



Intervention de Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVII^e Gyalwa Karmapa pour l'ouverture des Kagyu Meunlams 2021

Note pour la traduction : ce texte a été traduit très rapidement pour être diffusé à l'oral à l'ouverture des Kagyu Meunlams à Kundreul Ling. Même s'il tente de rester au plus près des mots de Karmapa, la traduction n'a pas pu faire l'objet d'un soin aussi attentif qu'un document voué à l'écrit. Nous prions donc Karmapa, ainsi que les lecteurs et lectrices, d'excuser toutes les fautes potentielles, qui n'émanent que de notre ignorance.

L'équipe de traduction.

Chers amis, chères amies du Dharma, permettez-moi tout d'abord de rappeler les bénédictions et les qualités de notre guide spirituel, avant que je dise quoi que ce soit d'autre. Dans notre langage imagé, nous appelons souvent le guide spirituel « l'enseignant »... Bien que ce soit un terme très concret, « guide spirituel » est peut-être plus approprié. Un guide spirituel se manifeste sous différentes formes, et dans notre cas nous avons eu la bonne fortune d'avoir la chance que ce guide spirituel apparaisse sous la forme de feu le XIV^e Kunzik Shamar Rinpoché. Et avec lui un grand nombre d'êtres très réalisés étaient présents et sont encore présents de nos jours. Je souhaiterais donc offrir des prières en leur demandant de bénir cette occasion.

Le guide spirituel est la source de toute joie, la source de toute sagesse. Dans le langage ordinaire, nous disons « la source de la compassion et de la sagesse ». Et ce guide très spirituel est inséparable de l'aspect de sagesse, quelle que soit la forme de l'aspect de sagesse que vous invoquez, auquel vous faites confiance, ou quel que soit le véhicule de sagesse auquel nous faisons confiance. Et le bénéfice d'avoir un tel guide spirituel, est que, bien que nous n'ayons pas la chance de voir un être parfaitement ou totalement éveillé, comme le bouddha historique Shakyamuni, et d'entendre directement ses mots de sagesse, ni d'avoir en plus la sangha éveillée, comme les bodhisattvas parfaitement réalisés, néanmoins nous avons la très précieuse opportunité de pouvoir voir directement nos guides spirituels, qui représentent ce que nous appelons les Trois Joyaux. Et donc il est extrêmement important de se souvenir de ce qu'ils symbolisent et représentent, et de ce qui est le plus important : ce que nous pouvons absorber de leurs qualités, ce que nous pouvons en apprendre.

Ayant dit cela, tout d'abord je souhaiterais vous souhaiter la bienvenue à toutes et tous, chers amis du Dharma, à travers cette réalité virtuelle. Je n'ai jamais pensé qu'une telle occasion se présenterait ! Je me souviens, quand on m'a pour la première fois montré un ordinateur, alors que je venais d'arriver en Inde, et que l'on m'a parlé de réalités virtuelles, etc. pour moi c'était juste de la science-fiction. Néanmoins, vingt-ans plus tard, nous utilisons enfin cette technologie. Et c'est une excellente technologie, tant que, comme pour toutes les autres technologies, on sait l'utiliser avec une bonne motivation, une motivation authentique pour des actes bienveillants. Dans ce cas, n'importe quelle technologie peut être utilisée comme celle-ci aujourd'hui, pour nous entraider, découvrir la réalité, découvrir qui nous sommes, etc. Et donc durant cette année 2021, ce sera pour célébrer et prendre le temps de pratiquer le précieux Bouddha-Dharma, pour la pratique des souhaits. Nous devons vraiment être très reconnaissants aux organisateurs et à toutes les personnes qui se sont impliquées pour rendre cela possible.

En considérant ces Kagyu Meunlams comme nous le faisons toutes et tous, dans une perspective linéaire et historique, nous voyons cela comme les 19^e Kagyu Meunlams. C'est ainsi que dès 1996, feu Kunzig Shamar Rinpoché a rassemblé les ressources et les occasions pour que nous puissions toutes et tous pratiquer le Bouddha-Dharma, sur le lieu le plus sacré qui soit pour nous



tous, pratiquants du Dharma, à Bodhgaya, au Mahabodhi Temple, sous l'arbre de la Bodhi. Et depuis ce moment, jusqu'à présent, ou plus précisément jusqu'à la fin de l'année 2019, nous avons eu la bonne fortune de faire cette même pratique des souhaits sous l'arbre de la Bodhi. Et depuis le début de la pandémie jusqu'à maintenant, cela fera la deuxième fois que nous pratiquerons avec des moyens virtuels.

Je fais vraiment de mon mieux pour dire ce que je viens de dire en tibétain, et je trouve cela très exigeant. Et chaque fois que j'essaie de faire cela, je développe un respect de plus en plus grand pour tous les traducteurs ! Mais je vais vraiment faire de mon mieux pour reproduire ce que j'ai dit.

Tout d'abord, il est important que vous soyez tous conscients, que vous gardiez à l'esprit, le fait que je partage juste mes pensées conceptuelles, qui bien sûr viennent, je l'espère, d'une motivation et une intention positives. Néanmoins, ce sont des pensées conceptuelles, mes pensées. Ce n'est donc pas un enseignement. Je pense qu'il est bénéfique, pour vous comme pour moi, d'avoir cette approche.

Le but de nos souhaits, ou de la pratique du Dharma du Bouddha en général, c'est simplement comme c'est enseigné, comme c'est présenté dans toutes les écritures et les enseignements : selon la voie des bodhisattvas ou pour obtenir la bouddhité parfaite, le but de toute action vertueuse doit être le bien de tous les êtres sensibles. Et bien sûr traditionnellement, nous utilisons toujours la logique qui consiste à dire que tous les êtres sensibles, quel que soit leur nombre, ont été au moins une fois, ou même d'innombrables fois, nos parents, ou que nous avons eu la chance de naître comme leurs enfants. Et donc ils sont tous nos mères passées. Selon cette logique, tous les êtres sensibles ont été nos mères. Et donc pour eux, pour leur bénéfice, – non que ce soit une mission de les sauver de quelque chose mais simplement par pure motivation –, nous faisons des souhaits pour eux, nous leur dédions nos actes vertueux. Ce type d'attitude est considéré comme très très important quand on pratique le Dharma du Bouddha, et particulièrement ici, quand on essaie de pratiquer la *paramita* – la vertu transcendante – des souhaits.

C'est cette pratique dont on pourrait dire qu'elle a donné naissance à un nombre incalculable de bouddhas dans le passé, qu'elle donne un nombre incalculable de bouddhas dans le présent à l'instant même où nous parlons, et qu'elle donnera aussi possiblement à l'avenir un nombre incalculable d'êtres éveillés, grâce à ce genre d'attitude mentale – en tibétain *semkyé* – et grâce à cette pratique. Il est donc très important pour nous de commencer ainsi, quand il s'agit de pratiquer le Dharma du Bouddha.

La représentation du Dharma du Bouddha n'est pas juste limitée à quelques moyens, mais fait appel à un nombre incalculable de moyens, – par exemple de nos jours, nous avons la chance d'avoir plusieurs véhicules, le véhicule commun, le grand véhicule et aussi un grand nombre de pratiques traditionnelles, dont le vajrayana, qui est l'un de ces trois véhicules principaux. Nous avons eu la chance d'avoir ces grands véhicules qui nous ouvrent la porte pour comprendre ce que signifie la réalité. Bien sûr, il est dit que ce n'est pas juste limité à ces trois véhicules, il peut y avoir un nombre incalculable de véhicules : dans différents temps et différents univers, un nombre incalculable de véhicules ont été introduits, parce que les véhicules sont introduits en fonction de la motivation de chaque individu, de son caractère et de sa personnalité. C'est pourquoi, bien que le but soit toujours le même – car le but de ces véhicules, de ces méthodes ou de ces moyens est toujours le même, cultiver la compassion et cultiver la sagesse –, les moyens utilisés pour transmettre cela varient beaucoup. C'est parce que chacun et chacune d'entre nous a une façon particulière de voir les choses.

En accord avec cela, la pratique des souhaits a beaucoup d'expressions différentes. Aucune n'est meilleure ou moins bonne qu'une autre, ce sont juste des expressions variées. Et parmi toutes ces expressions variées, l'une des principales ou celle sur laquelle nous allons nous focaliser pour



notre pratique des souhaits, c'est la *Reine des prières de souhaits*, ou la prière de souhaits de Samantabhadra. C'est une pratique que nous faisons depuis tous les Kagyu Meunlams auxquels nous avons participé, et souhaitons-le, c'est aussi une pratique qui fait partie de votre vie quotidienne. Pour beaucoup d'entre nous qui en ont la possibilité et le temps, nous utilisons cette prière de souhaits dans notre vie quotidienne, dans notre pratique au jour le jour.

Quand il s'agit de pratiquer cette très précieuse prière de souhaits, je pense qu'il est facile de présumer que la plupart d'entre nous sont des débutants ou des débutantes, quel que soit notre âge ou notre contexte. D'une manière générale, nous pourrions donc avoir des peurs ou des doutes concernant cette pratique, comme cela pourrait être le cas avec n'importe quel type de travail ou de projet. J'en ai donc fait une liste, que j'ai essayé aussi de présenter en tibétain.

L'un des premiers doutes ou questions ou défis que nous rencontrons, c'est de se dire que c'est très bien, que cela semble très intéressant et très brillant, que nous avons la chance de pouvoir pratiquer le Dharma du Bouddha, et en plus de pratiquer cette prière de souhaits ; il y a tellement de pratiques disponibles, où toutes les conditions sont présentes ou semblent l'être. Mais quand même, on peut se demander : « Est-ce que ça va être difficile ou est-ce que ce sera facile ? Est-ce que je vais être capable de le faire ? Une personne comme moi – si je me compare à quelqu'un de plus expérimenté, je sens que je n'aurai peut-être pas les qualités ou le courage pour avancer moi-même, faire avancer ma pratique... Donc est-ce que ce sera facile ou difficile ? »

Bien sûr, ce sont des peurs très communes, des doutes très ordinaires, c'est très naturel. Je crois cependant profondément que oui, c'est très facile, c'est très accessible. Et surtout c'est très faisable de réaliser ces souhaits dans le cadre des Meunlams, mais c'est également réalisable en général, de cultiver la compassion et la sagesse. Ce n'est pas si difficile. En fait, cela dépend vraiment de vous, de si vous voulez rendre cela difficile ou pas. C'est quelque chose d'intéressant et d'important à considérer. Si vous voulez en faire un défi, vous pouvez. Si vous voulez que ce soit facile, vous pouvez également. Il en est ainsi avec tout ce qui se présente dans la vie. Que ce soit quelque chose de mondain ou de spirituel, cela dépend toujours de nous, de si nous voulons rendre les choses faciles ou difficiles. Ce n'est pas une façon de nous déprimer, pas du tout, c'est juste un fait. Peut-être que si l'on veut se rendre la vie difficile, c'est parce qu'on aime les défis. Alors si vous aimez les défis, vous pouvez faire de cette pratique un défi, vous pouvez faire que cultiver la compassion et la sagesse soit un défi. Au point que vous pouvez même passer plus de temps que les trois ères cosmiques qu'il a fallu au bouddha Shakyamuni pour devenir un Bouddha ! Vous pouvez atteindre l'éveil après un nombre incalculable d'ères cosmiques, si vous le souhaitez !

Vous êtes donc totalement libres. Mais si vous voulez rendre cela facile, c'est aussi possible. Par exemple, si on pense à la vie du grand *mahasiddha* Milarépa ; il a pu atteindre l'éveil, ou en d'autres termes, il a pu cultiver la compassion et la sagesse en une seule vie. Cela dépend donc vraiment uniquement de nous. Et donc pour nous encourager toutes et tous, je vais vous dire que oui, c'est facile. Tout d'abord durant ces sept jours, pendant que nous pratiquons cette précieuse méthode, nous sommes toutes et tous assis. Il n'y a donc aucun effort physique à fournir. À l'occasion, vous aurez peut-être des crampes dans les jambes, mais pas beaucoup plus. Et en plus, vocalement, nous allons réciter ces textes, phonétiquement ou selon les traductions dans vos langues respectives ; il n'y a donc aucun stress à avoir, il n'y a pas à craindre de dire quelque chose d'approprié, ou d'inapproprié ou entre les deux ou d'insignifiant. Tout ce que nous faisons, c'est que nous répétons ces mots qui sont parfaits. C'est donc facile.

En ce qui concerne ce qui est le plus important, la motivation ou l'attitude, vous vous focalisez sur l'attitude des bodhisattvas, qui consiste à cultiver la compassion, non pas juste pour quelques êtres sensibles mais pour tous les êtres sensibles, quel que soit leur nombre. Et en même temps, on se focalise pour cultiver la sagesse. Cela signifie d'une part cultiver la sagesse quotidienne qui

nous permet de comprendre les choses, mais aussi la sagesse qui pénètre tous les concepts, la sagesse qui permet d'utiliser chaque concept et tous les concepts, quel que soit leur nombre, pour que nous développions une certaine sagesse, une certaine flexibilité ou agilité pour pouvoir utiliser ces concepts afin qu'ils soient bénéfiques pour tous les êtres sensibles.

Ce que nous faisons pendant ces sessions n'est vraiment pas éprouvant, ce n'est pas un défi, nous ne faisons rien qui soit un défi. Mentalement, c'est apaisant, car vous savez que quel que soit le nombre de minutes ou d'heures que vous y passez, nous faisons quelque chose qui a du sens, qui en vaut la peine. Si cela ne semble pas avoir du sens, au moins c'est apaisant, au moins c'est paisible, car durant ces sessions, vous n'êtes pas assaillis par des doutes, des peurs ou des soucis de votre vie quotidienne. Ce n'est pas une façon d'échapper à ces soucis ou difficultés de la vie quotidienne, mais c'est une manière de se calmer, et rien que pour cela, je pense ça en vaut la peine. Donc vous voyez, si vous approchez la pratique de cette manière, c'est très facile, c'est très bénéfique et apaisant.

Selon la tradition, on dit qu'il faut être très conscient de la précieuse existence humaine. Je pense que cela est très lié à l'une des nombreuses peurs ou des nombreux doutes que nous avons. Car on croit que pour faire quelque chose de bien, si vous sentez que vous voulez devenir un meilleur être humain, une meilleure personne, et si vous sentez la nécessité de faire quelque chose qui ait du sens, quelque chose de bénéfique, il faut un bon point de départ, une sorte de feuille blanche si l'on peut dire. Bien sûr je pense que c'est ok de penser ainsi ; pour la plupart nous envisageons les choses ainsi, car nous avons grandi comme cela ; l'environnement ou la société dans lesquels nous avons grandi nous ont toujours fait sentir que, pour atteindre quelque chose, il faut travailler dur, que rien ne s'obtient facilement, qu'il faut gagner la confiance des autres, etc.

Bien que ce soit partie intégrante de toute société, néanmoins, si l'on se laisse emporter par cela, je pense que c'est la seule chose qui puisse devenir un obstacle.

La manière bouddhiste de s'attaquer à ce défi est très intelligente. Elle considère qu'il y a un fond, une base : c'est la précieuse renaissance humaine, caractérisée par dix-huit éléments différents qui définissent cette précieuse existence humaine. Cependant, en quelques mots, la précieuse existence humaine représente cette page blanche ; d'une certaine manière, elle représente la base, la cause et le point de départ. Et cela, nous l'avons ! Nous n'avons pas à rentrer dans des explications savantes ; en résumé, je peux vous dire que nous avons cette opportunité. Si vous écoutez ce que je dis, si je suis capable de transmettre ce que je pense, ici et maintenant, cela signifie que nous avons ces conditions. Car même s'il y a des milliards d'existences humaines ici sur cette planète, il n'y en a pas beaucoup qui ont ces conditions. En réalité, pour une grande partie des humains, comme nous pouvons le voir aux informations, ou même l'expérimenter en direct, la vie est tellement difficile. Ils n'ont tout simplement pas d'espace pour penser à autre chose qu'à surmonter leur faim, leur soif, à trouver un abri, etc. Ils ne peuvent se préoccuper que des aspects les plus élémentaires de survie, et pas au-delà. En comparaison, les opportunités que nous avons maintenant sont vraiment exceptionnelles et magnifiques, car nous avons l'opportunité de penser au-delà de notre simple survie. Il est donc très important de réaliser que nous avons ces conditions.

Le fait de réaliser ces conditions, ou de réaliser à quel point notre propre condition est précieuse, satisfait nos émotions. Notre phobie, qui fait que nous avons absolument besoin d'avoir une page blanche... et quand je dis une page blanche, on dirait presque que nous sommes des criminels ! Mais c'est ce que nos structures sociales, nos concepts et nos langues font de nous. Donc en réalisant ces conditions, nous sommes capables de satisfaire cette phobie ou cette émotion, et en plus nous sommes capables de nous focaliser sur ce qui est authentique, ce qui est important, ce qui est vraiment juste devant nous.



Comment utiliser cela au mieux ? Tout d'abord pour les monastiques, c'est un cas particulier, car leur style de vie est tel que beaucoup des défis que rencontrent les pratiquants laïques ne se présentent pas. C'est donc un cas particulier. Mais pour la majorité, nos pratiquants sont essentiellement laïques, donc quand on assume des responsabilités sociales, en commençant par notre foyer et les différentes professions que nous pouvons exercer, bien sûr il est difficile de trouver du temps. Et ces responsabilités sont importantes, bien sûr ; ce ne sont pas que des corvées ; c'est important car cela aide la société, cela permet d'amener un sentiment de paix et de prospérité dans la société, et pour nos pairs, nos amis, notre famille également. C'est donc évidemment important et ce serait difficile de considérer cela comme un obstacle.

Pour les monastiques, bien sûr, ce sont des obstacles, à cause de la manière dont ils ont dédié leur vie. Mais pour les pratiquants laïques, ce ne sont pas des obstacles mais des responsabilités qui doivent être reconnues comme telles. Néanmoins, alors que nous assumons nos responsabilités, il y a sûrement un moment, que ce soit le matin, l'après-midi, le soir, ou peut-être les weekends, où il y a des opportunités, de l'espace, du temps, et il est très important de l'utiliser, de ne pas le gâcher ou le perdre en gaspillant ce temps précieux à nous distraire. Voilà, c'est le premier point dans la liste que j'ai faite.

Puis, pour continuer à décrire cette précieuse existence ou ces précieuses conditions, les *viharas* ou, en termes modernes, les centres, les monastères ou les instituts de formation où nous pouvons nous rendre, et toute la foule des amis spirituels que vous êtes les uns pour les autres, et les guides spirituels et enseignants qui sont disponibles, tout cela résulte certainement des bénédictions des bouddhas et bodhisattvas, c'est une certitude. Et il est aussi important de reconnaître cela et d'utiliser ces conditions au mieux. Puisque nous avons autant d'opportunités magnifiques, c'est toujours une vraie raison de nous réjouir, de nous féliciter d'avoir des conditions aussi magnifiques, de ne pas avoir à penser uniquement à notre survie. Bien sûr la condition humaine, comme toutes les autres conditions, la condition animale, les êtres des classes d'existence inférieure mais aussi ceux des classes d'existence supérieure, les domaines célestes, même eux n'ont pas les excellentes conditions que nous avons. Leurs états sont soit une félicité et un plaisir complets, soit à l'inverse une souffrance totale. Dans les deux cas, ils ne sont pas réellement capables de se focaliser sur la possibilité de cultiver la compassion et la sagesse. Les dieux sont trop occupés à leurs plaisirs, il y a trop de divertissements pour qu'ils aient le moindre espace pour penser à cultiver la compassion et la sagesse. Les êtres des états inférieurs sont trop occupés à leur survie, ils n'ont pas le moindre espace pour penser à cultiver la compassion et la sagesse. En disant cela, nous ne les dénigrons vraiment pas, nous réfléchissons simplement à leur réalité, à leur état réel. Et donc la condition humaine, juste au milieu, est toujours la condition la plus favorable et c'est donc une excellente manière – si l'on ne peut pas les utiliser – de cultiver la compassion et la sagesse.

Afin de poursuivre avec ce que nous cultivons dans notre pratique ou dans cette pratique même que nous faisons d'un coup, sept jours par an, et que nous allons faire quelques heures par jour pendant cette semaine, j'aimerais vous expliquer comment nous devons pratiquer. Sur un autre plan ou dans un autre type d'existence, c'est peut-être différent. Mais une fois que nous avons cette existence humaine – et c'est l'autre point de vue, une autre perspective sur la condition humaine – aussi précieuse et merveilleuse soit-elle, au bout du compte elle est soumise au changement... ou en d'autres termes, elle est impermanente. L'impermanence ou le changement n'ont rien de négatif, c'est juste factuel. Cette condition change, ou vit, ou prospère et se développe petit à petit, ou morceau par morceau, pour le dire très simplement.

Si on ne regarde que l'état physique, notre corps doit survivre en étant nourri de toutes sortes de choses, morceau par morceau. Ce avec quoi nous nous sommes nourris hier, n'est plus là aujourd'hui. Ce avec quoi nous nous nourrirons aujourd'hui ne sera plus là demain, nous ne pourrions pas le manger ou nous en nourrir à nouveau. Nous devons nourrir le corps de jour en



jour, d'heure en heure. C'est la base, la structure de cette condition humaine. Notre esprit, notre conscience, est pour l'instant tout à fait en accord avec cette existence humaine, et donc, même si notre esprit est intrinsèquement libre, libre de toute limite, pour l'instant il habite ce corps physique de manière harmonieuse et nous devons donc nourrir l'esprit de la même manière que le corps. Dans ce cas, les Meunlams sont comme une nourriture annuelle pour l'esprit. Mais de la même manière, nous devons nous nourrir chaque mois, chaque semaine, chaque jour et même chaque heure si possible. En résumé, vous devez pratiquer de manière continue. Vous ne pouvez pas juste pratiquer une fois ou deux, avoir une grande démonstration une fois par an et c'est fini. Vous devez le faire graduellement et régulièrement, comme vous mangez le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Selon votre emploi du temps, il est très important de prendre chaque jour le temps de pratiquer, de méditer. Bien sûr, certaines ou certains de vous ont peut-être la possibilité d'étirer un peu ce temps de pratique pour inclure des pratiques comme celle-ci, la *Reine des prières de souhaits*. Pour d'autres, vous n'avez peut-être pas le temps de rajouter quoi que ce soit. Alors continuez ce que vous avez déjà commencé, cela va bien, mais n'oubliez pas que votre emploi du temps ne va pas rester tel quel toute votre vie ; il va changer. Parfois vous aurez moins de temps, parfois plus. Il faut que vous gardiez cela à l'esprit, et selon le changement quotidien de votre état d'esprit et de vos perspectives, vous voudrez peut-être augmenter votre nourriture, ou même passer au niveau supérieur pour vous nourrir. Comme quand on mange des légumes et qu'on décide de passer à des légumes bio par exemple, c'est la même chose. Bien sûr chacune et chacun d'entre nous doit réfléchir à tout cela à sa manière.

Mais une chose est sûre, c'est qu'il faut pratiquer régulièrement et il faut faire des sessions, c'est très important. Sinon, si on le fait tout d'un coup, même si mentalement on peut vivre avec ça et on se sent confortable avec l'idée, c'est comme si l'on se disait « aujourd'hui je ferai un énorme repas », ou « pour le nouvel an je ferai un énorme repas, et pendant les onze ou douze mois suivants je ne mangerai pas ». Ça ne marche pas, n'est-ce pas ? Alors de la même manière, nous devons trouver un rythme, d'une façon ou d'une autre, c'est très important. Cela pourrait être une demi-heure, ou une heure par jour, mais elle doit être dédiée aux pratiques formelles. Et en faisant cela, si, sur vingt-quatre heures, vous pratiquez une heure de manière formelle, pour les vingt-trois heures restantes vous aurez l'énergie de la pratique formelle qui vous aidera à pratiquer également de manière informelle, dans la façon dont vous interagissez avec les gens, dont vous interagissez avec la nature, dont vous interagissez avec vos responsabilités, etc. C'est vraiment tout à fait essentiel, vital.

Voici quelques-unes des choses dont je pense qu'il est important de les garder à l'esprit. Mais si j'essaie de dire tout ce que j'ai dit en tibétain, je pense que ça prendra trop de temps. Cela fait déjà quarante-six minutes que je parle ! Mais tout ce qui me semble important, je vais tâcher de le partager autant que possible. L'une des choses que je voulais partager concerne la dédicace. Nous avons cette habitude, qui est une bonne et très belle habitude, de dire, quand on fait quelque chose de bien, si on surmonte un défi par exemple : « je l'ai fait pour toi, je l'ai fait pour lui, etc. ». C'est réellement gentil, mais ça pourrait nous ennuyer ou nous tracasser si l'on se dit qu'on pratique pour le bien de la lignée, pour le bien du bouddhisme, pour le bien des bouddhas. Au bout d'un moment, ça pourrait devenir ennuyeux ou énervant, et puis ça deviendrait inconfortable et puis ce serait un vrai problème.

Le but de vivre une vie bouddhiste en général, et en particulier lors de ces prières de souhaits, ce but est simple, il est déjà établi très clairement : c'est pour le bien de tous les êtres sensibles, point final. Ce n'est pas pour les bouddhas, pas pour les bodhisattvas ou les arhats, ils n'en ont pas besoin. Donc, quand on vit cette vie bouddhiste, ce n'est pas pour obtenir leur faveur, ou pour leur demander une faveur, et ce n'est pas non plus par peur, en nous disant qu'ils sont pleins de



compassion, que donc, peut-être, ils ne nous puniront pas, mais qu'ils fronceront quand même les sourcils d'un air désapprobateur, se moqueront de nous, ou perdront espoir en nous, etc.

Nous n'avons aucun souci à nous faire. Ils comprennent parfaitement qu'étant nés dans ce monde conditionné, nous avons des limites. Mais ce qui rend la chose magnifique, ce qui la rend incroyable, ce qui devient une histoire ou une légende, c'est quand vous êtes allés au-delà de ces limites humaines. D'un point de vue romantique, c'est ce qui est beau.

Mais en plus, la vraie raison pour laquelle nous vivons une vie bouddhiste, c'est parce qu'elle est très peu altérée, très naturelle, très proche de la réalité. Nous utilisons toujours les exemples du soleil, de la lune, des étoiles, de l'espace, en disant par exemple que le soleil brille sans effort, sa chaleur touche toutes les plantes et leur donne les rayons UV, l'énergie de vie dont elles ont besoin, sans le moindre effort. Il n'y a pas une seconde, ou même une nanoseconde, où le soleil se dit « ok alors à ce moment précis, dans cette région du monde, je vais me lever », comme s'il avait un emploi du temps. Il ne fait rien de cela, il se contente de briller. Il fournit juste la chaleur, c'est tout. Il se lève, il fait ce qu'il fait, et il se couche.

Bien sûr, c'est juste un exemple, cela ne veut pas dire qu'on doit devenir le soleil ou les étoiles, c'est vraiment juste un exemple. Et de la même manière, la façon de pratiquer le Dharma du Bouddha ou de vivre cette vie bouddhiste doit ressembler à cela. Alors bien sûr, initialement, c'est un ensemble de concepts mélangés où on croit qu'on doit nous apprendre, nous éduquer, nous redresser, etc. Mais c'est juste le début. À un certain point, – et de préférence le plus tôt possible car personne ne veut dépendre de quelqu'un d'autre trop longtemps, ce n'est bon ni pour eux ni pour vous –, donc le plus tôt possible, si vos concepts sont trop ordonnés, avec un peu de chance, les guides spirituels viendront mettre un peu de chaos dans tout cela, afin que vous puissiez voir la vérité. Ou de manière plus habituelle, vos concepts sont déjà tellement chaotiques qu'un enseignant ou un guide spirituel doit intervenir pour y mettre de l'ordre, pour que vous puissiez voir la vérité, l'autre côté des choses.

Une fois que vous avez vu cette vérité, la manière dont vous vivez votre vie bouddhiste doit, ou devrait, être en lien avec la réalité, comme le soleil. Ce n'est donc pas une mission. Il y a des buts temporaires qui sont fixés, mais au-delà, il n'y a aucun but préétabli, qui consisterait par exemple à devoir sauver tous les êtres sensibles, ou faire plaisir à tous les bouddhas et bodhisattvas des dix directions. Il n'y a rien de tout cela. C'est très important de réaliser cela dès le début. Même si nous n'en sommes pas encore à ce point, que nous n'avons pas encore atteint ce calme, ce sang-froid ou cette flexibilité, c'est bien de le savoir, même conceptuellement. Donc ne pratiquez jamais cette voie par peur ou par doute. C'est comme le soleil qu'il faut pratiquer, ou comme le dit une citation de Shantideva que j'aime utiliser : « quel que soit le projet dans lequel vous investissez votre énergie ou vos efforts, faites-le avec joie, avec enthousiasme. » C'est dans la description de la paramita – la vertu transcendante – de l'effort. Je trouve que c'est une magnifique citation et j'espère qu'elle vous touche également. Quoi que vous fassiez !

Bien sûr au début il faut bien faire quelque chose, pour trouver ce que vous aimez faire. Nous souhaitons et présumons tous que des pratiques comme cette prière de souhaits sont quelque chose que nous aimons faire. Si nous trouvons de la joie dans ce que nous faisons, alors nous n'aurons jamais l'impression de faire un effort. Même si ça prend des ères cosmiques entières, cela n'aura aucune importance, nous aurons juste envie que ça dure toujours. Il est donc extrêmement important de trouver la joie. En tibétain, une autre façon de décrire cela est de dire qu'il faut voir la qualité, il faut voir le bénéfice que cela apporte. Si l'on considère la pratique des souhaits, nous avons toutes les raisons d'y trouver de la joie. Comme je l'ai dit au début, cette pratique ne requiert aucun effort ; on n'a pas à transpirer ou à faire quelque chose de laborieux. Mais en dédiant votre temps et votre énergie, vous allez cultiver ce que nous recherchons tous : la compassion et la sagesse. Il y a donc toutes les raisons de se sentir encouragés à pratiquer.



De plus, si l'on regarde chaque mot, chaque phrase, chaque structure des strophes de cette prière, qui en comporte soixante-quatre, on dit généralement que les soixante premières strophes sont les mots exacts qui ont été prononcés par le mahabodhisattva Samantabhadra, et par la suite également enseignés par le grand Manjushri. Ainsi, dans chaque mot, chaque strophe, le corps ou la forme des Bouddhas est réellement là. Nous avons simplement ignoré cela depuis toujours, c'est pourquoi nous ne sommes pas capables de le voir dans chaque mot. Il est important de garder cela à l'esprit. Et de la même manière, dans chaque mélodie, chaque air que nous utilisons pour réciter ce texte, la totalité de la parole parfaite des bouddhas se trouve également là. Il est très important d'observer ces aspects ou ces qualités. Et la motivation, ou l'intention, les souhaits, les qualités de l'esprit des bouddhas et des bodhisattvas sont également présents maintenant, quand on se focalise sur la signification des mots. Nous avons donc toutes les raisons de nous sentir vraiment encouragés par tout cela.

Il est très difficile de décrire à quoi cela ressemble, mais exemple le plus proche que nous puissions trouver, c'est l'amour d'un parent unique, dans ce cas une mère, qui a un enfant unique. Le type d'amour et de soin qu'elle aurait pour cet enfant est tel que nous ne pouvons même pas le décrire, que ce soit par la logique ou la raison. En effet, pour protéger cet enfant et en prendre soin, elle est prête à risquer sa propre vie, sa propre dignité, à tout risquer en fait. Pour l'instant, c'est l'exemple le plus proche que nous puissions utiliser pour comprendre la qualité de l'esprit des bouddhas. Donc si nous nous focalisons sur ces qualités, cela nous rendra naturellement enthousiastes, la joie se manifestera. La joie et non le plaisir, il est important de faire la différence entre les deux. Les plaisirs sont juste des choses sensuelles qui vont et viennent. Mais la joie est immatérielle. Une joie véritable naîtra et votre fatigue disparaîtra, et vous ne ressentirez jamais cela comme un fardeau. En présence de telles qualités, nous avons toutes les raisons de pratiquer, et de pratiquer régulièrement.

Alors bien sûr, en tant que débutants, les concepts liés au doute et à la peur vont aller et venir beaucoup de fois dans notre esprit. En une seule minute, beaucoup de concepts liés au doute et à la peur vont s'élever, et bien sûr chaque heure, chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année, ils seront toujours là ; en tout cas il est possible qu'ils reviennent souvent. Dans ce cas, il est important de ne pas nous sentir déprimés, juste parce que ces concepts surgissent. Cela ne signifie pas que vous êtes indignes de la pratique, ou pas suffisamment respectables pour pratiquer cette voie ou cette méthode sereine. Cela montre juste que si l'on offre suffisamment de causes et de conditions à ces concepts pour qu'ils se manifestent, ils le feront. Il n'y a tout simplement aucun moyen d'arrêter cela.

D'abord et avant tout, que l'on soit débutant ou comme je le dis toujours « vétérans », – mais on me dit quand j'utilise ce mot que c'est comme si cela signifiait qu'on a été dans une sorte de bataille où on a perdu des membres et dont on porte les cicatrices –, ce que je veux dire c'est que, même si vous pensez que vous pratiquez depuis longtemps, ou pas, il est très important d'être conscients que, si l'on fournit les causes et les conditions, le résultat se manifestera. N'importe quel résultat peut se manifester, si les causes et conditions sont présentes.

Quand les doutes et les peurs s'élèvent, cela correspond, dans les quatre vérités des nobles, à la première, *dukkha*, la souffrance. Quand les concepts s'élèvent, cela signifie que la graine des causes et des conditions a mûri. Il n'y a alors aucun moyen de la bloquer ou de l'éradiquer, quelle que soit la force que l'on utilise. Que faire alors ? Il y a une chose que l'on peut faire : on peut la transformer. On peut retourner la situation. On peut la canaliser, la rediriger pour en faire quelque chose qui puisse être utile. Et c'est pourquoi, dans la pratique de *lojong*, l'entraînement de l'esprit, les guides spirituels ont conseillé, ont ré-introduit ou nous ont rappelé que tout obstacle peut être retourné et utilisé à notre avantage. C'est possible. Mais on ne peut pas les arrêter, car les causes et les conditions étaient là, et maintenant la graine a mûri.



Comme je l'ai également dit en tibétain, ce n'est pas simplement parce que quelqu'un a dit quelque chose, ou que le Bouddha même a dit quelque chose, que nous devons faire confiance aveuglément. Nous pouvons le faire, mais nous n'irons pas très loin comme cela. Nous devons donc plutôt suivre notre nature humaine, aussi ironique ou étrange soit-elle, qui est que nous devons expérimenter les choses par nous-mêmes, nous devons littéralement mettre le nez dessus. J'ai dit en tibétain que normalement, quand nos chers parents nous disent « oh mon enfant ne mets pas ton doigt ici, cette chose rouge va te brûler ! », ils le disent vraiment sincèrement, en essayant de nous aider. Mais il est très difficile de les écouter. Nous essayons toujours d'avoir une expérience directe des choses. Sinon nous avons du mal à être convaincus.

Dans le cas des concepts qui s'élèvent et que nous essayons de canaliser... ou même, plutôt que de les canaliser, déjà, quand les concepts s'élèvent, il est important pour nous de les observer dans la méditation, le *samadhi*, de nous concentrer et d'évaluer si nous pouvons vraiment les arrêter ou pas. Est-ce que nous pouvons les arrêter physiquement, est-ce que nous pouvons les arrêter verbalement, est-ce que nous pouvons les arrêter mentalement ? Physiquement, nous pouvons avoir une ordonnance, prendre des médicaments et essayer de bloquer les concepts. Verbalement, nous pouvons soit nous parler à nous-mêmes, soit écouter les autres parler et voir si nous pouvons bloquer les concepts. Et bien sûr mentalement, nous pouvons penser différentes choses. Mais quand les causes et conditions sont réunies, c'est inéluctable. C'est pour cela que l'on dit que le Bouddha lui-même ne serait pas capable de faire disparaître votre karma ou d'accumuler des mérites pour vous. Vous devez le faire par vous-mêmes. Les êtres éveillés ont essayé de le faire, ils essaient encore de le faire, et ils vont continuer à essayer de le faire. Mais nous devons vraiment le faire nous-mêmes. C'est pourquoi il est très important que vous examiniez par vous-mêmes si ce que j'ai dit est vrai ou non.

L'autre option, c'est de voir comment nous pouvons retourner la situation. Et je plaisantais en tibétain, en disant qu'en examinant ou en méditant sur notre inévitable incapacité à bloquer les concepts, nous pourrions peut-être entrevoir le *dharmakaya*, le corps de vacuité. Et si vous essayez de retourner ces concepts pour les utiliser de manière favorable, si vous vous concentrez là-dessus et que vous vous évertuez à réaliser cela, vous pourriez juste entrevoir le *rupakaya*, le corps formel des bouddhas. Je pense donc qu'il n'y a pas de mal à essayer, et cela pourrait même être très, très agréable.

Auparavant, j'ai parlé de cultiver la compassion et la sagesse. Ce sont de très beaux mots, des mots merveilleux, de grands mots, et même peut-être des mots qui nous déroutent, car nous les avons peut-être trop utilisés et maintenant ce sont des mots galvaudés. Une autre façon de décrire ou de présenter ce que nous allons cultiver par cette pratique de souhaits – comme avec toute pratique bouddhiste – c'est que nous allons accumuler les mérites et la sagesse. Alors bien sûr ces mots aussi peuvent nous sembler étrangers, ou trop surfaits, néanmoins, ce que cela signifie – c'est du moins mon interprétation – c'est que les mérites sont très importants. C'est une manière de gagner en confiance et en foi, à la fois envers soi-même et envers les autres, et aussi des autres envers nous.

Les mérites correspondent en fait à n'importe quelle bonne action. Parmi les religions du monde, beaucoup se spécialisent ou se focalisent réellement sur la manière d'accumuler des mérites. Ces exemples peuvent ainsi nous apprendre quelque chose. La plupart d'entre nous, en tant que bouddhistes, parlons beaucoup des mérites positifs, mais quand il s'agit de les traduire en actes, nous manquons d'expérience. De cette manière, les autres religions peuvent nous en apprendre beaucoup sur l'accumulation de mérites, car au bout du compte, les mérites nous permettent de générer la confiance et la foi, en nous-mêmes et dans les autres. Comme le dit une expression, la bienveillance fait son chemin, elle dépasse les langues et les frontières. Voilà, c'est ainsi... que les actions méritoires soient physiques, verbales ou mentales, quelle que soit la bonne action.



Dans le bouddhisme, nous nous focalisons principalement sur l'attitude mentale, mais la question n'est pas de savoir à quel point nous essayons de nous focaliser là-dessus ; en effet, ce que les autres verront, les autres humains, ou même les animaux, ce qu'ils peuvent reconnaître, ce dont ils peuvent vraiment témoigner, ce sont nos paroles, les actes de notre parole et les actes de notre corps. Les autres ne peuvent pas lire notre esprit. Et donc les actes du corps et de la parole sont très importants. Ainsi, quelle que soit la façon dont notre siècle évolue, qu'il soit trop technologique ou trop avide, ou autre, il me semble que ce n'est pas qu'une longue descente vers le fond. En effet, chaque système éducatif dans ce monde, chacun des milliards d'esprits, chaque intellectuel de ce monde, quel que soit son domaine, quand il se réunit avec d'autres lors d'un sommet ou d'une conférence quelle qu'elle soit, s'ils ne parlent que de leurs propres réussites, cela ne va pas très loin. Et donc ils réalisent qu'au bout du compte, l'important c'est la manière dont nous créons une société, ou dont notre société « devrait » évoluer pour qu'elle devienne plus méritoire. Que ce soient des politiciens, des philosophes ou des dirigeants, au bout du compte, ils finissent toujours par évoquer cela. Et je pense que nous devons apprécier cela à sa juste valeur, en tant que pratiquants, et ne pas penser autrement. Bien sûr, si l'on préfère se focaliser sur les erreurs et les fautes, on peut beaucoup s'amuser, cela peut être un bon passe-temps pour rire des situations.

Mais au-delà de cela, si on regarde ce qu'on appelle les temps dégénérés, aussi dégénérés soient-ils, au bout du compte il y a des qualités humaines, me semble-t-il. Et cette humanité, ces qualités pleines d'humanité proviennent des mérites. Donc en pratiquant les prières de souhaits, nous accumulerons des mérites, de la confiance ; en tibétain, j'ai utilisé le mot anglais *credit*, traduit en français par mérite. Nous serons crédibles. La raison pour laquelle le Bouddha est tellement révérend, pour laquelle on en parle autant et pour laquelle tout le monde le respecte à ce point, c'est parce qu'il est crédible. De toute sa vie, il n'a jamais menti une seule fois. Tout ce qu'il savait, il l'a transmis. Bien sûr, comme c'était un être accompli, il ne faisait pas de mal aux autres quand il disait la vérité, car il disait la vérité selon les capacités de chaque individu. Mais il n'a jamais menti, pas une seule fois. Et quoi que le Bouddha ait expérimenté, quoi qu'il ait compris, il l'a partagé. Il n'a rien gardé, il n'avait pas un quelconque objectif. C'est pour cela que quand nous examinons toutes ses paroles, nous pouvons avoir confiance : il n'a aucun agenda caché.

Pour devenir comme le Bouddha, il est important d'accumuler du mérite. C'est pourquoi, à ce moment particulier, nous pratiquons la *Reine des prières de souhaits* pour accumuler du mérite. Pourquoi ? Alors ok, d'accord, pendant quelques heures nous restons assis, avec un peu de chance nous n'aurons pas de crampe et nous passerons un bon moment. Mais est-ce que l'on accumule vraiment du vrai mérite ? Je pense que oui. Vraiment. Tant que nous ne sommes pas distraits, parce que, comme vous avez pris le temps de faire cela, si pendant ce temps vous vous focalisez sur la pratique, vous ne vous autorisez pas à créer du karma négatif. Non qu'il y ait quelque chose de maléfique à créer cela, mais selon la société, tuer, voler, mentir, se comporter de manière inappropriée, tout cela est considéré comme très désagréable. Mais surtout, cela détruit complètement la crédibilité, la confiance fondamentale. Personne ne vous fera jamais confiance si vous faites cela. Et donc pendant ces sessions, si nous ne sommes pas distraits, ni physiquement, ni verbalement, ni mentalement, nous n'accordons simplement aucun temps, aucun espace, à ce qui pourrait *causer* des actes non vertueux. Et nous ne créons aucune *condition* qui ne soit pas vertueuse. Mentalement, si vous voulez, nous pourrions presque dire que nous nous distrayons de tout ce qui est non vertueux, mais c'est un peu étrange de le dire comme cela. Fondamentalement, nous ne laissons aucun espace à ce qui n'est pas vertueux. Donc durant le temps de la pratique, à l'évidence, vous pouvez faire *totale confiance* à vous-mêmes et aux autres.

Ainsi nous gagnerons en crédibilité et en mérite. Et nous accumulerons également de la sagesse, qui est l'autre partie des accumulations. La sagesse, nous disons en tibétain *yeshe tsok*, accumulation de sagesse primordiale, mais probablement que « sagesse » suffit comme mot, car lorsque nous disons « la sagesse primordiale », le mot est si flamboyant qu'il en devient presque trop religieux. Mais la sagesse, qu'est-ce que cela signifie ? La sagesse, c'est une qualité de



l'esprit. Une qualité de notre conscience, sa capacité à différencier, par exemple, ce qui est juste de ce qui ne l'est pas en termes de fruit ; ou à différencier le jour de la nuit. Elle peut différencier le bien, le mal, ce qui est neutre : fondamentalement, elle reconnaît les choses, elle comprend, elle sait. J'utilise différentes définitions afin que nous ne soyons pas coincés avec une seule définition. Avec cette qualité de notre esprit qui sait différencier, nous pouvons réaliser tout et n'importe quoi. Nous pouvons réaliser de grandes destructions. Nous pouvons aussi réaliser une grande harmonie. Nous pouvons créer des guerres ou provoquer des catastrophes, tout cela est dû à cette qualité de notre esprit. Il vaut donc vraiment la peine d'explorer cela, en se demandant : « est-ce réellement vrai ou pas ? » Et en même temps, cette qualité peut amener une grande harmonie.

Ce que cela montre, c'est que cette qualité est neutre, en réalité. Elle n'est ni bonne, ni mauvaise, mais elle est extrêmement puissante. La chose la plus puissante de tout l'univers, c'est l'esprit. Je ne dis pas cela parce que je l'ai découvert, mais toute personne qui a une conscience sait que c'est vrai, et le bouddhisme, les bodhisattvas l'ont dit à d'innombrables reprises, je ne fais que le répéter. Quand nous examinons vraiment cet esprit, il n'a pas de forme, pas de couleur. Par exemple, si je me demande quelle est la couleur de mon esprit, la longueur de mon esprit, le poids de mon esprit, il est impossible de le décrire. Nous définissons cette qualité comme n'ayant ni début ni fin, elle est sans fondement, au-delà de toute logique. C'est la nature de notre esprit, de notre conscience. Quand nous pratiquons, par exemple encore une fois ici et maintenant, quand nous récitons la *Reine des prières de souhaits*, nous nous donnons la chance de méditer et de nous focaliser sur cette qualité de notre esprit. Puisque nous sommes des débutants, au début nous devons y accorder de plus en plus de temps. Et en faisant cela, vous découvrirez par vous-mêmes que cette qualité est plus que ce que nous en avons dit, plus subtile que ce qui a été décrit. C'est une raison de plus pour vous, d'accumuler du mérite, pour que les autres vous croient quand vous dites que cet esprit est la chose la plus puissante, et en même temps qu'il est totalement neutre, ni bon ni mauvais. Et si vous voulez vraiment investir dans quelque chose, alors investissez là-dedans ! Car si vous avez le mérite et la crédibilité, à l'évidence, il y a plus de chance que les gens vous croient.

Quand on utilise l'expression « accumuler de la sagesse », on dirait qu'elle a un corps. Évidemment, elle n'a pas de corps, c'est juste que nous comptons les accumulations en utilisant des mots. Par exemple nous disons « aujourd'hui j'ai médité une demi-heure, et si je fais cela régulièrement sept fois, j'aurai accumulé tant d'heures de sagesse, tant d'heures de dévotion ». Alors bien sûr, c'est plus facile de penser en termes d'accumulation, parce qu'en réalité ça n'existe pas. C'est juste plus pratique et encourageant d'appeler cela une accumulation. Mais fondamentalement, ce que nous essayons de faire, par ces pratiques du Dharma et particulièrement ces pratiques de souhaits, c'est de cultiver ces deux aspects, les mérites et la sagesse.

Si vous découvrez cela, cette façon d'accumuler des mérites et de la sagesse, et que vous adoptez ce genre d'attitude, tout ce que vous pouvez souhaiter se réalisera. Par exemple, vous pouvez souhaiter vivre longtemps, souhaiter que des maladies telles que cette pandémie de Covid-19 cessent – je dis Covid ou quel que soit le nom que l'on donne à cette chose, avec des noms qui n'arrêtent pas de changer nous aurons bientôt besoin d'un dictionnaire pour suivre !... Mais la réalité, c'est que nous pouvons nous-mêmes souhaiter librement tout ce que nous voulons. Nous aurons confiance.

La plupart d'entre nous faisons quotidiennement des souhaits du type « oh, j'aimerais vivre plus longtemps », ou « j'aimerais que cette pandémie s'arrête », ou « j'aimerais que cette maladie que j'ai – ou que d'autres personnes ont – cesse ». Ce sont des souhaits merveilleux, et même s'ils sont pour vous-mêmes, il n'y a pas de problème. Pourtant nous n'avons pas la confiance nécessaire pour aller jusqu'au bout. Qu'est-ce que cela signifie réellement ? Qu'est-ce que cela



veut dire, de souhaiter une plus grande longévité ? Nous n'avons pas vraiment pensé à cela jusqu'au bout.

En pratiquant cette prière de souhaits, vous développerez la confiance et l'enthousiasme nécessaires pour aller jusqu'au bout, quels que soient vos souhaits. On peut souhaiter être puissant, riche, célèbre, peut-être juste pour nous ou pour notre clan, notre société, notre région, quoi que ce soit. Cela n'a pas d'importance, il n'y a aucune limite réelle. Mais nous n'avons pas vraiment pensé les choses jusqu'au bout. Ce que je veux dire, c'est que, quand notre souhait se réalise réellement, souvent nous ne l'apprécions pas, ou plus précisément nous ne savons pas qu'en faire. Nous souhaitons, nous souhaitons, nous faisons tout notre possible, nous luttons pour obtenir quelque chose, et une fois que nous l'avons, nous ne savons même pas quoi en faire. C'est un défi auquel chaque individu doit faire face, chaque jour. En réalité, à chaque instant, différents souhaits que l'on a fait se réalisent, mais soit on les ignore, soit on ne les comprend pas, soit on ne sait pas quoi en faire. Alors on commence à souhaiter autre chose.

Grâce à la pratique de ces prières de souhaits, nous gagnerons suffisamment en confiance pour accomplir n'importe quel souhait que l'on a fait. Cela signifie que nous saurons quoi faire avec, une fois que nous l'aurons obtenu. Par exemple, si une personne qui a confiance et l'esprit clair obtient une longue vie, elle saura quoi en faire. Je pense que c'est ainsi.

J'ai dit quelques autres choses quand j'ai parlé en tibétain, mais si je poursuis maintenant, cela fait déjà plus d'une heure et demie que je parle, donc je pense que je vais... peut-être que ce n'est pas auspicious de dire que je vais m'arrêter là – alors je pense que je vais faire une pause, là.

Donc principalement, de la même manière que je vous ai souhaité à toutes et tous la bienvenue à cet événement, je souhaite que vous en profitiez au mieux. Bien sûr, nous savons tous très bien à quel point les choses étaient et sont encore effrayantes, depuis que cette pandémie s'est manifestée. Mais, comme je l'ai dit auparavant, nous ne devrions pas nous abandonner complètement à la peur. Je vous dis cela pour ce que cela vaut, c'est mon point de vue, peut-être du fait que je n'ai pas encore été infecté par le virus. Peut-être qu'une fois que j'aurai été infecté, j'aurai un point de vue différent. Cette pandémie, qui englobe presque tout, s'est manifestée de manière abrupte ; en effet, quelles que soient les histoires ou les théories que nous avons à ce sujet, la réalité c'est qu'elle s'est manifestée de manière abrupte, n'est-ce pas ? Nous pouvons tous être d'accord sur ce point. J'ai le sentiment très fort qu'à un moment donné – je ne sais pas quand, j'aimerais pouvoir le savoir – elle s'arrêtera de la même manière, abruptement. Comme si quelqu'un découvrait que si l'on boit de l'eau bouillie, qu'on boit de l'eau à une certaine température, voilà, c'est fini. Un jour, ce sera aussi simple que cela. Mais bien sûr, même maintenant, nous sentons que c'est une sorte de jeu de patience.

Des précautions et des règles ont été mises en place, du début de la pandémie à maintenant, par les dirigeants des pays, des universitaires très instruits, des juristes, sans jamais oublier bien sûr les médecins et tout le système de santé. Ils nous ont fourni des directives, pour notre bien et celui de tous, pour maintenir certaines routines ou certaines pratiques, comme de garder les distances de sécurité, de se désinfecter, etc. À l'évidence, ces directives sont extrêmement utiles et nous devons toutes et tous les respecter. Et maintenant nous avons en plus ce grand voyage où nous nous vaccinons... J'aimerais vraiment dire que ce processus de vaccination est toujours mené avec de bonnes intentions. Ce n'est jamais fait avec de mauvaises intentions. Peut-être que je peux le prouver en disant que je me suis fait « piquer », comme on dit. Donc cela vaut ce que cela vaut, mais je pense que nous devons avoir de l'appréciation pour ce qui est fait. Par contre, je pense qu'il est également honnête de dire qu'ils ne savent pas *complètement* ce qu'ils font, ou comment il faut faire. Après tout, ce sont des êtres humains, et comme tous les autres, ils ont des limites. On peut être excellent dans un domaine particulier, mais l'ironie de la condition humaine fait que l'on peut être spécialiste d'un domaine et le fait même de s'être spécialisé signifie que l'on



ignore les autres domaines. Évidemment, il pourrait y avoir beaucoup d'erreurs et de fautes, mais néanmoins ils font de leur mieux. Et cela, je pense que nous devons le reconnaître.

Par ailleurs, avec toutes ces bonnes volontés et ces bonnes actions, je pense que ce qui est réellement en train de se passer c'est que nous devenons de plus en plus anxieux. Nous nous focalisons tellement sur ce jeu de patience ! « Quand est-ce que ça va s'arrêter ? Est-ce que ça va s'arrêter un jour ? », sont des questions quotidiennes. « Combien de temps vais-je survivre ? ». Avant la pandémie, on se demandait plutôt quand on allait devenir puissant, ou riche ou célèbre. C'est la même chose en fait. Je pense qu'il est vraiment important de ne pas développer ce genre d'habitude. C'est ce que j'ai dit au début. Et c'est ainsi que j'aimerais conclure. Les jeux de patience peuvent être agréables peut-être sous certains aspects, mais je ne pense pas que ce soit vraiment la question. Ce que nous devons faire, particulièrement en tant que pratiquants, c'est que nous devons faire au mieux avec cet obstacle, avec ce défi.

De façon réaliste, nous ne pouvons bien sûr pas ignorer que cette pandémie a handicapé la société, et des êtres innombrables, bien au-delà des graphiques officiels que nous pouvons voir. Il est vrai qu'il y a des êtres innombrables qui souffrent de cette maladie, qui ont perdu la vie. Les médecins et les infirmières vont simplement au-delà de leurs capacités, au-delà de leurs limites humaines. C'est une réalité, ce n'est pas juste une théorie ou une conspiration, en aucune façon. Nous devons utiliser cela, cette réalité, ce défi, cet obstacle. Selon le *lojong*, l'entraînement de l'esprit, il s'agit d'abord de reconnaître à quel point il est inévitable d'essayer de bloquer les concepts qui s'élèvent. Ensuite, il s'agit de les transformer. Et là, avec ce qui se passe maintenant, nous avons une opportunité en or pour pratiquer. Pourquoi ? Parce que oui, bien sûr, avant la pandémie il y avait déjà tellement de défis ! Et aussi pendant la pandémie. Il y a des catastrophes naturelles et des catastrophes d'origine humaine, qui arrivent régulièrement. Mais pour une raison ou une autre, la capacité de cette pandémie, c'est de nous faire vivre comme s'il y avait une guerre mondiale. Heureusement, dans ce cas, nous ne nous battons pas entre nous. L'ennemi commun est une maladie. Et tous nos efforts se focalisent sur ce virus presque invisible. Je pense donc que c'est une grande occasion d'utiliser cette focalisation collective qui s'est mise en place.

Pour utiliser cette capacité de focalisation collective, nous pouvons utiliser cette analogie en tibétain, qui dit qu'un feu a besoin de bois pour brûler. De la même manière, pour que le feu de notre compassion et de notre sagesse brûle bien, cette pandémie est le bois ultime, la source de combustible la plus parfaite, me semble-t-il. Nous devons donc l'utiliser pour réellement nous rendre compte à quel point la vie est impermanente. Nous pouvons nous rappeler les quatre pensées qui détournent l'esprit du samsara ou de la confusion. Cet obstacle, cette pandémie, est l'une des représentations les plus parfaites qui soient de l'impermanence. C'est une grande opportunité pour nous... Nous sommes tous là comme des débutants, en tibétain on dit « *ngejung* » le renoncement : nous devons renoncer à prendre nos rêves pour la réalité, à croire que cette vie est permanente, qu'elle n'est qu'une succession de plaisirs.

Nous avons donc, avec cette pandémie, une grande opportunité de développer le sens du renoncement, de maîtriser ce que cela signifie de cultiver le renoncement. Le mot généralement utilisé c'est samsara, mais cela n'a pas d'importance, vous pouvez utiliser le mot qui vous convient le mieux. Fondamentalement, il s'agit de vraiment nous rendre compte par nous-mêmes à quel point les choses sont impermanentes et n'ont pas de vraie qualité qui dure dans le temps. Cela ne signifie pas « ne profitez pas de la vie, devenez pieux ou pieuse, allez vous mettre dans une grotte, faites-vous mendiant ou mendiante ». Pas du tout. Cela signifie juste que nous avons l'occasion de voir la réalité telle qu'elle est, à cause de ce grand boum, cette grande déflagration. Un bruit si réel qu'il affecte toute la société. En réalité la maladie nous affecte tous ; verbalement, elle cause tellement de brouhaha et ce qui circule nous revient toujours en créant plus de panique. C'est donc une grande opportunité de nous focaliser pour comprendre la nature du samsara, la nature de l'existence. Et donc de développer le renoncement.



Et bien sûr, par-dessus tout cela, la chose la plus importante c'est de cultiver la *bodhichitta*, en tibétain « *jangchup sem* », une traduction approximative serait « l'attitude éveillée » ou le cœur éveillé, ou l'esprit d'éveil. La seule chose sur laquelle nous pouvons réellement nous appuyer, c'est de totalement accepter ce monde changeant et fluctuant, et en même temps l'état de notre esprit, ou de notre conscience, libre de tout fardeau. Cette pandémie nous donne donc l'occasion de vraiment réfléchir à ce que la vie est réellement, à quel point elle est précieuse, mais aussi à quel point elle est insignifiante. Nous avons l'occasion de regarder cela sous différents angles, selon notre style de vie, notre profession, qui que nous soyons. Que nous soyons matériellement aisés ou non, que nous soyons physiquement en bonne santé ou pas, que nous soyons au début, au milieu ou à la fin de notre vie, cela n'a pas d'importance. Quelle que soit la religion, la philosophie, le groupe ethnique, le genre... cela nous montre que ce virus n'a pas d'agenda politique, pas de religion. Ce virus ne s'arrête face à personne, il ne s'arrête face à rien.

Nous pouvons alors, dans cette situation, développer une grande confiance dans la vie. Alors je vous en prie, utilisez ce temps de vie en général et, en particulier, ces quelques jours de sessions de prières de souhaits. Évidemment, nous devrions tous souhaiter la fin de cette maladie, mais... sans l'attendre. Vivez votre vie au maximum, tout en restant prudents, même si nous sommes des durs, des irréductibles, des courageux ou des courageuses ; cependant, nous devons penser aux autres humains, à nos voisins, à tous les autres. Alors pour leur bien, et pour le bien de tous les êtres sensibles, soyez prudents, mais vivez votre vie, ne l'attendez pas, n'attendez pas la fin. Sinon, si vous attendez trop, peut-être que le lendemain de la fin de la pandémie, ce sera la fin de notre durée de vie. Cela pourrait arriver. On ne sait jamais. Donc n'attendez pas, utilisez-la et retournez la situation. Cela vous donnera toute l'énergie dont vous avez besoin.

Maintenant, pour conclure, je précise à nouveau que tout ce que j'ai dit ce sont mes pensées, mes concepts, ce ne sont pas des enseignements. Il est important pour vous comme pour moi de le savoir et, si nous faisons cela, alors ces pensées seront peut-être utiles. Ce que j'ai dit en tibétain, c'est que dans ces pensées que j'ai partagées à haute voix, il y a certainement des mots, des paroles parfaites des bouddhas et des bodhisattvas entremêlés dans mes mots. Ces paroles parfaites sont clairement porteuses de bénédictions et en tant que telles elles vous seront bénéfiques à toutes et tous, comme à moi-même. Mais sinon, ce ne sont que mes pensées.

Maintenant nous atteignons presque les deux heures, alors ne perdons pas de temps et utilisons-le bien. Je vous souhaite à toutes et tous le meilleur, j'espère que bientôt nous aurons à nouveau l'occasion de pratiquer ensemble, comme nous le faisons sous l'arbre de la Bodhi, au cours de toutes ces années passées. Jusqu'à ce que ce jour arrive, prenez bien soin de vous, appréciez ces pratiques, et tirez le meilleur parti de votre vie. Et avec un peu de chance, nous nous reverrons dans cette vie, ou la suivante ; où que nous soyons, nous trouverons bien un moyen. Alors prenez bien soin de vous. Merci.