

**Allocution du Sakyong Jamgön Mipham Rinpoché**  
**Jour Shambhala, le 25 février 2009**  
**Année du Buffle de Terre**

Bonjour et très joyeux Jour Shambhala. Du fond du cœur, je vous adresse chaleureusement toute mon affection et ma joie, conjointement à la Sakyong Wangmo qui s'adressera à vous tout à l'heure. En ce jour très important pour nous tous, nous pensons à chacun de vous.

Le Jour Shambhala est une occasion de nous réunir en tant que Shambhaliens, sur toute la planète. Pour nombre d'entre nous, c'est la seule occasion de nous rassembler en tant que communauté et famille, tout en faisant se lever notre énergie collective et notre lungta. Je pense que c'est pour nous quelque chose de très important, au moment où l'incertitude engendrée par la situation économique mondiale est devenue très palpable pour tous. Nous avons de la chance de pouvoir nous réunir ainsi en communauté, car le simple fait d'être ensemble et de nous rencontrer nous apporte du réconfort et nous donne un sentiment de solidarité, en nous rappelant que nous sommes tous Shambhaliens et que nous travaillons ensemble pour apporter au monde soulagement et espoir. Comme l'avait dit le Dorje Dradül, nous avons entre les mains la possibilité de venir réellement en aide au monde. Cela paraît encore plus évident aujourd'hui que jamais.

Je vous parle aujourd'hui depuis l'Inde. Nous sommes en train de terminer une retraite de trois mois en Orissa, au siège de la lignée Ripa. Nous y recevons le *Rinchen Terdzö*, ou *Précieux Trésor des Enseignements*, un célèbre recueil d'enseignements très sacrés. Transmettre ces enseignements a été quasiment la dernière chose que le Dorje Dradül a faite avant de quitter le Tibet. Il se trouve que, pendant qu'il conférait cette cérémonie de trois mois au Tibet, Son Éminence Namkha Drimed Rinpoché, le père de la Sakyong Wangmo, siégeait à sa droite à la place d'honneur. Dans ma jeunesse, j'ai toujours désiré recevoir le *Rinchen Terdzö*, mais je n'ai pas pu le recevoir du Dorje Dradül car il effectuait rarement ce genre de cérémonie très élaborée, pour de multiples raisons, entre autres parce que cela nécessite une énorme logistique aussi bien sur le plan de la connaissance que des rites.

En recevant à présent ces enseignements, je m'estime très chanceux. Les ayant reçus de mon père, Son Éminence dit qu'il les restitue à notre famille. Il a été d'une humeur merveilleuse et son énergie m'étonne. Beaucoup d'entre nous sont fatigués en fin de journée, des journées qui sont longues ; elles commencent généralement vers 6 heures du matin pour finir vers 18 ou 19 heures. Hormis les pauses déjeuner et les sacro-saintes pauses toilettes, le rythme est à peu près continu, presque sans aucun répit. On arrive néanmoins à se détendre. Je pense que vous êtes nombreux à être au courant de ce qui se passe ici, car même si c'est moi qui en ai fait la requête, cette retraite est sponsorisée par la famille Shambhala, du fait que nous en sommes les principaux récipiendaires.

Voilà qui est vraiment merveilleux, car nous détenons à présent ces enseignements qui recouvrent le panthéon de l'ensemble de tout ce qui est contenu dans la tradition bouddhiste, et tout particulièrement de la tradition du vajrayana. Cela va de la pratique de base des arhats jusqu'à celle des vidyadharas, en passant par la grande tradition de l'Ati et les pratiques internes de toutes les déités sans exception. Le *Rinchen Terdzö* est essentiellement un recueil de termas ou enseignements cachés reçus par des êtres exceptionnellement doués – des êtres éveillés – lorsqu'ils ont ouvert leur esprit à la tradition de sagesse.

La particularité des termas ou enseignements cachés, c'est qu'ils sont révélés au moment approprié. En tant que communauté Shambhala, nous connaissons bien cela, puisque *La Sadhana du Mahamudra*, par exemple, est considérée comme un terma du Dorje Dradül. Les termas qui nous sont les plus familiers sont ceux de Shambhala, notre homonyme. En recevant jour après jour ces transmissions provenant de centaines de tertöns différents – plus de 800 transmissions à ce stade – je suis frappé par le caractère unique de chacune d'entre elles : à quel point chacune est destinée à un temps et à un lieu particuliers. Il est certain que le Dorje Dradül ressentait les enseignements Shambhala, selon ses propres termes, comme étant "sa vie et son sang", son essence même. Ils constituent son principal apport.

Cela signifie que les termas Shambhala sont uniques. Cet enseignement est destiné à notre temps ; il est fait pour notre époque. En particulier, dans la période actuelle d'incertitude, avec son cortège de problèmes d'insécurité et de crise financière, les enseignements Shambhala qui mettent l'accent sur le courage sont tout à fait appropriés. Nous devons faire preuve de courage.

Comme beaucoup de gens, je suis ravi que le Président Obama ait pu être élu avec les bénédictions du peuple pour s'essayer à la fonction présidentielle. Même si je crois que nous ne pouvons pas nous contenter d'élire quelqu'un et nous attendre à ce qu'il fasse tout le travail, je souhaite bonne chance à son administration ; nous apporterons au président tout le soutien possible. Un certain changement semble se produire, non seulement en Amérique, mais sur le plan mondial, au sens où les gens comprennent que soutenir nos dirigeants implique que chacun prenne sa part de responsabilité et d'autodiscipline. Nous nous soutenons donc mutuellement ; nous ne pouvons pas tout attendre de nos dirigeants.

Il est évident que les gens savent voir la vertu lorsqu'elle se présente. Dans le cas d'Obama, les gens ont bien perçu quelque chose de ce genre ; ce n'est pas compliqué. On dit que la vertu est comme une étoile en plein jour que tout le monde peut voir. Bien qu'on n'ait pas toujours envie de le reconnaître, il est clair que si on veut engendrer ne serait-ce qu'un peu de bonté, la vertu est indispensable, que ce soit au niveau national ou individuel. Nous savons au fond de nous qu'en tant qu'êtres humains, la vertu est ce que nous devons cultiver.

Nous sommes à présent confrontés à un certain degré de peur. Bien que la situation soit complexe, ce qui nous y a amenés n'est pas si compliqué. Au fond, c'est le résultat de nos schémas habituels, à la base desquels se trouve l'ego. L'essence du dharma, c'est l'absence d'ego. Après trois mois passés ici, je suis au moins certain de cela. J'ignore si les autres sont arrivés à la même conclusion. Parfois on est tellement préoccupé par la pratique qu'on en oublie que l'important, c'est l'absence d'ego.

Ce qui compte aujourd'hui, c'est que ce n'est pas sur le seul plan spirituel que l'absence d'ego est nécessaire. Nous sommes à une époque où une certaine absence d'ego est nécessaire même à un niveau séculier, dans le monde. Notre monde est trop peuplé et trop petit pour qu'une foule d'egos surdimensionnés, cette source de schémas habituels, puisse y trouver place. Sur le plan individuel, mondial, économique et national, je crois que nous avons tous commencé à comprendre que le temps est venu de reconsidérer nos propres habitudes et de commencer à les changer. C'est cela la pratique.

Dans Shambhala, la notion de pratique consiste à faire les choses maintenant. Pratiquer signifie agir dès maintenant plutôt que remettre les choses à plus tard. Comme l'a dit le Dorje Dradül : "Il n'y a pas d'autre maintenant. Maintenant, c'est maintenant." A un moment donné, on se rend compte de cette vérité : on doit s'engager complètement dans sa vie. Ce faisant, on manifeste du lungta ou cheval de vent ; on commence à décoincer ce qui était bloqué. En

examinant sa vie à l'instant même, on aperçoit la source du schéma habituel, qui est la peur. Quand on n'est pas bien sûr de savoir ce qui se passe, on réagit par la peur et on se met à étiqueter les choses. Ce processus d'étiquetage, qui se déclenche parce qu'on ne sait pas de quoi il retourne, accroît encore le degré de dualité. Cela enclenche un cycle : plus le dualisme s'accroît, plus la peur grandit.

La notion d'absence d'ego ou 'pratiquer maintenant' a pour but de nous libérer de cet étiquetage, de cette fixation. Dans le genre de situation où se trouve le monde aujourd'hui, on peut se perdre dans une spirale où tout va devenir très dualiste : on perçoit tout en termes de bien ou de mal ; en termes de réussite ou d'échec. Le monde va aller mieux, ou plus mal. Du point de vue du cœur du dharma, il est clair que le monde est fluide, que les choses sont fluides. Et lorsqu'on pratique *maintenant*, on s'en aperçoit très clairement. Mais si on se laisse piéger dans un autre mode temporel, on ne s'en rend pas compte.

Comment vaincre cette peur ? Par la douceur. Pratiquer la douceur est essentiel en ce moment pour nous. La douceur n'est pas de la faiblesse, mais une manière de vaincre effectivement l'agression engendrée par le processus d'étiquetage. Lorsqu'on étiquette, on crée une situation agressive parce qu'on crée un ennemi, un "autre".

En ce moment, en particulier, il est important de faire preuve de douceur envers nous-mêmes. C'est un moment où il est difficile de trouver un peu de paix. Même dans notre esprit, nous nous trouvons de nombreux défauts et nous nous traitons très durement. Avec une telle attitude, il devient très difficile de traiter les autres avec bienveillance. Il faut donc vaincre la peur, ne serait-ce que pour ne pas nous maltraiter nous-mêmes. Lorsque nous nous traitons avec douceur, nous sommes tout naturellement doux et attentionnés envers les autres. C'est la base même de la société Shambhala, que nous appelons société éveillée. Shambhala est fondé avant tout sur le principe de se mettre à la place de l'autre. La souffrance des autres est aujourd'hui très évidente. Si elle ne peut rien faire de plus, la télévision peut au moins nous montrer la souffrance des autres. Nous pouvons alors commencer à nous mettre à leur place et à les aider.

En ces temps de stress et de difficultés, il est très tentant de s'isoler, de renforcer l'ego. Face à cette tendance, pratiquer la douceur est essentiel, en appliquant la méthode de l'attention. Beaucoup d'entre nous pratiquent dans un environnement imprégné par la vitesse. En un certain sens, la vitesse est la maladie de notre époque. Elle est omniprésente et il est très difficile de s'en défaire. Mais il faut comprendre que la vitesse n'est en réalité qu'une hallucination, une réalité que nous nous imposons. La pratique de l'attention permet de couper court à l'agression. Être présent coupe net la vitesse. Si, au moment où l'on voit ce qui se passe dans sa vie, on fait confiance à la bonté fondamentale, la bienveillance et la patience surgissent tout naturellement.

Mais en ces temps d'incertitude économique, on est souvent en quête d'un peu de liberté extérieure, parce qu'on n'arrive pas vraiment à contrôler ce qui se passe à l'intérieur de l'esprit : les émotions, la colère, la jalousie. Ne parvenant pas à contrôler cela, on n'a pas accès à la liberté intérieure et on revendique par conséquent une liberté extérieure ; on veut que la société nous apporte la liberté. Mais nous ne pourrions réellement nous apaiser que si nous mettons en œuvre notre potentiel de liberté intérieure.

On peut créer des sociétés en mettant en place tout un ensemble de réglementation et de lois – ou bien une absence de réglementation et de lois, si on n'en souhaite aucune. Cependant, aucune de ces deux approches ne prend vraiment en compte ce qui se passe, à savoir notre manque intérieur des principes du ciel et de la terre. Ces temps-ci, nous constatons que les lois naturelles de l'univers nous rattrapent et que, d'une façon ou d'une autre, nous avons confondu

liberté matérielle et liberté véritable. Parce que nous vivons dans une société basée sur l'économie de marché, nous pouvons acheter tout ce que nous voulons, et nous pensons que c'est cela, la liberté.

Mais les interdépendances fondamentales nous démontrent qu'en fait rien n'est libre ou gratuit. Il y a toujours quelqu'un qui paye. C'est la notion de l'interdépendance ou de drala, comme disent les enseignements Shambhala. Cela signifie que ce que nous faisons maintenant n'est pas isolé ou sans lien avec le reste. Cela devient très évident quand on s'aperçoit de l'interdépendance de la situation dans son ensemble. Même le marché n'est pas libre, en fin de compte. Il est contrôlé ou régulé – ou tout au moins il devrait être régulé. Ces principes de base sont donc bien présents.

Je pense qu'il faut nous appuyer sur nos enseignements en ce moment, parce que les enseignements, et notamment la tradition de l'art du guerrier, nous apprennent qu'une bonne société ne s'établit pas sur des solutions express. Les enseignements sont d'une grande honnêteté. Même pour notre pratique de la méditation, nous savons que cela dépend de nous. Nous apprécions l'honnêteté de cette tradition spirituelle qui dit que c'est à nous de le faire. Et c'est exactement ce dont il s'agit ici.

Les enseignements Shambhala ne disent pas que les choses arrivent facilement ou automatiquement. Ce qui est bien ou vertueux est souvent très difficile. Quand quelque chose est contaminé ou mauvais, c'est souvent facile et séduisant. Il faut donc examiner cela attentivement. Beaucoup d'entre nous observent que leur pratique est une bonne chose, et malgré cela les obstacles continuent à surgir. Que se passe-t-il donc ? Eh bien, c'est justement parce que c'est bon et valable que nous devons être des guerriers. Tous les guerriers ont connu des difficultés, parce qu'ils faisaient quelque chose de bien. Quand je lis les biographies des grands tertöns, je suis frappé par les difficultés auxquelles tous ont dû faire face.

C'est donc bien parce que ce que nous faisons est merveilleusement bon et sain que nous sommes confrontés à des difficultés. Le Bouddha a dû faire face à ce genre de défis avant d'atteindre l'éveil. Il est important que nous ne baissions pas les bras. Il ne faut pas nous laisser bêtement séduire par des rêveries en croyant qu'un miracle va se produire. Nos diverses pratiques dans les enseignements portent des noms d'une incroyable beauté : 'lumineux', 'qui exauce tous les désirs' et ainsi de suite. Mais en pratique, notre voie consiste en un travail manuel de l'esprit. Tout ceci est en rapport avec l'ensemble du contexte mondial de façon très simple. On a parfois l'impression qu'on pourrait se décharger du travail ailleurs, de préférence loin de notre regard. Mais cela va à l'encontre de l'interdépendance très fondamentale des choses dans le monde.

Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de magie. En faisant attention aux détails de notre vie, nous y trouvons réellement quelque chose de magique. Cette magie-là est omniprésente. Elle fait constamment partie de nous. Nous ne pouvons pas louer les services de quelqu'un pour faire notre pratique à notre place ou pour ranger nos vêtements. Nous ne pouvons pas payer une tierce personne pour dire bonjour à quelqu'un à notre place. C'est à nous de le faire, en y trouvant un certain plaisir et avec une certaine noblesse.

Il me semble donc que nous avons les outils pour faire face aux événements. Nous avons bel et bien la pratique de l'économie. Il ne s'agit pas d'un vœu pieux. Cela s'appuie sur quelques principes fondamentaux. Même si nous nous sentons agités et inquiets, il est important de comprendre que notre bonté fondamentale n'a pas changé. Que les circonstances soient bonnes ou mauvaises, le compteur de la bonté fondamentale ne monte ni ne descend. Ses actions ne fluctuent pas. Notre propre richesse naturelle est toujours là. Les qualités du Bouddha sont inébranlables.

Dans notre voie Shambhala bouddhiste, la toute première chose que nous apprenons est aussi la plus importante en ce moment même ; il s'agit de l'appréciation. Nous méditons et nous contemplons pour être capables d'apprécier ce que nous avons. Nous avons toujours une capacité et une liberté énormes, et si nous apprécions ce que nous avons, notre esprit ne s'appesantit pas sur ce que nous n'avons pas ou sur ce que nous avons perdu. Le mode de fonctionnement de l'esprit est tel que si nous commençons à nous appesantir sur ces choses, nous ne ferons que nous inquiéter davantage. On a quelquefois l'impression qu'il est utile de s'inquiéter, mais l'inquiétude ne peut produire qu'encore plus d'inquiétude.

Il est important d'être attentif. Dans des périodes comme celle-ci où nous aurions tendance à être pingres, il est important d'être généreux. Notre esprit doit être généreux, car la générosité est sans limite. Il ne faut pas que nous devenions avares ; ce genre d'étroitesse d'esprit limite nos capacités. Nous devons comprendre que planter aujourd'hui le germe de la générosité nous permettra de recevoir de l'aide dans le futur. Il est très difficile d'aider quelqu'un à l'esprit étroit. L'appréciation est importante. Nous devons comprendre que la bonne fortune, qu'elle soit spirituelle ou mondaine, cela se gagne. Voilà la vérité qui ressort de cette sagesse collective.

La pratique n'est pas simplement quelque chose que l'on fait tout seul sur un coussin de méditation. C'est quelque chose que nous pouvons assimiler et introduire dans notre vie quotidienne. Il est important de ne pas nous laisser aller à l'obsession de chercher des coupables. Trouver quelqu'un à blâmer ne fait que nous égarer et nous empêche de revenir à notre travail, à notre voie. Ce n'est qu'une diversion. Si nous sommes attentifs et bienveillants envers les autres, nous ne sommes pas en lutte avec le monde. Voilà comment on se comporte dans une société éveillée.

Nous sommes à une époque où nous devons unir nos principes internes du ciel et de la terre. La bonté fondamentale doit être mise en œuvre. Qu'il s'agisse de l'économie ou de notre pratique spirituelle, nous devons nous mettre au travail avec assiduité.

Je me réjouis d'autant plus du fait que cette année est très importante pour nous du point de vue de l'établissement et du renforcement de notre lignée Shambhala. Un grand nombre de programmes sont prévus – pour les débutants, comme pour les étudiants de niveaux intermédiaires et plus avancés – auxquels je recommande chaleureusement à tous de participer. Nous sommes tous dans une voie de développement et de formation ; il s'agit d'un voyage qui dure toute la vie. Il est important de ne pas perdre courage ni devenir blasé ; il faut au contraire toujours nous efforcer de rafraîchir notre esprit.

Nous devons aussi nous rassembler. Il faut nous rassembler et approfondir ce que nous avons appris. Nous avons besoin de nous retrouver dans un environnement protégé où nous pouvons nous développer davantage. Nous entraîner et approfondir notre pratique nous permet de nous rendre plus forts et d'en sortir avec davantage de compréhension et de cheval de vent. Un des éléments cruciaux du développement de notre communauté est le leadership : il s'agit de développer la formation de nos propres dirigeants et en particulier de nos propres enseignants. J'ai le sentiment que nous devrions tous incarner davantage ces principes. Il est évident que nous devons comprendre ce qu'est la voie et ce qu'est le voyage. Nous avons besoin d'expérience. J'invite donc tous les enseignants à participer à l'Académie des Enseignants cette année et aux diverses retraites. Je pense que tous les directeurs de centres et les équipes dirigeantes souhaiteront mettre davantage en pratique le principe de leadership de sorte que l'on ne se contente pas d'à peu près et d'improvisations, mais qu'on s'efforce d'aller plus au fond des choses.

Je vous encourage tous cette année à renforcer vos principes de guerrier : force, vertu, loyauté, constance, amour – et n'oublions pas l'humour. En ce jour, je vous envoie toute mon affection. Le mandala de Shambhala est constamment présent dans mon esprit et dans mon cœur. Je suis heureux que quelques Shambhaliens se soient aventurés jusqu'ici pour participer et recevoir ainsi les transmissions.

Je voudrais tous vous encourager à vous réveiller. Maintenant est un bon moment pour cela, mais chaque matin, lorsque vous vous trouvez sur le fil du rasoir où vous devez décider soit de retomber dans le soleil couchant soit de vous lancer dans le Soleil du Grand Est, prenez conscience, s'il vous plaît, que cette décision vous appartient. Le cheval de vent est toujours disponible, et c'est à vous de choisir. Je pense que nous sommes tous ici du fait de notre karma. Si nous avions voulu la facilité, nous n'aurions pas choisi cette vie pour commencer. Nous sommes ici de notre propre chef, nous devons donc aller jusqu'au bout.

Et maintenant je voudrais que tout le monde se redresse. Faites surgir la confiance et la joie et projetez ce lungta, cette qualité de bonté innée qui est en vous, ce sentiment de joie, en ce jour du Nouvel An. Augmentez votre confiance à tel point que, quelles que soient les difficultés qui pourraient surgir, vous seriez ravis de le faire pour encore un kalpa, c'est-à-dire un éon. Pleins de ce lungta et de cette confiance, profitez des célébrations et continuez à garder le même esprit. Je pense que cette année pousse à trop de réflexions et trop de planification. Alors si vous voulez être heureux, ne pensez pas trop et ne faites pas trop de plans.

Merci et une fois encore, joyeux Jour Shambhala.

### **La Sakyong Wangmo, Dechen Chöying Sangmo :**

Très heureux et joyeux Jour Shambhala à tous. Je n'arrive pas à croire que cela fait tout juste un an que j'ai célébré mon premier Jour Shambhala à Halifax. Le temps passe vite. En un sens, c'est un très bon rappel qui nous incite à nous réjouir d'avoir eu cette naissance humaine et d'avoir rencontré le dharma. Plutôt que de gâcher notre vie, nous devons donc en apprécier la valeur et faire en sorte qu'elle ait un sens et un but.

Cette année s'est déroulée sous de très bons auspices au royaume de Shambhala, avec des événements tels que l'ouverture de la retraite du Sceau du Scorpion, l'investiture de la Sakyong Wangmo et le précieux abhisheka du Rinchen Terdzö.

Nous sommes maintenant presque à la fin du Rinchen Terdzö. Au fil des jours, nous avons beaucoup appris sur le lien profond existant entre le Dorje Dradül et mon père, et sur les circonstances dans lesquelles le Rinchen Terdzö a été conféré par le Dorje Dradül comme ultime abhisheka majeur avant qu'il quitte le Tibet. Mon père en était le principal récipiendaire. Il a été détenteur de ces enseignements pendant toutes ces années, et aujourd'hui il peut les rendre au Sakyong, en notre présence à tous à la fois comme témoins et participants. Je dois dire que c'est quelque chose de vraiment formidable. A mon avis, c'est la transmission du Rinchen Terdzö la plus approfondie et la plus élaborée qui ait jamais eu lieu. Nous sommes tous heureux parce que nous avons été en retraite pendant trois mois et tristes parce qu'elle s'achève, mais avant tout, nous sommes ravis que le Sakyong en tant que Protecteur de la Terre puisse désormais détenir et protéger ces enseignements. L'ensemble de ces enseignements d'une inestimable sagesse se trouve à présent dans le giron de la lignée Shambhala.

Il s'est passé beaucoup de choses au cours de l'année qui s'est écoulée. J'envisage l'année qui vient avec enthousiasme, surtout en vue de mieux établir notre lignée Shambhala. Je sais que le Sakyong va enseigner de nombreux programmes et j'espère vous y retrouver. Je voudrais aussi vous rappeler qu'en tant que Shambhaliens en particulier, il est très important que nous continuions de cultiver les qualités de guerrier, de bien connaître nos racines, savoir qui nous sommes, et d'avoir toujours confiance et dévotion envers notre guru, les enseignements et la lignée. Nous pourrions tous protéger ainsi nos enseignements précieux et uniques, ainsi que la lignée, tout en progressant ensemble sur la voie.

Pour finir, je formule des prières et des aspirations pour que vous passiez une merveilleuse année. Puisse le royaume de Shambhala fleurir. Puisse la paix, l'amour et la prospérité régner dans le royaume et partout dans le monde. Puisse nous accomplir les vœux du Dorje Dradül et du Sakyong.

Ki Ki So So !

© Sakyong Mipham, février 2009.  
© Les Traductions Manjushri, France, mars 2009.