



Bodhicharya

AWAKEN THE HEART BY OPENING THE MIND

Ringu Tulku Rinpoche Questions et Réponses 12

Questions and Answers 12. A transcript of the French translation by Mustapha Zaidi

Questions et Réponses 12 (après l'enseignement BA16)

5 mars 2011

Traduction française par Mustapha Zaidi

Enseignements sur le Bodhicharyavatara pour le Shedra Online de Bodhicharya

Alors maintenant, voici des questions auxquelles j'aimerais répondre et qui concernent le premier chapitre du Bodhicharyavatara. La première question est de Tashi Drolma, datant du 25 janvier:

«Les enseignants nous rappellent parfois que lorsque nous sommes face à la souffrance de quelqu'un autre, avant de nous précipiter pour aller aider, nous devrions d'abord nous arrêter et observer si c'est notre propre inconfort que nous voulons soulager ou bien réellement la souffrance de l'autre. Je comprends ce que cela veut dire et pourtant je me retrouve empêtrée dans mon ego qui commence à conceptualiser et analyser au lieu d'ouvrir mon cœur pour simplement aider. Pourriez-vous, s'il-vous-plaît, en dire plus à ce propos?»

Je suis complètement d'accord avec vous. Bien entendu, lorsque vous voyez quelque chose de pas si beau que ça, par exemple quelqu'un qui souffre, vous vous sentez naturellement inconfortable et mal à l'aise et c'est pour cela que vous voulez aider, que vous voulez que l'autre personne se sente mieux et ainsi vous vous sentez mieux. Donc je ne pense pas qu'il y ait la moindre chose négative à essayer d'aider l'autre, puisque vous voulez vous sentir mieux et vous voulez que l'autre se sente mieux. Je ne considère pas du tout cela comme un grand problème. Ce que je pense c'est que si vous voulez...je crois que l'avertissement de l'enseignant, mais je ne sais pas de qui il s'agit, est qu'il faut s'assurer que vous ne faites pas cela seulement pour vous et pas les autres. Si vous

faites quelque chose et que d'une certaine manière vous prétendez que c'est pour le bien des autres, mais qu'en réalité ça n'a rien à voir avec les autres, mais que c'est seulement pour vous, alors là peut-être que l'action n'est pas si bonne, parce que peut-être que l'autre n'a pas vraiment besoin ou n'a pas vraiment envie que vous fassiez quelque chose pour lui. Je pense que c'est là un point qu'il faut comprendre.

La question suivante:

«J'ai une question à propos de la strophe 23, qui commence ainsi: 'Notre père ou notre mère pourraient-ils jamais avoir un souhait aussi généreux?' En tant que parent je suis consciente de ne souhaiter que des bonnes choses pour ma fille et en particulier des relations heureuses, un job intéressant, etc., mais je suis aussi consciente qu'en réalité ce type de souhaits me cause beaucoup de souffrances, parce que j'ai peur qu'elle n'obtienne pas ce genre de choses. Depuis que j'étudie ces enseignements, je réalise que juste souhaiter qu'elle soit libre de la souffrance me met dans un meilleur état d'esprit. S'agit-il là encore de la bodhicitta, même si je ressens que c'est moi qui en profite?»

Je crois qu'une chose qu'il est très important de comprendre, c'est que quand vous souhaitez le bien de quelqu'un, quand vous avez de la compassion, de l'amour, la bodhicitta, il n'est pas nécessaire que vous souffriez et que seul l'autre en bénéficie. Ce n'est pas juste. Les autres doivent en profiter, mais vous aussi, il n'y a rien de mal à ça. Evidemment, les parents souhaitent le meilleur pour leurs enfants, mais ce qu'il est dit ici, c'est que la plupart du temps, ils ne savent pas ce qui est le meilleur pour leurs enfants. Cela ne veut pas dire que les enfants savent mieux. Parfois, ils ne savent pas non plus et ils font des erreurs et c'est le devoir des parents d'essayer de leur expliquer qu'ils se trompent, mais cela est un autre sujet. Il n'est pas dit que les parents ne peuvent pas faire de suggestions ou donner des conseils et partager leur expérience pour guider leurs enfants, mais ils ne devraient pas les guider de n'importe quelle façon. Ils ne devraient pas essayer de les pousser, malgré eux, dans telle ou telle relation ou vers quelque chose parce qu'ils pensent que ce serait bon pour eux. Ce n'est pas cela qu'il faudrait faire, mais plutôt faire quelque chose qui soit plus efficace à long terme et qui leur soit réellement bénéfique. Je pense que c'est cela qui est à comprendre ici.

La question suivante est:

«Ma question concerne certaines expériences de souffrance qui existent aujourd'hui dans le monde. Actuellement, la planète subit des perturbations climatiques plus graves que d'habitude, comme par exemple des tremblements de terre et d'autres catastrophes naturelles. Il n'est pas toujours clair de savoir si cela est dû aux activités de l'homme ou simplement à des changements dans le monde physique. Par ailleurs, il y a aussi beaucoup de guerres, de conflits, de troubles et de difficultés. Pouvons-nous dire que toutes ces choses qui se produisent sur terre sont dues au karma ou sont, plutôt, simplement la conséquence des lois physiques et naturelles à l'œuvre dans le monde, complètement indépendantes des conséquences karmiques?»

Tout cela est interdépendant, le monde est interdépendant, tout est interdépendant, alors on ne peut dire que c'est dû à une seule chose, on ne peut dire que tout est dû à une seule chose. Il y a beaucoup de causes et d'effets. C'est le premier point à comprendre. La théorie du karma vient de la philosophie, la philosophie du karma vient de la philosophie de l'interdépendance ou de la manifestation en interdépendance, ce qui revient du pareil au même. Tout procède de causes et de conditions et par ces causes et conditions les choses se produisent. Ce qui ne veut pas dire que tout ce qui m'arrive est de ma faute, ce n'est pas ainsi. Il y a là beaucoup de causes et de conditions en jeu, dès lors, il y en a beaucoup dont nous ne sommes pas responsable, même s'il y en a aussi qui sont dues à nous et notre peuple, mais ce qu'il est très important de comprendre, c'est que ce que j'expérimente, la façon dont je l'expérimente dépend totalement de moi, c'est ça mon karma. Quoi qu'il se passe autour de moi, la façon dont je l'expérimente, la façon dont j'y réagis, la façon dont je le vois dépend de la façon dont je suis et c'est pour ça que c'est mon karma. Je crois que j'ai expliqué ceci souvent et il est très, très important de le comprendre, de le voir avec clarté. Mais, bien entendu, ce qu'il se passe dans le monde autour de nous, notre contenant, la planète sur laquelle nous vivons, il n'est pas très difficile de voir combien nous l'avons détruit, combien nous l'avons violé et pollué depuis un siècle, c'est quelque chose d'évident. Et si nous continuons ainsi, je crois qu'il est très clair que notre monde va devenir un endroit où il sera très difficile de vivre et cela nous affectera tous, nous et les générations futures, donc il est crucial que nous prenions soin de notre habitat, de notre terre mère et de notre manière de vivre, c'est donc aussi un point très important. C'est aussi ça le karma: si je fais quelque chose, si je nettoie ma maison, alors j'aurai une maison propre et mes enfants auront une maison propre. Si je remplis de saletés et de

pollution ma maison, mon habitat ou mon espace, alors je devrai dormir là-dedans et dans un certain sens, c'est aussi ça le karma. Il est aussi très important de comprendre ceci.

La question suivante est:

«Il semble que ces événements qui engendrent si souvent de la souffrance pourraient devenir plus communs dans les prochaines décades. Mais il me semble qu'il est tout aussi possible de créer une spirale qui descend qu'une spirale qui monte. D'après vous, quelle serait la meilleure méthode pour veiller à ce que dans le futur les choses aillent dans un sens positif, c'est-à-dire vers le haut plutôt que vers le bas?»

C'est absolument vrai, les choses peuvent aller mal ou bien. Vous voyez, la façon dont nous nous sentons, la façon dont nous créons notre vie et notre monde dépend beaucoup de nous tous, donc si nous travaillons ensemble, nous pouvons faire de ce monde un endroit où il fait bon vivre.

Si nous regardons quelles sont les principales causes des problèmes qui font que le monde est un lieu où il n'est pas agréable de vivre, ce sont principalement les conflits, la haine entre nous: nous nous battons, nous nous blessons, nous créons des bombes et tant d'armes et nous nous entretuons. La haine et les conflits qui viennent de la haine, c'est une des raisons. Ensuite, il y a l'avidité, à cause de l'avidité nous exploitons la terre, nous nous attaquons mutuellement, nous essayons de nous dépouiller les uns les autres; tous les conflits et les guerres proviennent de là. Et enfin il y a l'ignorance, nous ne savons pas ce qui est bon pour nous, pour notre avenir, pour améliorer notre vie actuelle, mais aussi la vie future pour nos enfants. Si nous pouvions faire attention à ces trois causes, si nous pouvions avoir de la compassion les uns vis-à-vis des autres, si nous pouvions apprendre à vivre ensemble d'une façon cordiale et amicale, bien sûr cela améliorerait énormément le monde et la société. Voilà ce qui compte vraiment.

Ensuite une autre question:

«Merci pour vos enseignements inspirants. Lorsque vous parlez de la bodhicitta d'application, je relie cela à mon travail dans le service de santé national. Lors d'une journée de travaille très

remplie, lorsque je vois des individus que j'essaye d'aider, évidemment pas toujours avec succès, quelle est la meilleure méthode pour me souvenir de la bodhicitta d'aspiration et pour qu'elle soit claire dans mon esprit? Est-ce que ce serait en me rappelant certaines strophes ou en visualisant une image particulière, puisque c'est plus immédiat?»

Je pense qu'il n'est pas vraiment nécessaire d'avoir trop de choses comme ça. Nous devons avoir une attitude générale, qui est: je suis ici pour faire quelque chose de bien pour tout le monde. J'essaye d'aider ceux qui sont à côté de moi et je ne dois pas tout le temps penser à comment je me sens par rapport à ça, j'y vais et je le fais simplement et si quelqu'un dit ou fait quelque chose, je ne devrais pas être trop sensible, être trop pris dans mes émotions et mes sentiments. Je crois que c'est ainsi qu'il faudrait faire son travail, pas en pensant tout le temps à soi, mais en pensant aux autres personnes et à notre travail. Voilà, c'est la bonne méthode, je pense. Si vous avez parfois certains problèmes, par exemple trop de frustration, trop d'anxiété, de nervosité, de fatigue ou quelque chose de semblable, alors peut-être que vous pouvez vous rappeler et vous dire certaines choses. Vous pouvez répéter un mantra ou vous rappeler certaines strophes, quelque chose qui vous inspire, vous pouvez faire cela aussi.

Une autre question:

«C'est une question très basique, mais j'aimerais vraiment savoir s'il y a une connexion directe entre la bodhicitta d'aspiration et les quatre incommensurables. Ces dernières font parties de ma pratique quotidienne et je me demande toujours si elles veulent toutes les deux dire la même chose ou si elles sont distinctes l'une de l'autre. Pourriez-vous s'il-vous-plaît clarifier cela?»

C'est la même chose, c'est exactement la même chose, les quatre incommensurable, c'est une manière d'engendrer la bodhicitta.

Encore une question:

«N'y a-t-il pas un danger pour nous, êtres samsariques, de croire que juste avoir des pensées positives est suffisant, que nous pouvons remettre à plus tard le fait d'agir. Nous ne sommes pas à

un stade où nos pensées compatissantes produisent des résultats spontanément, comme il paraît que c'est le cas pour un Bouddha. Néanmoins, peut-être que nos pensées ont un effet sur notre esprit et nous conduisent un peu plus loin sur le chemin, nous rendent un peu plus capable d'agir avec compassion, étant donné que la décision d'agir précède toujours l'action. Pourriez-vous faire un commentaire à ce propos.»

Personne ne dit que juste avoir des pensées positives est suffisant. Ce n'est pas suffisant, donc nous devons agir, mais pour avoir une action positive, nous devons d'abord avoir une pensée positive, sinon nous n'agissons pas positivement. Donc les pensées, les intentions ou les motivations positives sont le premier pas, elles sont capitales, car nous ne pouvons pas avoir d'actions positives sans d'abord avoir d'intentions positives. C'est pourquoi elles doivent être engendrées, c'est primordial. Si vous avez vraiment une motivation positive, alors l'action positive surviendra naturellement, elle devrait survenir, si elle ne survient pas, c'est que votre pensée n'était pas assez bonne ou pas assez profonde, donc il faut continuer à développer ses intentions positives. Personne ne dit que c'est suffisant, mais c'est déjà bien, il est nettement meilleur de n'avoir ne fût-ce qu'une petite pensée positive que de ne pas en avoir du tout. C'est donc une bonne chose aussi, et c'est ça qu'il faut comprendre.

Ensuite, la question suivant:

«A la fin d'un enseignement vous avez recommandé un livre sur la réincarnation par Ian Stevenson, qui a écrit plusieurs livres sur le sujet, pourriez-vous nous dire lequel vous conseillez en particulier?»

En fait, je ne sais rien sur Ian Stevenson, j'ai juste entendu parler de lui récemment et puis j'ai été sur Google et j'ai trouvé des choses très intéressantes dans ce qu'il disait et dans ses recherches. Je n'ai lu aucun de ses livres, mais je pense que vous devriez les lire ou au moins en lire certains. J'ai lu quelques passages que j'ai pu trouver et c'était très intéressant. Je n'ai pas de livre de lui. C'est quelque chose que j'ai suggéré parce que quelqu'un m'a demandé mon avis à propos de ses découvertes, mais comme la plupart des gens, je n'avais jamais entendu parler de lui, bien qu'il semble qu'il ait fait un travail vraiment très important avec ses recherches sur la réincarnation.

Ensuite, il y a une question de Ruth:

«Ma pratique principale est le Mahamudra et ma prière principale est Dorjé Tchang tungma. Il semble y avoir certaines divergences dans la façon dont cette prière a été traduite et cela m'a causé des problèmes pour pouvoir suivre les débats. Pourriez-vous s'il-vous-plait m'orienter par rapport à la bonne interprétation de la dernière ligne de la strophe liée à la non-distraktion. Qu'est-ce qui est juste : libre de la conceptualisation ou libre de l'idée de quelque chose sur lequel méditer? Pour moi, ces deux phrases ont une signification très différente.»

Bien, ce n'est pas quelque chose de très facile à traduire, parce que le concept est nouveau. Les différents traducteurs l'ont traduit de différentes manières, mais la chose principale est de laisser son esprit aussi naturel que possible. Comme il est dit: «Laissez votre esprit dans sa fraîcheur.» Dans le texte, on dit: ' L'attention sans distraction est le corps de la méditation, ainsi enseigne-t-on. Quoi qu'il apparaisse, l'essence de la connaissance est nouveauté. Au méditant qui simplement reste dans l'état naturel, accordez votre grâce, que la méditation soit libre de conceptualisation.'

Ensuite, il y a aussi une autre traduction:«La non-distraktion est la vraie méditation. Quoi qu'il apparaisse, le vrai méditant repose sans artifice, dans la fraîcheur de l'essence des pensées. Accordez votre grâce, qu'il soit libre de l'idée de quelque chose sur lequel méditer.' Bon, ce sont des traductions différentes et je crois que ce n'est pas important. Il ne faudrait pas se figer sur les mots. Je crois qu'il n'y a aucun mot qui puisse vraiment exprimer le sens authentique. Les mots sont justes des pensées, des concepts, des expressions symboliques. Si vous comprenez le vrai sens des mots, alors peu importe celui que vous utilisez, mais si vous ne comprenez pas leurs vrais sens, alors il y aura toujours la possibilité que vous vous trompiez, quelque soit le mot que vous utilisez. Il vaut donc mieux ne pas trop s'attacher aux mots, mais comprendre leurs vrais sens, grâce aux enseignements. Merci beaucoup.

©Ringu Tulku Rinpoche

Ceci est la traduction en français d'un enseignement donné par Ringu Tulku Rinpoche pour Bodhicharya Online Shedra. La traduction est destinée à être utilisée dans le contexte de l'enseignement au sein du shedra online.