

# LE POUVOIR DE L'ESPRIT

## Comment transformer l'adversité

RENCONTRE AVEC KHENTRUL LODRÖ T'HAYÉ RINPOCHÉ

Interview et traduction française : Anouk Burel. Traduction tibétaine-anglaise : Paloma Lopez Landry.

©Shamelle Gonzales



**Khentru Lodrö T'Hayé Rinpoché** est né au Tibet oriental en 1965 où il a reçu de nombreuses instructions et transmissions de l'école Nyingma du Vajrayana tibétain par les plus grands maîtres. Maintenant basé en Arkansas (États-Unis) depuis 20 ans, Lodrö T'Hayé Rinpoché supervise plus de vingt groupes de pratique en Amérique du Nord, en Australie et en Afrique du Sud. Il dirige des retraites de méditation et donne des conférences publiques dans des universités, des écoles, des prisons, des églises et d'autres institutions. Il reste l'un des principaux abbés du monastère de Mardo Tashi Choling au Tibet, où il a créé une université bouddhiste, un centre de retraite de trois ans et d'autres programmes d'aide à la communauté.

**Pouvez-vous nous expliquer la particularité du Lodjong sur lequel est fondé votre livre<sup>(1)</sup> ?**

**Khentru Lodrö T'Hayé Rinpoché :** Cet entraînement de l'esprit a une qualité très spéciale que l'on ne retrouve dans aucun autre enseignement. Le *Lodjong* est une pratique qui explique de façon simple et très efficace comment transformer l'adversité. C'est la spécificité de cet enseignement. Je pense que l'entraînement de l'esprit est particulièrement important de nos jours, car nous voyons et affrontons tellement d'adversités, d'agitations internes et externes, jour après jour. C'est aussi un enseignement que tout le monde peut pratiquer, que l'on soit bouddhiste ou non. Il s'adresse à tous et peut être bénéfique pour tous.

**Vous dites qu'il est difficile de trouver un enseignement qui change autant la vie en quelques mots. Pourquoi ?**

Lorsque l'on regarde tous les enseignements, le Dharma et ce que nous appelons les Sutras et les Tantras, il y a de très nombreuses façons de pratiquer, mais toutes n'ont pas un effet aussi immédiat. Et l'entraînement de l'esprit ne doit pas forcément se pratiquer sur un coussin, dans un cadre formel. Nous pouvons le pratiquer en marchant, en parlant, en mangeant, en nous déplaçant, dans toutes nos activités, où que nous soyons, à tout moment et en tout lieu, dans des circonstances positives et négatives. C'est donc une pratique que nous pouvons appliquer partout et qui peut rapidement changer nos vies.

**Quel est le but final de cette pratique ?**

Il y a deux buts. L'un est de trouver plus de bonheur dans cette vie, plus de paix et de bien-être, à la fois physique et mental. Puis il y a le but ultime qui va à la recherche d'un bonheur véritable et authentique qui ne dépend pas de conditions extérieures, et il ne peut se trouver qu'en nous-mêmes, dans notre propre esprit.

(1) The Power of Mind, Shambhala Publications (en anglais).



**Pensez-vous que l'entraînement de l'esprit soit la pratique la plus importante pour ce siècle, du moins en Occident ?**

Je vis en Occident depuis 20 ans et j'y ai donné beaucoup d'enseignements. Cette pratique me semble en effet la plus appropriée pour la majorité des gens parce qu'elle est accessible à tous. C'est pour cette raison que le grand maître qui en est à l'origine, Atisha, a trouvé et partagé ces enseignements. Dans l'entraînement de l'esprit, il est dit que c'est une pratique « facile à appliquer et avec un grand impact ». Et elle est aussi extrêmement profonde. Je pense que cet enseignement est fondamental de nos jours. Bien sûr, de nombreuses personnes veulent des initiations, des enseignements sur le Dzogchen, le Mahamudra. Certaines sont capables de les mettre en pratique mais ce n'est pas le cas pour tout le monde.

**La jeune génération est très orientée vers l'extérieur, vers les images. Comment leur expliquer que l'entraînement de l'esprit leur serait bénéfique ?**

De nos jours, nous sommes hyper concentrés sur tout ce qui est en dehors de nous-mêmes, avec les téléphones portables, les ordinateurs et les réseaux sociaux. Même en rentrant du travail, nous avons toujours nos téléphones à portée de main et on ne se rend même plus compte de ce qu'il se passe autour de nous. Ça nous occupe sans arrêt. Toute notre attention est tournée vers l'extérieur et, bien sûr, nous espérons trouver le bonheur à travers ces choses. Mais personne ne trouve la paix intérieure ou le bien-être à partir de ces choses. Je leur dirais que ce qu'ils recherchent vraiment n'est pas dans ces apparences mais dans leur propre esprit. Celui qui regarde et qui perçoit tout cela est plus important.

**Vous avez écrit dans votre livre : « L'esprit libère l'esprit ». Pouvez-vous nous expliquer ce que cela signifie pour vous ?**

Atisha ©Himalayan Art



## LE LODJONG ལོད་ཇོང་

Le *Lodjong* est un des textes spirituels tibétains les plus connus. Il associe différentes pratiques qui peuvent être effectuées tout en vivant dans le monde. À la fois concrets et profonds, ces enseignements introduit par Atisha (982-1054) n'ont rien perdu en popularité ni en pertinence. De par la brièveté de ses 49 maximes ou aphorismes (voir *Sagesses Bouddhistes Le Mag n°13*), on pourrait aussi le rapprocher des yoga-sûtra de Patanjali.

Ce sont des mots très profonds. Cela signifie que lorsque l'esprit est lié, il est lié par lui-même. L'esprit s'est emprisonné lui-même. Et quand l'esprit est libre, l'esprit s'est libéré lui-même. Dans notre esprit, nous avons toutes sortes d'émotions perturbatrices — le désir, la colère, l'ignorance, la jalousie, les cinq poisons de l'esprit. Lorsqu'elles surgissent, notre esprit est lié à elles et nous souffrons. Or, aucun objet extérieur n'a le pouvoir de libérer notre esprit de ces perturbations mentales. Seul l'esprit peut se libérer lui-même.

**Vous dites qu'il n'y a « pas de chose appelée souffrance en dehors de nous ». Que voulez-vous dire ?**

Quand on se demande « Où est la souffrance ? », pouvons-nous pointer du doigt vers l'extérieur et dire que la souffrance existe ici, dans le feu, dans la terre, dans le vent ? Pouvons-nous désigner un objet ? Si c'est sur notre corps, nous pouvons le désigner, comme la douleur, par exemple. Mais la souffrance elle-même, où est-elle ? Vous ne pouvez pas trouver de la souffrance dans un billet de banque par exemple. Pas plus que dans n'importe quel objet. La souffrance se trouve uniquement dans l'esprit. C'est l'esprit qui souffre, c'est une sensation de l'esprit. C'est la façon dont l'esprit ressent quelque chose. Si nous changeons notre esprit et la façon dont il réagit par rapport aux objets, nous pouvons nous libérer de cette souffrance.

**Donc la souffrance profonde peut être surmontée par l'entraînement de l'esprit ?**

Dans le texte racine du *Lodjong*, il est dit que le fait de progresser dans cette pratique nous permet de nous relier constamment à un état d'esprit joyeux, à une source de bien-être. Même au début de cette pratique, nous pouvons commencer à en faire l'expérience ! De nos jours, beaucoup de gens se sentent malheureux et ont construit la forte habitude de détester des choses : « Je ne suis pas d'accord avec ça », « Je n'aime pas les infos », « Je n'aime pas la politique », « Je n'aime pas cette personne », « Je n'aime pas cette chose ». Mais le fonctionnement de notre esprit fait que, plus nous détestons quelque chose, plus nous en souffrons. Et nous développons à son égard une intolérance. Cette détestation va faire aussi que la moindre des petites choses nous irrite ou nous affecte et, de fil en aiguille, même toutes ces petites choses finissent par nous faire souffrir considérablement. En fait, nous devons reconnaître la façon dont notre esprit fonctionne et à quel point toute cette aversion nourrit notre souffrance. C'est vraiment un gros problème dans la société actuelle. La première étape consiste

donc à laisser tomber notre tendance à détester les choses, en reconnaissant que c'est ce qui nourrit notre souffrance.

**Pouvez-vous nous expliquer comment surmonter la colère, par exemple ?**

La colère commence dès que l'on est mécontent vis-à-vis de quelque chose. Donc d'abord, vous la reconnaissez dans votre esprit : « Oh, je ne suis pas content ». C'est le début de la colère. La deuxième étape importante consiste à appliquer le remède. Dans l'entraînement de l'esprit, nous appliquons cela à la sagesse et à la compassion. Je vais vous donner un exemple très simple : habituellement, nous nous mettons en colère contre un objet ou une circonstance, quelque chose qui nous déplaît. Puis nous pensons à cet objet, nous nous fixons sur lui, nous continuons à y penser et nous sommes de plus en plus en colère. L'application de la sagesse à ce moment-là serait la suivante : arrêtez de regarder



Tchenrezi

l'objet, arrêtez de penser à la raison pour laquelle vous êtes en colère. Regardez la colère de l'esprit lui-même. Tournez l'esprit vers sa propre colère et regardez son essence : comment est la colère ? Où est-elle ? Comment est-elle ? Ainsi, plutôt que de vous concentrer sur les raisons de votre colère, ce qui ne fait que l'alimenter, votre esprit regarde l'essence même de la colère. Cela ne signifie pas que vous devez trouver quelque chose. Vous regardez simplement. L'étape suivante consiste à penser à la façon dont les êtres vivants souffrent de la colère et sont affectés par cette émotion désagréable et à ensuite faire s'élever une aspiration universelle : « Puissent tous les êtres qui souffrent de la colère être libérés de cette colère ». C'est très simple. La dernière étape consiste à reconnaître que l'adversité est devenue votre amie, parce qu'en réponse à elle nous avons pu développer notre pratique, nos pensées et notre compassion et, donc, nous nous réjouissons.

**Comment reconnaissez-vous le tout premier moment d'une émotion perturbatrice ?**

En général, il faut avoir un peu étudié la façon de pratiquer et prendre l'engagement de pratiquer avant d'affronter l'adversité. Ensuite il faut sans cesse être vigilant dans tous les petits moments que nous n'aimons pas, c'est-à-dire développer cette pleine conscience et pratiquer à ces moments-là. Poser cette intention et s'engager à le faire est une partie très importante.

**Il faut pratiquer en dehors du vécu des émotions fortes ?**

Oui. Et ainsi, jour après jour, plus on a cette pleine conscience des choses tout au long de la journée, plus la pratique devient puissante. Elle se développe de plus en plus.

**C'est ce que vous appelez avoir un « gardien vigilant », comme un observateur de notre esprit ?**

Oui, c'est l'observateur de l'esprit. La pleine conscience, elle, nous permet de nous souvenir du remède. Ce « gardien vigilant » observe sans cesse : « Quel est l'état de mon esprit ? » Par exemple, si vous commencez à vous mettre en colère, il le voit : « Oh, là, je suis en colère. » Et ensuite la pleine conscience se souvient de l'amour et de la compassion, de toutes ces étapes de l'entraînement.

**Lorsque l'on travaille sur ces émotions, ce n'est pas du déni, n'est-ce pas ?**

Non. Vous ne supprimez pas ou n'ignorez pas l'émotion perturbatrice. Il y a une grande différence entre les supprimer et les trans-

former, les porter sur le chemin. Si vous supprimez ces émotions, la colère par exemple, cela veut dire que vous ne l'exprimez pas, mais vous êtes toujours en colère. Donc peut-être que dans une situation donnée vous ne créez pas de problème parce que vous êtes capable de la contenir, mais un jour elle va exploser, parce que vous accumulez de la colère dans votre esprit. Et cela deviendra un très gros problème. Donc transformer la colère signifie que la colère elle-même s'apaise et que notre esprit devient positif. La pratique consiste à transformer cette perturbation mentale en une qualité positive.

**Vous dites que l'auto-chérissenment est la racine de toutes les souffrances. La seule racine.**

C'est un vaste sujet. Le chérissenment de soi a sa propre racine : c'est le concept du soi, la pensée du « je ». Lorsque nous faisons une fixation sur ce concept, nous construisons l'habitude d'être centrés sur ce « je ». Plus cette fixation est forte, plus elle devient autocentrée. Cet auto-chérissenment devient ensuite la source de toutes nos perturbations mentales et de toutes nos actions nuisibles. Quand nous sommes en colère, nous pensons : « Je n'aime pas ça », « Je ne suis pas d'accord » : c'est enraciné dans le moi. Puis le désir surgit et dit « Je veux ça », « J'ai besoin de ça ». Et puis la jalousie surgit... Tous nos problèmes et nos souffrances ont pour origine « moi, je ». Alors, est-ce que cela signifie que nous devons renoncer à notre quête du bonheur et à notre liberté ? Non, bien sûr, nous avons besoin de trouver le bonheur, nous avons besoin d'être libérés de la souffrance, nous avons besoin de poursuivre cet objectif. Mais la question est : comment ? Quel mode de pensée va nous permettre d'y parvenir ? Et nous ne pouvons que constater qu'un mode de pensée autocentré produit le contraire de ce que nous voulons. Il ne nous apporte pas le bonheur et la paix de l'esprit que nous recherchons.

**Pensez-vous que l'égoïsme soit le principal problème de nos sociétés ? Par exemple, il y a un mouvement qui dit : « Aimez-vous », « Soyez vous-mêmes » ... Qu'en pensez-vous ?**

Nous sommes dans une époque où l'individu et la poursuite du succès pour l'individu ont été élevés au-dessus de tout. Je pense qu'il y a deux causes et conditions à cela. La première est que nous sommes influencés par de nombreux facteurs externes comme la mondialisation. Il y a tellement de concurrence, cette idée de devoir être le numéro un, et toutes ces attentes que nous plaçons en nous-mêmes. Nous sommes soumis à une pression excessive.

©Byron Centre



La seconde est que, dans notre esprit, nous avons notre propre auto-chérissenment avec toutes les perturbations mentales qui en découlent. Donc la combinaison des deux crée encore plus de problèmes.

Avons-nous besoin de nous aimer ? Bien sûr ! Mais comment nous aimer ? Avec des pensées et des actions positives et non pas égoïstes. Si nous changeons notre façon de penser, nous n'aurons plus de dégoût envers nous-mêmes, nous nous aimerons naturellement, non pas de façon égocentrique mais en apprenant à aimer les autres. Et donc c'est exactement le contraire de ce que nous pensons. Quand nous pensons « Oh, je m'aime, je prends soin de moi », cela crée généralement l'effet inverse : plus d'égoïsme, plus de focalisation sur soi, ce qui nous apporte finalement plus de souffrance. En fait, nous ne savons pas comment accomplir ce que nous voulons vraiment. Par exemple, au sujet de l'amour et de la bienveillance dans la tradition bouddhiste, beaucoup de gens se disent : « Si j'ai bon cœur envers les autres mais que cela me prive moi-même, alors qu'en est-il de moi ? » Ils ne reconnaissent pas qu'en réalité, en aimant et en prenant soin des autres, c'est réellement bénéfique pour eux-mêmes. Des qualités positives vont se développer en eux et leur bien-être va en découler. Nous continuons donc à faire les choses à l'envers et cela produit l'effet inverse de ce que nous voulons.

#### **Vous mentionnez aussi l'orgueil comme un obstacle, surtout pour les pratiquants.**

L'orgueil est néfaste pour n'importe qui, pratiquant ou non. C'est une façon de regarder les autres et de penser que nous sommes meilleurs ou supérieurs. Mais quand nous pensons que nous sommes meilleurs, nous ne pouvons plus apprendre des autres, nous ne pouvons pas nous améliorer, et cela nous amène aussi à leur manquer de respect et à les rabaisser. Au Tibet nous disons que les personnes qui ont peu de qualités ont une grande fierté. C'est comme le blé : les épis vides de grains sont grands et se tiennent droits. Ceux qui sont remplis de grains sont courbés et s'inclinent.

#### **Pensez-vous que nous pouvons surmonter l'auto-chérissenment à une plus large échelle, au niveau de nos sociétés ?**

Le chemin est personnel, il revient à chacun de dompter son esprit, cela lui appartient. Cela dépend entièrement de la volonté de chaque individu. Cependant, je pense que nous avons tellement de problèmes, tellement de souffrances dans le monde, tellement de perturbations et de troubles qu'il est possible que les gens se disent qu'ils ont vraiment besoin d'une autre façon de penser, collectivement. Et je pense que cela a déjà commencé. ●