

L'allocution du Sakyong Mipham Rinpoché
Jour de Shambhala, le 22 février 2012,
Halifax, Nouvelle Ecosse

J'aimerais commencer par un salut de nouvel an. Ceux qui sont présents ici à Halifax, la capitale, et vous qui vous joignez à nous à distance, je vous invite à vous arrêter un instant et à débiter cette nouvelle année tout d'abord en évoquant ce qui est important à vos yeux. Cela s'appelle *tenir* – et c'est la première partie du salut. C'est un moment d'introspection. Le début de l'année est une excellente occasion pour cela. Le moment où on incline la tête s'appelle *ressentir* et représente la qualité de se relier à sa propre humanité. La fin du salut est appelée 'relâcher', et signifie *donner*. Commençons donc par cela. Tenir, ressentir et donner. [Tout le monde esquisse un salut.] Très bien. C'était excellent. J'espère que cela vous aura tous bien amusés de voir le sommet de mon crâne.

Je vous souhaite à tous un joyeux Jour de Shambhala et une merveilleuse année. J'aimerais que nous commencions par réfléchir, parce que j'ai le sentiment qu'il s'agit d'une année très importante. Lors du Jour de Shambhala de l'an passé, je me suis adressé à la communauté à l'issue de ma retraite d'un an. Je vous ai dit à tous que l'un de mes thèmes majeurs de contemplation avait été de réfléchir à la vie et aux enseignements du Vidyadhara, le Dorje Dradül, et en particulier au thème qu'il a présenté avec tant d'insistance : la bonté fondamentale. Je me suis personnellement trouvé à cette croisée des chemins où il m'a semblé important de réfléchir à ce thème.

Même si la bonté fondamentale a toujours été un thème récurrent dans toute l'histoire de notre communauté et dans nos enseignements en général, ce moment particulier, que j'ai partagé avec vous l'an dernier lors du Jour de Shambhala, a été pour moi réellement un point culminant.

Cette croisée des chemins, nous la partageons tous, au sens où il nous faut effectivement ressentir la bonté fondamentale et y croire. Lorsque j'ai abordé ce thème lors du Jour de Shambhala, et par la suite dans tous les programmes de l'an passé, beaucoup de synchronicité et un lien fort avec cette notion se sont manifestés. Ce qui nous a tous frappés, c'est le fait que la bonté fondamentale n'est pas seulement une expérience personnelle mais aussi une expérience sociale. Je pense donc que l'an dernier a été vraiment celui de la *proclamation* de la bonté fondamentale. Cette année, il s'agit de *devenir* la bonté fondamentale.

Je ne sais pas ce qu'a été votre expérience de l'année dernière, mais puisque j'ai la parole, je vais vous dire comment je la ressens. D'une certaine façon, au cours de l'an passé, nous sommes devenus Shambhala. Nous sommes parvenus à savoir qui nous sommes. C'est un début. Le plus important cette année, c'est de prolonger ce début. Le thème à présent, c'est que nous sommes sur une voie sur laquelle nous sommes lancés. Même s'il reste énormément à accomplir, nous avons mis quelque chose en mouvement – notre communauté a mis quelque chose en mouvement. [Jetsun Drukmo appelle sa mère, en disant « Ama ! »] [Le Sakyong rit ; rires] C'est ce que nous ressentons tous. [Le Sakyong rit ; rires]

Nous avons donc mis quelque chose en mouvement. Irons-nous jusqu'au bout ? Cette année je voudrais ajouter que ce que nous avons entrepris n'est pas simplement notre transformation sociale personnelle et celle de notre communauté. La raison pour laquelle le Dorje Dradül a enseigné Shambhala, s'est installé en Nouvelle Ecosse, a pris le nom de Dorje Dradül et m'a investi en tant que Sakyong, c'est qu'au cœur des enseignements Shambhala se trouve la

possibilité de transformer la société. Comment la réaliser est une question à résoudre par notre expérience personnelle, et nous devons travailler là-dessus.

Comme je l'ai déjà dit, le seul problème avec Shambhala, c'est qu'il n'en existe pas de version réduite. Il ne s'agit pas simplement de 'moi' ; il s'agit de l'humanité tout entière. Il s'agit de savoir comment communiquer avec chaque être vivant, comment amener cette culture de la bonté fondamentale dans notre vie de tous les jours. Nombreux sont ceux qui ressentent le stress lié à leur travail, à leur vie personnelle et à la pression de la situation mondiale. Ce qui nous est demandé, c'est de réfléchir à ce qui est le plus important. Ce que disent en fait les enseignements Shambhala, et qui est la question du moment, c'est que le problème le plus important au monde est la notion de la nature humaine. Ce que nous faisons à notre planète, ce que nous nous faisons à nous-mêmes, le rapport que nous avons avec notre propre esprit, notre façon de prendre des décisions et notre attitude envers le monde, tout cela provient de cette notion de bonté fondamentale. Cela dépend de nous.

Personnellement, je pense que, même après avoir passé des années à étudier la notion de bonté fondamentale et à essayer de la comprendre, nous n'avons fait que l'effleurer. De ce point de vue, on pourrait dire de la bonté fondamentale que « en avoir un peu facilite déjà bien les choses ». Le pouvoir de réfléchir sur soi-même – une fois qu'on a commencé à percevoir comment on se sent – commence alors à produire un effet dynamique.

Ce qui nous lance un défi, c'est le monde. Ce qui nous lance un défi, c'est la totalité de notre environnement qui essaie constamment de nous endormir. Nous créons un environnement qui défie la possibilité même de l'humain. En réfléchissant à la bonté fondamentale, nous réfléchissons en réalité à la nature de la société, à la nature de notre interaction avec les autres. Même si beaucoup d'entre nous se sont tournés vers le dharma dans un but purement personnel, nous sommes tous en relation directe avec ce germe de bonté.

Depuis l'an dernier, beaucoup de gens ont été très enthousiastes pour imaginer comment notre communauté allait accomplir des choses dans le monde. Beaucoup d'entre vous font déjà toutes sortes de choses dans le monde, et j'aimerais faire une remarque à ce sujet. Nous faisons les choses en tant que communauté. Pour parler par analogie, je pense qu'au stade actuel, nous sommes comme un arbre en pleine croissance : les racines doivent s'étendre vers le bas et les pousses doivent grandir vers le haut. Dans beaucoup de communautés engagées dans la société apparaissent parfois des conflits internes ou de l'agression. Alors, de quelle manière allons-nous nous engager sur le plan social et personnel ?

L'essence des enseignements Shambhala est une culture de la non-agression. Comment s'engager réellement dans une culture non-agressive ? Je sais que tous ressentent cela comme un défi, même dans l'expérience quotidienne. Lorsqu'on évoque la notion de non-agression, ce n'est pas simplement de pacifisme qu'il s'agit. Du point de vue shambhalien, non-agression signifie qu'il y a une sorte de paix intérieure. Comme nous l'avons déjà dit, la notion de bonté fondamentale implique un sentiment de valeur intrinsèque. Quand des millions de gens éprouvent de l'anxiété à propos de ce qu'ils sont, cela crée un environnement extrêmement peu accueillant. On peut aborder ce problème en pratiquant la méditation, ce qui peut apporter un certain soulagement. Mais la méditation n'y apportera pas de réponse complète. Nous devons savoir comment aller plus loin que cela.

Pour expliquer comment il est parvenu précisément à cette vision, le Dorje Dradül a dit que, que l'on examine la grande tradition du Tibet, de l'Inde ou les grandes traditions et les grands esprits de l'Occident, on en revient toujours à la notion de bonté. Qu'est-ce que la notion de

bonté ? Sur le plan énergétique, nous appelons cela *lungta*. Sur le plan environnemental, nous l'appelons *drala*. Au début de cette nouvelle année, tout l'intérêt de prendre un nouveau départ est d'éviter que le contraire de *drala* ne se produise. Le contraire de *drala* consiste à se laisser étouffer par ce qu'on appelle les *döns* ou les obstacles : pour une raison ou pour une autre, on a le sentiment d'être incapable d'accomplir ou de réussir ses projets.

**Vraiment, Shambhala est une perspective essentiellement optimiste.
Alors, réjouissez-vous !**

Nous encourageons notre fille à sourire lorsqu'elle est photographiée. Et voilà comment elle sourit [le Sakyong imite Jetsun Drukmo esquissant un sourire forcé à la caméra. Rires]. Ensuite elle a l'air de dire « Bon, ça y est ? » [Le Sakyong rit. Rires] Puis elle s'en va et se met à sourire *vraiment*. En la regardant et en regardant – on les entend dans la salle – les enfants, les jeunes générations que nous élevons dans cette culture, cela nous rappelle à quel point il est important de recommencer constamment. Pouvons-nous créer une culture douée de cette possibilité de force intérieure ? Bien sûr que c'est possible. L'esprit humain est tellement puissant que nous créons chaque environnement dans lequel nous entrons. Et nous vivons constamment dans cet environnement, que nous l'ayons généré personnellement ou qu'une communauté l'ait généré.

En tant que Shambhaliens, nous sommes mis au défi – aussi bien d'un point de vue oriental qu'occidental – de poser un regard neuf sur la nature humaine et de voir sur quel chemin nous nous engageons. Ce que nous devrions faire et ce que la communauté s'efforce de démontrer est difficile et constitue un défi. Je voudrais que chacun et chacune prenne un peu de temps pour réfléchir personnellement aux systèmes de valeur dans lesquels nous avons été élevés ou que nous avons adoptés par nous-mêmes. Si nous voulons changer les choses, il y a un moment où nous devons nous décider sur ce que sera notre système de valeurs.

Comme je l'ai déjà dit, il ne s'agit plus seulement de moi. Il s'agit de vous et de nous tous. Même si nos centres organisent de plus en plus d'activités, en tant que communauté nous devons démontrer que notre culture est – comme je le crois – suffisamment audacieuse pour s'efforcer de vivre selon ces principes. Il ne s'agit pas de reléguer la bienveillance et le mode éveillé au seul week-end. Comment les intégrer au reste de notre vie ? J'espère que nous pourrons mettre cela en œuvre pendant l'année à venir.

J'ai fait ma part, en composant la *Sadhana de Shambhala*, qui sera pratiquée très bientôt par la communauté pour la première fois. Cette sadhana permet de faire l'expérience de la bonté fondamentale en tant que communauté. Tout en parlant tant et tant de la bonté fondamentale, nous n'avions pas vraiment de pratique qui lui soit dédiée.

Cette année est donc particulièrement consacrée à la création de la culture de la bonté fondamentale. Pour ce qui est de la pratique, la sadhana sera disponible. Quant à l'étude, j'ai eu l'occasion d'écrire un court traité sur la société éveillée que je vous encourage à lire. Bien que n'ayant que très peu de temps, j'ai pu écrire un autre texte : un texte sur la méditation Shambhala que je souhaite présenter lors des programmes – aussi bien pour étudiants avancés que pour débutants – que j'enseignerai cette année. Cette méditation nous apprend comment, en tant que Shambhaliens, nous pouvons incarner la bonté fondamentale. Elle est fondée sur la tradition de Shambhala. Pour l'instant, je maintiens le suspense ; si tant est que vous puissiez être tenus en suspens à propos de la méditation. Je vous invite donc tous à y participer lorsque je la présenterai.

Si nous parvenons personnellement et socialement à nous relier à ce principe très puissant et dynamique, alors, comme les ondes concentriques sur l'eau d'une mare, toutes sortes d'activités

se produiront. Cette année, à l'occasion de la célébration et de la commémoration du vingt-cinquième anniversaire de la mort du Vidyadhara, nous réfléchissons à son courage et à son héritage. Cela fait vingt-cinq ans qu'il est mort, mais cela fait presque cinquante ans qu'il est arrivé en Occident. Grâce aux efforts des étudiants anciens et de toutes les générations, nous sommes effectivement en train d'établir les bases. Personnellement, et aussi symboliquement, j'ai le sentiment que nous avons poussé un énorme rocher tout en haut d'une pente très ardue. C'est très dur de pousser, mais à partir d'un certain point il prend de la vitesse et commence à rouler. Nous en sommes à ce point, et dans les temps qui viennent nous devons continuer à travailler dans ce sens.

Dans cet esprit, j'aimerais vous demander à tous – quel que soit votre niveau de pratique ou votre lien avec les enseignements – de participer à cette tâche. Il est important de mettre les bouchées doubles maintenant, surtout avec les nouvelles générations qui arrivent. Et vous en particulier, la jeune génération, vous devriez passer au cran supérieur. Au fur et à mesure que nous avançons, vous devez prendre plus de responsabilités. Pour ma part, j'ai assez poussé. Et même si parfois je dois encore tirer, j'aimerais pouvoir me relaxer. Mais cela n'arrivera pas. [Le Sakyong rit ; rires.] Le soleil couchant n'offre pas de vacances. Nous devons trouver en nous la puissance et la force.

L'année dernière, nous avons parlé de rendre l'impossible possible. A présent, nous devons envisager la possibilité d'une transformation personnelle. Nous devons croire en notre propre communauté. Notre communauté doit être un phare pour notre activité dans tous ses aspects. Je pense que c'est possible ; ce qui a été accompli est déjà fantastique. Mais, Mesdames et Messieurs, c'est à nous tous d'y participer. Je voudrais donc vous encourager à discuter entre vous et à dialoguer pour comprendre plus précisément ce dont nous parlons ici, à titre personnel et aussi bien au niveau de la communauté. De quoi disposons-nous ? Ce que nous avons est-il dynamique ? Pouvons-nous être cette communauté qui a assez d'audace pour sauter le pas ? Ou serons-nous une communauté qui avait bien quelque chose mais ignorait ce que c'était ? Allons-nous tout simplement disparaître ? Ou quelque chose va-t-il se produire là où, presque à notre insu, cela avait commencé à se constituer ? Voilà le point où nous en sommes, je pense.

Je sais que cela nous met tous face à un défi. Certains d'entre nous y travaillent depuis longtemps, tandis que d'autres s'y sont engagés depuis peu. Mais peu importe. Le temps n'a pas de prise sur ce dont nous parlons. En réalité, il s'agit d'une perspective cosmique. Ce que nous sommes se situe au niveau cosmique. Le fait d'être humain se situe à un niveau cosmique. Les décisions que nous prenons pour des choses très simples ont des effets harmoniques non seulement sur la façon dont nous nous sentons nous-mêmes mais aussi sur la manière dont nous traitons les autres. Le fait que nous soyons si divers représente un défi. Pouvons-nous mettre en valeur ce fil humain de la bonté fondamentale ? Pouvons-nous commencer à nous relier à ce niveau-là ?

Quant au Dorje Dradül, le Vidyadhara, l'anglais était pour lui sa deuxième langue. Il a fait tout son possible pour communiquer. Il a pensé avoir fait du bon travail en élaborant l'expression « bonté fondamentale ». Il nous faut aller au-delà des apparences des simples préconceptions évoquées par ces mots pour réfléchir à la puissance et au dynamisme de ce à quoi il faisait allusion. Si on ne fait pas cela et qu'on plonge directement dans l'action sociale, on s'épuisera et on aura du mal à trouver de l'harmonie. C'est une étape fondamentale que certains groupes ou communautés sont incapables d'accomplir ou ne veulent accomplir. Même si on veut désespérément passer à l'action, il est indispensable de passer par ce processus. On ne peut pas accélérer le processus de développement. Une certaine maturation est nécessaire. En tant que leader, ma responsabilité est de vous aider tous à avancer. Mais en même temps, il y a un

processus naturel par où il faut passer pour des pratiquants et des êtres humains. En tant que communauté, nous devons passer par ce processus organique.

Le Vidyadhara a dit que la société éveillée s'est manifestée de diverses manières tout au long de l'histoire ; il y a eu des tentatives éparses. Il s'est efforcé d'en présenter une version plus complète. Je pense que cette possibilité existe. On peut aller très loin dans l'étude des enseignements profonds des textes sacrés et s'égarer dans l'analyse métaphysique de la réalité, mais, quel que soit le système, c'est *incarner/être* la société éveillée qui est la véritable marque. Nous en avons déjà parlé et nous en parlerons encore. Mais à présent, nous devons trouver de quelles façons notre communauté peut faire l'expérience de cette énergie et l'exploiter. Nos rêveries et notre imagination doivent se transformer en rêves de bonté fondamentale et de ce qui est possible. Sans quoi notre espace mental et notre cœur seront simplement de plus en plus envahis par des thèmes de dépression et d'isolement. Donc, notre communauté peut-elle manifester cette force et cette ouverture ? Cela doit aller au-delà de simples mots. Ce doit être de l'ordre de l'expérience.

La recherche scientifique a démontré récemment que les processus de pensée négative créent une ambiance acide dans le corps. Elle montre que la méditation aide à créer un environnement plus holistique. Il y a donc là une convergence de la science et de la spiritualité qui va commencer à se refléter dans notre mode de vie.

Shambhala concerne véritablement le mode de vie et la culture. En tant que Shambhaliens, nous devons comprendre la société. Nous devons devenir des experts en société, la société dans toute sa complexité. Alors que nous participons sans cesse à la création d'une société, nous ne sommes la plupart du temps pas conscients de ce qui se passe. Nous devons réfléchir attentivement aux thèmes et aux principes sous-jacents qui sont en jeu et observer de très près le genre de société que nous sommes en train de créer.

Le Jour de Shambhala est le jour du réveil. Nous nous sommes levés tôt ce matin, réveillés par notre petite – mais nous sommes toujours en éveil. Je suis heureux et réveillé pour vous. Cette année, je vous en prie, participez à cette exploration communautaire. En tant que communauté, nous avons besoin de cela pour resserrer nos liens. Il faut aller plus au fond des choses. Il ne suffit pas d'en parler ; nous devons le ressentir et le laisser toucher notre cœur. Le simple fait de tenter de le faire enverra déjà automatiquement un message.

Et maintenant, je voudrais demander à la Sakyong Wangmo de nous dire quelques mots en cette heureuse journée.

La Sakyong Wangmo :

Bonjour et *tashi delek*. Un joyeux Jour de Shambhala à vous tous. Est-ce qu'on peut le dire ensemble ? Tashi delek et joyeux Jour de Shambhala ! [Tout le monde répète avec enthousiasme.] Nous devons le dire haut et fort aujourd'hui. Je suis très heureuse de m'adresser à vous depuis Halifax où je me trouve en compagnie de ma famille, de Jetsun Drukmo et de mon mari que vous connaissez tous.

La famille et la communauté sont très importantes pour moi. J'ai été élevée dans une très grande famille et j'ai appris que la vie de famille, c'est la bienveillance, l'amour et prendre soin les uns des autres. La famille peut représenter un vrai défi, mais en même temps c'est une expérience très gratifiante. Depuis quelque temps, les enseignements du Sakyong portent justement sur cette notion de famille, de communauté et de société. Pour ma part, j'ai trouvé ces enseignements, et en particulier ceux sur la société éveillée, très inspirants.

J'essaie de mettre en pratique ces enseignements à la maison. Je sais qu'ils ont une grande importance pour nous tous. Je sais à quel point ils se sont prouvés bénéfiques et je peux constater les changements au sein de notre communauté. C'est en intégrant les enseignements Shambhala dans nos foyers et nos vies quotidiennes que nous mêlons la vision et la pratique. En cette nouvelle année, je vous invite chaleureusement à me rejoindre pour que nous essayions de ressentir notre bonté fondamentale et de manifester la société éveillée dans nos foyers et dans ce monde. Puisse cette nouvelle année apporter la prospérité, la paix et le bonheur à notre communauté, ainsi qu'à tous les êtres. Profitez bien de cette semaine du Jour de Shambhala.

Je vous souhaite encore un Joyeux Jour de Shambhala. KI KI SO SO !

Méditation guidée par le Sakyong Mipham Rinpoché

Que vous soyez assis sur des coussins ou des chaises, veuillez adopter une bonne posture. Surtout en ce début d'année, essayez de faire surgir un bon lungta. La posture est importante. Il y a la posture du corps et la posture de la vie ; elles sont liées. La méditation guidée est une bonne occasion pour se détendre et se concentrer sur des thèmes qui sont importants. Cela permet de faire mûrir et de souligner un thème. Nous en faisons une expérience directe, qui est accompagnée de nombreux effets subsidiaires. Cela a un impact sur notre cœur et notre esprit, aussi bien sur le plan physique que psychique. A quel que stade que nous nous trouvions dans notre vie – et notamment si nous sommes confrontés à de grands défis ou beaucoup d'attentes – il est important de nous permettre de vraiment prendre conscience de ce que nous ressentons. En cet instant, en tant qu'individu et en tant que communauté, nous pouvons nous sentir fondamentalement bien et bons. [Le Sakyong expire avec force.] Détendez-vous tout simplement. Lâchez prise du stress, des pensées et des émotions.

Il y a quelque part cette personne qui aspire à vivre et à communiquer. Au fond, nous pensons que nous sommes comme un rocher, mais en réalité nous sommes comme de l'or. A cela se mêlent des pensées, la conscience de soi et le doute. En nous détendant, nous créons une culture de non-agression. Nous ne nous battons pas contre nous-mêmes et nous ne blâmons pas les autres. En cet instant, il y a de la paix, de l'harmonie et de la force. Il s'agit vraiment de nous permettre d'être là tout simplement. Ce qui nous rend forts, c'est de croire à l'esprit humain et de lui faire confiance. Lorsque cela se produit, nous sommes naturellement plus bienveillants, plus intelligents, généreux et forts. S'il y a des défis, nous sommes mieux préparés pour les relever.

Bonté fondamentale. Nous pouvons tous le dire une fois. [Tout le monde répète : bonté fondamentale.] Et maintenant, disons-le comme si nous y croyions vraiment [rires], avec amour. D'accord ? [Tout le monde répète : bonté fondamentale.] C'était bien mieux ! Et c'est courageux. Avec cet esprit, formulez votre aspiration pour cette année qui vient. Concluons avec un salut.

Merci à tous et un très joyeux Jour de Shambhala. Je vous adresse toute mon affection et j'espère que vous passerez une année riche. J'espère vous voir lors des divers programmes et enseignements au cours de cette année. Passez une agréable journée. A tous ceux qui nous ont rejoints via Internet d'Europe, d'Amérique Latine, d'Asie et même d'Afrique, j'envoie tout mon amour et mes meilleurs vœux. Je me réjouis d'avance de vous voir bientôt et je vous invite à visionner à nouveau cette vidéo dans vos centres. Ceux d'entre vous qui la visionneront le week-end prochain, passez un agréable moment ensemble. Je m'adresserai à vous de nouveau en mars lors du week-end de *La Sadhana de Shambhala*. Au revoir.

© Mipham J. Mukpo, 2012

Les Traductions Manjushri, France, mars 2012

www.manjushri.shambhala.fr