

Les jeunes tibétains et le Bouddhisme : Monde moderne et racines spirituelles

Les jeunes tibétains confrontés à la culture moderne sont hélas souvent de moins en moins intéressés par le Bouddhisme, voilà pourquoi Tarab Tulku Rinpoché a décidé de créer un centre en Inde pour enseigner aux jeunes tibétains sa méthode « Unité dans la Dualité » qui explique concrètement et au niveau de l'expérience pourquoi et comment le Bouddhisme peut aider un humain à mieux vivre et à trouver la paix de l'esprit. Nous avons interviewé un jeune tibétain du Ladakh qui a décidé de suivre ce cycle d'enseignement .

Tashi que faites-vous dans la vie ? Vous étudiez, vous travaillez ?

Autrefois, je travaillais comme traducteur mais depuis environ 4 ans, je n'ai plus d'emploi régulier. Je traduisais pour des lamas, de tibétain en anglais et dans ce but, j'ai même séjourné aux États-Unis. J'y ai accompagné les moines de Gyutö pour une tournée de plusieurs mois pour ensuite séjourner en Floride comme traducteur dans un centre du Dharma. J'ai arrêté ce travail après être rentré des États-Unis. Rentrer a aussi été une décision importante parce que, voyez-vous, beaucoup de Tibétains cherchent à rester aux États-Unis. En ce qui me concerne, je n'arrivais pas à trouver la paix de l'esprit et le bonheur dans ce pays et je suis donc revenu en Inde. La coïncidence a fait que j'ai pris mon avion de retour le 11 Septembre 2001. Évidemment, vu l'énergie étrange et l'agitation qui régnait, c'était un moment particulier pour revenir en Inde.

J'ai décidé de me mettre à étudier le Bouddhisme et même dans une certaine mesure de le pratiquer. Je me mis alors à la recherche d'un guru, d'un maître, et j'assistais en particulier à de nombreux enseignements du Dalai-Lama.

Pendant l'été, je gagnais ma vie comme guide touristique au Ladakh et j'ai aussi mis en place un projet de randonnée à pied à travers le Ladakh mais ce projet fut plus conçu comme un service, je ne demande pas d'émoluments et je m'efforce de présenter les monuments bouddhistes dans leur contexte puisque, après tout, je suis supposé être un bouddhiste moi-même. En tous les cas, je suis né dans une culture bouddhiste sans jamais être vraiment sûr de pouvoir me définir comme bouddhiste.

Il faut savoir qu'au Ladakh, bien que ce soit une contrée bouddhiste, il n'est pas très facile d'obtenir des informations un tant soit peu précises ou substantielles sur ce sujet. Souvent, les personnes en charge des monastères ne parlent même pas anglais. J'essayais donc d'aider les touristes et les personnes en recherche à obtenir des informations plus précises et plus riches que ce qu'ils avaient découvert dans leur guide touristique. Mais bien sûr, je ne pouvais répondre qu'à partir de ce que je savais moi-même.

Par ailleurs, je faisais aussi des introductions à l'histoire et à la culture tibétaine au sein des villages d'enfants tibétains ainsi que dans des hospices pour personnes âgées.

Comment en êtes-vous venu à connaître et à vous intéresser à la formation Unité dans la Dualité (U.D.) ?

Lorsque Tarab Rinpoché est venu en Inde un peu avant sa mort pour donner une série de conférences sur *Tendrel* dans les différents instituts tibétains, j'avais compris qu'il était

dépositaire d'une façon précieuse d'enseigner et par ailleurs, ses conférences étaient faites à l'instigation prestigieuse du Dalai-Lama. Mais malheureusement, les circonstances ont fait que je n'ai pu assister à aucune d'entre elles.

Plus tard, je me suis basé à Dehra Dun et j'ai appris que la formation *Tendrel* allait être donnée dans cette ville. J'ai vérifié le site Internet de l'Institut Tarab, mais je dois dire que je n'ai pas vraiment compris dans quel sens allait l'enseignement de Rinpoché et n'avais pas non plus réalisé qui s'agissait du même lama recommandé spécifiquement par sa Sainteté le Dalai-Lama et dont j'avais manqué les conférences deux ans auparavant. De ce fait, j'ai manqué le début de la formation à Dehra Dun, mais comme je connaissais Norbu Wangchuk, qui assure le secrétariat de la formation pour les Tibétains, j'ai su qu'un nouveau départ serait donné à Sarnath en décembre 2005. Je m'y suis donc inscrit et toutes les circonstances se sont révélées favorables.

Malheureusement donc, je n'ai jamais pu rencontrer Tarab Rinpoché en personne, mais j'ai eu suffisamment de chance pour pouvoir rencontrer son enseignement.

Maintenant que vous commencez à rentrer dans la formation U.D., comment trouvez-vous ce type d'enseignement ?

Je viens du Ladakh, région culturellement tibétaine où le Bouddhisme demeure encore une réalité vivante et représente une part importante de notre façon d'être. Petit, j'ai commencé à faire mes prières, puis je suis parti à l'école qui suivait le programme scolaire des écoles indiennes, auquel s'ajoutait un cours spécifique sur le Bouddhisme. Nous avions en plus une demi-heure de prières et de pratiques pour commencer la journée et autant pour la conclure. J'ai fait ces pratiques, je pense, parce que je me trouvais dans le cadre de l'école et que l'école avait été conçue pour que nous gardions un certain contact avec nos pratiques et nos traditions. Mais après la « 12^e classe », on ne nous donnait plus de choses formelles sur le Bouddhisme. C'était alors à moi de le chercher.

Mais au fur et à mesure que je grandissais, il m'est devenu de plus en plus difficile de me relier à tous ces rituels et ces danses de lamas et j'ai commencé à remettre les choses en question car je voulais me relier au Bouddhisme sur la base de la compréhension et non celle de la foi ; ce que je voyais suscitait pas mal de questions...

Mon travail en tant que traducteur au sein du Bouddhisme répondit à certaines de ces questions. Puis j'ai eu accès aux livres en anglais sur le Bouddhisme. C'est une façon intéressante de commencer parce que normalement, les textes sont en tibétain. Et donc pour moi, mon accès au Bouddhisme passait désormais par des livres en anglais, particulièrement par le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort de Sogyal Rinpoché.

J'ai donc essayé de comprendre tout cela et d'en faire un mode de vie, mais j'ai découvert que **ce n'était pas facile**. En particulier, il me manquait un cadre. Les circonstances faisaient que **j'avais accès à tel ou tel enseignement mais sans qu'il n'y ait jamais de ligne directrice**. Et évidemment dans ce cas-là, vous faites quelque chose pendant un certain temps et puis vous passez à une autre...

Mais avec U.D., ce qui m'a semblé très intéressant, c'est que ça m'a fait de suite pénétrer dans une compréhension plus profonde du Bouddhisme et répondu à une grande partie de mes questions. Cela apporta un couronnement à mon parcours : être né dans une famille bouddhiste, l'entraînement à l'école, les enseignements du Dalai-Lama, le livre de Sogyal Rinpoché, tout cela a pris pleinement son sens. Je vois donc vraiment U.D. comme un outil extrêmement utile pour atteindre une compréhension plus profonde du Bouddhisme.

Mais un autre aspect très intéressant que j'ai découvert c'est qu'il implique l'expérience, il est en fait basé sur l'expérience. C'est-à-dire que vous devez immédiatement faire des

méditations pour expérimenter ce que vous venez d'apprendre. Et bien que j'ai toujours été fasciné par ces gens qui s'engagent dans des retraites de 3 ans, je les admire vraiment, mais pour moi il est difficile de rester tranquille ne serait-ce que pour une minute. Mais ce qui m'a étonné avec les enseignements U.D. c'est que ce qui m'était expliqué, j'étais capable de l'amener à un niveau expérientiel. Et pour moi, il était capital de ne pas en rester simplement à une compréhension intellectuelle et c'est une perspective fantastique que je sois capable de faire de la méditation.

Vous savez, en tant que Tibétain, la méditation c'est le domaine des moines et des lamas... C'est destiné aux maîtres tantriques et les yogis, pas pour des personnes ordinaires... Mais le monde a changé... Aujourd'hui les tibétains laïcs doivent aussi faire un minimum de méditation afin de rendre le Bouddhisme utilisable dans les circonstances de la vie quotidienne.

Une autre chose intéressante à propos de UD, **c'est que quand les Tibétains sont arrivés en Inde, il y a une cinquantaine d'années, nous avons été introduit très brusquement à la culture moderne et moi-même, dès le départ, j'ai reçu une éducation entièrement moderne.**

Mais les maîtres bouddhistes, y compris ceux qui venaient dans nos écoles modernes continuent d'enseigner le Bouddhisme de la même façon qu'au Tibet ancien. Ce n'est pas nécessairement quelque chose qui fonctionne pour une génération nouvelle qui grandit dans des circonstances différentes.

Mais ce que Rinpoché semble avoir trouvé à travers ses investigations et ses expériences, c'est une façon de présenter les enseignements bouddhistes qui convient parfaitement à une génération plus jeune qui a été exposée à une éducation moderne, qui ne sont pas nés complètement immergés dans une culture bouddhiste dominante basée sur la foi et la dévotion.

Et puis, l'enseignement traditionnel était donné sur des temps extrêmement longs et chaque partie ne me permettait pas vraiment de comprendre le sens précis de ce qui était exposé. Je me souviens par exemple, pour comparer avec ce que fait Tarab Rinpoché, que le mot *marigpa*, qu'il traduit comme manque de présence intrinsèque, ne nous était présenté que sous l'aspect extérieur d'ignorance. Et quand je regarde dans mon expérience, je n'ai pas tant l'impression effectivement que j'ai un problème d'ignorance, mais plutôt un problème de manque de présence et je ne vais pas bien. Mon corps physique est en parfaite santé, mais je ressens que je ne vais pas bien. Et si je vais voir le docteur Tibétain, il va juste me dire que mes *lungs* sont trop élevés et il me dit qu'à part cela, tout va bien pour moi. Mais moi je sens bien que ce n'est pas le cas. Et cela me permet de rentrer dans la signification de ce mot *dukkha*, changement, insatisfaction... Et de ce fait, la façon dont Rinpoché explique le Bouddhisme résonne d'un sens concret qui s'applique à moi.

Une autre chose qui me frappe c'est que l'enseignement de Rinpoché est vraiment destiné à tous les laïcs, il nous présente l'enseignement comme sur un plateau. On n'a plus qu'à se servir et à l'appliquer à soi-même. **Au Tibet, recevoir tous les éléments d'enseignement nécessaire au travail que nous propose Tarab Tulku Rinpoché (TTR) était réservé aux moines et cela prenait 20 à 30 ans d'études. Une vie entière simplement pour chercher le mot de la fin. Et de ce fait, la façon dont Rinpoché le présente est très encourageante, on sent qu'on pourra aller jusqu'au bout.**

Par ailleurs, je crois comprendre que si le Bouddhisme a autrefois disparu de l'Inde, c'est parce que les laïcs bouddhistes n'étaient pas des pratiquants. Toute la connaissance était rassemblée dans les monastères. Et quand les monastères ont été détruits lors des invasions, la

connaissance a disparu. Alors que dans l'Hindouisme, la religion est liée au cadre familial. Elle n'est pas maintenue par le clergé et les pandits. Et donc elle peut passer d'une génération de la famille à la suivante.

Ce que je trouve intéressant en Occident au niveau du Bouddhisme, c'est que vous n'avez pas une forte tradition monastique. C'est difficile d'être un moine en Occident. Mais par contre, vous avez une communauté croissante de laïcs mais de laïcs qui pratiquent. Bien sûr les centres du Dharma sont un peu comme les monastères, mais d'un autre côté, on peut dire que le Bouddhisme maintenant commence à atteindre le niveau de la vie familiale.

La connexion entre les moines et la communauté laïque au Tibet est très limitée parce que les laïcs ont leurs objectifs et les moines un objectif différent. Parfois les moines se rendaient dans la communauté pour exécuter certains rituels, en particulier au Tibet, les moines représentaient la partie éduquée de la population, pas les laïques.

Mais maintenant en Occident, si un homme fréquente un centre du Dharma, il revient avec sa famille et il a un impact sur sa femme, sur ses enfants, sur ses voisins, sur le monde qui l'entoure en général. Et ça c'est vraiment quelque chose qu'on doit introduire dans le Bouddhisme des Tibétains si on veut le voir survivre dans les prochains siècles.

Il est devenu capital que le Bouddhisme puisse être compris et pratiqué par les laïcs. Et cette formation proposée par Rinpoché offre une opportunité aux Tibétains, en particulier pour les jeunes Tibétains qui ont reçu un certain niveau d'éducation mais qui ressentent une brèche entre eux et la tradition des méthodes et de l'enseignement dont l'accès est restreint pour la communauté laïque. Il y a donc l'espoir que les choses puissent changer et c'est vraiment un aspect important.

Une autre chose qui m'a beaucoup touché avec le travail de Rinpoché, c'est qu'une fois qu'il avait mis sa formation sur pied, la première chose qu'il ait voulu faire, c'est de la ramener ici en Inde pour l'enseigner aux Tibétains, spécifiquement pour atteindre les Tibétains de la jeune génération. Il a compris que la jeune génération de Tibétains en Inde avaient des besoins assez similaires à ceux des Occidentaux. Et pour moi Rinpoché ressemblait vraiment à un yogi dans un costume trois pièces. Il vivait dans la jungle de l'existence occidentale en ne cessant pas d'explorer de quelle façon, on pouvait y retrouver le sens profond de la réalité.

Et il n'a pas voulu vraiment établir des centres en Europe dans le sens d'institutions alors qu'il a voulu établir quelque chose en Inde afin que les Tibétains puissent avoir accès aux résultats de ses recherches tant celles qu'il a accomplies personnellement que celles qu'il a accompli en collaboration avec Lene Handberg (ndlr : qui lui a succédé dans l'enseignement du programme U.D.). Cette expérience complète, il veut la partager avec les Tibétains.

Bien sûr, les autres Rinpoché qui enseignent en Occident essayent aussi de faire quelque chose dans ce sens, mais autant que je puisse m'en rendre compte, aucun n'a vraiment dessiné un chemin ou une façon de faire comme celle que Rinpoché a créée.

Rinpoché veut établir un centre d'études et de recherches à Dehra Dun afin que les Tibétains puissent s'y rendre et reçoivent un accès à ces enseignements. C'est quelque chose de vraiment important et qui ne comporte pas seulement une vision mais aussi un entraînement suivant des approches renouvelées. Le Bouddhisme doit être conduit à ces nouvelles générations de Tibétains qui ne sont plus vraiment en contact avec les modes traditionnelles mais qui deviennent de plus en plus éduqués et de ce fait partagent de plus en plus les problématiques des Occidentaux.

Et ces enseignements de Rinpoché, ils fonctionnent. Si je peux livrer une anecdote personnelle. Avant de commencer l'entraînement à Sarnath, sans avoir un problème grave de santé, j'étais obligé de prendre un traitement médical. Mais, après avoir commencé à

appliquer U.D., je n'ai plus besoin de le prendre. J'ai l'impression d'avoir commencé à recevoir le genre de nourriture spirituelle qui me faisait défaut, quelque chose sur lequel je puis vraiment commencer à travailler.

Un autre point que j'ai trouvé intéressant, c'est que le premier module de la formation s'occupe des 4 écoles philosophiques alors que les Tibétains en général sont fascinés par le Madhyamaka Prasangika au point qu'ils oublient tout le reste et sans qu'aucun ne reçoit les fondements des autres écoles. Ainsi quand j'ai étudié les Vaibashika, Sautrantika et Cittamatra, je n'avais aucune idée à l'avance sur le contenu. Quand on en est arrivé au Madhyamaka, j'avais bien sûr certaines notions, mais rien d'aussi profond que ce que Rinpoché enseigne.

Souvent, ce concept central de *tongpa nyi* est traduit en français par vacuité. C'est très trompeur.

La première fois que j'ai commencé à avoir un indice sur sa véritable signification, c'était aux États-Unis. Quelqu'un interrogeait un moine à propos de cette vacuité et le moine avait répondu que cela avait tout à voir avec l'interdépendance. Et je commence à comprendre moi-même que c'est quelque chose qui est lié à cette interdépendance et non pas une notion semblable à une page blanche ou à une absence que le mot vacuité suggère.

Cette approche de Rinpoché me semble vraiment faire sens. Cela ouvre la relation avec les autres cultures, avec les autres traditions. En fait le Bouddhisme n'est pas à propos du Bouddhisme mais à propos du réel. Cela veut dire qu'il y a plusieurs approches possibles et que vous n'avez pas besoin d'être un « bouddhiste » pour réaliser ce qui est réel. Ceci est une approche vraiment radicale qui correspond mieux à notre époque contemporaine où il y a beaucoup plus d'interactions et de dialogues entre les différentes religions et philosophies.

Autrefois, on avait créé les quatre sceaux pour permettre de faire comprendre la spécificité du Bouddhisme et lui permettre de survivre comme quelque chose de distinct au sein de l'environnement hindou. Mais aujourd'hui, à notre époque où l'éducation est très répandue et toutes les parties du monde communiquent, il est important de mettre l'accent plus sur les points communs que sur les caractères spécifiques.

Aussi cette approche fait beaucoup plus sens en relation avec les différentes réalités que nous expérimentons. Car parfois avec les enseignements traditionnels, il est difficile de les relier à notre façon normale d'être et de penser. On a besoin d'avoir beaucoup de foi. Et Rinpoché nous dit que même si on peut utiliser cette foi si on l'a, il nous faut comprendre, établir les connexions et l'approche doit être basée sur l'expérience en premier lieu du côté de la personne qui enseigne. Si cette personne est capable d'enseigner sur la base d'une expérience réelle, alors son enseignement a autant de valeur que si c'était le Bouddha lui-même qui nous parlait.

Pour participer à la construction de Tarab Ling ou pour tout autre information, merci de nous contacter.

TARAB INSTITUTE FRANCE
Bât A1 – 6, rue Rochebrune
93100 MONTREUIL
Tél. : 08 71 04 76 70
E-mail : tarab.institute@free.fr
<http://www.tarab-institute.org>

Cycle d'enseignement Unité dans la Dualité
Début d'un nouveau cycle : Paris, France, décembre 2007
Retraite d'été 2007 : La mort, clé de la création

Marcevol (Pyrénées-Orientales) 18-24 août 2007