

## **Interview**

### Question

Bonjour Rinpoché. Merci d'être venu ici, au Brésil. Ma première question est : votre enfance. Vous êtes de la première génération née en exil, au Népal, et j'aimerais que vous parliez de vos impressions, de cette époque, de votre famille, de votre enfance ?

### Réponse

Ma famille est venue du Tibet en Inde en 1959-60, dans cette période. Je suis né en 1961. C'était une situation très difficile : ne pas parler la langue, le climat, la nourriture, ne rien avoir du tout, pas d'argent, complètement démunis. Cela a été très, très difficile pour mes parents. En tant qu'enfant, pour moi, on avait assez de nourriture, on pouvait jouer ... mais pour eux, c'était très, très difficile. Ensuite, progressivement, je suis entré dans un monastère, à l'âge de 10 ans. Et c'était aussi une situation assez difficile dans le monastère. Tous les moines plus âgés et mes maîtres essayaient véritablement de trouver un espace pour construire un pont entre la génération plus ancienne et la nouvelle génération, parce qu'après que tout ait été détruit au Tibet, il était maintenant beaucoup à craindre que rien ne reste, que tout ne soit détruit, la transmission, la connaissance, les livres, tout. Et la seule manière de survivre était d'édifier la nouvelle génération. Quand vous souffrez de la pauvreté, pas de nourriture, pas d'argent, pas de place et qu'en même temps vous avez cette importante mission d'essayer de construire le prochain pont, ce n'est pas une tâche facile.

### Question

Votre mère était de la tradition tibétaine bön et votre père était nyingma, qui est l'autre tradition très ancienne, la première tradition bouddhiste. Parlez-nous un peu de cela ?

### Réponse

Vous savez, au Tibet, à l'origine, tout le monde était de la tradition bön, avant qu'au 7<sup>ème</sup> siècle, le bouddhisme soit progressivement introduit au Tibet. Il y a eu beaucoup d'échanges entre l'ancienne culture qui était là et la nouvelle tradition venue au Tibet, des allers retours. Par exemple, ma mère, de tradition bön, venait d'un milieu bouddhiste. Pour moi, personnellement, cela ne faisait aucune différence. Enfant, j'ai eu la grande chance de grandir depuis l'âge de 10 ans avec mon maître. Je passais plus de temps avec mon maître qu'avec mes

parents. Mon maître était mon père, ma mère, mon ami, mon éducateur, mon camarade de jeu, tout.

### Question

Parlez-nous un petit peu de votre relation avec le Dalai Lama, votre maître et vous, la relation avec le Dalai Lama ?

### Réponse

Oui. Le Dalai Lama a vraiment été un incroyable soutien pour la tradition bön, depuis le début. Il y a un vrai respect de mon maître, mon maître dit toujours qu'il s'inspire beaucoup de Sa Sainteté le Dalai Lama dans son travail quotidien et Sa Sainteté le Dalai Lama insiste encore et encore auprès de mon maître, disant : vous devez préserver et protéger l'enseignement bön et le rendre accessible aux autres. Je ne connais pas grand' chose du bön, alors il vous le faire, c'est votre travail. Si vous avez besoin d'aide, je suis avec vous. Le Dalai Lama insiste toujours là-dessus. Personnellement, pour moi, avant je vienne en Occident, c'était en 1987, il m'a personnellement nommé député simple, membre du parlement tibétain en exil, représentant de la tradition bön. A ce moment-là, il m'a nommé personnellement, mais au niveau personnel, j'étais seulement un jeune homme tout juste sorti des études et je n'étais pas tellement intéressé par la politique. Aussi, j'ai dû... je me sentais un peu nerveux de lui dire : Désolé. Merci de me nommer, mais je ne peux pas vraiment faire ça. Ce n'est pas mon désir intérieur. Je n'ai donc pas accepté. Mais quand je suis allé lui dire : je pars pour l'Occident, pour amener l'enseignement bön en Occident, et chaque fois que je l'ai rencontré personnellement ensuite, pour le mettre un peu au courant de ce qui se passe et de ce que je fais, il m'a toujours beaucoup soutenu chaque fois.

### Question

Comment ressentez-vous le fait de voyager à travers le monde entier, et d'aller dans des endroits différents, d'enseigner le dharma pour les gens ?

### Réponse

J'aime cela. Jusqu'à l'âge adulte, je n'avais jamais voyagé nulle part. Pour aller au village ou à la ville d'à côté pour faire des courses, cela prenait une semaine, on le planifiait plus d'une semaine à l'avance. Et maintenant, dans une semaine, je me trouve dans 4 pays différents. Evidemment, c'est un mode de vie très différent, d'un pays à un autre, d'un endroit à un autre, avec des gens différents. Et j'essaie simplement d'apprendre à être chez moi où que je sois, avec qui que

je sois, j'essaie d'être à l'aise, sans penser tout le temps à un autre lieu, à chercher à être ailleurs. Quelques fois, j'oublie où je vis et à avec qui je vis, parce que je ne veux pas trop y penser. Je me souviens seulement qu'il me faut être à l'heure et dans l'effort correct. Aussi je ne pense pas tellement à cela. Je pense que ne pas y penser est très bien.

### Question

Quelle est la portée des enseignements bouddhistes de nos jours ? Comment ressentez-vous cela ?

### Réponse

Je pense que, dans le monde occidental particulièrement, il y a beaucoup d'intérêt pour le bouddhisme et la philosophie orientale. Je pense que les gens ont un appétit (pour cela) parce qu'il y a toute cette lassitude des conceptions matérialistes et qu'ils ont à peu près tout, de manière générale, mais qu'ils n'ont pas de véritable joie intérieure, de sentiment intérieur de paix, un sentiment que la vie a un sens. Et ils cherchent des réponses véritablement profondes. Et je pense que le bouddhisme a justement beaucoup à dire à ce sujet. Chacun a des besoins différents, est doté différemment, certains sont plus intellectuels, certains sont plus empiriques, et le bouddhisme a incontestablement à offrir une bonne combinaison des deux, des expériences et des réponses intellectuelles très profondes également.

### Question

Qu'est-ce qu'être bouddhiste aujourd'hui, de nos jours ?

### Réponse

Je pense que, de manière générale, la définition d'être bouddhiste, c'est celui qui prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. C'est une définition classique d'un bouddhiste. Vu comme ça, je ne sais pas combien de personnes connaissent réellement le Bouddha, le Dharma et la Sangha, combien visent à être bouddhistes dans la société moderne, le monde occidental. Si vous demandez ce qu'est le Bouddha, le Dharma et la Sangha... je ne sais pas, je ne sais pas. Prenez-vous vraiment refuge ? Je pense que beaucoup de bouddhistes manqueront à cette définition classique d'être bouddhiste. Mais chacun en a un sens : oh, je veux être bouddhiste... vous savez... je veux ne pas faire de mal aux autres, je veux trouver une sagesse en moi-même, je veux entraîner mon esprit, je veux aider les autres, je veux entretenir un sentiment de sérénité et d'équanimité dans ma vie par la méditation. D'une certaine manière,

les gens croient à des choses comme ça. Je pense qu'en un sens, entretenir certains de ces principes bouddhistes, les intégrer à un niveau basique dans la vie de tous les jours, c'est ce que cela signifie.

La caractéristique de la tradition bön, c'est d'être très saine, une tradition de santé en cela qu'elle travaille avec la nature, elle travaille avec les éléments, un grand sens de l'environnement, des esprits, ses capacités curatrices, avec les plantes, etc... et beaucoup de ces aspects n'existent pas ici. A un autre niveau, plus élevé, au niveau psychologique et spirituel, c'est une médiation très profonde –telle que la méditation dzogchen. Essentiellement, une méditation de la lumière, une méditation de la pure présence. Elle parle de l'élément pur de la lumière et dans ces pratiques, vous trouverez beaucoup, beaucoup de récits sur des maîtres ayant accompli le corps de lumière. Quand ils meurent, ils ne quittent pas leur corps, il devienne entièrement lumière. Et les premiers rois tibétains, ils n'ont pas quitté leur corps, ils sont tous devenus un corps de lumière. C'est ce que croient les pratiquants de la tradition bön. C'est une tradition de santé et aussi une tradition de l'éveil.

### Question

Parlez-nous de la nature. Quel est votre sentiment sur ce qui arrive à la planète maintenant, le réchauffement climatique global, toutes ces questions, cette situation ? Quel votre sentiment quand vous en parlez à vos étudiants ? Pensez-vous que nous devons, que nous allons sauver la planète ?

### Réponse

Bien. Je pense que le réchauffement climatique global est probablement une des manifestations, un aspect. Mais le problème n'est pas seulement le réchauffement climatique. Le problème est la croyance profonde, au niveau psychologique, que chaque être humain a, que cette société moderne a, qui est fondée sur la valeur que tout ce qui fait gagner de l'argent est valable. Il faut gagner de l'argent de n'importe quelle manière. S'il faut entrer en guerre, que c'est bon pour cela, vous entrez en guerre. S'il faut pour cela tuer des gens, vous tuez des gens. S'il faut pour cela détruire la nature, vous détruisez la nature. Une erreur profonde, fondamentale sur ce qui a de la valeur. Je pense, je sans cela comme un plus grand problème. Bien sûr, le réchauffement climatique, qui résulte de cela, est une cause valable. Mais la pollution de l'environnement créée par toute cette société industrielle, c'est un résultat de cela. Culturellement, quand je suis venu aux USA la première fois, j'ai été très choqué. Très choqué... nous étions une trentaine de personnes à méditer ensemble, une trentaine de personne à vivre tous ensemble durant une semaine... de voir la quantité de déchets que produisaient une trentaine de

personnes, qui n'aurait jamais été produite en un mois par 400 moines, en Inde. Autant de gâchis... c'est incroyable !

### Question

Dans la méditation, on dit que les choses sont OK comme ça et qu'il vous faut simplement reposer dans la nature de votre esprit. Mais en même temps, vous avez ces urgences. Comme faites-vous avec ça ? Est-ce vraiment le moment d'agir, maintenant ?

### Réponse

Oui. C'est le moment d'agir, mais c'est le moment d'une action qui n'est pas ignorante. Ce n'est pas le moment d'agir avec de la confusion, d'agir avec du doute, d'agir avec de l'avidité. Et ce sont de telles actions qui se produisent constamment. C'est ce qui détruit la société, détruit la nature, etc. Quand nous parlons d'action, je pense que ce devrait être une action plus éveillée. Ce que je veux dire, par une action plus éveillée, c'est que chacun devrait avoir plus le sens de ce qu'il est, plus le sens du contact avec soi-même, de ce qu'il est dans son être. Et que la compréhension de ce sentiment profond de tranquillité, de silence, d'espace dans lesquelles il est, s'il avait un peu plus le sens de cela, cela serait une réponse à beaucoup de ce qu'il cherche dans sa vie. Il n'aurait pas toujours besoin de remplacer cela avec le pétrole, l'argent, la guerre, les objets. Il y a une expérience plus éveillée qu'il trouverait en lui-même. Je pense que le problème, c'est ça. Evidemment, nous ne croyons pas qu'il faut être très paisibles et ne rien faire du tout. Nous croyons à l'action pacifique, nous croyons au militantisme pacifique, à la créativité, nous y croyons sans aucun doute. Et tout cela émane de cette tranquillité, l'action émane de cette tranquillité, la parole émane de ce silence, la créativité émane de cette ouverture de l'esprit, nous croyons cela.

### Question

Qu'est-ce que le yoga du rêve ?

### Réponse

Tout d'abord, au cours de la vie de chacun, un tiers du temps de notre vie, nous dormons. En moyenne peut-être 20 ou 25 années, nous dormons. Si vous considérez ce temps, 25 années de sommeil, c'est une grande quantité de temps. Je pense que tous les yogis du passé se sont dits : c'est beaucoup de temps perdu sans savoir ce qui se passe. Et ils ont essayé d'entrer dans un état de sommeil profond et un état de rêve pour savoir comment un être humain peut continuer

de se découvrir lui-même, se guérir lui-même, grandir accroître son développement personnel et spirituel en dormant. C'est ça l'idée, l'idée qui sous-tend le yoga du rêve, vous pouvez continuer à développer votre vie personnelle et votre vie spirituelle. C'est un aspect essentiel. Dans la tradition ancienne, ils travaillent avec... le corps, par exemple, comment le corps physique joue un rôle dans nos rêves, les différents centres énergétiques, tels que les différents shakras dans notre corps, comment ces différents shakras jouent un rôle dans nos rêves, comment le prana, tel l'énergie vent, l'énergie pranique ou l'énergie du qi, comment ces énergies jouent un rôle dans nos rêves, comment notre conscience joue un rôle dans nos rêves. Tous les yogis travaillent avec le corps, le souffle et l'esprit, à être avec eux et à les utiliser pour une pratique de yoga dans le sommeil et le rêve.

### Question

Comment être conscient dans le rêve ?

### Réponse

Je pense qu'il y a une partie très importante de la pratique du yoga du rêve, qu'on appelle, le rêve lucide. Cela signifie que vous essayez d'être lucide, conscient dans votre rêve, pendant que vous rêvez. Par exemple, si je rêve, dans le rêve, je réalise : oh, ceci est un rêve. C'est qu'on appelle, le rêve lucide. Et d'abord, il a des exercices pour avoir cela, ce qu'on appelle, le rêve lucide. Et ensuite, une fois que vous avez cela, vous essayez de transformer... quoique vous fassiez... tout ce que vous voulez faire, vous pouvez le faire dans votre rêve. Vous pouvez supprimer les blocages. Par exemple, quelqu'un qui, dans sa vie, a très peur de voler (*dans les airs, en avion, etc.* ndt). Ayant un rêve, vous pouvez dire : c'est un rêve, je peux voler, et vous volez. Ou quelqu'un qui ne peut pas marcher, qui a des problèmes pour marcher... il y a des recherches scientifiques avancées concernant des gens qui ont des problèmes de santé et ils rêvent, ils arrivent au rêve lucide et ils disent : oh, ceci est un rêve, je peux marcher. Et ils marchent toute la nuit. Et le jour suivant, ils sont capables de marcher plus. Ils peuvent soigner la douleur, la maladie par ce biais, parce que l'esprit donne un message au corps disant : tu es libre. Pourquoi suis-je libre ? C'est un rêve. Il donne le message correct parce que c'est un rêve... et alors, on a la capacité de changer.

### Question

Ensuite, voici l'autre livre, *Guérir avec les formes, l'énergie et la lumière* ?

## Réponse

*Guérir avec les formes, l'énergie et la lumière*, c'est le travail avec les 5 éléments, qui sont la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace. Il y a une compréhension profonde, dans la tradition ancienne du bön, de ce que sont les 5 éléments. A des niveaux très divers, pas seulement à un seul niveau. A un niveau grossier, vous avez la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace, que nous comprenons tous, dont nous sommes tous très dépendants, notre dimension physique est très dépendante de cela. Il y a beaucoup de travail de méditation en lien avec la nature. Par exemple, travailler avec la terre, essayer de sentir l'énergie qui vient de la terre. Et en essayant de sentir cette énergie de la terre, essayer de sentir la stabilité profonde en soi-même. Essayer de se sentir en contact avec le feu et essayer de sentir la chaleur, l'énergie de la chaleur, essayer de réchauffer notre être intérieur. Essayer de sentir l'air, essayer d'entrer en contact avec l'élément air, l'esprit de l'air, essayer de guérir. Utiliser l'esprit et l'énergie pure des éléments bruts pour soigner les maladies, se guider soi-même, entrer en contact avec soi-même. C'est ce que nous faisons. Ca, c'est guérir avec les formes.

L'énergie, quand nous disons, l'énergie, cela veut dire, essentiellement, un souffle, comme le prana, le qi. Dans notre corps, nous avons tous les 5 souffles des 5 éléments. Nous avons celui de l'élément terre, celui de l'élément eau, celui de l'élément feu, celui de l'élément vent, celui de l'élément espace... Notre chair, la chair organique, c'est la terre. Notre sang, c'est l'élément eau. La chaleur de notre corps, c'est l'élément feu. La respiration, c'est l'élément air. Ou la conscience, c'est l'élément espace. Nous avons les 5 éléments à un niveau physique. Mais tout dans notre corps -comme les 5 organes- est relié aux 5 éléments. Les 5 parties de notre corps sont reliées aux 5 éléments, les 5 doigts sont reliés aux 5 éléments, les 5 sens sont reliés aux 5 éléments. Pourquoi toujours 5, 5, 5 ? Parce qu'ils répondent tous aux lois des 5 éléments, ils sont en lien avec cela.

Ainsi, il y a de nombreux exercices, des exercices anciens, vous faites un mouvement qui génère une chaleur, qui génère votre propre chaleur. Et quand la maladie, quelle qu'elle soit, est en lien avec le froid, vous pouvez guérir. Si c'est un problème de digestion, vous voyez, vous pouvez guérir. Et quand vous faites un autre exercice, vous sentez tellement d'espace. Immédiatement, vous sentez une ouverture dans votre corps, dans votre cœur, dans votre conscience. Quoiqu'il se passe dans votre vie, vous sentez tellement d'espace. Un seul exercice peut ouvrir chacune des énergies. Ou bien vous faites un exercice qui génère l'élément vent. Immédiatement, l'élément vent vient et immédiatement, vous avez la créativité. L'élargissement de votre conscience, la productivité peuvent croître immédiatement. Simplement grâce à un exercice spécifique qui a

la capacité d'inviter et de faire entrer l'énergie spécifique du vent, ce qui a des effets sur l'état psychologique.

Par exemple, un simple exercice, à n'importe quel moment, si vous portez attention –par exemple, faisons-le maintenant- vous portez attention à l'intérieur de vous-mêmes, vous prenez une inspiration profonde, vous êtes pleinement conscient de votre respiration, vous inspirez et vous reprenez votre respiration dans la zone du cœur. Mon attention est dans cette zone du corps, mon attention est dans la respiration, mon esprit est conscient de cet espace autour de l'énergie, et je la retiens aussi longtemps que je peux. Vous ressentez un sens profond de tranquillité, le silence, un sens profond de paix, vous ressentez un sens profond d'enracinement et de lien en vous-mêmes. Et quand vous ne pouvez plus retenir votre respiration, vous relâchez. Quand vous relâchez cela, cette respiration que vous reteniez dans votre cœur, immédiatement, vous allez sentir un espace, un espace qui s'ouvre. Vous sentez que ça s'ouvre et graduellement, vous sentez une ouverture dans votre cœur.

Et cette ouverture, si vous essayez de vous forcer : oh, je me sens replié, je veux être ouvert ou, je me sens en colère, je veux m'ouvrir. Si vous vous parlez à vous-même comme cela, ça n'aide pas. Vous voyez ? Vous vous agitez à propos de votre propre ouverture. Vous êtes stressé parce que vous essayez de vous ouvrir. Et rien de cela n'aide à s'ouvrir. Mais simplement porter l'attention sur le cœur, retenir la respiration, la relâcher, cet exercice de respiration vous aide à trouver l'élément espace en vous. Ce qui vous aide à vous reconnaître vous-même, à entrer en contact avec quelqu'un d'autre, à pouvoir être dans le moment présent, à pouvoir faire ce que vous faites dans ce moment avec toute votre attention, à ce que l'attention puisse se fixer comme cela. Il y a beaucoup d'exercices comme celui-là... c'est juste pour que vous en sentiez le goût.

### Question

Je sais que vous avez un programme, que vous avez mis en place pour vos étudiants, pour changer sa vie à un niveau personnel, à un niveau professionnel et... quel est le troisième ?...

### Réponse

... la famille.

### Question

... au niveau familial. Pouvez-vous nous dire comment vous l'avez conçu ?



## Réponse

L'intention première est venue parce que parfois, mon sentiment à propos du bouddhisme qui arrive en Occident, les gens essayent de se relier au Dharma, au bouddhisme d'une façon très dépassée. C'est parfois comme ça. Parfois, les gens l'utilisent aussi pour fuir : oh, je ne trouve pas de travail, j'ai des problèmes familiaux, je ne sais pas où trouver la paix alors je vais dans un monastère, je vais à une retraite, je m'assieds tranquillement, comme ça je n'ai pas à m'occuper de mes problèmes. Les gens l'utilisent pour fuir. Bien sûr, c'est bien de faire une retraite, mais vous ne pouvez pas vous enfuir loin de vos problèmes. Parce que votre problème vous suivra où que vous alliez. Si vous allez dans une église, il vous suivra là, si vous allez dans un temple, ils vous suivra là. Si vous êtes dans un état de profonde méditation, votre problème est pleinement présent précisément là, dans la méditation profonde, il interfère. Aussi quoiqu'il en soit, vous devez faire avec, vous ne pouvez pas vous enfuir loin de lui.

Alors je sens que dans le bouddhisme en général, dans l'enseignement, il y a une psychologie tellement riche, une thérapie tellement riche... mais les gens ont besoin de connaître, de comprendre combien il est riche. Il y a une méthode spécifique, un processus progressif... comment on peut travailler avec ça. Mais parfois, dans le bouddhisme, il y a des choses très complexes. Pour la méditation sur la vacuité, vous avez mille textes. Vous avez réellement un millier de textes à lire pour comprendre que l'esprit est vide. C'est difficile pour beaucoup de gens. Alors comment faire ? Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une progression très pratique. Alors quelques-uns des livres sur lesquels je travaille – l'un a pour titre, *Les Sons tibétains qui guérissent*, l'un doit sortir maintenant, en hiver, il a pour titre, *Eveiller le corps sacré* - quelque chose pour travailler avec votre corps, quelque chose pour travailler avec votre parole, quelque chose pour travailler avec votre esprit et ainsi, vous changez progressivement une chose ou une autre que vous avez besoin de changer dans votre vie.

J'ai établi un programme de formation pour mes étudiants dans lequel ils ont à changer 63 points dans leur vie. Peu importe depuis combien de temps ils étudient le bouddhisme, cela ne compte pas. Peu importe la quantité de leurs connaissances, cela ne compte pas. Ce qui compte, c'est qu'ils sachent comment leur vie avec ce qu'ils savent. Cela signifie qu'il doit pratiquer activement et changer la vie dans un aspect pratique de leur vie. Pas dire : j'ai rencontré le bouddhisme authentique et je lis tous ces livres coûteux, et dans ma prochaine vie, tout ira bien. Cette vie est une catastrophe, mais la prochaine vie sera bien. Si vous voulez agir pour la prochaine vie, agissez pour la vie présente. Montrez-moi ce que vous avez changé. Comment vous vivez votre vie quotidienne, comment vous vous levez le matin, comment vous vivez avec votre famille, comment vous dirigez vos employés, comment vous respirez, comment

vous vous débrouillez dans les embouteillages. Il faut que ce soit quelque chose de vécu. Aussi je forme les gens, les étudiants, et ils travaillent dur... et d'étonnantes transformations deviennent effectives dans leur vie.

### Question

Bien, Rinpoche. Nous arrivons à la fin de cet interview. Si vous vous vouliez nous dire votre dernier message, quelque chose qui nous est adressé, quelque chose que vous pensez que nous aurions manqué d'aborder ?

### Réponse

Je ne pense pas que quelque chose manque particulièrement. Je dirai peut-être simplement que, de manière générale, dans notre vie, nous avons toujours tendance à reporter les bonnes choses, chaque bonne chose que nous voulons dans notre vie. Par exemple : je veux me reposer. Oh, je me reposerai la semaine prochaine. Je devrais manifester de la gentillesse à ma famille. Oh, je vais m'occuper de ce problème, ensuite, je leur serai agréable. Ou bien, j'essaie de faire attention à ma santé, à mon alimentation, à mon régime. Oh, j'irai à cette fête et ensuite, je mangerai comme il faut. Ainsi toutes les choses que vous voulez faire qui sont bonnes pour vous, les gens ont toujours la capacité de réussir à les reporter, c'est un projet ultérieur. Aussi ce que je suggère, c'est que vous disiez : Non. Vous dites : Maintenant, ou ça n'arrivera jamais. Il n'y a pas d'excuse. Peu importe combien vous êtes occupé, peu importe combien vous êtes fou, peu importe qui vous êtes. Maintenant, c'est le bon moment pour commencer à changer votre vie. En ce moment même. Et vous savez que si vous ne le faites pas, vous pourriez ne jamais le faire, parce que votre histoire, c'est de ne pas l'avoir fait. Regardez votre passé, vous le savez clairement. Alors maintenant, c'est le moment. C'est mon conseil.

