



SHAMBHALA LA COUR KALAPA

Le Sakyong Mipham Rinpoché FOYERS SHAMBHALA

Le Président Richard Reoch : Chers amis, je m'adresse à vous depuis la Cour Kalapa à Halifax. Le 4^e Congrès Shambhala vient de s'achever il y a quelques jours à peine, et en fait, c'est aujourd'hui l'anniversaire du Sakyong. Il m'a convoqué à la Cour ce jour même pour m'informer qu'il avait un message à l'attention de tous les responsables de Shambhala, qui est destiné à l'ensemble du mandala Shambhala.

Votre Majesté, comme vous le savez, le 4^e Congrès Shambhala avait pour thème *Explorer la communauté*. Quelles sont d'après vous les prochaines étapes du développement de la société Shambhala ?

Le Sakyong Mipham Rinpoché : Tout d'abord, je suis très heureux du bon déroulement du Congrès, qui a permis de clarifier énormément de choses, de réunir tous ces principes et toutes ces aspirations. Je suis donc tout à fait ravi du Congrès. Alors que je vais entrer en retraite, il me semble qu'il s'agit d'un moment propice et de bon augure pour entamer la prochaine phase de notre développement. Au fil de toutes ces années, j'avais l'impression qu'il manquait quelque chose. J'ai travaillé d'abord à renforcer et structurer le Dorje Kasung, puis à mettre en place les acharyas – je dois dire qu'ils forment un groupe très soudé et qu'ils travaillent tous très bien – et enfin à l'établissement du leadership et du gouvernement. Je pense que le prochain principe à mettre en œuvre, c'est la notion de foyer Shambhala, en rapport avec le principe de la Cour Kalapa, qui est au centre de Shambhala.

Si vous regardez le thangka traditionnel de Shambhala, le Rigden représenté au centre est généralement peint assis sur un lotus à huit pétales, entouré de nombreux foyers. Sur le plan historique, Shambhala est donc lié aux foyers, à des millions de foyers au sein de Shambhala. La Cour Kalapa est le foyer central où résident le Sakyong et la Sakyong Wangmo. Ce principe met en avant la famille en tant qu'unité, par opposition à un individu isolé. J'ai le sentiment que c'est quelque chose à quoi nous devons tous aspirer et que nous devons développer davantage.

Je pense donc que la prochaine étape est vraiment cette notion de foyer Shambhala et concerne la manière dont l'ensemble de notre communauté pourrait former avant tout un foyer. Les gens devraient pouvoir se dire : « J'aimerais mener une vie de famille shambhalienne » et ils participeraient à la communauté de cette façon-là. Je pourrais éventuellement leur adresser une lettre ou une sorte d'attestation pour reconnaître que leur foyer est officiellement un foyer Shambhala et qu'ils souhaitent mener une vie fondée sur des principes en accord avec le principe de la Cour, lequel est directement en rapport avec notre manière de gérer nos foyers et de mener nos vies. Les Centres Shambhala ont très bien joué leur rôle jusqu'à maintenant ; néanmoins il y a eu parfois des tensions ou des déphasages, en ce sens qu'on mène sa petite vie d'un côté, puis on

va de temps en temps au Centre Shambhala pour y participer à des activités d'un autre côté. Je crois que, pour parvenir à une transformation sociale, nous devons la réaliser d'abord dans notre propre foyer.

Avoir un foyer ne signifie pas forcément qu'on doit être marié au sens traditionnel du terme. Le foyer pourrait se composer d'un ou d'une célibataire, ou d'un groupe d'individus vivant ensemble dans ce qu'ils considèrent comme leur maison, leur palais, leur cour ou leur fort – quelle que soit leur manière de le concevoir – qui représenterait une certaine solidité et leur siège. A partir de ce siège, ils pourraient mener une vie pleine d'inspiration. Aujourd'hui, ce principe du foyer, la notion de vivre ensemble et de se lever le matin sur la base d'un principe commun, est une question essentielle.

Cela n'a pas besoin d'être particulièrement pesant ou collet monté. Ce peut être d'un ordre très pratique ; par exemple nos cuisinières devraient être toujours propres, je pense, et les gens devraient se comporter comme des Shambhaliens dans tous les aspects de la vie : la manière de se laver, de faire le ménage, de se parler, dans tous les domaines. On a souvent tendance à se servir de sa maison comme d'un lieu d'hibernation ou de refuge pour fuir le monde, ce qui crée une sorte de dichotomie. En entrant dans un foyer Shambhala, on devrait pouvoir trouver une ambiance de bonne humeur, un certain entrain, du plaisir et de la joie, et aussi un sentiment perceptible de discipline, indiquant que les habitants travaillent sur quelque chose. Cela ne signifie pas qu'on va réussir à tous les coups, mais on s'applique à certains principes, par opposition à l'attitude de marquer « mon » territoire pour le défendre contre des intrus.

Dans un foyer Shambhala, la vie est conçue comme un ensemble où tout est étroitement lié. Nous voyons que chaque aspect de la vie implique le principe de la bonté fondamentale, qu'il nous offre une occasion de nous développer et de nous entraîner. En général, lorsqu'on est plus discipliné et qu'on a une certaine structure ou un principe dans sa façon de vivre, on est plus joyeux. Bien des fois, nous avons envie de fuir le monde pour nous réfugier chez nous et pouvoir y faire ce que nous voulons. Cela nous mène souvent à devenir plus nombrilistes et égocentriques. L'inspiration nous manque alors et nous perdons toute perspective. Nous devrions donc cultiver la bonne humeur et le sens du principe.

En entrant dans la maison, on devrait pouvoir voir un autel dans la cuisine avec certains objets appropriés ; la maison pourrait ainsi être reconnue comme un foyer Shambhala. Par exemple, on pourrait y installer une certaine image reçue de la Cour, ou bien y faire une pratique, comme par exemple réciter une courte aspiration en quatre lignes. On pourrait aussi travailler sur certaines contemplations.

Le Président Reoch : Vous avez beaucoup parlé du lien entre la Cour et le foyer. On dirait que vous envisagez chaque foyer comme une sorte de mini-cour. Y a-t-il un principe de la Cour qui relie tout cela ?

Le Sakyong : Le principe de la Cour est le principe du mandala. C'est un principe d'équilibre : le masculin et le féminin, la lignée paternelle et la lignée maternelle, l'union de ces énergies, l'union de la douceur et de l'intrépidité, de la prajna et de la sagesse. Il y a donc le masculin et le féminin, et chaque personne joue un certain rôle. Mais il s'agit du principe universel, le principe d'équilibre représenté par la Cour, qui est également le principe du mandala où chaque chose a sa place. Cela ne signifie pas qu'il y ait une oppression quelconque ; au contraire, toute chose a son rôle particulier. Par exemple, si le mari et la femme ne jouent pas leur rôle respectif, alors l'unité familiale commence à s'effriter, les enfants n'ont pas de notion claire de la hiérarchie et commencent à décider seuls, et tout est sens dessus dessous. Il s'agit donc d'un principe universel, représenté par le principe de la Cour.

Dans la perspective du royaume de Shambhala, la Cour Kalapa est le foyer où vivent les dirigeants de la communauté. Mais il y aura des variantes propres à chaque Centre Shambhala où les responsables locaux, les directeurs et tout un chacun imiteront ou manifesteront ce principe à leur façon. Il y a tout un éventail possible de gens : des célibataires, peut-être un couple gay, ou encore des personnes qui partagent simplement un foyer collectif – des gens qui se sentent privés

de leurs droits en quelque sorte, et qui vivent ensemble. C'est ce que signifient traditionnellement « les sept richesses du Sakyong » : le précieux ministre, le précieux général, l'éléphant, le cheval, etc. qui, sur le plan historique, représentent tous certains aspects du foyer.

Par exemple, la constance et la stabilité du général évoquent l'idée que chacun d'entre nous, même célibataire, doit avoir un « général » ou principe de protection. Nous avons également besoin de quelqu'un qui nous est de bon conseil. Le principe de la reine est un principe de compagne [ou compagnon] intime, quelqu'un avec qui nous pouvons partager la notion de bienséance et qui nous donne un feed-back direct, et avec qui nous travaillons, de quelque façon. Sans ce principe ou sans le principe de stabilité du cheval, ou sans la dignité de l'éléphant, notre vie commence à manquer de certaines choses dont nous avons besoin. Ce sont là des principes historiques universels dont nous avons tous besoin et je pense que nous les recherchons tous.

Un foyer Shambhala est un capteur de drala, en ce sens que c'est un lieu où chaque chose – magie, bon augure et pratique – peuvent s'entremêler. En tant qu'êtres humains, nous sommes grégaires ; nous vivons en groupes. Le foyer est ce groupe de base ; c'est quelque chose qui ne change pas. Mais, pour beaucoup d'entre nous, la manière d'être élevés aujourd'hui est axée uniquement sur l'individu, et cette orientation crée souvent des obstacles parce que nous ne savons pas comment diriger un foyer ; nous ne savons pas comment nous y prendre. Par conséquent, nous avons beau pratiquer la méditation, notre foyer est totalement déséquilibré. Avec la seule pratique nous pouvons accomplir certaines choses, mais en fin de compte cela ne suffira pas pour accomplir ce qui est vraiment nécessaire.

Le foyer est aussi une unité très importante pour le changement social. La décomposition du foyer – même pas forcément celle de la famille – commence à affecter l'ensemble de la société. Il y a ainsi un manque d'harmonie. Si on ne cultive pas la bienveillance, l'empathie et la sympathie au sein du foyer, alors c'est d'autant plus difficile au niveau national, parce qu'on n'a pas généré le sens de la parenté et de l'appréciation. Tout est alors axé sur « moi » seul dans mon foyer.

Nous devons réfléchir à cela. Qu'est-ce que Shambhala ? Cela ne concerne pas seulement l'individu, cela concerne le foyer, la société. Cela évoque quelque chose de particulier pour les Shambhaliens. Beaucoup d'organisations et de groupes spirituels sont composés d'individus qui pratiquent. Je pense que Shambhala peut vraiment manifester ses principes en disant : « Notre affaire à nous, c'est le foyer. » Si nous pouvons souligner cette notion et aider les gens à comprendre que dès le départ, le foyer est l'unité de base sur laquelle se bâtit Shambhala, et que ce principe est un caractère distinctif de Shambhala, cela aura un impact. Les gens ont tous leurs particularités, mais il y a une différence dans Shambhala : c'est le foyer qui en est la fondation. Le foyer est le réceptacle fondamental de tous les aspects de notre vie et il les cristallise.

Le Président Reoch : Quel rapport cela a-t-il avec la notion de deleks ?

Le Sakyong : Les gens ont beaucoup de mal à mettre en place les deleks dans la mesure où leur foyer ne fonctionne pas selon les mêmes principes. S'il y a des foyers Shambhala, je pense que les deleks en découleront tout naturellement ; se réunir sera tout naturel. Ce sera un grand changement pour le Centre Shambhala. Je pense que le Centre Shambhala s'occupera plutôt de l'action sociale et de l'approfondissement des choses.

Beaucoup des choses qui se passent au centre pourraient être davantage du domaine du foyer. Dans le passé, il arrivait souvent que les gens aillent ou n'aillent pas au Centre Shambhala et qu'ils se retirent dans leur foyer ; c'était presque comme s'ils votaient par leur participation ou leur non-participation. Cela crée une ambiance où certaines personnes pensent qu'elles *font* quelque chose alors que d'autres ont le sentiment qu'elles *ne font pas* quelque chose. Les gens ont parfois un sentiment de culpabilité quand ils vont au Centre Shambhala, parce qu'ils n'y sont pas allés depuis un certain temps. La notion de foyer Shambhala ouvre une perspective bien plus large, en ce sens que chacun continue à participer et à pratiquer : même si vous ne pratiquez pas de façon régulière, vous participez à la pratique du foyer et votre propre pratique y trouve bien entendu sa place. Alors, lorsque vous vous rendez dans un Centre Shambhala, tout devient stimulant et revigorant.

Il y a moins de dichotomie et la poulie de l'énergie du centre s'en trouve bien plus dynamique. Cela revêt un aspect beaucoup plus social.

Souvent des gens vont au Centre Shambhala comme dans leur salle de séjour – juste pour y traîner un peu. Ils n'ont pas envie de voir de nouveaux venus et tout leur devient un peu trop confortable. Les gens ont besoin d'un certain confort, et c'est tout à fait possible chez eux, à la maison. Mais lorsqu'ils vont au Centre Shambhala, il s'agit de s'engager bien davantage. Les gens posent énormément de questions sur la manière d'intégrer à leur vie quotidienne toutes les pratiques qu'on fait sur le coussin ou au cours d'un programme. Ce qu'ils veulent savoir avant tout, c'est comment intégrer leur pratique au sein de leur foyer. Si on ne comprend pas bien comment établir une bonne relation avec le foyer, alors toutes les pratiques ne seront que des pansements de fortune. Nous devons prendre en compte l'ensemble de la situation. Prendre en compte l'ensemble de la situation signifie appliquer la pratique à notre vie, à notre situation effective de tous les jours. Si cela commence à se réaliser, l'impact en sera profond. Nous pourrions créer une page sur Internet où les gens pourraient trouver la contemplation de la semaine ou du jour.

Les Centres Shambhala pourraient alors agir en amont en prenant des initiatives. Par exemple, pour des personnes ayant des difficultés relationnelles, nous pourrions trouver un thérapeute ou quelqu'un de bienveillant qui pourrait les aider à gérer ce genre de situation au niveau du foyer. Pour ceux qui ont des difficultés financières, nous pourrions leur donner des conseils pour gérer cela dans le cadre de leur foyer. Nous pouvons enseigner aux gens tous ces principes. Il ne s'agit pas de leur dire : « Ça c'est bien, ça ce n'est pas bien », mais plutôt de leur expliquer la notion de base de ces principes, par exemple en leur disant : « Y a-t-il un sentiment de joie, de dignité et d'harmonie dans votre foyer ? Quel genre de relations avez-vous avec vos enfants ? Est-ce que votre travail vous apporte équilibre et satisfaction ? »

Quand il s'agit de situations familiales, les gens ont souvent tendance à beaucoup pinailler sur des détails, à tomber à un niveau très fonctionnel où il n'y a aucune vision. J'ai donc pensé que nous pourrions nous entraider pour garder une certaine vision. Traditionnellement, la vision représente le principe du *lha* ; la base de travail, le principe du *nyen* ; et enfin le principe du *lu* consiste à faire des choses très élémentaires. Si notre maison n'est pas propre et organisée, si on n'établit pas un rapport avec ce qui se passe dans notre vie, alors il est difficile de demander à la lignée de nous aider dans notre pratique en lui demandant : « Comment puis-je sortir de cette situation en partant du haut ? » Il faut tenir compte de l'ensemble de la situation. Il s'agit donc d'être vraiment présent et de manifester ces principes dans son foyer, en se disant : « Voilà comment il faut pratiquer. »

Le Président Reoch : Avez-vous des suggestions pratiques précises que nous devrions garder à l'esprit ?

Le Sakyong : Eh bien, ici à la Cour Kalapa, Khandro Tseyang, la Sakyong Wangmo, aime bien faire du nettoyage et maintenir les choses en ordre. Entre autres choses, j'ai dit à l'équipe qui travaille à la Cour que ce lieu doit servir d'exemple ; il faut donc que notre cuisinière soit impeccable. Et les cuisinières devraient être propres dans tous les foyers. C'est de là que provient votre *ziji* ou *wangthang*, votre énergie, parce qu'il s'agit du foyer proprement dit, de la cuisine. Si on laisse la cuisinière sale, on va se dire : « Eh bien, je ne vais pas faire la vaisselle non plus. » Puis on prend l'habitude de ne plus ranger ses affaires ; ensuite on se dit : « Ce n'est pas la peine de prendre une douche, parce que je pourrais aussi bien descendre et faire comme je veux. » Tout commence à s'effondrer.

Il peut y avoir des moments, comme certains dimanches matins, où on a juste envie de descendre au salon en pyjama, et il n'y a pas de mal à cela ; mais il faut se rappeler le principe que si la situation se dégrade quelque part dans le foyer, d'autres choses vont s'effondrer. On a parfois tendance à croire que l'absence de structure est synonyme de liberté, mais il est important d'avoir une certaine structure. Je pense que si certains foyers de notre communauté, comme ceux de la

Côte Est, par exemple, décidaient de pratiquer tous à la même heure, alors tout le monde saurait que tous ces foyers Shambhala sont en train de pratiquer en même temps.

On pourrait également servir un certain type de repas. Faire partie d'un foyer Shambhala signifierait entre autres participer à certaines activités du Centre Shambhala, comme le Jour Shambhala ou la Journée du Solstice d'Été, qui sont culturellement vitales pour tout un chacun. Un autre point important serait de remettre à chacun des enfants nés dans un foyer Shambhala un certificat de naissance, reconnaissant ainsi qu'ils participent à cette situation, qu'ils y sont nés. On développe ainsi un véritable sens de la communauté, en prenant une part active à la situation.

Le Président Reoch : J'ai l'impression qu'il y a un certain rayonnement dans tout cela, ce qui peut sembler assez différent du yogi vivant en famille tel que certains d'entre nous l'entendaient. Quelle différence voyez-vous ?

Le Sakyong : Il s'agit en effet d'un changement, en ce sens que l'idée d'un yogi vivant en famille est certes très romantique, mais bien souvent les gens se sentaient aliénés par rapport à leur foyer, comme s'ils étaient des yogis enfermés dans une maison dont ils n'auraient pas envie de s'occuper ; tout ce qu'ils veulent, c'est pratiquer. C'est presque comme si le yogi était arraché à sa forêt pour se retrouver coincé dans une maison. Bien entendu, si on est très compétent, on peut pratiquer n'importe où. Mais se prendre pour un yogi vivant à la maison fait qu'on pratique de façon très individualiste, ce qui s'oppose à la vision que le foyer possède en soi une réelle dignité intrinsèque. Selon la tradition, la personne et le foyer entretiennent la même relation que l'esprit et le corps. Le corps est la maison, tandis que la conscience est l'individu qui vit dans la maison. Comment maintenir l'équilibre ? Les yogis qui vivent dans un foyer veulent souvent fuir la société. Lorsqu'ils quittent leur maison pour se rendre au Centre Shambhala, ils n'ont toujours pas envie de communiquer, au fond. Voilà le hic.

Le principe fondamental de Shambhala, c'est le foyer. Notre prochaine étape consiste à faire se manifester les foyers Shambhala, chose que nous n'avons pas encore pleinement accomplie. Nous avons tenté de le faire de diverses manières dans le passé, mais aujourd'hui nous sommes plus mûrs. En outre, nous avons maintenant la Sadhana des Wermas comme pratique centrale, avec la lignée Shambhala. En fait, incarner ces principes confère un énorme pouvoir. Il est difficile de prétendre aider le monde si on continue à se considérer simplement comme des individus et qu'on veut se dissocier de son foyer et de sa famille. C'est absurde. Nous devons réfléchir sur la manière de rapprocher les deux. C'est là la prochaine phase de notre évolution : comment nous manifester en tant que guerriers vivant en famille. A l'avenir, lorsque nous parlerons de Shambhala, cela nous permettra aussi de ne plus parler d'adhérents en termes de nombre d'individus, mais plutôt en termes de nombre de foyers présents au sein de Shambhala. Ce serait là le scénario idéal.

La Cour Kalapa
Halifax, Nova Scotia
Le 15 novembre 2009.

Shambhala Households
© 2009, Mipham J. Mukpo.
Tous droits réservés.

© Les Traductions Manjushri, France, février 2010.

<http://manjushri.shambhala.fr>