

Introduction générale au Dharma, l'Enseignement du Bouddha

Enseignement donné par Kalou Rinpoché

Le 4 Avril 1976 Salle Siem Paris



Cet enseignement va exposer en abrégé en quoi consiste ce que l'on appelle le Dharma, l'enseignement du Bouddha.

I- Causalité.

Il y a une citation de Shantidéva, le maître indien qui dit: " Maintenant que nous avons ce précieux corps humain, pourvu de toutes les conditions favorables à la pratique du Dharma il est nécessaire de mettre cette opportunité à profit."

Aujourd'hui nous avons obtenu ce que l'on appelle " Le précieux corps humain" qui est pourvu des 18 conditions favorables à la pratique du Dharma. Ce sont les 8 loisirs et les 10 acquisitions. Maintenant que nous avons obtenu cette précieuse existence humaine qui a la capacité d'étudier, de comprendre et de pratiquer, si nous mettons cette opportunité à profit, nous pourrions au travers de renaissances successives nous élever dans la voie de la réalisation. Si nous pouvons faire cela nous pourrions dire que nous avons utilisé cette précieuse existence humaine de façon significative.

Que nous utilisions cette vie humaine de façon significative ou non, de toutes façons il faut se rappeler que de par sa nature même elle est impermanente. Nous sommes nés, nous avons grandi, nous vieillissons et nous allons vers la mort. Ce qui se produit au moment de la mort est semblable à ce qui se produit lorsque l'on se réveille d'un rêve. Les apparences du rêve, qui nous ont semblé si importantes et si réelles, s'évanouissent. De même, lorsque nous mourons, tout ce que nous percevions, notre maison, nos biens, nos possessions, nos proches, notre conjoint, tout ce qui nous était cher s'évanouit, nous échappe et nous nous retrouvons dans l'état intermédiaire, dans le Bardo.

Lorsque nous nous trouvons dans cette situation nous n'avons aucun pouvoir; nous n'avons pas la liberté de choisir une renaissance à tel ou tel endroit, de décider de reprendre à nouveau une bonne existence humaine ou divine. Après la mort, dans le Bardo, que nous allions vers une existence supérieure ou inférieure est déterminé en fonction du Karma que nous avons accumulé dans l'existence présente ou durant nos existences antérieures. Nous sommes entièrement sous l'emprise du karma et n'avons pratiquement aucune liberté de choix.

Etant donné qu'il y a peu de personnes qui cultivent le karma positif, il y a peu de personnes qui peuvent reprendre naissance dans les trois classes d'êtres supérieurs. Comme il y en a beaucoup qui s'adonnent aux actes nuisibles, ceux qui renaissent dans les trois classes d'êtres inférieurs sont beaucoup plus nombreux. Nous sommes alors comme dans la situation de quelqu'un qui serait nu, dépourvu de tout, et qui aurait à affronter des ennemis puissamment armés; nous ne pourrions pas faire face ni lutter. Ce qui peu nous aider à ce moment là c'est le karma positif que nous pouvons avoir accumulé antérieurement et les prières que nous pouvons adresser à notre lama et aux trois joyaux.

Tout dépend donc du karma; c'est pourquoi, parmi les 84 000 différents enseignements que le Bouddha a énoncés les instructions sur la causalité karmique : " Les actes, leurs causes et leurs

conséquences " sont comme la racine, la base de son enseignement. Dans une strophe énoncée par le Bouddha il est dit : " Tous les états en lesquels les êtres reprennent naissance, dans des conditions inférieures ou dans des conditions supérieures, tout cela est produit par le pouvoir du karma ".

Ainsi, comme tout dépend du karma, il est important de savoir en quoi consiste le karma positif, quelles sont les actions positives et en quoi consiste le karma, les actions négatives, quelle est la différence entre les deux.

Le karma négatif ou nuisible est accumulé par **les 10 actions nuisibles** qui sont:

Au niveau du corps :

- 1) Tuer
- 2) Voler
- 3) Se méconduire sexuellement.

Au niveau de la parole :

- 1) Mentir
- 2) Créer de la discorde
- 3) Faire usage de mots blessants
- 4) Le bavardage

Au niveau de l'esprit :

- 1) Les vues erronées
- 2) La convoitise
- 3) La malveillance

Ce sont les 10 actions nuisibles qu'il nous faut autant que possible nous efforcer d'éviter.

Les conséquences ou résultats de ces actes sont nuisibles, ou douloureux, pour soi et pour les autres. Par exemple, le fruit d'avoir ôté une vie, d'avoir tué, est d'abord de renaître dans un état infernal pendant un éon, un cycle cosmique, ensuite, prenant naissance dans d'autres classes d'existences de se voir prendre 500 fois sa propre vie. Ultérieurement, le fruit de cet acte sera encore d'avoir une vie courte, une vie avec de nombreuses maladies, des obstacles etc.

Quelle que soit l'action nuisible que l'on considère, chacune a ainsi des résultats négatifs.

Maintenant, quelles sont **les 10 actions vertueuses** ?

- Par le corps:**
- 1) Abandonner de tuer et protéger la vie
 - 2) Abandonner de prendre ce qui n'est pas donné, cesser de voler, et pratiquer le don.
 - 3) Abandonner la méconduite sexuelle et garder une éthique de conduite pure.

Les quatre actions vertueuses au niveau de la parole :

- 1) Abandonner le mensonge et toujours dire la vérité
- 2) Cesser de créer la disharmonie par ses paroles et toujours se poser en conciliateur
- 3) Abandonner les mots blessants et toujours faire usage d'un langage plaisant, agréable.
- 4) Abandonner le bavardage, les paroles futiles, et toujours parler à bon escient.

Les trois vertus au niveau de l'esprit sont :

- 1) Abandonner la convoitise et être capable de se satisfaire de ce que l'on a.
 - 2) Abandonner la malveillance, le désir de faire du mal aux autres et
- Toujours avoir une disposition d'esprit orientée vers le bien d'autrui.

3) Abandonner les vues erronées, avoir confiance en les trois joyaux, développer une bonne compréhension de la causalité karmique et des autres aspects de l'enseignement.

Abandonner ainsi les actions nuisibles et cultiver les 10 vertus, les 10 actions bénéfiques est ce que l'on appelle **garder une éthique de conduite**.

Le mieux est de pouvoir garder toute l'éthique de conduite ou, autrement, de la garder autant que possible, permettra d'obtenir ultérieurement, à nouveau, une excellente existence humaine.

Par exemple, d'abandonner de tuer et de protéger la vie pourra nous permettre, durant des éons, de renaître en des existences heureuses, divines et, même en renaissant humains nous serons dans une position puissante, d'avoir des richesses, le bonheur, d'être dépourvus de maladies, de souffrance et d'avoir l'esprit heureux.

Dans notre monde il y a de nombreuses traditions spirituelles et une éthique de conduite, consistant en l'abandon de différentes actions nuisibles et la pratique des actions vertueuses dont nous venons de parler, est quelque chose que l'on peut retrouver dans la plupart d'entre elles; c'est un enseignement qu'elles ont pour ainsi dire en commun.

Certaines personnes ont parfois tendance à penser qu'il n'est pas nécessaire de cultiver une éthique de conduite pure et qu'il suffit de " méditer sur la vacuité ". Si l'on peut vraiment " méditer sur la vacuité ", la vérité ultime, il est vrai qu'à ce moment là il n'y a plus d'actions nuisibles comme de tuer, voler ou se méconduire sexuellement, de mensonges etc. Néanmoins jusqu'à présent il n'y a eu personne qui ai pu atteindre l'état de Bouddha juste en " méditant sur la vacuité " et il est probable que cela ne se produise pas prochainement..

La réalisation de la vérité ultime se fonde sur la vérité relative et celle ci est régie par la loi du karma. Il est donc particulièrement important de cultiver les différentes actions positives et d'abandonner les différentes actions nuisibles. Si l'on pratique le Dharma il faut y être attentif.

II- Mahayana : La bodhicitta. Compassion (en tib. *tab*) et Connaissance/Sagesse (en tib. *Shérab*)

Sur cette base, si l'on suit l'enseignement du Bouddha au niveau du Mahayana, on médite sur l'amour et la compassion. On développe la bodhicitta, l'esprit de l'éveil qui est un enseignement tout à fait remarquable.

La compréhension de la vacuité est quelque chose qui doit s'appuyer sur le développement de la compassion. De même, la compassion se développe en s'appuyant sur la compréhension de la vacuité. Compassion et vacuité sont deux aspects complémentaires qui se développent simultanément.

1] Le Bouddha a enseigné que tous les phénomènes, tous les objets de connaissance sont essentiellement vides, qu'il n'y a rien qui ne soit essentiellement vide.

1) Par "vide" on entend qu'ils sont, par exemple, semblables aux rêves que l'on a durant la nuit. Leur essence est vide, leur nature propre ne consiste en rien qui soit concret, toutes choses ont la nature d'apparences illusoires. Ce caractère "vide" ou "illusoire" des phénomènes peut être illustré par différents exemples.

On peut prendre celui d'un nuage. Bien qu'il apparaisse, et se situe dans le ciel, le nuage ne provient pas du ciel; il résulte de la conjonction de différents éléments. Quand il disparaît également on ne peut pas dire où il est allé. Ceci est comme un symbole de la vacuité.

D'autre part, parfois il pleut; nuit et jour d'une façon ininterrompue. On pourrait penser qu'il y a un océan dans le ciel et qu'il se déverse sur la terre ! Néanmoins, si l'on survole les nuages dans un avion on constate que ce n'est pas le cas.

Il y a aussi dans le monde de très nombreuses rivières et fleuves qui apparaissent de la terre. On pourrait penser qu'avec toute l'eau qui s'écoule la terre devrait se vider, mais, il n'y a pas de début et il n'y a pas de fin à ce processus. Ceci peut aussi être perçu comme un signe de la vacuité.

On pourrait dire que l'eau a son origine dans l'océan mais l'eau de l'océan n'est pas la même que celle qui est sur la terre. Celle de l'océan est salée, on ne peut pas la boire, l'eau qui apparaît dans les rivières est différente de celle-ci. On peut considérer que cela aussi est un symbole de ce que toute chose est dépourvue de nature propre; de la vacuité de toutes choses.

D'autre part l'eau de toutes les rivières et de tous les fleuves se déverse continuellement dans l'océan. On pourrait penser que l'océan va se remplir, que son niveau va augmenter et qu'il va déborder mais il n'en est pas ainsi. Cela aussi peut être pris comme un symbole de la vacuité.

Un autre exemple est celui du rêve. La nuit nous pouvons avoir de nombreux rêves qui nous apparaissent. Au matin quand nous nous réveillons, ceux-ci se sont évanouis, ils ont complètement disparus; ils se sont résorbés dans la vacuité.

D'autre part, depuis que nous sommes de jeunes enfants, nous avons passé de nombreuses années à l'école nous avons étudié et appris beaucoup de choses. Nous pourrions nous demander: où se trouve ce que nous avons appris ? Est-ce à l'extérieur ou à l'intérieur ? Est-ce entre les deux ? On ne peut pas situer cette connaissance quelque part. Cela aussi peut être pris comme un symbole de la vacuité.

2) Si tous les objets de connaissance sont essentiellement vides cela ne signifie pas qu'étant vides il n'est pas nécessaire de cultiver les actions positives et d'abandonner les actions nuisibles.

Pour reprendre l'exemple des connaissances que nous avons accumulées, nous ne pouvons pas les situer en nous, ni à l'extérieur, ni où que ce soit; néanmoins, si nous avons besoin de cette connaissance elle survient et est à notre disposition.

Il en est de même de l'action du karma. On compare parfois celui-ci à l'ombre d'un oiseau qui vole dans le ciel; Quand l'oiseau vole haut on peut penser que celui-ci n'a pas d'ombre; néanmoins, quand il s'approche du sol et l'atteint son ombre devient perceptible. L'ombre n'est jamais séparée de l'oiseau; il en est de même pour les causes et les fruits du karma, ils sont inséparables.

3) Si toutes choses par nature propre ne consistent en rien qui soit on peut se demander comment sont apparus les océans, les forêts, les terrains, les maisons, tout ce en quoi consiste notre monde ? Ceux-ci apparaissent du fait que nous pensons en terme de "je"; du fait que nous ayons un mode de penser égocentrique; elles apparaissent de l'esprit.

Lorsque l'esprit est dans un état où il a une appréhension égocentrique, il apparaît consécutivement de très nombreuses apparences illusoire. De la relation avec celles-ci se développent de l'attachement, de l'aversion et un état d'indifférence. De ceux-ci proviennent l'orgueil, le désir, la colère etc., toutes les émotions qui perturbent l'esprit.

Il nous faut **examiner par nous même ce qui pense en terme de "je"**, en terme de "moi". Il faut chercher si ce "moi", ce "je", se trouve par exemple dans la tête ? S'il se trouve dans l'œil ? Dans le nez ? Dans la langue ? Dans le tronc ? Ou s'il se trouve dans la peau; il nous faut essayer de voir en quoi il consiste.

Si l'on pense que le moi, l'ego, est uniquement le corps, à ce moment-là cela voudrait dire que lorsque l'on meurt et que le corps est enterré ou brûlé, il disparaît complètement.

Ceci n'est pas exact; la pensée, le "je", ne disparaît pas et ceci est un signe qu'il n'en est pas ainsi.

Lorsque l'on meurt, le corps physique, que l'on peut voir, n'a plus de maux ni de souffrances. Le "je", le "moi" est quelque chose qui ne peut être perçu à ce moment-là; le fait qu'on ne puisse le percevoir vient précisément de la vacuité de celui-ci. Ce "moi", ce "je", n'est pas quelque chose qui meurt, ce n'est pas quelque chose qui change; la raison de cela est qu'il est par nature vide.

Au moment de la mort c'est d'abord la respiration qui s'arrête et puis l'esprit sombre dans un état d'inconscience. Il y reste absorbé durant une période d'environ 3 jours et demi.

Après cette période il y a de nouveau une prise de conscience et, ce que l'on perçoit à ce moment-là est comparable aux apparences que l'on avait durant son vivant. On peut voir et rencontrer ceux qui étaient nos voisins, ceux qui étaient nos proches et on peut aller dans sa maison. On voit à ce moment-là des étrangers qui s'y affairant, des gens qui emmènent nos biens, nos possessions. Cette perception nous induit dans une très grande colère, dans une haine, qui nous fait retomber dans une période d'inconscience.

On essaie de communiquer avec ceux qui nous étaient chers; on prend leurs mains et l'on essaie de leur parler mais ils n'entendent pas et les questions que nous leurs posons restent sans réponses. Parfois

on se met en colère et parfois on se rend compte que l'on est mort; puis on éprouve de nouveau de la colère et l'on retombe dans un état d'inconscience.

Dans cet état intermédiaire nous avons ce que l'on appelle un "corps mental" et, juste en pensant à un endroit, tel que l'Inde, nous nous y trouvons immédiatement. Si nous pensons à l'Amérique, nous nous y trouvons, si nous pensons à la France nous y sommes aussi instantanément.

Etant complètement seul, on éprouve continuellement des peurs, des craintes et des angoisses. A ce moment-là, quoique le "moi", le "je", soit vide, ne reconnaissant pas la vacuité de celui-ci, l'on pense comme maintenant et l'on est soumis à toutes ces apparences.

Pendant les 7 premiers jours du Bardo, les apparences qui étaient en relation avec notre existence précédente apparaissent. Durant cette période, si l'on a une bonne connexion avec le Dharma, si l'on a confiance en le Lama et les 3 Joyaux, si l'on peut les prier, si l'on peut méditer ou générer la bodhicitta, cela peut être d'un grand bienfait.

Après la première semaine, les apparences qui étaient en relation avec notre existence antérieure se dissipent graduellement et commencent à apparaître celles de la vie future. Si, par exemple, celle-ci doit être animale, en tant que cheval, les apparences, les sensations et les perceptions qui apparaissent seront en relation avec une existence en tant que cheval.

Une fois que nous mourons toutes les apparences que nous avons actuellement disparaissent, s'évanouissent comme celles d'un rêve lorsque l'on s'éveille.

Comme il y a de nombreuses différences dans le karma des êtres, il y a de nombreuses différences dans les expériences et la durée de l'état intermédiaire, du Bardo, mais celles-ci n'excède pas 49 jours.

Après cette période de transition on a repris naissance dans l'une des 6 classes d'êtres; celle qui est appropriée à notre karma. Ayant repris naissance on ne perçoit plus que les apparences qui sont caractéristiques de cette classe d'êtres spécifiques et l'on n'a plus le souvenir de celles que nous avons auparavant. On ne sait plus d'où l'on vient et notre esprit est alors comme voilé, obscurci, enveloppé par l'ignorance.

C'est maintenant, durant cette vie que nous pouvons pratiquer ce qui nous sera utile quand nous serons dans le Bardo, ce qui nous sera utile dans nos existences ultérieures. Le mieux que nous puissions faire est de pratiquer le Dharma.

Ce qui est nuisible ce sont les actions négatives, ce qui est bénéfique ce sont les actions positives; il n'y a rien d'autre qui soit utile ou néfaste.

Si l'on peut comprendre la vacuité de l'esprit, ainsi que celle de tous les objets de connaissance, le fait qu'ils sont semblables à un rêve, à une illusion, à ce moment-là on pourra aussi méditer sur celle-ci.

2] Si l'on a une compréhension de la vacuité on voit que celle-ci est aussi la nature essentielle de tous les êtres. Néanmoins ceux-ci sont illusionnés; ils considèrent comme étant ce qui n'est pas; ils errent dans la confusion et en souffrent beaucoup. Percevant cela on éprouve naturellement envers eux un grand **amour** et une grande **compassion**.

L'amour et la compassion que l'on a lorsqu'on expérimente la vacuité pourraient être comparés à ce que l'on éprouverait pour une vieille femme aveugle qui serait extrêmement âgée; ayant une jambe cassée, ne possédant même pas un bâton pour se soutenir. Si l'on voyait cette vieille femme s'approcher d'un précipice, et allant y tomber, on aurait, à ce moment là, naturellement une pensée de compassion pour cette femme, le désir de l'aider, de faire quelque chose pour la sauver.

Le Bouddha a enseigné qu'au cours d'innombrables existences tous les êtres ont été notre propre père, notre propre mère. Il est dit que si l'on peut dénombrer les grains de sable qui constituent la terre, le nombre de fois que tous les êtres ont été nos parents est quelque chose qui est proprement innombrable.

Tous ces êtres n'ayant pas la connaissance transcendante, ne comprenant pas la vacuité, sont sous l'emprise de l'ignorance. Ils sont comme des aveugles errants dans la confusion et la souffrance. Dans notre exemple de la vieille femme aveugle, l'ignorance était comme son aveuglement.

D'autre part les êtres, ne comprenant pas qu'ils ont tous été en relation de parents enfants, ont l'un pour l'autre de l'aversion; ils se querellent et se nuisent réciproquement. Si l'on perçoit cela on peut aussi avoir beaucoup de compassion pour eux.

Dans l'exemple, ne pas avoir de compassion est symbolisé par ne pas avoir de guide pour se diriger. Ne pas avoir quelqu'un pour nous guider, pour nous dire ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter pour progresser, est comme cette femme qui n'avait personne pour lui montrer le chemin et qui allait à sa perte.

Le bâton que cette femme pourrait avoir, qui lui permettrait de savoir s'il y a sur le terrain un obstacle, une pierre ou autre chose, peut être comparé au karma positif.

Ainsi il est important d'avoir une grande compassion pour tous les êtres.

La Compassion est la "Méthode : « *Tab* » et la compréhension de la vacuité est la Connaissance : « *Shérab* ». Si l'on a ces deux aspects que sont la méthode et la connaissance, quoi que l'on fasse, quoi que l'on souhaite, peut être accompli.

III- Le Vajrayana

La méthode, le moyen ou la compassion et la connaissance de la vacuité sont les deux éléments qui forment la base, le fondement essentiel du Mahayana.

Sur cette base on peut développer certaines pratiques comprenant les phases de développement et d'achèvement qui constituent les moyens extraordinaires du Vajrayana pouvant permettre d'atteindre l'état de Bouddha en une seule vie.

IV- Progression et contexte pratique

Si nous pouvons écouter ainsi le Dharma, si nous pouvons y réfléchir et le mettre en pratique, il nous sera possible d'éviter de renaître en des états d'existence infortunés. Nous pourrions reprendre naissance dans les trois classes d'existence supérieure et, ultimement, obtenir la libération.

C'est pour réunir les conditions favorables pour cela qu'ont été fondés, en occident, des "Centres" ou "Groupes" du Dharma.

Une telle structure n'existait pas au Tibet; le contexte social ne nécessitait pas cette forme d'organisation. Au Tibet il y avait, bien sur, des villes et des villages, comme en occident et l'on s'y affairait à toutes sortes d'activités. Les personnes qui voulaient se consacrer entièrement au Dharma pouvaient le faire ou bien dans les monastères ou bien dans le contexte de retraites solitaires. Dans un monastère il y avait des moines, des guélongs, qui consacraient leur temps à l'étude et la pratique. Ceux qui voulaient se consacrer entièrement à la contemplation se retiraient pour méditer dans un endroit solitaire. Il n'y avait pas besoin d'un "Centre du Dharma" parce que si quelqu'un voulait vraiment se consacrer au Dharma il lui était facile de rentrer dans un monastère ou d'aller dans un centre de retraite. Il était alors soutenu par ses parents et ses proches qui l'aidaient en lui procurant tout ce qu'il avait besoin. Il était facile de rencontrer des lamas et il y avait la possibilité de recevoir des enseignements.

D'autre part, si l'on se consacrait à la pratique du Dharma, les parents, la famille, les amis se réjouissaient; ils en étaient très contents. Il y avait, au Tibet, une compréhension et une appréciation de l'importance et de la valeur du Dharma qui était couramment admise et respectée.

Actuellement les conditions sont différentes dans les pays où le Dharma est encore très peu développé et compris. Parfois les parents n'apprécient pas, parfois les amis, parfois les enfants; d'autres fois c'est l'entourage qui pose des problèmes. Le Dharma est encore très peu connu et il peut y avoir des difficultés ou des obstacles de toutes sortes.

Si l'on veut recevoir des enseignements d'un Lama, il faut aller dans un pays lointain; pour y séjourner il faut des visas, des permis qui sont difficiles à obtenir; c'est une difficulté supplémentaire. S'il y a un "Centre du Dharma" dans son propre pays, un lama peut y donner les enseignements et instructions qui sont nécessaires. D'autre part, si l'on souhaite méditer une heure ou deux, le matin ou le soir, s'il y a un Centre du Dharma à proximité, on peut s'y rendre et y être heureux. On peut y étudier, y pratiquer et y faire des offrandes. C'est quelque chose qui peut être très utile, très important.

Kalou Rinpoché dit que, bien qu'il ait été très âgé, en pensant que c'était quelque chose de très utile et important, il a accepté de nombreuses difficultés et s'est rendu plusieurs fois en occident avec

l'intention d'aider les gens qui souhaitent étudier et pratiquer le Dharma. C'est pour cette raison qu'il a fondé les différents Centres du Dharma.

Maintenant il y a ici un bon Centre du Dharma; un lama y donne des enseignements et, si c'est utile, il peut y en avoir un autre. Ils pourront vous donner tous les enseignements et instructions dont vous pourrez avoir besoin. Si vous souhaitez étudier profondément le Dharma, si vous voulez étudier l'Abhidharma, la Prajnaparamita, ou faire différentes pratiques, ils pourront aussi vous donner des explications sur ceux-ci.

D'autre part, si Kalou Rinpoché se rattache particulièrement à la lignée Kagyupa, il a aussi reçu des enseignements, des initiations, et a des attaches avec toutes les autres écoles. Il a toujours préconisé une attitude que l'on nomme "Rimé : Non sectaire". Il en est de même pour ses disciples. S'il y en a qui veulent recevoir des enseignements Kagyupa cela est possible. S'il y en a qui veulent avoir des instructions ou enseignements Gelugpa, Sakyapa ou Ningmapa cela aussi est possible.

Il faut aussi dire, qu'en ce qui concerne le Dharma, la simple étude de livres n'est pas suffisante. Il faut qu'il y ait une transmission directe par une lignée ininterrompue. Le Lama est donc quelqu'un qui est extrêmement important dans un Centre du Dharma.

Le Centre du Dharma est en lui même aussi quelque chose qui est extrêmement important. Si tous ceux qui en ont la possibilité ou les moyens peuvent aider, de diverses manières, au fonctionnement et au développement d'un tel Centre il pourra alors se développer et être d'un grand bénéfice pour de nombreuses personnes.

Nous allons conclure en dédiant le mérite au bien de tous les êtres.

