

Dharma de Noël

L'enseignement sélectionné ci-dessous est extrait d'un ouvrage intitulé Silent Mind, Holy Mind (Esprit silencieux, esprit bienheureux) qui rassemble des causeries données par Lama Yéshé au monastère de Kopan à la fin de l'un des célèbres Cours de Méditation de Kopan d'un mois. C'était la veille de Noël et les étudiants occidentaux étaient là tous ensemble, avec la sensation de ne pas être tout à fait à leur place et nourrissant des sentiments mitigés du fait de « passer à côté de Noël ». Ayant perçu leur malaise, Lama (Yéshé) rassembla tout le monde dans la gompa et parla de Noël et de la pratique bouddhiste. Ces causeries furent enregistrées et devinrent ensuite l'objet de ce livre paru chez Wisdom Publications.

Quand nous nous retrouvons la veille de Noël pour célébrer la naissance du Bienheureux Jésus, faisons-le dans la paix, avec un esprit heureux et plein de bonnes vibrations. Je pense que ce serait merveilleux, et au contraire tellement triste d'être dans une disposition d'esprit empreinte de colère pour participer à cette fête. Allez-y plutôt avec la plus belle des motivations et plein d'amour. Débarrassez-vous de toute forme de discrimination, que tout soit pour vous comme une fleur d'or, tout, jusqu'à votre pire ennemi. Alors Noël, qui est si souvent cause d'agitation dans l'esprit, deviendra tellement merveilleux !

Quand vous changez votre attitude mentale, ce que vous voyez à l'extérieur aussi se transforme. C'est un véritable renversement de l'esprit. Il n'y a aucun doute là-dessus. Moi-même qui ne suis personne de spécial, j'ai acquis un peu d'expérience dans ce domaine et je peux vous dire que ça marche ! Vous autres qui êtes si intelligents, vous pouvez bien comprendre que l'esprit a cette faculté de se changer lui-même ainsi que son environnement. Il n'y a aucune raison pour que cette transformation ne se fasse pas pour le meilleur.

Il y en a peut-être quelques-uns parmi vous qui pensent : « Je ne veux rien avoir à faire avec Jésus, ni avec la Bible ». Cette attitude envers ce qui est chrétien est très émotionnelle, chargée de colère. Si vous compreniez vraiment, vous verriez bien que ce que Jésus a enseigné se résume en un mot : « Amour » ! C'est aussi simple et aussi profond que cela. Si vous aviez de l'amour véritable en vous, je suis sûr que vous vous sentiriez beaucoup plus paisible que vous ne l'êtes à l'heure actuelle.

Généralement, de quelle manière pensez-vous à l'amour ? Soyez honnête. Votre amour n'est-il pas toujours teinté de partialité ? Jetez un simple coup d'œil autour de vous et voyez si tous ceux qui sont ici sont sans distinction l'objet de votre amour. Pourquoi distinguez-vous de manière aussi tranchée entre vos amis et vos ennemis ? Pourquoi voyez-vous une si grande différence entre vous-même et les autres ?

Dans les enseignements bouddhistes, on appelle dualisme cette attitude discriminatoire erronée. Jésus disait qu'une telle attitude est l'opposé de l'amour vrai. Alors, y a-t-il quelqu'un parmi nous qui possède ce pur amour dont Jésus parlait ? Si nous n'avons pas cet amour en nous, nous ne devrions pas critiquer les enseignements de Jésus ou avoir le sentiment qu'ils ne nous conviennent pas. Parce que c'est nous qui avons mal interprété ses paroles, nous qui peut-être connaissons la lettre de son enseignement mais ne l'avons jamais mis en pratique.

Il y a tant de phrases magnifiques dans la Bible, mais je n'ai pas le souvenir que Jésus ait jamais dit : vous n'avez absolument rien à faire, aucun travail sur vous-même d'aucune sorte, et l'Esprit-Saint descendra sur vous comme cela, zoum !... Non, si vous n'agissez pas comme il vous a recommandé d'agir, l'Esprit-Saint n'existera nulle part pour vous.

Ce que j'ai lu dans la Bible me renvoie aux enseignements bouddhistes sur l'équanimité, la compassion et l'abandon de l'attachement à l'ego au profit de l'amour du prochain. Mais comment entraîner son esprit à développer ce type d'attitude ? Certes cela ne saute pas aux yeux, mais une chose est sûre c'est que c'est faisable. Seuls notre égoïsme et notre esprit étroit nous en empêchent.

Quand il est doté de vraies réalisations, l'esprit n'a plus la préoccupation égotiste de son propre salut. Quand le véritable amour nous habite, nous n'avons plus de comportements dualistes, avec des sentiments d'attachement puissant pour certains, la volonté de rester éloigné de certains autres et une indifférence totale pour tous ceux qui restent. C'est tellement simple. Dans une personnalité ordinaire, l'esprit est toujours divisé contre lui-même, sans cesse il se bat et détruit sa propre paix.

Les enseignements sur l'amour sont très pratiques. N'allez pas placer la religion là-haut dans le ciel et vous placer vous, tout en bas sur terre. Si vos actions du corps, de la parole et de l'esprit sont en harmonie avec l'amour bienveillant, automatiquement vous devenez une personne religieuse au vrai sens du terme. Etre religieux ne veut pas dire venir écouter des enseignements. Si vous venez les écouter et que vous les interprétez de travers, en fait vous êtes à l'opposé de la religion. En fait, c'est seulement parce que vous comprenez mal certains enseignements que vous offensez la religion.

Quand notre compréhension manque de profondeur, on tombe dans l'esprit partisan. L'ego se dit : « Je suis bouddhiste, donc le christianisme doit avoir tout faux. » Ce genre de pensée est très nuisible à un sentiment religieux véritable. On ne détruit pas une religion avec des bombes, mais avec de la haine. Et ce qui est bien plus important, vous détruisez la paix de votre esprit. Peu importe que votre haine s'exprime en paroles ou non. Les pensées de haine, à elles seules, détruisent votre paix.

De la même façon, l'amour vrai ne dépend pas de manifestations physiques. Il vous faut bien prendre conscience de cela. L'amour vrai est un sentiment profondément ancré en vous. Il ne se réduit pas à un simple sourire ou à un air de bonheur. Il est plutôt le résultat d'une compréhension intériorisée de la souffrance de tous les êtres sans exception et il irradie vers eux tous sans la moindre discrimination. Il n'a pas de préférence pour quelques privilégiés à l'exclusion de tous les autres.

Allons plus loin. Supposons que quelqu'un vous tape dessus, vous réagissez avec colère ou une grande angoisse en vous écriant : « mais, qu'est-ce qui m'arrive ? ». Cela non plus n'a rien à voir avec un esprit qui sait ce que signifie l'amour vrai. C'est là encore la manifestation de l'ego entaché d'ignorance qui ne se préoccupe que de son seul bien-être. Il est tellement plus avisé de prendre conscience que : « Ce n'est pas d'être battu qui me fait vraiment mal. La perturbation mentale de colère qui m'envahit est un ennemi qui m'est bien plus préjudiciable. » En réfléchissant ainsi, on permet à l'amour vrai de grandir.