

La bravoure du Bouddha

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

Comprendre le samsara se trouve au cœur de la voie bouddhiste. Le samsara est le cycle sans fin de la souffrance auquel sont soumis tous les êtres tant qu'ils croient posséder un moi réel.

Que faire dans cette situation ? D'abord, nous pouvons décider de nous réveiller et de suivre la voie dissipant l'illusion que le moi est réel et nécessite une protection constante. Pour prendre cet engagement, il faut d'abord entendre les instructions du Bouddha et celles sur la méditation. Si nous jugeons les enseignements et la pratique utiles, nous ferons confiance à la voie ainsi découverte et à notre capacité de la suivre.

Pour les bouddhistes, la cérémonie du vœu de refuge marque l'entrée officielle dans la voie de la méditation. Il s'agit de prendre le Bouddha comme exemple, les enseignements du Bouddha comme guide, et la communauté des autres bouddhistes comme compagnons qui apportent une aide précieuse sur la voie. De quoi nous réfugions-nous lors d'une telle cérémonie ? Du cycle sans fin de frustration qui consiste à rechercher le plaisir et à éviter la douleur. Nous constatons que cette approche, paradoxalement, crée encore plus de douleur.

Que signifie prononcer un tel vœu ? Cela signifie reconnaître l'existence de ce cycle de souffrance et y renoncer avec conviction. Nous prêtons alors allégeance à quelque chose qui en vaut la peine, qui semble vrai, salutaire et bon. Nous décidons de suivre cette voie parce que nous reconnaissons qu'elle mène à l'épanouissement. Une telle déclaration permet de commencer à rompre nos habitudes négatives et nous mène à développer les qualités utiles qui sont inhérentes à tous.

On appelle cette intention *ngejung* en tibétain, ce qui se traduit par « s'élever vraiment » ou « émerger véritablement ». Nous émergeons vraiment du samsara. Il s'agit d'un acte de bravoure. On dit de ce premier pas qu'il constitue l'entrée sur la voie du guerrier. Nous ne parlons pas de guerrier au sens belliqueux, mais plutôt au sens d'une personne héroïque et courageuse. La tâche du guerrier-méditant consiste à clarifier et dissiper ses propres méprises. Pour y arriver, il faut dépasser sa peur.

Généralement, nous comprenons qu'un guerrier au combat doit dépasser sa peur de la mort. Comparer le guerrier au combat au guerrier-méditant n'est pas une exagération. Après tout, que nous allions ou non au combat, nous allons tous mourir. Un guerrier qui succombe à la peur de la mort est incapable d'avancer. Il reste bloqué. La peur de la mort nous maintient prisonniers du samsara. Avoir l'intention ferme de sortir du samsara, c'est un acte de guerrier, une façon de faire face à sa peur de la mort.

Le Bouddha, notre premier objet de refuge, est un exemple de ce type de guerrier. Il a parcouru la voie de l'éveil et surmonté toutes sortes de difficultés. Il a démontré que la fixation sur le moi peut être vaincue. Il a fait preuve de suffisamment de bravoure pour s'opposer au matérialisme et à son attachement au plaisir. En suivant son exemple, nous suivons l'exemple d'un être dont l'esprit et les actions étaient en accord avec la réalité et qui ne se laissait pas emporter par le cycle sans fin du samsara.

Notre deuxième objet de refuge, c'est le dharma, la parole du Bouddha. Le Bouddha a enseigné une méthode pragmatique pour se libérer du moi et comprendre la vacuité. Il nous a légué les instructions qui permettent de comprendre le sens profond de chaque situation.

Notre troisième objet de refuge, c'est la sangha, la communauté des gens qui étudient et mettent en pratique les enseignements du Bouddha. Collectivement, la sangha garde bien vivantes les instructions du Bouddha. Heureusement, grâce à la sangha, nous ne sommes pas seuls sur ce parcours spirituel. Aucun de nous n'est parfait, mais puisque nous nous entendons sur la vérité des enseignements du Bouddha, nous partageons le même point de vue : tous les êtres sensibles, nous y compris, possèdent la bonté fondamentale. En fait, nous voyons tous les êtres comme des bouddhas.

Il est utile de contempler la signification de ces objets de refuge, car lire des livres ne suffit pas pour bien les comprendre. Nous devons mettre en pratique les instructions et examiner notre esprit pour en saisir le sens profond. De cette façon, nous approchons la voie simplement et avec intelligence. Nous y réfléchissons encore et encore. Quand les enseignements nous semblent parfaitement correspondre à la réalité (ou, pour la plupart d'entre nous, quand ils semblent y correspondre de plus en plus), le respect de ces principes que nous savons être solides fortifie notre conviction et notre discipline personnelle. Et si notre conviction faiblit ou si nous oublions pourquoi nous nous sommes réfugiés, l'impermanence, le vieillissement, la maladie et la mort agissent en constants rappels tout autour de nous.

Au bout du compte, se réfugier exige que nous dépassions notre peur, y compris notre peur de la mort, en l'étudiant de près. La mort nous terrifie parce que notre conscience n'aura plus le corps comme support. Il y a alors une sensation de perte et de désorientation sans précédent. Pour y voir plus clair, nous devons nous demander : *Qui se sent désorienté ? Quelle partie constitue le « moi » ? Qui meurt ?* On dit que la conscience mentale est composée de pensées, de souvenirs et de rêves. Est-ce que cet ensemble constitue le « moi » ? Et si l'on ne peut pas trouver un « moi », qu'y a-t-il à protéger ou à craindre ?

Le Sakyong Mipham Rinpoché détient la lignée bouddhiste Shambhala établie par son père, Chögyam Trungpa Rinpoché.

Titre original: *The Buddha's Bravery*
© Sakyong Mipham Rinpoche, Shambhala Sun, mars 2002.

Pour la traduction française :
© Les Traductions Nalanda, Canada
et Les Traductions Manjushri, France, 2010.
www.manjushri.shambhala.fr