

Sa Sainteté

LE DALAÏ-LAMA



LA FOI FONDÉE SUR LA RAISON

Une approche de la Voie du Milieu



La foi fondée sur la raison,
une approche de la Voie du Milieu

*Du même auteur
aux Éditions J'ai lu*

LE DALAÏ-LAMA PARLE DE JÉSUS

N° 4739

LE SENS DE LA VIE

N° 4977

LA VOIE DE LA LUMIÈRE

N° 5370

L'ART DU BONHEUR

(avec Howard Cutler)

N° 5615

PAIX DES ÂMES, PAIX DES CŒURS

N° 6598

L'ART DE LA COMPASSION

N° 6959

L'ART DU BONHEUR – 2

(avec Howard Cutler)

N° 6980

L'HARMONIE INTÉRIEURE

N° 7472

VAINCRE LA MORT ET VIVRE UNE VIE MEILLEURE

N° 7482

SAGESSE DU BOUDDHISME TIBÉTAIN

N° 8622

VOYAGE AUX CONFINS DE L'ESPRIT

N° 9190

L'ART DU BONHEUR DANS UN MONDE INCERTAIN

(avec Howard Cutler)

N° 10388

L'ART DU BOUDDHISME

N° 10762

LE LIVRE DE LA JOIE

N° 11899

NOUVELLE RÉALITÉ

N° 12286

LA GRANDE PAIX DE L'ESPRIT

N° 12327

LE CŒUR DE LA MÉDITATION

N° 12414

LES VOIES SPIRITUELLES DU BONHEUR

N° 12415

Semi-poche

ISLAM, CHRISTIANISME, JUDAÏSME...

COMMENT VIVRE EN PAIX ?

SA SAINTETÉ
LE DALAÏ-LAMA

La foi fondée sur la raison,
une approche de la Voie du Milieu

*Traduit de l'anglais
par les Éditions Vajra Yogini*



*Collection dirigée
par Florent Massot*

Photos de Sa Sainteté le Dalaï-Lama : Michel Henry/EVY
Photo des dix-sept pandits de Nalanda : Tenzin Choejor
© Office de Sa Sainteté le Dalaï-Lama
Reproduction de la Roue de la Vie
(thangka de l'Institut Vajra Yogini)

Titre original

THE MIDDLE WAY
FAITH GROUNDED IN REASON

Éditeur original

© Wisdom Publications, USA, 2009

© Tenzin Gyatso, quatorzième dalaï-lama, 2009

© Thubten Jinpa, pour la traduction anglaise et l'introduction, 2009

Couverture : Création Studio J'ai lu
d'après des images © Shutterstock.com / Phaendin, Everett - Art

Pour la traduction française

© Éditions Vajra Yogini, 2010

EAN 9782290168981

PRÉFACE DE L'ÉDITION ORIGINALE

Fondé sur une série d'enseignements bouddhiques importants que Sa Sainteté le Dalai-Lama a donné en 2004 à Toronto, ce livre constitue une présentation complète des enseignements fondamentaux du bouddhisme mahayaniste tels qu'ils ont été transmis dans la tradition tibétaine. Cet ouvrage se divise en deux grandes parties. La première présente la voie bouddhique qui mène à l'éveil sur la base d'un commentaire des trois chapitres fondamentaux des *Stances fondamentales de la Voie du Milieu* (skt. *Moulamadhyamakakarika*) composées par Nagarjouna, maître indien du II^e siècle. La seconde est un commentaire des *Trois principaux aspects de la voie*, une lettre d'instructions composée sous forme de poème d'une clarté lumineuse par Djé Tsongkhapa (1357-1419), destinée à l'origine à un de ses étudiants qui vivait dans une région éloignée. Ce texte d'une clarté lumineuse présente les méthodes permettant de mettre en pratique la compréhension des éléments clés de la voie bouddhique. Bien que séparées par près de quinze siècles, ces deux œuvres classiques importantes se complètent magnifiquement l'une l'autre. Que toutes deux parlent encore aujourd'hui si profondément à l'aspirant spirituel de

ce troisième millénaire prouve l'universalité intemporelle des réalisations dont elles sont l'expression.

Comme lors de nombreuses fois dans le passé, j'ai eu l'honneur de traduire oralement le Dalai-Lama au cours de ces enseignements. Dès le premier jour, j'ai remarqué que cette série d'enseignements avait quelque chose d'exceptionnel. Contrairement à de nombreuses autres occasions, Sa Sainteté suivait systématiquement les textes d'une manière tout à fait singulière. Il fit cela, entre autres, afin de justifier son propos si souvent répété qui situe le bouddhisme tibétain dans la continuité directe de la lignée scholastique de la tradition bouddhique indienne transmise par le monastère de Nalanda. Avant que le bouddhisme ne disparaisse d'Inde centrale, Nalanda était le monastère le plus important de cette région, florissant dès les premiers siècles de l'ère commune¹ jusqu'à la fin du XII^e siècle. À Toronto, le Dalai-Lama débuta ses explications en citant un texte qu'il avait lui-même composé en l'honneur des maîtres les plus importants de Nalanda, et dont les enseignements demeurent au cœur de la tradition du bouddhisme tibétain (le lecteur pourra trouver à la fin de cet ouvrage la traduction complète de cet hommage)².

Aujourd'hui, alors que la science et la technologie ont atteint un développement extrêmement avancé, nous sommes sans cesse agités par des préoccupations mondaines. Dans une telle période,

1. L'ère commune (ÈC) est l'un des noms du système utilisé pour comptabiliser les années écoulées depuis la date supposée de la naissance de Jésus-Christ, en ne faisant référence à aucune religion, (ndtf).

2. Voir annexe II, p. 201.

il est essentiel que nous, qui suivons le Bouddha, développiions foi en ses enseignements sur la base d'une compréhension authentique. C'est avec un esprit objectif doté d'un scepticisme empreint de curiosité que nous devons nous engager dans une analyse rigoureuse et rechercher les raisons [qui sous-tendent nos croyances]. Puis, au vu de ces arguments valides, nous engendrons alors une foi alliée à la sagesse.

Un aspect primordial de ce que le Dalaï-Lama appelle la tradition de Nalanda consiste à mettre l'accent, dans notre approche du *bouddhadharma*, non pas uniquement sur la foi et la dévotion, mais aussi sur une investigation critique. Cette démarche, appelée « le chemin de la personne intelligente », est soulignée dans les écrits de nombreux maîtres de Nalanda. La foi dans le Bouddha et ses enseignements, le Dharma, qui est ainsi générée est inébranlable et du plus haut niveau. Mais, comment s'y prendre pour développer une telle foi inébranlable ? Le Dalaï-Lama écrit :

Par la compréhension des deux vérités, la nature de la base, je vais montrer comment, à travers les quatre [nobles] vérités, nous entrons et sortons du samsara.

Je stabiliserai la foi dans les Trois Joyaux née de raisons valides.

Puissé-je être béni afin que le fondement de la voie libératrice soit solidement établi en moi.

D'une certaine manière, cette strophe extraite de *l'Hommage aux dix-sept maîtres de Nalanda* composé par Sa Sainteté, inspire la structure de

la première partie de ce livre, l'explication des éléments clés de la voie bouddhique à travers le commentaire des *Stances fondamentales de la Voie du Milieu* de Nagarjouna. Le Dalai-Lama commente tout d'abord le vingt-sixième chapitre de ce texte de Nagarjouna, section consacrée aux douze liens de production en dépendance [*skt. pratityasamutpada*]. Ce chapitre présente de façon détaillée la manière dont est compris dans le bouddhisme le processus causal qui nous enchaîne au cycle des existences. À la racine de ce cycle de douze liens est l'ignorance fondamentale qui saisit notre propre « je » et le monde qui nous entoure comme étant intrinsèquement réels.

Sa Sainteté poursuit avec le commentaire du dix-huitième chapitre qui présente la compréhension qu'a Nagarjouna de l'enseignement du Bouddha sur le non-soi (*skt. anatman*), non-soi de la personne comme non-soi des cinq agrégats psychophysiques qui composent la personne. C'est ce chapitre qui présente l'enseignement sur la vacuité qui, selon Nagarjouna, est le mode ultime d'existence de toutes choses. Cette vacuité, pour reprendre les propres termes de Nagarjouna, est « ce qui est » (*skt. tathata*), « la vérité ultime » (*ski. paramartha*), « la réalité elle-même » (*skt. dharmata*).

Pour conclure, le Dalai-Lama explique dans son commentaire du vingt-quatrième chapitre comment l'enseignement de Nagarjouna sur la vacuité, loin d'être une forme de nihilisme, correspond en fait à la compréhension de la réalité qui nous permet d'expliquer *la réalité conventionnelle*. Seule cette explication de la vacuité permet de justifier correctement le fonctionnement des causes et des effets. Sa Sainteté explique comment, dans le système

de Nagarjouna, vacuité – ou vérité ultime – et production en dépendance – ou vérité relative – sont indissociablement liées. En mêlant une exposition claire à une analyse pénétrante, et en appuyant le tout sur les pensées d'érudits faisant autorité tels qu'Aryadéva (II^e siècle), Chandrakirti (VII^e siècle) et Tsongkhapa (dont les écrits remontent au début du XV^e siècle), le Dalai-Lama permet aux strophes extraites du texte de Nagarjouna de révéler leur connaissance profonde de la nature de l'existence. Tout au long, le Dalai-Lama ne perd jamais de vue que, en dernier ressort, les enseignements sur la vacuité ont pour but d'imprégner notre expérience personnelle et d'amener une compréhension plus profonde du monde qui nous entoure.

Comme le dit Nagarjouna, le but de l'enseignement sur la vacuité est de réduire la saisie de l'existence inhérente de notre propre soi et de tous les phénomènes, et ce, afin que nous puissions obtenir une liberté véritable.

La seconde partie de ce livre présente les méthodes permettant de mettre en application la compréhension de la voie bouddhique. Sa Sainteté nous offre ici une merveilleuse explication du célèbre texte de Tsongkhapa, les *Trois principaux aspects de la voie*, ces trois aspects étant le renoncement véritable, l'esprit d'éveil altruiste et la vue correcte de la vacuité. Ainsi, après avoir développé une compréhension fiable de la voie bouddhique établie sur une réflexion critique des enseignements sur la vacuité, sur les quatre nobles vérités et les douze liens de production en dépendance, cette deuxième partie du livre peut servir de manuel de méditation quotidienne.

En préparant la rédaction de ce livre, j'ai grandement apprécié de redécouvrir cette série exceptionnelle d'enseignements. Nombreux sont celles et ceux qui m'ont aidé à la réalisation de ce travail. Tout d'abord, je suis profondément reconnaissant à Sa Sainteté elle-même d'être constamment cette source intarissable de sagesse et de compassion bouddhiques. Je remercie également la *Tibetan Canadian Association* de l'Ontario, et particulièrement son président, Norbou Tséring, d'avoir organisé l'initiation de Kalachakra en 2004 à Toronto, événement qui a permis la tenue des enseignements de Sa Sainteté présentés dans cet ouvrage. Tous mes remerciements vont également à Lyna de Julio et Linda Merle pour m'avoir aidé à transcrire certaines parties des enseignements, ainsi qu'au vénérable Lhakdor et à son équipe des *Central Archives* de Sa Sainteté le Dalaï-Lama à Dharamsala en Inde pour m'avoir fourni une transcription en tibétain des enseignements de Sa Sainteté qui s'est avérée extrêmement utile au moment de réviser la transcription de ma propre traduction orale en anglais. Enfin, je remercie mon correcteur à Wisdom Publications, David Kittelstrom, pour son aide inestimable qui a permis de rendre la lecture de ce livre plus clair et compréhensible. Puissent nos efforts contribuer à permettre, par les paroles inspirantes de Sa Sainteté le Dalaï-Lama, à la sagesse du grand maître bouddhiste Nagarjouna de devenir une source d'inspiration et de réalisations à de nombreux pratiquants de la voie qui mène à l'éveil.

Thouptèn JINPA, Montréal, 2009

PROLOGUE

Le pouvoir de la compassion

Cela fait des siècles que les êtres humains ont réalisé l'importance de tirer parti de l'intellect. Ils ont donc développé l'écriture puis, finalement, ont développé une éducation structurée. De nos jours, dire que l'éducation est vitale est une évidence. Il est toutefois important de se remémorer le but plus vaste de l'éducation. Après tout, à quoi sert d'accumuler des connaissances si cela ne conduit pas à l'obtention d'une vie plus heureuse ?

Nous connaissons tous des gens qui ne sont pas heureux malgré l'excellente éducation qu'ils ont reçue. L'éducation leur a probablement permis d'accroître leurs capacités d'analyse et de nourrir de plus grandes espérances, mais comme ils ont eu du mal à réaliser leurs attentes, cela les a rendus anxieux et frustrés. Manifestement, l'éducation, à elle seule, ne garantit pas une vie plus heureuse. Je conçois l'éducation comme un instrument que l'on peut utiliser à des fins soit constructives, soit destructives.

Vous pensez peut-être que le but de l'éducation consiste uniquement à augmenter notre aptitude

à accroître nos richesses, nos possessions ou notre pouvoir. Mais la simple connaissance en elle-même ne suffit pas à nous rendre heureux : les biens matériels ou le pouvoir ne peuvent pas, à eux seuls, résoudre nos soucis ni surmonter nos frustrations. Il doit exister dans notre esprit un autre facteur capable de créer le fondement d'une vie heureuse, quelque chose qui nous permet d'affronter efficacement les problèmes.

Je me présente généralement comme étant un simple moine bouddhiste. L'éducation officielle que j'ai reçue n'a pas été vraiment complète. J'ai quelques notions de la philosophie et des textes bouddhiques, mais comme au début de mes études, j'étais un élève plutôt paresseux, mes connaissances sont restées limitées même dans ce domaine. De plus, en ce qui concerne des matières comme les mathématiques, l'histoire ou la géographie, je n'ai quasiment rien appris. Enfin, je menais une vie plutôt aisée étant jeune : les dalaï lamas n'étaient pas des millionnaires, mais je jouissais cependant d'une vie confortable. Aussi, quand les Chinois nous ont envahis et que j'ai dû fuir ma terre natale, je n'avais qu'une connaissance limitée des enseignements bouddhiques et que peu d'expérience de gestion des problèmes. J'ai soudainement hérité d'un immense fardeau et d'une lourde responsabilité, et le peu d'éducation que j'avais reçue fut bientôt mise à l'épreuve. Durant toutes ces années, l'amie sur laquelle j'ai pu compter le plus a été ma qualité intérieure de compassion.

La compassion est source de force intérieure, la compassion amène aussi la vérité. Avec la vérité, vous n'avez rien à cacher, vous ne dépendez pas de l'opinion d'autrui. Cela vous donne confiance en

vous, et grâce à cette confiance vous pouvez gérer n'importe quel problème sans perdre espoir ni détermination. Sur la base de mon expérience personnelle, je peux affirmer que lorsque la vie devient difficile et que vous êtes confronté à une avalanche de problèmes, si vous maintenez votre détermination et poursuivez vos efforts, les obstacles ou les problèmes deviennent alors vraiment très utiles, car ils enrichissent et approfondissent votre expérience. C'est pourquoi je pense que la compassion est le bien le plus précieux.

Qu'est-ce que la compassion ? La compassion implique un sentiment de proximité avec les autres, un respect et une affection qui ne sont pas fondés sur l'attitude des autres à notre égard. Nous avons tendance à éprouver de la compassion pour ceux qui nous sont chers. Ce type de sentiment de proximité ne s'étend pas à nos ennemis, à ceux qui pensent du mal de nous. Or, la véritable compassion considère que les autres, au même titre que nous-mêmes, désirent avoir une vie heureuse couronnée de succès, qu'eux non plus ne veulent pas souffrir. Ce genre de sentiment et de considération peut s'étendre aux amis comme aux ennemis, sans tenir compte de l'appréciation qu'ils nous portent. C'est cela la véritable compassion !

L'amour ordinaire est partial et mélangé à de l'attachement. Comme les autres émotions perturbatrices, au lieu de s'appuyer sur la réalité, l'attachement repose sur une projection mentale. Il exagère la réalité : un objet peut réellement avoir quelque chose de bien, mais l'attachement le perçoit comme étant beau ou bon à cent pour cent. La compassion est nettement plus proche de la réalité, cela fait une grande différence.

La grande question est : peut-on cultiver une telle compassion ? Sur la base de ma propre expérience, ma réponse est oui ! Cela est possible parce que, en tant que nature même de notre existence humaine, nous possédons tous la graine de la compassion. De fait, en tant qu'être humain, notre simple survie dépend grandement de l'affection et de la compassion des autres, particulièrement tout au long des premières années de notre existence. Si nous avons survécu jusqu'à aujourd'hui, c'est uniquement parce que au début de notre vie, notre mère (ou quelqu'un d'autre bien sûr) a pris soin de nous. Si notre mère nous avait négligés ne serait-ce qu'un ou deux jours, nous serions morts. En tant qu'êtres humains, en utilisant notre intelligence, nous pouvons étendre ce sentiment de bienveillance tout au long de nos vies.

La nécessité de cultiver et d'accroître systématiquement cette aptitude naturelle est de nos plus jours plus pressante que jamais. En cette époque moderne, à cause de la démographie, de la technologie comme de l'économie moderne, le monde est désormais profondément interconnecté. Le monde devient de plus en plus petit. En dépit des différences politiques, idéologiques, voire dans certains cas religieuses, les gens du monde entier doivent travailler et vivre ensemble. C'est la réalité ! C'est pourquoi, au niveau international, le rôle de la compassion est vital.

Chaque jour, les médias rapportent des nouvelles de bains de sang et d'actes terroristes. Ces événements ne surviennent pas sans causes ni conditions. Je pense que certains de ces événements auxquels nous devons faire face aujourd'hui puisent leurs racines dans des actes inconsidérés qui ont eu lieu aux XVIII^e, XIX^e et XX^e siècles. Malheureusement, certains essayent

délibérément d'activer les pulsions de vengeance à des fins politiques. Quelle est la meilleure manière de réagir face cette violence ? Je maintiens que ce n'est pas en répondant par plus de massacres et de violence. Les problèmes enracinés dans la violence ne peuvent être résolus par la violence.

Pourquoi cela ? Premièrement, la violence est par nature imprévisible. Vous pouvez certes vous fixer comme but un degré de violence « limitée », mais la situation devient ensuite incontrôlable. Deuxièmement, la violence nuit aux autres. Il en découle que la violence engendre plus de haine dans leur esprit, ce qui en retour sème les graines de futurs problèmes. La guerre est comme un exutoire légal de violence. Dans le passé, lorsque les pays étaient moins dépendants les uns des autres, la destruction d'un ennemi pouvait être considérée comme une victoire. Mais de nos jours, à cause de l'étroite interdépendance qui existe entre toutes les nations, la guerre est inefficace. La destruction de votre ennemi ne mène au bout du compte qu'à votre propre destruction.

Ainsi, lorsque nous devons faire face à des conflits ou à des rivalités d'intérêts, la meilleure manière de les résoudre (en fait la seule manière efficace) est de dialoguer. Vous devez respecter les intérêts des autres ainsi que leurs aspirations, et faire des compromis. Parce que si vous négligez les intérêts de vos interlocuteurs, ultimement, vous-mêmes serez amenés à souffrir. Vous devez prendre en considération les intérêts des autres.

Je dis souvent au cours de mes conférences que le xx^e siècle a été un siècle de violence, et que par cette expérience nous savons maintenant que la violence ne peut pas résoudre les conflits. La seule façon de

les régler est de trouver des solutions pacifiques. Dès lors, le *xxi*^e siècle doit être le siècle du dialogue. Pour cela, nous avons besoin de détermination et de patience, nous devons avoir une perspective plus vaste. Une fois encore, c'est ici que la compassion joue un rôle important. Tout d'abord, comme je l'ai mentionné, la compassion nous donne confiance en nous. La compassion nous permet de reconnaître profondément les droits d'autrui. La compassion nous procure également un esprit serein grâce auquel nous pouvons percevoir la réalité plus clairement. Lorsque notre esprit est dominé par les émotions perturbatrices, nous ne pouvons pas voir la réalité et par conséquent, nous prenons de mauvaises décisions. La compassion nous offre une vision plus holistique.

Je respecte les dirigeants politiques du monde. Mais il m'arrive quelque fois de penser qu'ils devraient avoir plus de compassion. Si seulement l'un d'entre eux développait la compassion, alors des millions d'innocents connaîtraient plus de paix. Il y a plusieurs années de cela, au cours d'une réception officielle en Inde, j'ai fait la connaissance d'un politicien de l'état indien du Bengale Oriental. La rencontre prévoyait un échange de points de vue sur l'éthique et la spiritualité au cours duquel il déclara qu'en tant qu'homme politique, il ne savait pas grand-chose de ces sujets. Bien qu'il ait probablement dit cela par humilité, je l'ai néanmoins gentiment réprimandé en lui répondant que les politiciens avaient encore plus besoin de moralité et de spiritualité que les autres. Si un pratiquant religieux perdu dans un endroit isolé fait quelque chose de nuisible, cela n'a probablement pas beaucoup d'incidence au niveau global. Mais lorsque des

dirigeants et des politiques ne sont ni consciencieux ni compatissants, cela est très dangereux.

Je suis persuadé que la compassion n'est pas une question religieuse. Certaines personnes pensent que la compassion et le pardon sont du domaine de la religion ; si des gens ont une vision négative de la religion, ils peuvent également devenir négatifs sur ces thèmes. C'est une erreur ! Que nous adoptions ou non une religion est une affaire personnelle. Mais tant que l'humanité habite sur cette Terre, ces valeurs fondamentales sont essentielles et ne doivent pas être négligées. Tout le monde fait des efforts pour obtenir une prospérité matérielle : c'est très bien. Mais si dans le même temps, nous négligeons notre monde intérieur, nos valeurs intérieures, nous ne serons pas heureux. Nous devons associer le développement matériel au développement interne, au développement des valeurs humaines. Nous avons besoin de développer le respect, l'amour et un sentiment de compassion afin que notre vie soit plus heureuse, que nos familles soient plus heureuses, que nos communautés soient plus heureuses, et au final, que notre monde soit plus heureux. Nous avons besoin de ces qualités intérieures. C'est ce qui doit être le but ultime de l'éducation aujourd'hui.

À propos de ce livre

Je ne pense pas que la religion soit indispensable au développement de l'éthique et du bon cœur. Cependant, au cours des siècles, les grandes religions de ce monde ont mis au point de nombreux outils précieux, destinés à cultiver ces valeurs humaines universelles. Le bouddhisme n'est pas le

seul à parler de ces qualités. Mais d'une part, c'est la tradition que je connais le mieux, et d'autre part, j'estime que la tradition bouddhique contient des éléments uniques qu'on ne trouve pas ailleurs, particulièrement les enseignements qui portent sur le non-soi, ou la vacuité, ainsi que sur la nature de l'esprit. Par conséquent, mon intention dans ce livre est en partie de vous offrir une bonne compréhension du cadre général du bouddhisme.

Pour commencer, je vais donc présenter une introduction générale du bouddhadharma. Pour cela, j'ai sélectionné trois chapitres des *Stances fondamentales de la Voie du Milieu* de Nagarjouna, une œuvre philosophique indienne classique qui comprend au total vingt-sept chapitres. Au fur et à mesure de mon exposé sur la structure de base de la voie bouddhique, je mettrai mes propos en corrélation avec certaines sections particulières de ces trois chapitres. Puis, après cette introduction générale, j'expliquerai comment mettre ces enseignements en pratique en m'appuyant sur un court poème de Tsongkhapa, les *Trois principaux aspects de la voie*. Tsongkhapa a initié la tradition gérouk du bouddhisme tibétain.

Lorsqu'ils enseignent ou écoutent le bouddhadharma, ceux qui se considèrent comme des pratiquants bouddhistes doivent avoir une motivation pure. De son côté, l'enseignant doit s'assurer qu'il ou/elle n'enseigne pas en étant poussé(e) par le désir de recevoir des marques de respect, d'obtenir une certaine réputation, ou encore le souhait d'une récompense pécuniaire ; il ou/elle doit être purement motivé(e) par le bien-être des êtres sensibles. Quant aux auditeurs, votre motivation non plus ne doit pas être polluée par le souhait de devenir

quelqu'un d'important grâce à votre érudition, d'acquérir une grande réputation ou un gain financier. Au contraire, vous devez écouter les enseignements avec le souhait de tourner votre esprit vers le dharma, de rendre votre pratique du dharma fructueuse, afin qu'elle devienne la cause pour atteindre la libération et l'état omniscient de la bouddhité.

Comment s'assurer de la pureté de notre motivation lorsque nous donnons des enseignements ou que nous les écoutons ? Une manière de faire cela est de réciter certaines prières d'aspiration avant de commencer. Maintenant, pour qu'un enseignement devienne véritablement bouddhique, il doit être fondé sur la pratique de la prise de refuge dans les Trois Joyaux : le Bouddha, le Dharma, et la communauté de pratiquants véritables. De plus, pour qu'un enseignement devienne un enseignement de la tradition du mahayana, la voie des bodhisattvas, il doit reposer sur la génération de la *bodhicitta*, l'esprit d'éveil altruiste qui s'efforce de réaliser l'éveil dans le but d'être bénéfique à autrui. Ainsi, pour débiter, nous nous rappelons ces deux pratiques que sont la prise de refuge et la génération de l'esprit d'éveil altruiste en chantant ou en réfléchissant à la strophe suivante :

*Dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée
suprême*

Je prends refuge jusqu'à ce que j'obtienne l'éveil.

*Par la pratique continue de la générosité et des
autres perfections,*

*Puissé-je réaliser l'état de bouddha pour le bien
de tous les êtres.*

Lorsque je donne des introductions au bouddhadharma, les non-bouddhistes sont toujours les

bienvenus pour les écouter et y rechercher quelque chose de bénéfique. Si parmi mes explications, vous trouvez que certaines choses sont utiles, vous pouvez les intégrer à votre vie de tous les jours ; quant à celles qui ne vous semblent pas très utiles, vous pouvez tout simplement les laisser de côté. Cependant, puisque je présente un texte bouddhique qui s'inscrit bien évidemment dans la perspective bouddhiste, de nombreuses différences vont naturellement apparaître tout au long de mes explications sur la philosophie bouddhique. Lorsque cela se produira, je vous prie de ne pas avoir le sentiment que je dénigre d'une manière ou d'une autre votre propre tradition.

Historiquement, les grands érudits de l'université monastique de Nalanda en Inde avaient bien sûr de vastes débats entre eux. Par exemple, les tenants de l'école de l'Esprit Seul (*skt. chittamatrd*) critiquaient les positions prônées par ceux de la Voie du Milieu (*skt. madhyamaka*) disant que celles-ci tombaient dans l'extrême du nihilisme. De leur côté, les tenants de la Voie du Milieu critiquaient les points de vue des tenants de l'Esprit Seul, persuadés qu'ils tombaient dans l'extrême de l'éternalisme. Par conséquent, et dans ce contexte, je partage le sentiment de Changkya Rinpoché (1717-1786), un maître tibétain du XVIII^e siècle qui a écrit :

*Ce n'est pas que je ne vous respecte pas ;
Pardonnez-moi si je vous ai offensés¹*

1. Extrait de « Reconnaître ma mère », poème issu de *Chants d'expérience spirituelle*, publiés en anglais sous le titre *Songs of Spiritual Experience* par Shambala Publications en 2000, p. 112.

Le bouddhisme qui a fleuri au Tibet est une tradition complète, elle contient tous les éléments essentiels de tous les enseignements des traditions du mahayana comme du hinayana et, de plus, inclut les enseignements tantriques du vajrayana. Du point de vue des sources linguistiques, la tradition tibétaine, bien que comprenant de nombreux textes fondamentaux de la tradition pâlie, est essentiellement basée sur la tradition sanskrite issue de l'Inde. En terme d'origine de ses lignées, la tradition [tibétaine] est profondément redevable aux grands maîtres de Nalanda, l'institution monastique qui a prospéré en Inde du Nord au cours du premier millénaire. Par exemple, les textes clés qui sont étudiés dans les collèges monastiques tibétains ont tous été composés par des grands penseurs et pratiquants de Nalanda. En fait, j'ai composé une prière, *l'Hommage aux dix-sept maîtres de Nalanda*, afin de souligner l'origine de notre tradition et la dette que nous, bouddhistes tibétains, avons envers leurs écrits. Le texte complet de cette prière est disponible à la fin de cet ouvrage. Dans le colophon de cet hommage, j'ai écrit :

Aujourd'hui, alors que science et technologie ont atteint un développement extrêmement avancé, nous sommes sans cesse agités par des préoccupations mondaines. Dans une telle période, il est essentiel que nous, qui suivons le Bouddha, développiions foi en ses enseignements sur la base d'une compréhension authentique.

C'est avec l'intime conviction que les anciens enseignements bouddhiques sont plus que jamais pertinents et précieux que je présente cette introduction à la tradition tibétaine.