

La Conduite Juste

— Les cinq vœux qui sont à la base de la pratique du Dharma —

Enseignements par Lama Lhundrup, Croizet, août 2006

Ce soir j'aimerais vous parler de la relation existant entre la pratique du mahamoudra (que nous voyons tous les matins) et la conduite à adopter dans le quotidien, appelée habituellement « discipline ». La paramita de la discipline a deux aspects : éviter ce qui crée la souffrance et accomplir ce qui est bénéfique. Ce sont les deux cotés de ce qu'on appelle la conduite juste qui consiste à prévenir la souffrance et accomplir le bien. Pour pouvoir accomplir le bien, il faut d'abord arrêter de créer de la souffrance. C'est un pré-requis. Il faut d'abord arrêter de se nuire à soi-même et aux autres, pour ensuite pouvoir accomplir le bien. Vouloir aider les êtres tout en leur créant de la souffrance est une contradiction en soi, même si parfois il arrive que l'on soit bénéfique dans certaines situations et que dans d'autres on ne puisse pas s'empêcher de créer de la souffrance.

Donc ce soir, nous allons considérer l'attitude à adopter pour éviter de créer de la souffrance à soi-même et aux autres. J'aimerais en parler un peu plus longuement que d'habitude pour développer le sujet. Habituellement, quand je donne une introduction aux vœux de « guénien », j'explique toujours la même chose à ce sujet. Mais cette fois-ci, j'aimerais bien élargir le contexte.

Premier vœu : ne pas tuer

Vous savez que la première attitude à cultiver, c'est de ne pas tuer ou en d'autres mots, respecter la vie des autres et ne pas nuire à sa propre vitalité, à sa propre vie, ce qui en fait aussi partie. Bien souvent il n'en n'est pas question parce que l'on parle uniquement de ne pas tuer des insectes, des animaux et bien sûr des humains. Mais l'attitude à adopter inclut en plus, de ne pas menacer la vie des autres, ne pas créer en eux la peur de perdre leur vie. Il faut également éviter de manquer de respect dans les différentes activités de l'existence.

Finalement, le respect de la vie va très loin. C'est une attitude qui consiste à protéger l'existence, la vitalité, la santé des êtres, soi-même inclus. Si nous élargissons notre regard, il ne s'agit pas seulement d'arrêter de tuer, mais d'adopter une attitude de respect et de protection de la vie, en tous lieux. Dans l'enseignement du Bouddha, cette conduite va jusqu'à ne pas couper un arbre si ce n'est pas absolument nécessaire, à ne pas brûler de l'herbe si des insectes risquent de s'y trouver même si nous ne les voyons pas. Il faut se tourner vers d'autres moyens pour éviter les types d'agissements ôtant inutilement la vie. Reprenons l'exemple de l'arbre. Beaucoup de bêtes vivent dedans, aussi par respect pour elles nous chercherons des solutions pour ne pas l'abattre si c'est évitable, ou au moins le laisser sans le brûler immédiatement pour que ses habitants trouvent un autre abri. Tout ceci c'est respecter la vie. Nous essaierons donc de ne pas être destructeurs et aussi de toujours respecter les territoires de chaque être. Bien souvent nous oublions... nous pensons être les seuls... et faisons ce que nous voulons dans la nature. Or, chaque acte que nous y accomplissons, a un grand effet sur des milliers et des millions d'autres êtres.

Ainsi, en ce qui concerne ce vœu parmi ceux que je vais vous offrir demain, l'engagement sera de ne pas tuer directement, de ne pas prendre la vie d'un être directement. Le vœu ne concerne que l'acte évident et facile à cerner, mais l'attitude à cultiver enseignée par le Bouddha, va beaucoup plus loin. C'est une façon d'être où la personne essaye de s'intégrer dans la nature, de ne pas la manipuler ni la détruire comme elle pourrait en avoir envie sur le coup.

Avez-vous des questions à ce sujet ?

Question : Quand on est dans un groupe, doit-on aussi essayer de faire en sorte que d'autres personnes ne tuent pas des insectes, par exemple ?

L. L. : C'est délicat parce que si nous imposons trop notre idée de vouloir que les autres ne tuent pas d'insectes, ils vont nous trouver dogmatiques et la discussion sur beaucoup d'autres sujets sera fermée. Il faut donc être très habiles et souvent accepter que les autres continuent leurs actes nuisibles. Mais en fait, c'est pour un bienfait à plus long terme, c'est pour ne pas fermer la discussion avec eux sur d'autres sujets spirituels et du dharma. Bien sûr, si nous pouvions les convaincre et créer en eux ce même respect pour la vie, ce serait la meilleure des choses. Il faut essayer un petit peu, mais dès que vous ressentez trop de résistances, il faut lâcher le sujet.

Question : Pouvons-nous euthanasier un animal qui souffre vraiment beaucoup ?

L. L. : D'après les maîtres nous ne devons pas raccourcir une vie, mais laisser les choses se faire naturellement et surtout rester très proche de l'animal. La question se pose souvent pour les chiens et les chats qui vivent avec nous. Nous essaierons alors d'être très en contact, de méditer à côté d'eux, de leur donner beaucoup d'amour et les meilleures conditions pour qu'ils vivent ce karma jusqu'au bout, qu'ils le purifient dans cette vie. Mais il ne faut pas jouer au juge qui dit : « Maintenant ça suffit ! » Guendune Rinpotché disait : « Tu ne peux pas être sûr si ce karma a mûri dans cette existence-là. Peut-être que dans l'état intermédiaire après la mort et dans sa prochaine existence, ce karma-là sera expérimenté dans des conditions pires que maintenant. »

Deuxième vœu : ne pas voler

Ce vœu consiste à ne pas prendre ce qui n'est pas donné, on le traduit aussi par ne pas voler.

Le sens immédiat, c'est de ne pas s'approprier ce qui ne nous appartient pas, par exemple ne pas considérer un stylo qui traîne quelque part, comme étant notre stylo s'il ne nous a été ni donné, ni offert. Cela commence avec des petits objets et s'étend sur toute l'échelle des choses qui peuvent appartenir à quelqu'un. Ce que le Bouddha voulait enseigner, c'est le respect des possessions d'autrui, mais aussi de leur sentiment de propriété et d'identification. Par exemple, nous ne dirons pas : « Tant pis si tu es identifié à cette cloche et à ce vajra, j'en ai besoin maintenant, je les prends », et ne pas respecter le sentiment de cette personne. Il faut donc se comporter d'une manière qui crée de la confiance. Les gens doivent pouvoir laisser traîner des objets dans une maison sans avoir besoin de fermer leur porte ou de craindre que quelqu'un d'autre se les approprie.

Vous constaterez que ce qui ressort dans toutes ces règles, c'est chaque fois le respect des sentiments des autres. Nous ne nous comporterons pas d'une manière qui les heurte et aurons donc de la considération pour ce que l'autre éprouve quand nous prenons un objet qu'il ne nous a pas donné, et c'est très subtil. Imaginons que nous sommes en voyage et rencontrons une personne qui nous invite à dormir chez elle. Mais cette celle-ci s'absente le soir sans nous avoir dit si nous pouvions nous servir dans le frigo ou pas. Que faisons-nous ? Du point de vue bouddhiste, ce n'est pas donné donc nous devons nous débrouiller autrement. Si nous ne trouvons pas de solution satisfaisante, nous pouvons peut-être nous servir en pensant que probablement la personne avait l'intention de nous y autoriser. Et dès son retour, nous lui poserons la question, tout en étant prêts à remplacer la nourriture utilisée. Nous ne dirons pas : « Tu nous as invités, puis tu es parti et pour moi ça signifie bien sûr que je peux me servir dans le frigo », ce qui n'était peut-être pas du tout l'idée de notre hôte.

Le respect de cette règle de vie augmente la clarté dans les relations et engendre plus de confiance. Je sais que si quelque chose n'est pas clair, l'autre me demandera des précisions, ainsi tout s'éclaircira. De cette manière, nous évitons frictions et conflits. C'est l'idée de base pour toutes les règles énoncées par le Bouddha. C'est pourquoi quand nous avons un pratiquant bouddhiste à la maison, nous pouvons être sûrs qu'il ne prendra jamais rien qui ne lui soit donné, et s'il y a des zones de flou, il les clarifiera. C'est formidable quand on peut vivre comme cela et quand toute une communauté peut vivre ainsi. Ici à Croizet comme à Kundreul Ling, c'est-à-dire au Bost et à Laussedat, nous vivons de cette manière. C'est la réalité de notre vie et c'est très bien. Si vous oubliez votre portefeuille dans la ferme et revenez deux jours plus tard, vous avez juste à demander : « Avez-vous vu mon portefeuille ? » Vous pouvez être sûr de le retrouver avec tout l'argent dedans. C'est vraiment idéal, cela crée une confiance véritable, une base de vie. Nous pouvons laisser les portes ouvertes, rien ne disparaît. Des gens circulent mais personne ne s'approprie les choses.

Tout le monde pourrait fonctionner de cette manière, il pourrait en être ainsi sur toute la planète. Vivre partout les portes ouvertes, c'était la vision du Bouddha. Mais l'attitude qu'il voulait enseigner va beaucoup plus loin encore, c'est maintenir en bon état, entretenir le matériel que l'on nous a donné ! Par exemple, si quelqu'un nous offre sa voiture, nous l'entretiendrons durant tout le temps qu'elle est en notre possession. Nous la mettrons même en meilleur état que lorsque nous l'avons reçue, si c'est possible.

Ces bases de vie doivent être respectées : si nous abîmons quelque chose nous le remplaçons et nous essayons toujours d'améliorer un petit peu ce que nous rendons. Nous ne sommes pas « je-m'en-foutistes » avec les objets, mais nous nous en occupons vraiment et nous les valorisons. Dans la sangha du Bouddha, les robes étaient recousues, rapiécées, réparées encore et encore. Elles étaient entretenues avec un grand respect parce qu'elles étaient offertes par des gens qui avaient travaillé pour cela. Une robe n'était pas jetée simplement parce qu'elle avait quelques trous, il y avait un profond respect pour ce qui était donné. C'est la même chose pour la nourriture : on ne laissait jamais pourrir quelque chose, on ne jetait pas la nourriture. Il y avait vraiment une attitude respectueuse. Seulement aujourd'hui il est nécessaire d'en parler parce que cela commence à se perdre. Je tiens ce propos parce que ces bonnes attitudes témoignent d'un profond respect pour les choses de cette vie, parce qu'il faut créer une harmonie dans la sangha afin que tout le monde contribue à maintenir ces qualités, et pour que dans le futur il existe encore dans la « grande société » des îlots où nous pourrions trouver ces attitudes intactes, comme il y a deux mille cinq cents ans.

C'était donc ne pas prendre ce qui n'est pas donné, au sens large du terme. Avez-vous encore des questions ?

Question : Quelle attitude faut-il adopter lorsque quelqu'un m'offre un repas, par exemple, que je n'ai pas envie de manger parce qu'il y a de la viande... ? Si je ne le mange pas, je sais que la personne va le jeter.

L. L. : Si nous avons vraiment faim et qu'il s'agisse simplement d'une question de goût, il vaut peut-être mieux travailler sur nos attachements et aversions, et manger pour bien satisfaire sa faim au lieu de chercher ailleurs. Mais si nous avons déjà trop mangé ou assez mangé, il ne faut pas se forcer davantage. C'est une question de sagesse à développer soi-même.

Question : Pouvons-nous copier, photocopier des livres bouddhistes qui ne sont plus en vente ?

L. L. : Je réponds très rapidement : il est possible photocopier les livres qui ne sont plus en vente, qu'ils soient bouddhistes ou non, on traitera tous les livres de la même façon, sans faire de différences.

Question : Est-ce qu'on peut photocopier des livres qui sont encore en vente ?

L. L. : La loi allemande, (je ne connais pas la loi française, mais c'est peut-être pareil), autorise à copier au maximum un chapitre du livre, pas davantage, sans en demander l'autorisation. Il faut connaître les lois et les respecter. C'est très simple. Ce ne sont même pas des questions à poser au lama, elles sont à poser au copyright. Un CD est donné à condition de payer le prix marqué dessus. C'est très simple, inutile de demander l'avis du lama. Les livres sont donnés pour tel prix. Pour ceux qui ne sont plus disponibles, que nous ne pouvons plus acheter, nous pouvons faire des photocopies.

Question : Je suis sculpteur sur bois et je me demande comment il faut faire avec les gens qui ne traitent pas bien les outils, qui ne les utilisent pas correctement.

L. L. : Il faut montrer comment développer du respect pour le matériel et bien l'utiliser. C'est une formation à offrir aux autres.

Question : Peux-t-on accepter la copie de CD ?

L. L. : Tu peux accepter la copie d'un CD, mais tu ne vas pas encourager l'autre de continuer à faire ainsi. Il faut dire : « Merci, je vois ta bonne intention, mais la prochaine fois, il vaut mieux l'acheter. » Il ne faut pas encourager les gens à copier un CD après l'autre.

Question : Peux-t-on copier de la musique sur Internet ?

L. L. : Respecte le copyright et c'est tout ! Si la musique est vraiment offerte, tu peux la prendre. Mais généralement, ce qu'on trouve sur Internet ne l'est pas. Il faut donc que tu utilises tes connaissances pour faire le tri entre ce qui est légal et ce qui ne l'est pas. Seul ce qui est vraiment donné par le propriétaire est légal. Quand un petit groupe fait sa propre musique et la met à la disposition de tout le monde, c'est vraiment donné. Mais quand des gens font des copies pirates des derniers films, etc., l'entreprise qui a généré ce film, n'est pas d'accord. Ce n'est pas vraiment donné. Donc là, il ne faut pas être dupe, il faut avoir une éthique profonde pour ne pas chercher son propre bienfait, mais dire plutôt : « J'aimerais avoir ce film ou cette musique, mais ce n'est pas donné, donc je m'abstiens. » Vous voyez bien là l'esprit du Bouddha.

Le Bouddha voulait nous faire adopter une attitude nous permettant de pouvoir renoncer à un petit avantage personnel afin de maintenir la confiance entre les gens vivant ensemble. Chaque fois que nous prenons quelque chose qui n'est pas donné, c'est parce que nous souhaitons avoir un petit ou un grand avantage personnel. Idem avec le mensonge et avec tous les actes nuisibles : nous cherchons un petit privilège pour nous-mêmes. Il nous faut développer la capacité à y renoncer.

Vos nombreuses questions sous-entendent la difficulté de lâcher vos petits avantages : « J'aimerais avoir cette musique. Je sais qu'elle existe sur le Net et je pourrais me la procurer, mais elle n'est pas donnée. Il faut donc renoncer à quelque chose. J'aimerais discuter avec le lama pour qu'il me permette d'avoir quand même mon petit avantage ». Mais non, cela ne vous servira pas parce que le karma est là ! Le lama peut dire ce qu'il veut, les causes et effets vont jouer. Vous trichez avec vous-même, vous trichez avec d'autres et c'est le karma de la tricherie qui en résultera. Le lama peut dire ce qu'il veut, s'il n'explique pas bien les choses, le karma sera quand même là.

Question : Est-ce que parfois on ne pourrait pas s'approprier des choses pour un but supérieur ?

L. L. : Oui, cela peut arriver, mais je ne pense pas que vous rencontriez ce cas très souvent. Exemple : quelqu'un a une attaque cardiaque. Je n'ai pas de véhicule, mais une voiture est garée à proximité avec les clés dessus. Je prends la voiture et fonce vers l'hôpital. C'est une évidence. Je vais accomplir un petit acte incorrect pour le plus grand bienfait possible.

Je n'ai pas encore parlé de l'attitude généreuse qui consiste non seulement à respecter et à maintenir la propriété, mais à donner au lieu de prendre. Pratiquer la générosité, c'est être prodigue avec tout ce que nous détenons et ne pas trop s'identifier avec nos possessions afin de les partager au mieux. Partager ses propres possessions c'est donc l'attitude que le Bouddha voulait enseigner. En fait c'est vraiment ça l'enseignement du Bouddha. La règle sert simplement à limiter les dégâts. L'attitude à cultiver est beaucoup plus vaste que la petite règle qui coupe juste la conduite la plus néfaste. Par exemple, l'attitude de soigner et de maintenir la vie, de toujours essayer de guérir les maladies, de faire de la prévention etc., est beaucoup plus large que la petite règle de ne pas tuer – qui sert simplement à nous couper des actes les plus nuisibles. Ensuite il y a toute une conduite, un immense champ d'activités à développer.

Troisième vœu : ne pas mentir

Ne pas mentir veut dire de ne pas prononcer consciemment des paroles pour tromper, créer une fausse impression ou tricher, dans le but d'obtenir un avantage pour nous-mêmes. Parler de ce problème est indispensable. Nous devons tous arrêter de mentir parce que c'est une maladie de notre société qui se répand à une vitesse vertigineuse. Il y a seulement vingt ans, il me semble que dans les familles au moins, on se mentait très rarement alors que maintenant, souvent les enfants mentent aux parents, les parents se mentent entre eux, mentent aux enfants ... Et dans presque toutes les entreprises le mensonge est à l'ordre du jour. Les secrétaires sont obligées de mentir au téléphone, les journaux nous mentent, les profs à l'école mentent parfois aux élèves et vice-versa. Cela devient vraiment énorme. Le mensonge en devenant très présent dans notre société, mine la confiance de chacun en l'autre. Nous ne savons plus si nous pouvons croire la parole d'autrui.

Lors des entretiens personnels, de nombreuses personnes me parlent du fait qu'il devient de plus en plus difficile pour eux d'exercer leur profession sans mentir. C'est vraiment choquant. Donc là il faut faire un très, très grand effort pour redresser soi-même la situation et essayer de créer autour de soi une confiance ou une parole qui vaille encore quelque chose. Une parole donnée, c'est la base sur laquelle nous pouvons nous poser. Le Bouddha ne voulait pas uniquement que les gens ne mentent pas, il voulait qu'une confiance se crée dans la communication entre eux, sans distorsions dans les commentaires. Quand nous racontons un fait vécu, il ne faut ni exagérer, ni minimiser, mais dire les choses comme elles sont. Donc, quand nous demandons de raconter la même situation vécue par une personne, puis par une deuxième et par une troisième, il faut que nous puissions nous faire une image de ce qui s'est vraiment passé. Mais si tout le monde en rajoute pour en tirer un bienfait personnel, nous n'en sortons plus. Nombreux sont les conflits qui commencent avec des mensonges, des exagérations, des distorsions, etc.

Vivre dans ensemble comme ici à Kundreul Ling, c'est un bonheur simplement parce que l'on peut se fier aux autres. Quand il y a une situation difficile dans notre communauté, si nous demandons à plusieurs personnes de s'expliquer, nous avons une image à peu près claire de ce qui s'est passé. Et c'est vraiment bien. On peut avoir confiance dans la parole de l'autre. Par contre, si dans un tel contexte quelqu'un ment, c'est choquant à cause du contraste énorme avec le climat de confiance dans lequel nous vivons habituellement. Et un mensonge vu dans un contexte où tous les autres disent la vérité, c'est tellement grossier que nous voyons à quel point cela brise et mine la confiance.

Quand nous sommes conditionné par le mensonge, nous n'en sommes plus conscients et ne remarquons même plus l'effet d'une seule tromperie sur la conscience et sur la dégénération de la conscience. A partir du moment où nous sommes habitués à mentir, nous pensons que tous les autres le font également et nous n'avons plus confiance en eux. Nous perdons confiance en nous-mêmes et dans les autres, parce que nous ne pouvons pas imaginer qu'ils disent la vérité puisque nous-mêmes sommes dans le mensonge. L'attitude qui en découle est de penser que les autres, ceux qui disent la vérité ou qui restent dans le juste, sont stupides. « Dire un petit mensonge, ça arrange tout le monde ! » Cela n'arrange pas tout le monde, ça mine encore plus la confiance et rien n'est gagné. Le fait de mentir pour un petit avantage personnel, une petite tranquillité personnelle l'espace d'un instant, installe finalement un karma extrêmement lourd, notre parole ne sera plus écoutée, nous n'écouterons plus la parole des autres, l'effet à long terme sera catastrophique.

Avez-vous des questions sur le mensonge ?

Question sur le mensonge dans la famille.

L. L. : Ta question est un peu similaire à celle posée précédemment pour savoir si l'on pouvait empêcher les autres de tuer. Il faut être très habile. Bien sûr il faut essayer de tout faire pour arrêter le mensonge. Mais si cela doit déclencher beaucoup d'agressivité et faire empirer les relations au lieu de les améliorer, le prix à payer risque d'être trop fort. Il faut donc être très avisé pour savoir comment gérer les situations.

Il faut essayer de donner à nos enfants la meilleure éducation possible, leur apprendre à ne pas mentir et parfois à oser dénoncer si nécessaire, mais en le faisant avec beaucoup de sagesse et d'amour. Il n'y a pas de

réponses standard. En général, nous vivons dans une société où les choses très simples dont on parle ici, ne sont pas la base pour tout le monde. Il est donc très difficile de ramener sur une conduite juste quelqu'un qui a perdu ces bases. On peut déjà le faire pour soi-même, le faire entre nous et essayer d'y inclure le maximum de personnes, sans sous-estimer la force de la saisie égoïste qui nous fait préférer mentir, tuer, voler au lieu de renoncer à un bienfait personnel. Parce que chaque fois que l'on abordera ces points délicats, il y aura un bienfait personnel à abandonner, et convaincre quelqu'un à renoncer à ses propres avantages et donc prendre une difficulté sur soi, est très ardu.

Question : Que faut-il faire quand un patient est en fin de vie, que la famille ne peut pas ou ne veut pas le savoir et dit que le malade lui-même ne veut pas savoir ? Que faire ? Et d'une manière générale, peut-on dire des mensonges agréables ou ne doit-on rien dire du tout ?

L. L. : Le pratiquant du dharma s'abstiendra de dire des mensonges et ne va pas inventer quelque chose pour arrondir les angles. Mais il n'est pas obligé de dire tout ce qu'il sait, toute la vérité. Il peut rester silencieux sur un point, il n'a pas besoin de tout révéler. Dans de rares situations, un pratiquant du dharma va même mentir. C'est possible. Quand il voit avec toute sa bodhicitta, toute sa motivation sincère, que c'est vraiment la chose à faire, il le fait. Je me souviens d'une fois où lama Guendune m'a demandé de mentir à sa place ! Dans cette situation, c'était la meilleure chose à faire. Ce n'était pas très important, c'était pour éviter qu'une personne se mette en colère et se crée un karma très négatif envers le dharma. En fait c'était pour la protéger. C'est extrêmement rare et ça n'est arrivé qu'une seule fois. Mais pour agir ainsi, il faut être motivé par la sagesse et la compassion.

Question : (inaudible).

L. L. : Avec les enfants, il faut être aussi vrai, juste, authentique que possible pour qu'ils apprennent grâce à un bon exemple.

Question : Faut-il expliquer à un enfant de trois ans ce qu'est la mort, lorsqu'un animal de compagnie (chien, chat) meurt ?

L. L. : Oui. Il faut prendre le temps d'accompagner l'enfant dans sa compréhension, dans ses lamentations, dans le deuil à faire etc. Il faut prendre le temps et ne pas nier ce qui s'est passé. Souvent, c'est une question de courage. Ne pas mentir est très lié au courage, il faut avoir le courage d'affronter quelques difficultés.

Quatrième vœu : respecter les relations existantes

Ce sujet n'est pas si facile à traduire. Il est question des relations sexuelles, des relations de couple. Parfois on entend : fidélité. Ce n'est pas une bonne traduction parce qu'il ne s'agit pas de la fidélité comme étant une qualité en soi, mais cela suppose qu'il faut terminer une relation avant d'en commencer une autre et donc de respecter les relations existantes. Il n'y a pas le concept d'être fidèle à une personne jusqu'à la fin de sa vie. On est toujours fidèle à la relation du moment, on la vit bien jusqu'à son terme et on la termine bien avant d'en commencer une autre. C'est aussi ne pas créer de souffrance à cause de relations équivoques. En tibétain et en sanscrit, on parle de la conduite pure (ou impure), ce qui veut dire « réduire l'emprise du désir dans notre conduite sexuelle, notre vie de couple », c'est sortir de la domination du désir. C'est donc avoir moins de désir et plus d'amour. Telle est la direction à prendre.

La première chose à faire (au minimum) c'est ne pas, par désir, s'introduire dans un couple ou faire éclater des relations existantes. Donc, quand deux personnes sont ensemble, mariées ou pas, nous ne jouons pas les séducteurs (trices) auprès du conjoint et nous-mêmes, dans notre couple, nous n'entretiens pas de relation avec quelqu'un d'autre. C'est la moindre des choses parce que sinon, cela crée beaucoup de souffrances. Et ce n'est pas tout. L'attitude ici est de nourrir et respecter les relations existantes. Le pratiquant bouddhiste, non seulement ne fera rien pour séparer un couple, mais fera tout pour l'aider à se trouver, à bien s'entendre et à passer de longues années ensemble, dans les meilleures conditions.

En suivant le sens du dharma en général, cette attitude a aussi comme fondement la réduction de la possessivité, diminuer « ce que je dois absolument obtenir parce que je le souhaite ». Ce comportement permet également de sortir de la tendance à vouloir s'approprier les personnes. Ce vœu doit être pris dans le sens de soutenir, respecter l'autre, donner plus d'amour, et non de vouloir à tout prix se l'approprier. Voilà pourquoi il y a aussi de petites règles, de petits conseils, expliquant comment se comporter avec plus de respect dans la relation sexuelle.

Un autre sens de cette règle ou de ce conseil, est d'apprendre le maximum dans la relation existante parce que nous savons que nous allons répéter les mêmes schémas, les mêmes tendances, dans d'autres relations éventuelles. Il est donc nécessaire de bien utiliser la liaison existante jusqu'au bout, pour tout en apprendre et

s'entraider au maximum sur le chemin, sans être distraits et diluer notre énergie dans d'autres intrigues simultanées. Il faut bien se concentrer dans une relation pour accomplir le travail intérieur du dharma.

Donc le dharma encourage beaucoup les relations durables, si possible jusqu'à la fin de la vie. Mais il n'y a pas l'idée d'avoir absolument à rester ensemble jusqu'au bout. Une fidélité juste comme ça, n'est pas un but. La fidélité sert à créer une situation de pratique du dharma bénéfique pour les deux. Quand dans la relation on remarque que d'avantage de karma négatif s'accumule et moins de karma positif, qu'il y a plus de souffrance que de joie et que cela dure depuis longtemps, à ce moment-là on peut tout à fait se séparer. Pourquoi continuer une relation où on commence à se tirer vers le bas ? Inutile de la préserver s'il n'y a pas des enfants à élever, etc.

Avez-vous des questions sur ce vœu ?

Question : Lorsque l'on se trouve face à un couple en grande difficulté, où un des deux partenaire souffre trop (inaudible). Que conseiller ?

L. L. : Ici c'est une question de motivation. Tu ne vas pas dire à cette personne de quitter son partenaire pour vivre avec quelqu'un d'autre. Comme il n'y a pas d'intérêt personnel dans ton conseil, fais attention à ne pas les séparer, à ne pas être une force qui désunit ce couple avant que ce soit le moment. Mais tu peux donner un conseil bien réfléchi. Cela ne touche pas à la quatrième règle dont on parle, puisque dans ce cas, tu n'as pas d'intérêt personnel poussant à entamer une relation sexuelle avec cette personne. Toutefois, il faut bien regarder si tu peux quand même aider ce couple à faire encore quelques pas ensemble. Il faut voir si tu ne pourrais pas être d'un plus grand soutien.

Question : Un des éléments qui trouble la vie de la famille bouddhiste, c'est cet enseignement que le Bouddha Sakyamuni a donné en quittant sa famille tout en ayant un fils très jeune et étant marié depuis peu d'années.

L. L. : C'est une question qui se pose assez souvent ici lorsque des parents veulent venir faire des retraites. Pour cela, nous veillons à ce que les enfants soient déjà assez mûrs, c'est-à-dire adultes ou presque. Si les parents sont encore responsables de leurs enfants ou bien dans une procédure de divorce, il faudra que la situation soit bonne, c'est à dire que le parent qui garde l'enfant soit entièrement d'accord avec la situation, avec la décision. Même si par exemple un père ne voit ses enfants qu'un week-end sur deux, ce week-end-là est très important pour les petits, aussi nous n'acceptons habituellement pas des parents en retraite si tout n'est pas absolument clair. Nous avons connu des cas où par exemple la mère était entièrement d'accord pour garder et élever les enfants et que le père puisse faire une retraite. Mais nous nous sommes rendus compte par la suite que ça avait laissé des traces et un travail assez important a dû être fait pour « réparer les dégâts », pourrait-on dire.

Cinquième vœu : ne pas prendre d'intoxicants

C'est n'absorber aucun produit, aucune substance qui voile l'esprit. Quand Guendune Rinpotché nous a donné ce vœu, il incluait les cigarettes, c'est-à-dire la nicotine, les drogues douces, les drogues fortes et l'alcool. Toutes ces substances étaient prohibées même en très petite quantité. En ce qui concerne l'alcool, pour Guendune Rinpotché, le maximum toléré était les gouttes pouvant tenir ici, dans la tabatière (lama Lhundroup montre le petit creux formé au niveau du poignet à la base du pouce). Donc c'est juste le contenu d'un seul chocolat alcoolisé. Voyez, c'est très strict et absolu. Il n'y a rien à discuter. Ceci, c'est la tradition de Guendune Rinpotché. Jigmé Rinpotché nous autorise un verre de vin rouge, de vin blanc ou de bière. Mais cela n'a jamais été discuté entre eux.

En ce qui me concerne, je suis dans la tradition de Guendune Rinpotché. Donc si vous prenez le vœu avec moi, le verre ne sera pas accepté. La raison qui motive Jigmé Rinpotché, c'est de ne pas créer de tensions dans une société où, en général, on boit un petit peu de vin au repas, surtout lors d'invitations. Mais certains ont abusé de cette petite exception et boire leur petit verre à chaque repas, est devenu une habitude. Faire d'une exception, une règle, n'est absolument pas dans l'esprit de Jigmé Rinpotché. Guendune Rinpotché disait : « Si vous êtes invités, acceptez une coupe de champagne et portez le toast avec tout le monde. Trempez juste les lèvres, et reposez votre verre. Personne ne pourra vous le remplir à nouveau parce qu'il sera toujours plein. Vous vous promenez comme cela pendant toute la fête, toute la soirée, votre verre toujours plein ainsi vous êtes protégés. »

En général, je crois que pour la plupart d'entre nous, notre propre désir fait que nous souhaitons boire un petit coup, c'est pourquoi il vaut mieux renoncer. Personne n'est obligé de prendre le vœu. Donc, si vous le prenez, pourquoi ne pas le prendre dans le sens strict du terme comme le Bouddha l'avait également enseigné. Le prendre comme une abstinence totale nous fait sortir de toute ce questionnement : « Est-ce que je prends un verre ou non ? » Nous devons être très clairs et très nets avec cela.

Quelles sont vos questions ?

Question : (inaudible).

L. L. : Ce n'est pas mentir, mais ce sera mieux d'avoir le courage d'arrêter si cela ne crée pas des difficultés dans la famille. Une fois que c'est réglé, tout le monde respecte la décision prise.

Question : sur le dutsi (qui contient de l'alcool).

L. L. : Il n'y a plus d'alcool dans la tsok, ce n'est que du nectar : du dutsi. Donc le vœu ne concerne pas le festin d'offrandes car c'est une autre situation de pratique. Comment gérer cette situation sera traité une autre fois. Pour un pratiquant du vajrayana, le vœu de ne pas prendre d'intoxicants ne concerne pas ce cas-là.

Question : (inaudible).

L. L. : Non, tu ne peux pas prendre le vœu formel, tu peux juste prendre un accord personnel avec le lama ou en face de l'autel avec le Bouddha. Parce que si tu prends le vœu il faut tout arrêter.

Question : (inaudible).

L. L. : Si c'est le médecin qui prescrit l'alcool, d'accord. Pour tout le reste, il semble que ce soit plutôt une logique russe ! Voilà comment on se fait avoir : la première gorgée c'est pour faire descendre les énergies subtiles, la deuxième c'est pour remonter le moral, la troisième c'est pour fêter qu'on a bien réussi à remonter le moral et la quatrième c'est pour faire redescendre la joie pour arriver sur terre. Et parce qu'on a une surdose, il faut remonter encore le moral ! C'est sans fin si vous commencez à discuter. Le motif derrière toutes ces discussions, c'est que nous en avons envie. C'est le désir ! Voilà pourquoi le Bouddha a dit : « Arrêtez ! Point final de la discussion. »

Question : Comment expliquer aux gens que je rencontre que je ne bois pas d'alcool, sans dire que j'ai pris le vœu de ne pas en boire ?

L. L. : Tu ne prends pas d'alcool parce que tu as le vœu. Tu as demandé d'avoir le vœu, parce que tu as décidé de ne plus boire. C'est ce qu'il faut dire et ne pas te cacher derrière un vœu que tu as pris avec un lama bouddhiste. C'est toi qui as souhaité ne plus boire d'alcool ! Donc, c'est ce qu'il faut dire.

Derrière le vœu de ne pas prendre d'intoxicants, il y a le projet de préserver la clarté de l'esprit, parce qu'il n'y a rien de plus important et de plus cher que la clarté de notre esprit, et que la méditation du soir peut être perdue à cause de l'alcool. De plus, avoir trop bu fera sauter encore la session de méditation le lendemain matin ! Ce qui est grave, c'est que durant tout ce temps-là, nous ne sommes pas aussi lucides que nous pourrions l'être. Il faut donc que nous fassions tout pour créer un maximum de clarté dans notre esprit. Cela peut aller beaucoup plus loin : si la lecture de certains journaux, regarder la télévision pendant des heures et des heures, me voilent l'esprit, j'adopterai l'attitude qui donnera priorité à la clarté de mon esprit.

Les vœux et l'attitude d'un pratiquant du mahamoudra

Question : Comment l'attitude de mahamoudra est-elle liée avec la conduite juste ?

L. L. : Comment l'attitude de mahamoudra est-elle liée avec cette conduite juste ? Dans les enseignements du matin, j'ai exposé que dans une véritable approche du mahamoudra, il n'y a pas besoin de remèdes, et ce que je viens d'expliquer ici, c'est une conduite juste, très précise, qui constate des problèmes liés à certains comportements et certaines façons d'agir. Et il semble que vous avez besoin d'explications à ce sujet.

Je cite Guendune Rinpotché qui a lui-même évoqué Padmasambhava : « Notre esprit devrait être aussi vaste que le ciel. Un pratiquant du mahamoudra devrait avoir l'esprit aussi vaste que le ciel et une conduite aussi fine et acérée que la pointe d'une aiguille ». Donc, la demande de Gourou Rinpotché (Padmasambhava) et de Guendune Rinpotché, est que nous restions toujours dans cette ouverture d'esprit qui ne voit pas de problèmes, et dans le concret, que nous fassions très attention à ne pas créer de la souffrance. En effet, cet état d'esprit libre de souffrance (si nous sommes un authentique pratiquant du mahamoudra), ne veut pas dire que celui que nous tuons, celui auquel nous prenons les possessions, mentons ou prenons la femme, n'en souffrira pas ! Cela ne concerne que nous dans notre état libre de souffrance. Ainsi par compassion pour tous ceux qui sont dans la saisie, un pratiquant du mahamoudra respectera toujours les liens entre ses actes et les états d'esprit expérimentés par les autres. Il fera attention à ne pas accomplir d'actions qui créent davantage de souffrance chez autrui parce qu'il est « l'ami » des autres, il est l'ami spirituel qui va essayer de leur montrer la voie de la libération. Il ne doit donc pas donner un exemple de vie où il créerait la souffrance autour de lui et ne respecterait pas le lien entre causes et effets, le lien du karma. Nous ne pouvons pas aider les autres si nous ne montrons pas nous-mêmes le bon exemple.

Au moment où le pratiquant du mahamoudra est dans la non-dualité, il est hors de la loi de cause à effet. Son esprit est complètement libre et il n'expérimentera pas de souffrance, de tension, à cause de ses actes. Néanmoins, le pratiquant du mahamoudra n'est pas toujours dans le mahamoudra (sauf un bouddha). Il est donc question ici d'un pratiquant du mahamoudra qui est de temps en temps dans le mahamoudra et la plupart du

temps dans une légère dualité. Il n'est pas dans la confusion profonde, mais il est quand même assujéti à la loi des causes et effets dans la plus grande partie de la journée et de la nuit. Aussi doit-il lui-même respecter cette loi.

Quand un pratiquant du mahamoudra (au-delà de la huitième terre de bodhisattva, du huitième bhoumi) entre dans ce qu'on appelle l'activité, il entre dans l'activité éveillée spontanée et il se peut qu'il puisse accomplir des actes étonnants du point de vue d'une conduite juste, d'une éthique de pratiquant du dharma. Vous pourrez le voir coucher avec des femmes mariées, tuer, mentir ou abuser de situations. En vérité, dans son esprit il n'y a aucune recherche de bienfaits personnels et dans ses actes aucune saisie propre. D'ailleurs, quand nous regardons leur effet à long terme, nous voyons les grands bienfaits qui en découlent, parce qu'il a une autre vision des choses. Ce sont des moyens habiles. Il est question ici des bodhisattvas hautement réalisés, qui seuls peuvent montrer une telle conduite. Vous pourrez les voir se soûler, les voir agir vraiment d'une manière difficile à comprendre au début, mais à long terme, l'effet bénéfique de leurs actes se dévoilera.

En fait, une personne constamment dans le mahamoudra, ne respecte jamais une règle parce que c'est une règle. Il garde une règle seulement parce que c'est la conduite juste, par motivation et sagesse. Chacun des actes d'un tel maître n'est plus dicté par ce qui devrait être fait ou non. De cela il s'en moque complètement parce qu'il a maintenant accès directement à la sagesse et à la compassion, et que ce sont elles qui ont motivé en premier lieu cette règle. Voilà pourquoi tous ses actes sont basés sur cette intuition directe, sur la meilleure chose à faire. Il optera peut-être, comme Guendune Rinpotché, pour le respect des règles monastiques (une vie de moine), exactement comme c'est prescrit par le vinaya, parce qu'il a choisi d'être un exemple à suivre pour les autres. Il le fait non pas par obligation, non pas par peur de les transgresser, d'avoir une souffrance personnelle résultat d'un karma, mais motivé par la sagesse et la compassion.

Question : Avez-vous vu des actes de grands maîtres, peu habiles sur le moment, mais qui se manifestaient comme étant très utiles à long terme ?

L. L. : Je n'en ai pas vu moi-même, mais j'ai beaucoup discuté avec Edgar Podvoll (lama Mingyur) que vous avez peut-être connu et qui fut pendant quelque temps l'assistant personnel de Trungpa Rinpotché. J'ai entendu de nombreuses anecdotes semblant créer beaucoup de confusions, de tensions, de souffrances autour de lui, mais qui néanmoins ont fini par inspirer considérablement ses disciples pour le mahamoudra. Et finalement, aujourd'hui quand on regarde le résultat, on s'aperçoit qu'il a laissé une marque, il a montré l'exemple d'un grand maître qui inspire encore des centaines et des milliers de personnes. Nous n'allons pas entrer dans les détails ce soir, mais ses actes étaient au-delà de notre imagination.

Ce que j'ai oublié de dire, c'est que normalement, les maîtres qui montrent des actes difficiles à comprendre ont aussi la capacité de les inverser. Quand Naropa cherchait Tilopa, il le vit au bord d'une rivière en train de pêcher puis de faire frire des poissons dans une poêle. Il lui dit : « Mais comment pouvez-vous faire une chose pareille, vous, un pratiquant du dharma ? » Et Tilopa répondit : « Il n'y a pas de problèmes. » Et prenant la poêle, il jeta dans l'eau les poissons qui reprirent vie. Donc, quand on a de telles capacités, on peut se permettre des actes plutôt déconcertants.

Tout ceci doit être pris en considération quand on parle de mahamoudra en action. Il faut savoir jusqu'où va la maîtrise de notre propre esprit et des situations. Pour nous les pauvres débutants, il faut nous en tenir à l'esprit large et à la conduite fine, c'est-à-dire ne pas négliger le moindre mot, la moindre parole, le moindre geste, être toujours bien vigilants dans tout ce que nous faisons, sans perdre cette vision large et vaste dans l'esprit.

Question : Vaut-il mieux rendre les vœux si on se rend compte qu'on ne peut pas les tenir ?

L. L. : Oui, il vaut mieux les rendre si sur la durée nous ne sommes pas capables de les tenir. Mais de toutes façons il faut en discuter avec le lama. Il peut nous montrer comment continuer la pratique en les gardant. Mais normalement, il faut les rendre avant de les briser

- Est-ce qu'il faut les rendre avec le maître qui nous les a donnés ?

L. L. : C'est la meilleure des choses, sinon c'est avec un autre.

Question : (inaudible)

L. L. : Il me semble que lorsque vous parlez de briser les vœux, en général vous les avez seulement endommagés. Pour briser le vœu de ne pas tuer, il faut tuer un être humain. Tuer des insectes, des animaux, c'est l'endommager. Pour briser le vœu de ne pas mentir, il faut mentir à son lama et sur ses qualités spirituelles. Tous les autres mensonges ne sont que des endommagements. Pour briser celui de ne pas prendre ce qui n'est pas donné, il faut voler ce qui appartient à la sangha et l'utiliser pour un autre but. Toutes les autres formes de vol ne font que l'endommager. Pour briser le vœu des relations sexuelles, il faut coucher avec une personne déjà

engagée dans une autre relation ou tromper son (sa) partenaire avec quelqu'un d'autre. Et tout le reste c'est juste endommager. Quant à celui de s'abstenir d'intoxicants, on ne peut même pas le briser, on ne peut que l'endommager parce qu'il sert à autre chose : à préserver les autres vœux et la clarté de l'esprit. Donc là il ne peut pas se produire de rupture totale.

Après toutes ces précisions, tu verras que tu les as seulement endommagés et que tout ce que tu as endommagé tu peux le réparer : tu regrettes, tu fais des pratiques de purification comme par exemple Dordjé Sempa, OM MANI PADME HOUNG, ou une autre, et tu repars dans la bonne direction.

- Est-il nécessaire de les reprendre ?

L. L. : Non, il n'est pas nécessaire de les reprendre, juste de se les remémorer.