

Unis par le cœur

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

Quand les gens me demandent quelle est ma pratique, je leur réponds que je travaille à la résolution d'une énigme : « créer la société éveillée ». Chaque société est une cérémonie qui reflète l'attitude des individus envers eux-mêmes et envers les autres. Jusqu'ici nous avons participé à la cérémonie de quelqu'un d'autre – une cérémonie de somnolence. Mais nous avons le pouvoir de changer le cours de notre destin en prenant part activement à la société éveillée – une cérémonie d'éveil. Elle se fonde sur la reconnaissance de notre expérience subjective et commune de la bonté fondamentale. Tous ensemble, nous faisons de la mise en lumière de ce principe central la racine de notre activité. Ainsi, la société est éclairée et éveillée.

Telle est la vision des enseignements Shambhala qui ont été présentés en Occident par mon père, Chögyam Trungpa Rinpoché. Il pensait que ces enseignements avaient surgi à notre époque parce que l'humanité est à la croisée des chemins. Il disait que ces enseignements avaient le pouvoir de changer le cours de l'avenir du monde. Pour nous aider à accomplir cela, il nous a offert de nombreuses pratiques de méditation, qui sont toutes basées sur la même vision : nous sommes fondamentalement bons.

A la base de la société éveillée se trouve un sentiment sous-jacent de bonté.

La culture moderne ne favorise pas la perspective de la bonté fondamentale. Nous vivons dans une ambiance d'agitation et de superficialité exacerbées, caractérisée par une réactivité constante. Nous sommes bombardés de stimuli qui nous suggèrent qu'il nous faut toujours quelque chose de plus pour nous sentir complets. On a inculqué à tant de gens, à la maison, à l'école ou à l'église, qu'ils étaient mauvais. Pour aller au-delà de ces contraintes, nous devons apprendre à accorder autant de valeur aux principes de la bonté fondamentale et de la société éveillée que nous en avons accordé aux sentiments qui dirigent aujourd'hui notre monde, tels que la peur et l'égoïsme. Ce n'est qu'en consacrant du temps chaque jour à une réflexion personnelle que nous pouvons approfondir cette prise de conscience. En contemplant régulièrement notre nature élémentaire, en retrouvant nos esprits et en regagnant notre respect de nous-mêmes, nous pouvons avoir le courage de manifester la bonté fondamentale, notre qualité la plus vaillante.

Au sens conventionnel, « bon » est l'opposé de « mauvais ». Cependant, la bonté fondamentale est antérieure au bien et au mal. Il s'agit de bonté au sens où il n'y a fondamentalement rien de mauvais, rien d'incomplet et rien qui manque. A l'origine de notre être, il y a un cœur qui bat et qui peut manifester l'éveil. « Fondamentale » signifie « qui est à la base ». La bonté de base est fondamentale parce qu'elle est primordiale. La nature de l'humanité est restée inchangée depuis des temps sans commencement. Au-dessous de toute la confusion à laquelle nous assistons, ce qui caractérise l'humanité c'est qu'elle est sans tache, sans aucune faute.

Croire à la bonté fondamentale ne résulte pas d'une posture morale alambiquée ; c'est plutôt le résultat de la découverte d'un sentiment qui est sous-jacent à tout. Cette énergie éveillée intrinsèque désire communiquer. Elle réside dans nos cœurs comme une expérience fraîche, authentique et pleine de joie. La bonté fondamentale, c'est très simple. Nous sommes entiers. En nous réveillant le matin, nous ne sommes pas obligés de nous préoccuper de quelque erreur fondamentale qui serait au tréfonds de notre être. Néanmoins, si nous y regardions de plus près, nous verrions que souvent ce n'est pas ce que nous ressentons. Nous nous croyons en fait fondamentalement mauvais et pas fondamentalement bons. Notre vie est une expression de la vision que nous adoptons et notre point de vue personnel a des répercussions sociales. Sur cette

terre et en ce moment, des cultures entières sont totalement incertaines de leur propre humanité parce que les gens ne ressentent pas la bonté fondamentale en eux-mêmes et sont donc incapables de la percevoir chez les autres.

Pendant la méditation, nous découvrons la bonté fondamentale, et notre pratique consiste à nous détendre dans cette vision.

Néanmoins j'ai pu remarquer que, particulièrement en Occident, même les méditants ont du mal à croire à la bonté fondamentale. Pensées et émotions surgissent inévitablement et il n'y pas lieu d'en avoir honte. Se dire « Je ne sais pas » fait partie du processus. Heureusement, il est très simple de ramener notre esprit à la bonté fondamentale, qui est là en ce moment même, comme le soleil derrière les nuages. Or, il est tout aussi simple de prendre l'autre voie, en croyant aux nuages et en oubliant le soleil. Dans ma propre contemplation de la bonté fondamentale, j'ai réfléchi à la vie de mon père. Il a dû faire face à la perte de sa culture, à la destruction de sa patrie et à la nouvelle que sa famille et ses amis avaient été torturés. Alors qu'il était un des esprits les plus brillants de sa génération et le dernier à avoir complété sa formation au Tibet, il est devenu un réfugié dans des endroits où personne ne comprenait qui il était ni ce qu'il savait. Plus que tout autre, il était en droit de se dire : « J'ai reçu la transmission de la bonté fondamentale, mais je commence à en douter. Les gens ne sont pas bons. » Mais au lieu de cela, il nous a montré la bonté fondamentale et nous a exhortés à créer la société éveillée. En fait, il a affirmé que la société elle-même est l'expression de la bonté fondamentale. La société, c'est la relation entre deux êtres. Nous provenons naturellement d'une mère et d'un père, et dès lors que nous sommes nés, nous ne pouvons pas survivre sans l'amour d'un autre être. Nos facultés sensorielles elles-mêmes sont la société, car elles sont là pour communiquer avec le monde, qui lui-même communique par le pouvoir des éléments.

La communication constante qui se manifeste dans toutes nos interactions relationnelles est l'expression énergétique de la bonté. Ce désir rayonnant de communiquer est appelé *lungta*, le « cheval du vent ». C'est d'abord la capacité de vaincre tout doute à propos de la bonté fondamentale et ensuite d'entrer en relation avec l'aspiration naturelle de nos cœurs. Tout comme le soleil et la lune, la bonté fondamentale est perpétuelle. A un moment ou à un autre, nous touchons tous cette confiance intérieure, ne serait-ce que pour un instant. Si nous avons alors le courage de rester au contact de cette base primordiale de bonté et de la bienveillance qui en émane naturellement, nos relations avec les autres seront empreintes de simplicité et de chaleur.

La société éveillée n'est pas une perspective utopique. Lorsqu'on est éveillé, on voit clairement, et par conséquent, on a une connaissance intuitive. C'est pourquoi on ne tombe pas dans le piège de ne mettre en évidence que le positif, en ignorant le négatif. Comme l'indique le mot *éclairé*, c'est la totalité qui est illuminée. Qu'est-ce qui fait que cet éclairage reste brillant ? C'est le fait de reconnaître la bonté fondamentale. C'est cette connaissance qui nous donne accès au sacré, à la totalité – ce qui ne peut être ni transgressé, ni violé, ni divisé.

Lorsque les gens incarnent cette connaissance, la bienveillance, la sagesse et la force rayonnent et la société est dans un état d'éveil perpétuel. La société éveillée se caractérise donc par un maintien constant de la culture de l'éveil, car elle reconnaît intrinsèquement que si l'on n'entretient pas l'aspect éveillé, on s'endormira. Le sommeil s'installe lorsque les gens oublient ou ignorent la bonté fondamentale. Alors, inspirés par l'insécurité, la culpabilité et la peur qui surgissent, les gens se mettent à agir de façon horrible.

En observant le bouddhisme mahayana, on constate que grâce au pouvoir de la pensée suprême d'aider les autres, une culture florissante qui célébrait la bonté humaine a été créée. Cela a fait passer le bouddhisme d'une perspective individuelle à une perspective culturelle. Ceci a pu se produire grâce à des guerriers bodhisattvas qui ont orienté leur esprit vers les autres, en se

concentrant avant tout sur le bonheur d'autrui. Tout comme le bodhisattva du mahayana, le guerrier de Shambhala a le courage de faire face à de rudes épreuves du fait de sa conviction en un principe supérieur et universel. C'est ce qui nous rend complètement simples et donne toute sa force à notre intention d'éveiller les autres.

Simplicité ne signifie pas manque de compréhension ; il s'agit plutôt d'intelligence et d'un cœur profond qui se fondent sur l'expérience de la bonté fondamentale. Le « compliqué » ne peut pas comprendre le simple, mais le simple peut comprendre le compliqué. La société éveillée est possible dans n'importe quelle culture. Le passé nous offre des exemples. Le futur dépend de notre vision. Lorsque nous reconnaissons la bonté fondamentale, le monde est un perpétuel support d'éveil, et il n'y a aucune limite à l'éveil de la société.

Joined at the Heart
© Mipham J. Mukpo
Shambhala Sun, janvier 2012

Les Traductions Manjushri, France, février 2013
www.manjushri.shambhala.fr