

Pratique pour l'Âge Sombre

par le Sakyong Mipham

Le Sakyong, Jamgön Mipham Rinpoché, est l'un des lamas réincarnés les plus respectés et du rang le plus élevé du Tibet. Il est à la tête de la lignée Shambhala bouddhiste et assume également la direction spirituelle de la communauté Shambhala, qui compte de nombreux pratiquants ainsi que des centres de méditation et de retraites à travers le monde. Il est l'auteur de *Turning the Mind into an Ally* [*Transformer son esprit en allié*] et de *Régnez sur votre monde* (Éditions de La Table Ronde, Paris 2007).

Pour plus d'informations, consultez le site www.sakyong.com

Sites en français www.dechencholing.org/french et www.shambhala.fr

**

Où que nous en soyons dans notre chemin spirituel, il est facile d'être submergés par nos responsabilités et notre train-train quotidiens. Nous oublions alors de garder notre cœur ouvert. Plus nous nous éloignons de la confiance dans la chaleur naturelle de notre cœur, notre bonne disposition à l'ouverture et à la douceur, plus notre vie sombre dans la confusion. Notre *lungta* – notre cheval de vent, notre force – s'affaiblit. Et pourtant, garder nos cœurs ouverts nous donne un sentiment de vulnérabilité, quelquefois difficile à supporter. C'est un dilemme auquel beaucoup d'entre nous sont confrontés.

Pouvons-nous voir à travers la confusion et nous établir dans notre cœur authentique ? Cette pratique est l'enseignement central de la tradition guerrière de Shambhala. C'est cette inspiration qui a motivé mon père Chögyam Trungpa Rinpoché à persévérer et à transmettre cette tradition en Occident. Même lorsque le Tibet a été envahi et ravagé, l'inspiration de la compassion lui a permis de garder le cœur ouvert. Lorsque tout a été emporté, il ne s'est pas demandé : « Que vais-je devenir ? » Il s'est demandé : « Que va-t-il advenir de la tradition ? Comment aider les autres ? »

En tant que personnes qui prennent intérêt à l'avenir de la Terre, nous pouvons commencer à nous exercer à ce genre d'art du guerrier. Que nous soyons débutants ou avancés dans notre pratique de la méditation, pouvons-nous nous en servir pour façonner l'arme de la compassion ? Comment rendre le monde effectivement meilleur ? Voilà une énigme que nous devrions contempler chaque jour. Nous avons tendance à être lâches. Voilà pourquoi certains appellent notre époque un âge sombre : l'obscurité nous semble plus confortable que le rayonnement naturel de notre être. Nous cherchons le réconfort dans la distraction et le confort, en allant paresser en douce devant la télévision. Nous voudrions fermer les yeux sur l'état du monde.

Au lieu de cela, nous pouvons prendre conscience de ce que nous avons et renforcer notre inspiration à aider les autres. Nous pouvons cultiver la paix en prenant confiance dans notre énergie éveillée – la bonté fondamentale, notre état d'esprit primordial. On dit de la bonté fondamentale qu'elle est primordiale, parce qu'elle est toujours là, qu'on passe une bonne ou une mauvaise journée.

La notion d'éveil c'est comme une pièce restée dans l'obscurité, peu importe le degré d'obscurité qui y règne, ni depuis combien de temps, même depuis des millénaires : aussitôt qu'on craque une allumette, la pièce est illuminée. Pour faire cela, nous avons tous les outils nécessaires dans notre esprit, ce même esprit avec lequel nous lisons ce texte, ce même esprit avec lequel nous pratiquons la méditation. C'est cela l'esprit de bouddha, la bonté fondamentale. Lorsque nous découvrons cet esprit et que nous entretenons continuellement cette découverte, notre vie est mue par le cheval de vent plutôt que vidée par la dépression. Chaque matin, nous nous

réveillons pleins de confiance : « Je possède ce trésor, le cœur et l'esprit éveillés, positifs et forts. Comment m'en servir pendant cette journée ? » Nous utilisons alors notre confiance pour générer la compassion. Cela peut être aussi simple que de faire l'offrande d'un sourire ou d'un mot gentil.

Il arrive parfois qu'en pratiquant la méditation on se mette à croire que cela n'a pas d'intérêt, parce qu'on a l'impression que plus on médite, plus ça va mal. On se réveille en pensant : « Hier c'était apaisant, mais aujourd'hui je me sens en colère et déprimé. A quoi ça servirait de m'approfondir ? » On oublie que la raison de pratiquer n'est pas d'annihiler les hauts et les bas, mais d'aller de l'avant avec l'intention de garder le contact continuellement avec la clarté de l'esprit et la chaleur du cœur, quoi qu'il arrive. Si nous avons confiance dans le soleil primordial qui brille de l'autre côté des nuages du quotidien, franchement peu importe la pratique que nous faisons. Mais si nous *n'avons pas* confiance en cela, peu importe la pratique que nous faisons, parce que nous sommes incapables de faire confiance à notre propre nature fondamentale. Quand le corps est assis sur le coussin, mais que le cœur se refroidit, la pratique ne marche pas.

Nous ne savons pas si nous serons encore en vie demain ou l'année prochaine. Voilà la réalité. Il est donc important de nous rendre compte de ce que nous avons maintenant et de l'apprécier. C'est très simple. Mais si l'esprit est toujours rongé par la pensée de ce que nous *n'avons pas*, notre énergie est aspirée par le sentiment que les autres ont toujours plus que nous. La jalousie et l'envie prennent alors le pas sur la compassion. Nous sommes en colère, parce que nous pensons être dans une mauvaise situation par la faute d'untel ou de tel autre. Peut-être avons-nous raison d'un point de vue sociologique. Mais penser de cette manière ne nous fait aucun bien. Cela engourdit l'esprit et referme le cœur ; et nous voilà encore plus irrité et déprimé. Par bonheur, nous avons le pouvoir de changer cela.

Si nous voulons la paix dans le monde, nous devons nous-mêmes faire l'expérience d'un certain degré de tranquillité. Lorsque nous commençons à méditer, nous commençons à réaliser la puissance de notre propre être. Nous avons déjà tout ce qu'il nous faut : le soleil et la lune de la sagesse et de la compassion. Ils sont à nous de façon innée. Il ne manque rien, il n'y a rien à gagner et rien à perdre. La vie est une occasion de découvrir la brillance de notre esprit et la chaleur de notre cœur.

Il n'est pas facile de suivre la voie de la compassion dans un âge sombre. Actuellement, assaillis par les désastres naturels et d'origine humaine, nous faisons face à tant de forces karmiques qu'il est difficile de concevoir comment tout cela a commencé. A quoi cela sert-il de nous en inquiéter ? Il serait plus pertinent de nous demander : « Quelle est la réponse appropriée ? » C'est la compassion et la compréhension. En répondant aux événements de cette façon, nous avons un meilleur cheval de vent, plus d'énergie et la capacité de nous manifester de manière puissante et utile. Ce sont ces mêmes qualités qui frappaient les gens lorsqu'ils rencontraient mon père : voilà quelqu'un qui vivait comme un guerrier. Il manifestait de l'énergie plutôt que de la dépression ou du nihilisme. Ce mélange de confiance et de compassion est rare et inspirant.

Nous vivons dans un monde qui a clairement besoin d'être dirigé dans beaucoup de domaines. Pour être à l'avant-garde, nous devons comprendre que le but de notre existence est de faire naître la paix véritable. Nous n'avons pas besoin de confusion, mais de sagesse. Le plus sage c'est de réaliser notre bonté fondamentale, notre nature de bouddha. Traçons ce trait primordial. Pratiquer la méditation sera utile. Dans les traditions de Shambhala et du bouddhadharma, la paix provient du mélange de la méditation et de l'intelligence. Il faut donc que notre méditation soit mélangée à l'intelligence qui voit les choses telles qu'elles sont.

Lorsque nous nous levons du coussin, nous devons savoir comment mener notre vie avec intelligence. Dans quoi allons-nous nous engager ? Dans quoi ne pas nous engager ? Les gens sont agressifs parce qu'ils ne savent pas bien ce qu'ils sont censés faire. Cette agression se transforme en une force collective. En tant que communauté de gens qui souhaitent la paix, nous pouvons utiliser les principes du guerrier et la pratique du bodhichitta pour contrecarrer l'agression, à commencer par la nôtre. Nous pouvons nous encourager les uns les autres à garder nos esprits affûtés et nos cœurs ouverts pour cultiver des vertus comme la patience et la générosité qui conduisent à une compassion et une sagesse plus profondes. En développant notre esprit et en augmentant la chaleur de notre cœur, le but de notre vie devient de plus en plus clair. Nous sommes moins tentés de chercher du réconfort pour nous protéger de la tendresse de notre cœur. Au contraire, nous l'utilisons pour servir, aider et conduire les autres.

Practice for the Dark Ages
© 2006 Mipham J. Mukpo
Tous droits réservés.

Cet article est paru initialement en anglais dans la revue
Shambhala Sun, janvier 2006.

© Traduction : Les Traductions Manjushri, France, mars 2006.