles, disponibilité) pour nous permettre d'étudier un enseignement spirituel et le mettre en pratique, on en vient à avoir un sens d'appréciation de notre existence et l'on n'a plus du tout envie de la gaspiller. Ainsi que le dit Sogyal Rinpoché dans le LIVRE TIBÉTAIN DE LA VIE ET DE LA MORT:

« Au cœur de toutes les religions se trouve la certitude qu'il existe une vérité fondamentale, et que cette vie offre une opportunité sacrée d'évoluer et de la réaliser. »

Et il ajoute dans un enseignement oral :

« Cette vie humaine est si précieuse qu'on ne peut pas la gâcher sur cette vie-ci ! Cette vie, elle est plus que cette vie ! Cette vie, c'est toutes les vies passées rassemblées qui forment cette vie présente et c'est la croisée des chemins du futur. »¹

Evidemment, comme dans tout processus, il y a différentes phases. Au début, quand on découvre ces enseignements spirituels, on est très exalté, on est enthousiaste, inspiré, plein de bonnes résolutions. On est comme sur un petit nuage. Enfin, tout va changer pour nous, et dans le bon sens ! C'est en quelque sorte « la période de la lune de miel », dit Sogyal Rinpoché.

Et puis, très vite, on se retrouve confronté à la réalité quotidienne : les conflits, extérieurs ou intérieurs, les déceptions, la paresse quand on n'a pas envie d'aller sur son coussin pour méditer, les marchandages avec soi-même, toutes les petites difficultés habituelles mais qui prennent plus d'acuité qu'auparavant.

Heureusement pour nous, la sagesse des enseignements, par l'écoute régulière, permet de dissoudre quelques premières couches d'obscurcissements ! Et c'est à ce moment-là que l'on commence à entrevoir dans quelle direction on doit se tourner pour trouver le coupable : l'ennemi n'est pas à l'extérieur, il a pris complètement possession de nous, c'est notre ego et tout son cortège d'émotions négatives : désir et attachement, aversion et rejet, indifférence, aveuglement etc. « Et c'est pour mettre un terme à cette singulière tyrannie de l'ego que nous nous engageons sur le chemin spirituel. » nous dit Sogyal Rinpoché.

Je voudrais mettre l'accent sur cet aspect expérimental permanent. D'abord, cette familiarisation graduelle avec les enseignements agit comme par imprégnation et, petit à petit, à l'arrière-plan de notre esprit, on commence à entendre la voix de la sagesse à la place du bavardage ordinaire de notre mental

¹ (Rigpalink septembre 2005 [Les 4 pensées qui détournent l'esprit du samsara](#))

qui consiste à ressasser les mêmes histoires, à élaborer toujours les mêmes stratégies. Nous ne sommes pas devenus sages pour autant, mais nous sommes devenus capables d'observer et d'analyser nos mécanismes mentaux.

Nous commençons à voir ce qui s'élève en permanence de notre esprit : et là, nous avons à notre disposition toute la gamme d'émotions et de pensées négatives que nous connaissons tous : ressentiment, colère, frustration, jugement, inconstance, etc., la liste est longue ! Nous ressentons plus intensément cette instabilité, cet état de tension permanent. On désire véritablement se libérer de toutes ces émotions perturbatrices et on entrevoit une issue. On en arrive à ce point où ce que l'on désire plus que tout, c'est faire la paix avec soi-même.

Et à ce stade, où notre pronostic vital est engagé, comme diraient les médecins, si on désire véritablement se soigner et guérir de nos habitudes négatives, si on souhaite sincèrement se transformer, le bouddhisme offre des pratiques de contemplation, de réflexion et de méditation qui nous réconcilient d'abord avec nous-mêmes, puis avec les autres.

En quoi consistent ces pratiques ? Simplement à contempler, à examiner ombien, chaque être humain est proche de n'importe quel autre être humain, en ce sens que, tout comme lui, il désire obtenir le bonheur et éviter la souffrance. Par le raisonnement, la réflexion, l'observation, l'analyse, la déduction, on en vient à réaliser ce lien de proximité et d'intimité qui nous relie à chaque personne. En fait, *le but principal de toutes ces pratiques est de nous amener à ouvrir notre cœur.*

D'ailleurs l'un des chapitres qui a le plus touché les lecteurs du LIVRE TIBÉTAÏN DE LA VIE ET DE LA MORT est celui consacré à la compassion dans lequel Sogyal Rinpoché décrit en détail ces pratiques. Elles sont puissantes et chacun, quelle que soit sa religion ou sa culture, peut les accomplir. Elles ont pour but de nous stabiliser et de faire émerger cet aspect de bonté qui se trouve au cœur de chaque être. Sur le chemin bouddhiste, ces pratiques de compassion auxquelles on s'entraîne et que l'on met en application sont la clé de la transformation.

En associant à ces pratiques, des réflexions et des méditations sur l'impermanence et sur l'interdépendance, très importantes dans le bouddhisme, *on en arrive à la conviction que nous sommes tous en interaction les uns avec les autres, que notre bonheur ne peut aller sans celui de l'autre.*

La contemplation sur l'impermanence a pour but de faire s'élever en nous un sentiment d'urgence, il n'y a pas de temps à perdre, tandis que la réflexion sur l'interdépendance doit nous amener à acquérir un sens aigu de responsabilité que nous devons intégrer dans notre vie quotidienne. Chacune de nos actions, chacune de nos paroles, chacune de nos pensées a des conséquences.

Je voudrais insister sur cet aspect pragmatique du chemin bouddhiste : étude, pratique et intégration sont étroitement liées.

Et c'est lorsque nous nous retrouvons en interaction avec les autres, dans la vie normale et ordinaire que se situe notre examen de passage en quelque sorte. C'est devant la difficulté, - que ce soit un gros obstacle ou tout simplement quelque chose d'anodin, comme un contretemps, par exemple, mais qui génère un léger inconfort, une légère sensation de malaise -, que nous pouvons nous évaluer. Il suffit d'examiner notre attitude, notre manière de réagir.

C'est vraiment là le point crucial. Et je peux avouer : ce n'est pas seulement « 20 ou 100 fois sur le métier qu'il faut remettre son ouvrage » ! J'ai réellement compris que c'est dans la **réaction spontanée** une situation conflictuelle que je peux voir si j'ai intégré les enseignements. Même si parfois on est fier de soi parce que l'on a réussi à s'attraper avant qu'une réaction négative ne s'élève, c'est loin d'être acquis définitivement. Pour une réussite, que d'échecs ! Mais si nous sommes vigilants, si nous suivons cette voix intérieure, celle de notre guide de sagesse au lieu de suivre celle de notre ego, si notre motivation est pure, si nous désirons réellement nous transformer, j'ai vraiment remarqué que les circonstances extérieures viennent nous soutenir dans notre démarche. Ainsi que nous le dit Sogyal Rinpoché : « *Le voyage spirituel consiste en une purification et un apprentissage continuel.* »

J'aimerais encore vous lire un court extrait du LIVRE TIBÉTAÏN DE LA VIE ET DE LA MORT, que je relis quand la paresse m'envahit. A l'un de ses étudiants qui lui dit, à propos de l'impermanence : « Tout cela me semble évident ! Je le sais depuis toujours. Dites-moi quelque chose de nouveau. » Sogyal Rinpoché répond ceci : (livre de poche p. 72)

« Avez-vous réellement compris, et réalisé, la vérité de l'impermanence ? »

L'avez-vous si parfaitement intégrée dans chacune de vos pensées, chacune de vos respirations, chacun de vos mouvements, que votre existence en a été transformée ? Posez-vous ces deux questions :

1) Est-ce que je me souviens, à chaque instant, que je suis en train de mourir ainsi que toute personne et toute chose, et est-ce que je traite en conséquence tous les êtres, à tout moment, avec compassion ?

2) Ma compréhension de la mort et de l'impermanence est-elle devenue si vive et si aiguë que je consacre chaque seconde de mon existence à la poursuite de l'éveil ?

Si vous pouvez répondre par l'affirmative à ces deux questions, alors oui, vous avez réellement compris l'impermanence. »

Hélas, je ne peux pas encore répondre « oui » à ces deux questions !

Voilà ce dont je peux témoigner, en ce qui me concerne, de la pratique du bouddhisme au quotidien, au niveau relatif, c'est d'abord faire la paix avec moi-même pour être à même de faire la paix avec les autres. Quelquefois, je me dis : « si l'on me demandait de résumer le Dharma - c'est-à-dire l'enseignement du Bouddha - en une phrase, qu'est-ce que je dirais? » et je vais répondre, sous la forme d'une boutade: « c'est parvenir à m'entendre et à communiquer avec une personne qui me ferait fuir en temps normal ! »

Je mesure combien le voyage spirituel est long, pour parvenir à dompter notre esprit, pour que notre compréhension aille de notre tête à notre cœur et pour que s'achève notre transformation. Comme nous dit encore Sogyal Rinpoché :

« Un bouddha n'est pas une sorte de « surhomme » spirituel tout-puissant ; devenir bouddha, c'est devenir enfin un être humain authentique. »

C'est ma plus profonde aspiration. Je fais confiance à ces enseignements et à ces pratiques, parce que j'ai déjà pu mesurer, à un tout petit niveau, leur efficacité. Ils me permettent de garder enthousiasme et Espérance au quotidien.

Présentation de l'extrait vidéo

Après la parution du Livre Tibétain de la Vie et de la Mort, en 1993, un programme d'accompagnement spirituel a été mis en place. Il est directement inspiré des enseignements et des pratiques exposées dans le livre. Il présente une approche pratique qui permet, grâce à la compassion et à la sagesse des enseignements bouddhistes, d'aider les personnes confrontées à la maladie ou à la mort, leur famille et les soignants.

Des séminaires et des groupes d'étude sont offerts à l'intention des professionnels et des bénévoles de la santé et de l'action sociale. Ils visent notamment la formation interne du personnel des hôpitaux et des centres de soins palliatifs.

En Irlande, le centre de retraite Rigpa de Dzogchen Beara est devenu le cœur du programme d'accompagnement spirituel. Parallèlement au programme de formation se développe le centre de soins et de séjour. Les personnes atteintes d'une maladie incurable peuvent y séjourner, avec ou sans leurs proches, pour une période de réflexion et de contemplation.

Pour toute information supplémentaire, vous pouvez consulter le site internet : www.spcare.org