

# Je crois en l'amour

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

Il arrive souvent que des gens remarquent que vous portez un insigne, ou bien apprennent que vous allez au Centre Shambhala, et vous demandent : « Qu'est-ce que ça représente pour vous ? Qu'est-ce que vous faites ? Êtes-vous bouddhiste ? » Et vous leur répondez peut-être : « Euh, je ne suis pas vraiment bouddhiste – je suis un peu là-dedans, voyez-vous, la méditation et ce genre de choses. » Évidemment, ils peuvent alors penser que vous n'êtes pas très décidé ; ce que vous dites leur semble trop inconsistant. « Dis-nous, l'amî, en quoi crois-tu? Allez, vide ton sac ! » « Mmmh, tu vois, un peu ci et un peu ça. »

Il faut être plus décidé, faire une déclaration plus franche. Quand quelqu'un nous demande : « En quoi crois-tu ? », nous devrions résumer notre point de vue par quelque chose comme : « Je crois en l'amour ! » Ce peut être un moment embarrassant, parce que cela peut sembler un peu excentrique, mais vous pouvez le dire. Vous pouvez dire : « Je crois qu'il y a dans l'esprit une formidable bonté et que nous pouvons lui donner vie. » C'est de ce genre d'amour qu'il est question. Fondamentalement, cet amour est ce que nous sommes. Évidemment, découvrir cela et agir sur ces bases est un processus qui nécessite les moyens les plus habiles. C'est pour cela que ce que nous faisons s'appelle une 'pratique' : nous pratiquons la découverte, la libération et le rayonnement de l'amour.

En nous levant le matin, nous devrions nous concentrer sur une activité simple et une seule : Pouvons-nous aimer ? Pouvons-nous manifester la douceur ? Sommes-nous capables d'exprimer cet amour ? Pouvons-nous dire à quelqu'un : « Je me sens touché et concerné par ce qui t'arrive » ? Parfois, le matin au lever, nous nous sentons désorientés dans notre rapport à l'amour. Cela nous dépasse. Mais tout peut se résumer à une seule chose: reconnaître cet amour en nous – le *bodhichitta*, ou l'esprit éveillé.

Chaque individu possède dans son cœur ce joyau, l'amour. Du Bouddha à Shantideva, des générations de maîtres de notre lignée nous le rappellent. Shantideva en a fait une description magnifique dans son texte sur l'art d'être un bodhisattva. Il décrit le bodhichitta comme un diamant qui se trouverait au milieu des ordures. Dans la journée, du fait qu'il est mêlé à toutes sortes d'émotions et de désordre, nous sommes souvent incapables de le voir. Mais lorsque nous parvenons à nous extraire de ce projet appelé 'moi', pendant un bref instant, nous découvrons que cet amour est toujours à notre disposition.

Du point de vue bouddhiste, quelle que soit notre situation, où que nous nous trouvions, il est possible à chaque instant de changer complètement notre état d'esprit, en accordant un regard aux autres. Nous pouvons faire mieux que de nous préoccuper sans cesse de notre 'moi' et nous pourrions plutôt nous demander : « Et eux ? » C'est un moment crucial. Nous pouvons nous apercevoir que les autres aussi sont pressés et nous pourrions les laisser passer les premiers. Nous pouvons voir qu'ils souffrent, qu'ils ont vécu une tragédie, et nous pourrions leur donner un peu d'espace.

A ce moment-là, nous libérons notre amour. C'est le joyau dont nous parlons. Shantideva dit que si nous manquons cet instant-là, alors, une fois de plus, nous passons à côté des ordures sans remarquer le joyau. Quelque chose de significatif aurait pu se produire, mais cela n'a pas eu lieu. Tout le texte de Shantideva se résume à cette instruction : arrêtez-vous, regardez, et saisissez le diamant. C'est un moment-clé : il contient ce que nous cherchons, cet éveil le plus profond. Nous devrions tirer profit de ce moment. Nous devrions le provoquer. Bien que cet instant paraisse

très court, il faut du courage pour s'arrêter, regarder et saisir le joyau. Cela nécessite aussi de la pratique.

En même temps, il nous faut une communauté, un support, pour pouvoir nous comporter ainsi les uns envers les autres. Nous avons besoin de nous rappeler mutuellement et volontairement l'importance de saisir cet instant d'esprit éveillé et de nous efforcer de le développer, par la méditation formelle, par la contemplation et aussi par la place que nous lui donnons dans notre vie. Approfondir notre réalisation chaque jour est l'élément essentiel.

Comment réaliser cela ? On peut sortir de son lit chaque matin avec le projet de faire naître le bodhichitta, de générer la bonté et la sagesse, de travailler sur sa colère ou sur sa jalousie ou sur quoi que ce soit d'autre. On peut avoir cette intention étonnante, avant même de prendre son café. C'est l'attitude du guerrier. Cette pratique exige de la discipline. Il faut de la discipline pour aiguïser son esprit, pour affiner son activité – chacun des aspects de notre vie. Le résultat de cette discipline, c'est la joie.

La joie est une des caractéristiques de la bonté fondamentale, de *rigpa*. C'est l'énergie naturelle des êtres doués de sensibilité. L'esprit est naturellement libre. Par nature, l'esprit est en parfait équilibre. Lorsqu'on en fait l'expérience par soi-même dans la méditation, on a une sensation d'allégresse. Lorsqu'on parle de la vivacité du guerrier dans les enseignements sur les quatre dignités, c'est de la joie qu'il s'agit. A certains moments on se sent triste, à d'autres on se sent sérieux. Mais par-dessous ces sentiments, au cœur de notre être, il y a la joie.

Nous devons partager cela avec les gens qui nous entourent. Nous possédons quelque chose de très précieux et plein de sens. La joie se manifeste lorsqu'on découvre le sens véritable, ce joyau dans les détritibus. Il est de notre devoir, jour après jour, d'employer notre esprit et notre cœur à cultiver le sens véritable, pour pouvoir communiquer la joie à notre entourage. Le fait que les gens éprouvent de la joie et l'expriment doit être normal et naturel.

Il est également important d'admettre la douleur. Reconnaître la douleur, au lieu de s'efforcer de l'ignorer, apporte une joie formidable. Cela nous aide à réaliser à quel point notre situation est précieuse. Que cela nous plaise ou non, nous sommes constamment emportés dans le flux des choses, et chacune de nos actions a une conséquence, quelle qu'elle soit.

En tant que pratiquants, notre chemin se dirige dans une direction particulière : notre esprit et notre cœur sont, avec une grande intelligence, en quête de liberté. Cette liberté est intérieure. Pour qu'elle se manifeste à l'extérieur, elle doit rayonner. On peut prendre cette intensité, cette réalisation, cet incroyable bodhichitta, et le répandre autour de nous comme on étalerait du miel. Ainsi, croire en l'amour devient la source de tous nos actes.

*I Believe In Love*  
© Mipham J. Mukpo

© Les Traductions Manjushri, France, juin 2007.