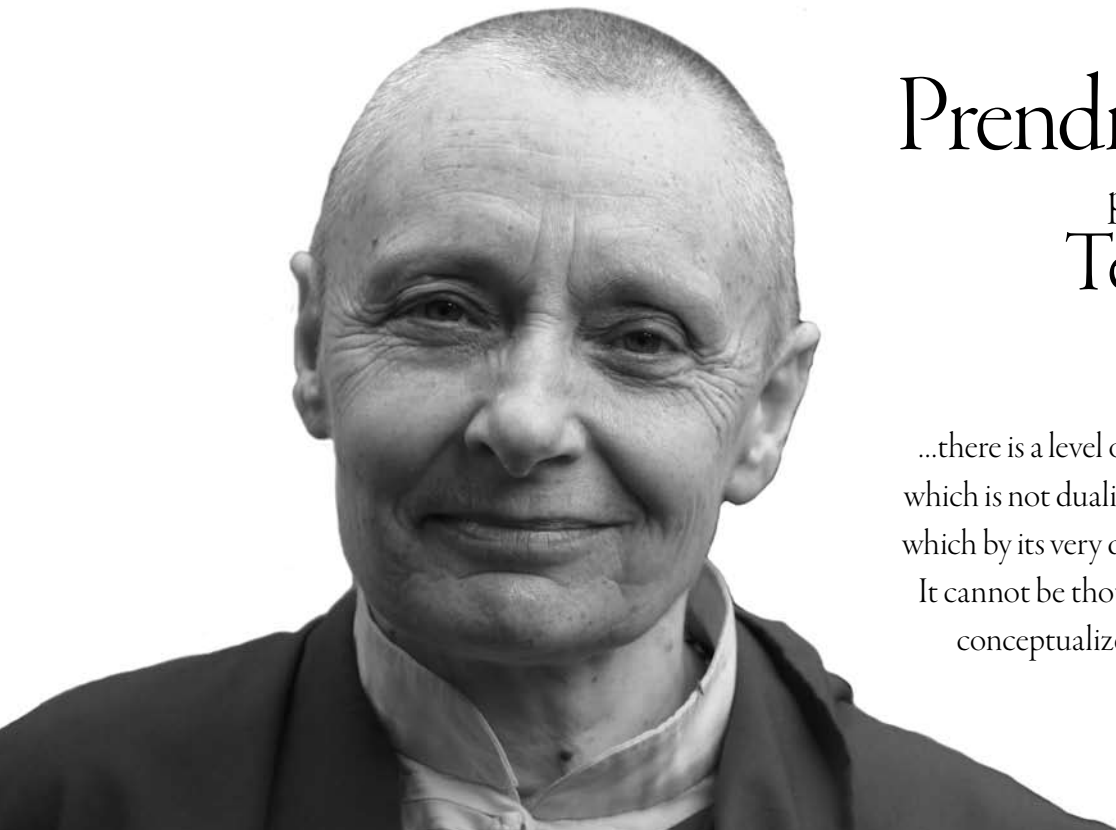




GATSAL ENSEIGNEMENTS



Prendre Refuge près Jetsunma Tenzin Palmo

...there is a level of mind, of conscious being, which is not dualistic, which is not conceptual, which by its very definition, is beyond thought. It cannot be thought about and it cannot be conceptualized, but it can be realized.

Si nous imaginons la voie bouddhiste comme un temple, nous devons donc emprunter la porte d'entrée pour y pénétrer. Cette porte constitue l'engagement à prendre refuge. Le fait de prendre refuge signifie que nous fuyons quelque chose. Que fuyons-nous ? De nos jours, on trouve des réfugiés partout dans le monde, et les réfugiés cherchent un refuge. Ils fuient les guerres, leurs ennemis et les catastrophes naturelles dans leurs pays ; ils s'évadent vers un lieu où ils espèrent trouver sécurité et protection. Alors, dans le bouddhisme, nous sommes tous des réfugiés. Il est normal de vouloir fuir les problèmes, conflits et difficultés qu'engendre le cycle des renaissances. Nous fuyons surtout les conflits que créent notre esprit indiscipliné et les poisons que sont les illusions, l'avidité, la mauvaise volonté, l'orgueil et la jalousie qui nous perturbent tous autant. Nous refusons d'accepter que nos désirs ne se réalisent pas, et d'affronter ce que nous ne désirons pas – la vieillesse, la maladie et la mort. Il y a tant de problèmes dans ce monde.

Où pouvons-nous trouver refuge ? Nous pouvons trouver refuge dans la vérité ultime. C'est le seul espace authentique. Aucune réalité relative ne pourra offrir de vrai refuge. Dans la tradition bouddhiste, le refuge c'est le Bouddha, ses enseignements et la communauté qui regroupe ceux qui ont réalisé ces enseignements. Pourquoi ? Il y a 2500 ans, le Bouddha était un prince vivant dans le nord de l'Inde ; il avait tout ce qu'il désirait. Il possédait un palais pour chacune des saisons de l'année, des parents qui veillaient sur lui, une jolie épouse et même un fils. Il avait tout. Cependant, lors d'une promenade hors du palais, il ne put s'empêcher de remarquer un homme malade, puis un très vieil homme, et finalement un cadavre. Ce fut pour lui une grande révélation, car on lui avait caché ces vérités au cours de sa vie princière. On ne lui avait peut-être pas caché sciemment ces choses, mais il n'y avait pas vraiment porté attention.

Quand on est jeune, on pense rarement à la maladie, à la vieillesse et à la mort. Cela n'arrive qu'aux vieillards, loin de nous. Nous ne réalisons pas que cela nous arrivera aussi, inévitablement. La maladie existe. Ce ne sont pas seulement les vieilles personnes qui souffrent de terribles maladies ; beaucoup de jeunes peuvent être gravement malades ; et même si nous échappons à une mort prématurée et évitons la maladie, ou si nous sommes malades mais pouvons vivre malgré tout, nous ne pourrions éviter la vieillesse et la décrépitude.

Le Bouddha a dit que la seule certitude dans la vie, c'est la mort. C'est la vérité – que nous soyons vieux ou jeunes. Nous avons tous probablement eu des amis qui sont morts très jeunes dans un accident de voiture ou autre, ou qui ont été atteints d'une maladie mortelle et qui sont morts prématurément. Qui aurait prédit qu'ils mourraient ? Personne ne sait. On peut être vivant aujourd'hui et disparu demain. On ne peut dire : « Je vivrai jusqu'à soixante-dix ans, et ensuite je mourrai. » Qui sait quand nous mourrons ? Personne ne le sait. Ce n'est pas parce que nous sommes jeune et en santé aujourd'hui que nous ne serons pas mort demain. Nous ne savons pas ; nul ne le sait.

C'est tout ça que le Bouddha a vu, et il a vu toute la souffrance qui existait dans le monde parce que les gens désirent des choses et qu'ils ne les obtiennent pas ; au contraire, ils obtiennent souvent ce qu'ils ne veulent pas, donc, ils sont misérables. Et il s'est demandé quelle en était la cause. Il a alors décidé de partir – il a quitté son palais, sa famille, il a tout abandonné – est-il a erré comme un vagabond, comme un saint homme en Inde. Il voulait savoir ce qui se cachait derrière les causes de la souffrance et comment y échapper.

Après six ans de pratiques diverses, il a atteint l'éveil total sous l'arbre de bodhi au Bihar, dans le nord de l'Inde. Son esprit s'est ouvert totalement, et il a remonté le temps sur des périodes incommensurables. Ce qui s'est produit, c'est qu'il a réalisé son plein potentiel humain – potentiel que chacun de nous possède, mais qui nous est en général fermé. Ce n'est pas parce que le Bouddha était un dieu ; il était simplement un être humain dont l'esprit a réalisé son potentiel. On dit que l'on n'utilise guère plus de 8 % de notre cerveau. Qu'advient-il alors des 92 % restants ? Peut-être servent-ils à conserver toutes ces connaissances. Dans les Sutras, il est dit que le Bouddha, alors qu'il se trouvait dans la jungle, ramassa quelques feuilles et demanda à ses disciples : « Quelles feuilles sont les plus nombreuses, celles que je tiens dans ma main ou celles qui sont dans la jungle ? » Et bien sûr les disciples répondirent : « Il y a peu de feuilles dans votre main, alors que celles de la jungle sont en nombre infini. » Le Bouddha leur dit : « C'est comme de comparer ce que je sais à ce que je vous dis. Ce que je vous enseigne est comparable aux feuilles que je tiens dans ma main, ce que j'ai réalisé est comparable aux feuilles de la forêt. » Mais, il ajouta « Ce que je vous enseigne est suffisant pour vous libérer. C'est tout ce que vous avez besoin de savoir. » Une telle personne qui a un esprit totalement libéré et omniscient est digne de refuge, car elle a clairement défini la voie.

...The Buddha said "Which is more, the leaves in the jungle or the leaves in my hand?...that is like how much I know compared to how much I'm actually telling you. What I'm teaching you is like the leaves in my hand, what I've realized is like the leaves in the forest." But he added "What I'm telling you is enough for you to become liberated. That's all you need to know."...

La deuxième raison est que le mot bouddha, qui signifie « être éveillé », est l'apogée de la sagesse, de la compassion et de la pureté ultimes. C'est ce en quoi nous prenons refuge. Nous prenons refuge en notre potentiel intérieur de bouddhité. Nous possédons tous ce qui est appelé la nature du Bouddha. Ce qui veut dire que nous possédons tous en nous la plénitude de la sagesse, de la compassion et de la pureté. Mais elle est voilée. C'est toutefois ce qui relie tous les êtres – non seulement les humains, mais aussi les animaux, les insectes et tous les êtres sensibles. Tout être conscient possède son potentiel. Il faut parfois beaucoup de temps pour découvrir ce potentiel, ou cela peut se produire instantanément, mais le potentiel est là. Nous prenons donc aussi refuge en nous-même – en notre nature véritable et innée.

Lorsque nous prenons refuge dans le Dharma, nous prenons d'abord refuge dans les enseignements du Bouddha. Après son éveil, le Bouddha parcourut le nord-ouest de l'Inde pendant 45 ans, s'adressa à de nombreuses personnes – aux riches et aux pauvres, aux laïcs et aux moines, aux hommes et aux femmes, aux jeunes et aux vieux – et la plupart de ces enseignements furent conservés. Le canon tibétain contient 108 volumes sur les enseignements du Bouddha. Mais nous prenons également refuge dans le Dharma, dans le sens de la réalité ultime – lorsque les voiles de notre confusion et de nos illusions se déchirent et que nous voyons vraiment la réalité en face. Cette réalité ultime est là, et elle est aussi en nous. Voilà le vrai Dharma, la loi universelle.

Nous prenons refuge dans la Sangha parce que ce sont ses membres qui ont réalisé la voie – qui ont vécu une expérience et une réalisation authentiques de la nature non conditionnée de leur esprit. C'est comme si nous étions tous atteints d'une maladie causée par les cinq poisons que sont l'illusion, l'avidité, la mauvaise volonté, l'orgueil et la jalousie. Le Bouddha est le médecin qui dit : « Vous êtes malade, mais vous pouvez guérir », et il prescrit le traitement. Le traitement, c'est le Dharma. Et comme pour tout médicament, il ne suffit pas de lire l'étiquette ou de savoir quels en sont les ingrédients : nous devons prendre ce médicament, nous devons suivre le traitement. Le traitement existe. Nous pouvons guérir. Et les membres de la Sangha sont ceux qui nous aident, qui prennent soin de nous. Ils sont comme des infirmiers et des infirmières – ils veillent sur nous, ils nous aident à prendre le médicament tel qu'il est prescrit, et ils nous aident jusqu'à ce que nous soyons complètement guéris. Une fois guéris, nous pouvons les remplacer afin d'aider les autres à notre tour.

When the Buddha's attendant Ananda asked him if women were capable of liberation, he said, "Yes, of course women are capable of liberation." A woman's ability to attain spiritual freedom has never been denied. However the opportunity to attain this has often been lacking.

La cérémonie de la prise de refuge remonte à l'époque du Bouddha. Lorsqu'il parcourait le nord de l'Inde, il rencontrait beaucoup de personnes qui lui demandaient conseil. À la fin de la plupart de ces discours, il était dit : « À partir de ce jour, et jusqu'à ma mort, je prendrai refuge dans le Bouddha, dans le Dharma, dans la Sangha. » C'est une très vieille tradition dans tous les pays bouddhistes. C'est un engagement à placer la voie spirituelle au centre de sa vie, plutôt que de la laisser en périphérie. C'est un engagement qui signifie : « À partir de maintenant, je donnerai un sens à ma vie. » Ainsi, la prise de refuge est le commencement de la voie bouddhiste.

Session de Questions et Réponses

Q : Ma question concerne une chose qu'on m'a dite récemment, à savoir que dans le bouddhisme, les femmes n'étaient pas bien traitées, et que ce sont les hommes qui dominent. Pouvez-vous nous dire ce qu'il en est ?

R : Honnêtement, jusqu'à tout récemment – au cours du dernier siècle – les femmes n'avaient pas non plus accès aux études supérieures en Occident. Il est certain que ma grand-mère ne serait jamais allée à l'université. L'idée que les femmes devaient être instruites au-delà d'un certain niveau paraissait assez étrange, même au début du 20^e siècle. C'est un peu plus tard, au cours 20^e siècle, que les femmes ont vraiment eu accès à l'enseignement supérieur. Donc, d'une certaine manière, cette absence de possibilités n'était pas seulement le fait des pays d'Asie. Lorsque Ananda, l'assistant du Bouddha, demanda à ce dernier si les femmes pouvaient parvenir à la libération, il répondit « Oui, bien sûr que les femmes peuvent y parvenir. » La possibilité que les femmes puissent atteindre la libération n'a jamais été niée. Toutefois, les occasions d'y parvenir étaient souvent rares.



Dans le monde d'aujourd'hui, cependant, il y a encore certains enseignants bouddhistes qui refuseront de faire profiter les femmes de leur enseignement. Ici, en Occident, nous sommes toutes instruites, nous avons droit aux mêmes possibilités, aux mêmes livres, et nous pouvons être en contact avec les enseignants. De nombreux centres bouddhistes sont aujourd'hui gérés par des femmes. Ce problème n'existe plus. Dans certains pays d'Asie, la résistance persiste toutefois : ce sont malheureusement encore des sociétés patriarcales. Par contre, dans des pays bouddhistes comme le Sri Lanka, la Birmanie ou le Tibet, la présence des femmes y est très importante, contrairement aux pays voisins où elles sont reléguées à un rôle de subalterne. Prenons le Tibet par exemple : les Tibétaines sont de fortes femmes, elles sont très directes, et ce sont souvent elles, tout comme en Birmanie, qui dirigent les commerces. Elles ne sont pas du tout timorées. Elles sont fortes et elles jouent un rôle dans la société. Dans les sociétés bouddhistes, les femmes n'étaient pas réprimées – leurs relations avec les hommes étaient ouvertes et, comparativement aux sociétés des pays voisins comme l'Inde et la Chine de l'époque de Confucius, la condition des femmes des pays bouddhistes était très bonne. Elle n'était pas toujours très bonne pour les nonnes, mais elle l'était pour les laïques. Quelle est la société où la femme n'a pas été réprimée ? Cette situation est également souvent la faute des femmes elles-mêmes – autant que celle des hommes. Il arrive souvent que les femmes abandonnent leurs consœurs et n'incitent pas les autres femmes à avoir l'esprit audacieux ou à se dépasser. Cela n'est certainement pas uniquement la faute de ces méchants hommes : les femmes soutiennent aussi beaucoup ce système. En Inde, par exemple, lorsqu'une femme se marie, la personne dont elle doit se méfier dans son nouveau foyer n'est pas tant son époux que sa belle-mère.

Q : Puis-je en revenir au patriarcat et au sexisme dans la voie spirituelle ? Il m'a toujours semblé que le patriarcat est la pire plaie de la voie spirituelle – une moitié soumet l'autre et lui donne un statut inférieur ou agit comme si elle était inférieure de nature. Et l'histoire du bouddhisme montre qu'il n'a malheureusement pas toujours été pur en ce sens ; il faisait partie de ce système patriarcal. Ne croyez-vous pas que pour que le bouddhisme progresse, il faut prendre la ferme résolution que ce qui s'est produit par le passé ne se reproduise plus ? Et d'une certaine façon, l'opposé, selon moi, ressemblerait un peu au vœu de réforme que Martin Luther, à l'époque médiévale, voulait appliquer à la voie spirituelle lorsqu'il constata la détresse dont elle était affligée. La tâche la plus importante pour le bouddhisme serait de transcender le patriarcat.

R : C'est intéressant, les deux personnes les plus préoccupées par le patriarcat sont des hommes ! Je trouve ça merveilleux. Bravo ! Oui, bien sûr que cela a été un grave problème dans le passé. Mais en Occident, il y a tant de femmes sincèrement intéressées par les choses spirituelles. La majorité des personnes qui assistent aux discours sur la spiritualité sont des femmes, bien qu'il y ait aussi beaucoup d'hommes dans cette assistance. Et c'est bien. Oui, c'est très triste que la moitié de la race humaine ait été négligée dans le passé. Et nous devons y remédier. Nous faisons ce que nous pouvons. En Occident, on ne rencontre pas vraiment cette situation dans les cercles du Dharma, sauf que la plupart des enseignants sont des hommes, et beaucoup de femmes préfèrent cela. En Asie, au cours des dernières années, on a pris conscience dans les cercles bouddhistes du fait que les femmes et les nonnes ont été négligées. Dans certains pays comme Taïwan et la Corée, les nonnes sont instruites, et elles sont souvent des dirigeantes. Certaines des personnes les plus en vue à Taïwan sont en fait des femmes et des nonnes. Il n'y a pas de problème de discrimination dans ces pays. Dans les pays du sud-est de l'Asie, il y a encore beaucoup d'inégalités. Mais même dans ces pays, on discute maintenant de ce problème et on l'étudie. Autrefois, on n'avait même pas conscience qu'un problème existait.

Q : Je voulais vous demander ce que l'éveil signifie pour vous. En ce qui me concerne, je sens que l'éveil c'est peut-être de vivre le moment présent, de sentir une conscience croissante, un sentiment de beauté. Vous pourriez peut-être nous dire ce qu'est l'éveil ?

R : Vivre le moment présent sans pensée conceptuelle est déjà un beau progrès. C'est très utile. Mais ce n'est pas encore l'éveil. Bien sûr l'éveil est un mot que nous utilisons beaucoup, et d'une certaine façon, je préfère parler de réalisation. Un esprit réalisé est un esprit qui perçoit directement sa vraie nature. Notre esprit est habituellement très dualiste. J'essaie de l'expliquer en termes simples pour bien me faire comprendre. Je vois une montre. Dans ce constat, il y a un sujet, le verbe et l'objet. C'est parce que notre esprit est conditionné. Lorsque nous pensons, nous le faisons toujours en fonction de concepts, d'idées, de conditions et de modes. Toutefois, il y a un niveau de l'esprit, de l'être conscient, qui n'est pas dualiste, qui n'est pas conceptuel et qui, par sa définition profonde, se situe au-delà de la pensée. Il ne peut être pensé, et il ne peut être conceptualisé, mais il peut être réalisé. Ainsi, ces réalisations, ces moments de saisie de la nature non conditionnée de l'esprit sont d'ordinaire comme des éclairs. Donc, ce qu'il faut arriver à faire, c'est augmenter la quantité de ces éclairs et les prolonger afin que ces moments de conscience non dualiste finissent par devenir constants et ininterrompus. L'éveil est un niveau de conscience différent, présent en chacun de nous, et qui constitue notre vraie nature.