

Rencontre avec *lama bouddhiste*

Par Amandine Gouttefarde-Rousseau

Baptiste Rousseau est un enseignant du bouddhisme tibétain qui partage sa connaissance et sa pratique de la méditation avec un public français. Après une longue retraite traditionnelle fermée qu'il a effectuée quand il était jeune, il est devenu lama. Il enseigne les fondements du bouddhisme tout à la fois à des pratiquants novices et expérimentés. Rencontre avec un homme inspirant.

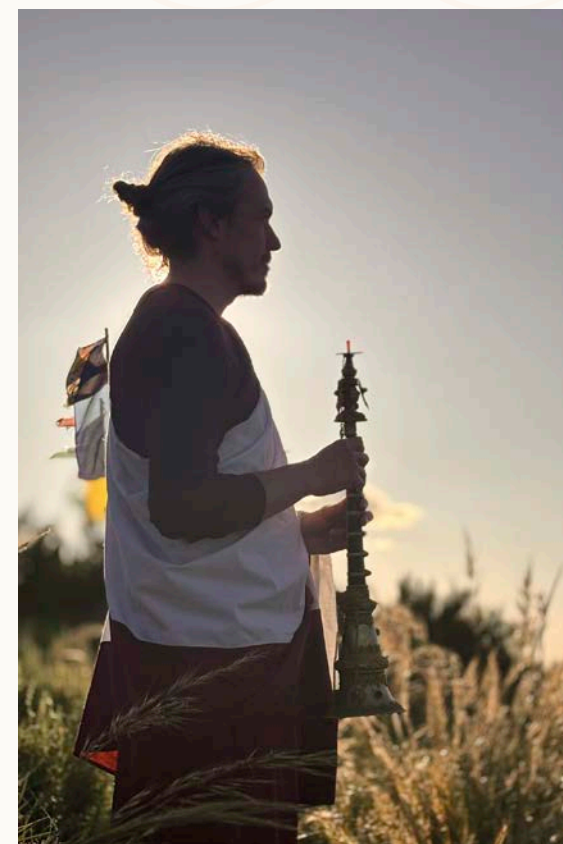


Infinité : Tu as été appelé très jeune par le bouddhisme, puisque tu es devenu bouddhiste à 20 ans, dans un contexte où personne dans ta famille ou dans ton entourage ne l'était. À 21 ans, tu es entré pour quatre ans et demi dans une retraite traditionnelle bouddhiste tibétaine. Tu en es ressorti avec le statut de lama, ce qui te permet d'enseigner le bouddhisme et de pratiquer des rituels traditionnels. C'est un choix de vie radical qui suscite beaucoup de curiosité et de fascination. Peux-tu nous en parler ?

Baptiste Rousseau : J'ai grandi dans un environnement familial sympathisant au bouddhisme, non pratiquant, mais qui a certainement contribué au fait de chercher à répondre à des questionnements intérieurs par ce biais, notamment après une expérience de mort imminente à l'âge de 12 ans. Le rapport au monde, au caractère transitoire et relatif de nous-mêmes et de ce qui nous entoure est forcément différent après ce type d'expérience. À 20 ans, j'ai ressenti une aspiration très forte à recevoir une transmission authentique et complète, tout en ayant beaucoup de temps pour la mettre en pratique. Le cadre d'une retraite de trois ans et trois mois était très adapté à cette aspiration, de mettre cette démarche intérieure au cœur de ma vie. Après cette période intensive, entre 2002 et 2007, constituée d'une retraite de six mois ainsi que d'une retraite de trois ans, à laquelle s'est ajoutée une 4^e année, j'ai préféré approfondir ma pratique plutôt que de chercher à enseigner, ce qui s'est finalement fait de façon très naturelle quelques années plus tard.

Tu enseignes la méditation laïque depuis plusieurs années dans la région de Chalon-sur-Saône et de Mâcon et à distance. En quoi cela consiste-t-il concrètement, à l'heure où l'on peut avoir l'impression que de simples applications sur notre téléphone peuvent nous faire méditer ? Qu'est-ce que l'on gagne à pratiquer la méditation, en groupe ou en séance individuelle, comme tu le proposes ?

Je ne parlerais pas de méditation laïque car elle s'inscrit complètement dans le cadre d'enseignements traditionnels. Il s'agit plutôt de proposer



une démarche et des outils qui soient adaptés à un public souhaitant quelque chose qui ne soit pas connoté d'un point de vue religieux, même si le bouddhisme vise plus à faire tomber des croyances qu'à en ajouter.

Je propose donc un accompagnement, en groupe ou en séance individuelle, adapté à chacun et aux besoins spécifiques, pour rendre disponible et praticable la tradition bouddhiste qui a beaucoup à apporter, quel que soit le contexte. La profondeur de la méditation est liée à l'authenticité de ce qui est transmis, à la profondeur de cette réalisation intérieure transmise sur la base de l'expérience de générations en générations. Les applications sont comparables à vouloir apprendre un instrument de musique en regardant des vidéos explicatives. Cela permet de goûter mais pas de découvrir la profondeur de cette démarche, ni de recevoir un suivi particulier, en lien à notre situation ou notre caractère, et de bénéficier également d'un vrai retour



d'expérience en lien à notre propre pratique. Il s'agit à la fois de nourrir un rapport de plus en plus sain à nos modes de fonctionnement, à ce qui se présente à nous, et progressivement d'apprendre à se connaître sur des plans beaucoup plus subtils.

Namkha Gyatso Rinpoche, dont Baptiste Rousseau est le disciple, est arrivé en Europe en 2002. Il vit aujourd'hui en Suisse.

Tu es le disciple d'un enseignant du bouddhisme tibétain exilé en Suisse qui enseigne en Europe, Namkha Gyatso Rinpoche, et tu es lama d'un centre bouddhiste à Mâcon. Peux-tu nous parler de cet enseignant et de ce que cela t'apporte de le suivre, en plus de la formation déjà très complète que tu as reçue ?

C'est un enseignant particulier car il est le détenteur officiel de deux lignées de pratique dans le cadre de la lignée tibétaine Nyingmapa, qui se nomment le Dudjom Tersar et le Longchen Nyingtik. Il a reçu énormément de transmissions, que ce soit dans le cadre d'une transmission familiale par son père ainsi que de nombreux très grands maîtres tibétains. Il a passé beaucoup d'années en retraite dans divers contextes afin de parachever sa pratique. Il a toujours été un fervent soutien de Dalaï-lama, ce qui l'a forcé à l'exil. Il a fait un choix assez rare et très précieux pour les Occidentaux, celui de vivre de façon continue et définitive en Europe, afin de contribuer à l'expansion du bouddhisme de façon stable en Occident pour les générations futures. Il a fait preuve d'une grande patience pour former progressivement de nombreux disciples, ainsi que pour traverser les obstacles qui se sont dressés sur

« La profondeur de la méditation est liée à l'authenticité de ce qui est transmis, à la profondeur de cette réalisation intérieure transmise sur la base de l'expérience de générations en générations. »



On peut retrouver Baptiste

Rousseau sur son site : www.baptisterousseau.com

Les cours de méditation ou d'introduction au bouddhisme sont possibles à distance ou sur place à Chalon-sur-Saône et à Mâcon, où se trouve le centre bouddhiste tibétain Rigdzin Tsogyal Ling. Enseignements et pratiques dans un cadre traditionnel y sont proposés à tous les publics.

Pour plus d'infos : b.rousseau@meditation.com



« Le bouddhisme vise à déraciner l'origine de la souffrance à travers un changement de nos modes de fonctionnement puis dans le fait de réaliser notre propre nature fondamentale. »

le chemin, comme une campagne de diffamation ne s'appuyant sur aucun élément.

Sa présence est donc précieuse par la richesse de sa propre formation, de la propre réalisation de sa pratique ainsi que par son activité au service de tous, d'autant plus qu'il connaît bien la mentalité et la culture occidentales. Sa présence me permet de recevoir certaines transmissions très importantes pour moi, de bénéficier de ses conseils et instructions, ainsi que de son soutien et sa supervision pour le centre Tsogyal Ling dont il m'a confié la responsabilité.

Que le bouddhisme peut-il apporter aux Occidentaux que nous sommes, noyés dans une société consumériste et bien souvent en quête de sens et de spiritualité ?

Notre société a cherché le bonheur dans un progrès extérieur, par exemple scientifique ou économique. Certaines avancées sont très précieuses, comme les progrès de la médecine chirurgicale, mais force est de constater que cette recherche de bonheur est toujours aussi présente dans l'esprit des gens, qui se sentent souvent pris par un rythme effréné, une perte de sens, une grande agitation mentale génératrice d'anxiété. Nous avons beaucoup

cherché le bonheur à l'extérieur, dans une logique de «faire» et d'«avoir», et ne savons pas toujours comment «être» de façon fraîche, ancrée et apaisée. Le bouddhisme vise à déraciner l'origine de la souffrance à travers un changement de nos modes de fonctionnement puis dans le fait de réaliser notre propre nature fondamentale. Ce qui est pratiqué et expérimenté harmonise notre rapport au monde et à nos ressentis intérieurs tout en répondant à nos questions existentielles. Elle apporte une réponse où l'analyse et l'intelligence intellectuelle ne sont plus une finalité en soi, mais se mettent au service d'une qualité de présence, pleine de bienveillance, et progressivement de compassion et de sagesse. Par la méditation, on s'accoutume à notre propre esprit, on se découvre progressivement tout en purifiant ce qui le nécessite intérieurement et en développant notre potentiel naturel. C'est une démarche d'ouverture au monde et aux autres qui se développe au fur et à mesure que notre propre esprit trouve une forme de stabilité et de profondeur. On change notre rapport à nous-même et on rencontre ce qui nous entoure, plutôt que de chercher à changer ce qui nous entoure et de ne pas se rencontrer soi-même, sans réussir pour autant à changer ce qui nous entoure !

PAGE PUB

Ce que le bouddhisme tibétain a à nous apprendre

Nous ne mesurons pas tellement notre chance, mais depuis quelques décennies, des figures importantes du bouddhisme tibétain envahissent notre paysage médiatique et même nos campagnes. Le Dalai-Lama ou Matthieu Ricard nous sont maintenant familiers et ont notre sympathie, de même que l'on voit fleurir des drapeaux bouddhiques sur les devantures de maisons, comme autant de prières offertes au vent.

Ce n'est pas un énième groupuscule religieux qui vient prôner son dieu, sur les accueillantes terres laïques de France. Ce n'est pas pour nous convertir non plus. Le bouddhisme tibétain, par son incroyable authenticité en termes de transmissions des connaissances et de fidélité à des traditions séculaires, s'inscrit dans un domaine que l'esprit occidental n'arrive pas à ranger dans une boîte : philosophie, spiritualité, chamanisme, rien ne convient vraiment pour décrire ce qu'il propose. Et pourtant, en acceptant de bousculer un peu nos repères, nous avons beaucoup à gagner à s'intéresser au bouddhisme tibétain.

Découvrir son propre esprit

Pionnier de la méditation et de la pleine conscience, avant même que ces concepts ne fussent élaborés en Occident et vulgarisés par certaines applications, le bouddhisme tibétain s'est construit sur le principe de la connaissance de notre propre esprit, en tant que condition *sine qua non* de connaissance du monde. Nul besoin de chercher à l'extérieur de soi la solution à nos problèmes, car tout est intérieur. Il ne s'agit pas pour autant de nier que telle personne peut par exemple chercher à nous agresser, que telle maladie chronique nous fait souffrir, mais de commencer par prendre conscience que ce que je vois est, avant tout, le reflet de mon propre esprit, de mes émotions, de mes croyances. Ce simple prédicat est déjà, en soi, révolutionnaire dans un monde où nous nous affairons à étudier les sciences, l'histoire, la politique, le fonctionnement du corps humain, où nous scrutons les comportements des uns et des autres. Nous n'avons jamais pensé que nous en apprendrions peut-être plus en regardant celui qui regarde, en tournant notre projecteur intérieur sur ce qui va, en nous, à la vitesse de l'éclair, d'une pensée à l'autre, d'une émotion à la mise en action de celle-ci. Je pense à une tablette de chocolat, l'envie surgit, je me précipite pour aller la chercher dans



Les moines du monastère de Sechen, au Népal.

le placard. Ai-je pensé à observer mes pensées et mes émotions pendant ce processus ou les ai-je plutôt suivies, comme un moustique attiré par la lumière, là où elles me menaient ? D'ailleurs, qu'est-ce que l'esprit ? Nous serions assez tentés de nous dire qu'il n'y a pas de quoi là s'ébaubir. L'esprit, ce n'est pas compliqué, c'est ce qui fait que l'on pense, que l'on voit, que l'on ressent. On ne saurait pas exactement le définir, mais on a l'intuition que l'on sait ce que c'est. Exactement. C'est justement là que le bouddhisme brille par sa praticité et sa simplicité. Cet esprit qui est en nous, ou qui est nous, est tellement sous nos



yeux en permanence, que nous ne pensons même pas à le regarder. Et pourtant, c'est de lui que tout notre univers découle. Mieux encore, cet esprit, que l'on peut apprendre à observer, avec lequel on peut apprendre à se familiariser ne serait-ce qu'en s'asseyant en posture méditative pour regarder ce qui se passe, est en essence ce que l'on appelle la nature de Bouddha.

Le bouddhisme n'est pas une religion

C'est là où l'on a bien du mal à classer le bouddhisme dans les religions. Car il n'y a point de Dieu, point de créature omnisciente, invisible, transcendante, qui aurait pouvoir de vie et de mort sur nous. Il n'y a... que notre propre esprit. Le Bouddha n'est ni plus ni moins qu'un homme comme les autres qui a, comme on dit, « reconnu la nature de son propre esprit », autrement dit, qui l'a suffisamment observé et modelé pour n'être plus le jouet de ces pensées, pourtant toujours présentes, qui agissent, sinon, comme un tyran vide de substance. Le Bouddha est donc un modèle à suivre, un guide, non pas vers un paradis inatteignable, mais vers soi-même. Le bouddhisme, s'il était une religion, en serait la plus démocratique, car il repose sur le principe que nous avons tous une nature de Bouddha, que nous pouvons tous, en commençant par cette simple attitude qui consiste à observer notre propre esprit, s'affranchir de nombreuses contraintes que nous nous infligeons seuls à nous-même. Même les animaux, auxquels le bouddhisme prête une

Les décors vibrants de couleurs qui entourent ce lama (Adzom Rinpoche) et son assistant ont une signification. Ils sont principalement faits des cinq couleurs représentant les cinq éléments constitutifs de tout ce qui existe et les cinq sages.

conscience et une sensibilité semblable à la nôtre ont ce potentiel, tout comme d'autres catégories d'êtres que l'on peut qualifier d'invisibles, qui font, au même titre que nous, partie des six classes d'êtres. Aux côtés des humains et des animaux, on compte ainsi les Titans, les dieux, les esprits avides et les êtres des Enfers. Loin d'être nihiliste, le bouddhisme accueille en son sein la croyance en d'autres êtres que ceux qui sont immédiatement visibles à nos yeux – les humains et les animaux – comme étant partie prenante de ce cycle des naissances et des morts, puis des renaissances dans ce que l'on appelle la roue du Samsara c'est-à-dire ce monde où le karma – qui est ce qu'on appelle « la loi de cause à effet » dicte des vies et des morts encore conditionnées par la souffrance. La souffrance de la naissance, la souffrance de la maladie, la souffrance de la vieillesse, et la souffrance de la mort. Nous sommes tous tellement affairés à suivre la pensée de la tablette de chocolat, son désir, puis le fait de se lever pour aller la chercher, que nous ne pensons pas à tourner notre conscience vers le principe même des pensées. Voilà ce qui nous empêche, pour le moment, de devenir un Bouddha, c'est-à-dire de sortir de ce cycle du samsara.

Une médecine de l'esprit

Pour qui veut devenir un Bouddha, autrement dit, ne plus être soumis à la souffrance, les possibilités sont grandes. Il n'y a point d'impossibilité fondamentale pour y arriver, point d'arcanes incompréhensibles à décrypter ni de flagellations



La roue du Samsara présente les six classes d'êtres qui existent selon le bouddhisme. Cette thangka traditionnelle est un support de méditation pour nous rappeler que nous pouvons basculer d'une classe d'être à l'autre, en fonction de notre karma, si nous n'avons pas encore atteint l'état de Bouddha.

animistes préexistantes. Le bouddhisme n'est pas seulement une philosophie donc, mais aussi une mise en pratique qui dépayse, qui bouleverse.

Une sagesse transmise par les lamas

Les enseignants du bouddhisme tibétain sont appelés «lama» et se distinguent des pratiquants par leur parcours jalonné d'une sagesse transmise par d'autres lamas des mêmes ou d'autres lignées (on compte quatre lignées dans le bouddhisme tibétain : nyingmapa, kagyupa, sakyapa et gelukpa), leur mise en application pendant de longs temps de retraite, souvent plusieurs années, leur connaissance précise des rituels traditionnels. On peut être étonné, en tant qu'occidental, d'observer que les pratiquants expriment leur respect ou leur dévotion envers de tels êtres par des gestes tels que le fait de s'incliner plus bas que lui, lui soumettre une kata, une écharpe de soie avec laquelle le lama bénit celui qui l'offre en la lui passant sur la tête, ou des prosternations. Il ne faut pas s'y tromper : il ne s'agit pas de signifier qu'il y a une hiérarchie de fond entre lama et pratiquants, car dans le bouddhisme tous les êtres sont égaux du fait de leur

nature de bouddha, mais il s'agit de reconnaître que le lama a réalisé sa nature de bouddha et, tel un miroir au plus proche de la perfection, il est capable de nous guider vers cette même réalisation. En honorant le lama, on ne fait donc que, comme à travers un miroir, honorer notre propre nature de Bouddha. C'est une des façons de mettre en pratique les enseignements du Bouddha historique. Lors des enseignements ou rituels traditionnels, le lama peut tout aussi transmettre une sagesse que l'on peut concevoir comme théorique – des discours sur la compassion, la bienveillance, les émotions – que méditer, à travers des chants et des prières, sur des formes particulières de Bouddha, que l'on appelle des divinités de sagesse, qui sont finalement indifférenciées de la compassion ou de la bienveillance, soient les qualités innées de notre nature de Bouddha. Au-delà de notre seul bien-être, le bouddhisme tibétain nous pousse à vouloir le bien-être pour autrui, pour tous les êtres sensibles et cherche à développer l'esprit altruiste. Lamas et pratiquants formulent régulièrement le souhait d'obtenir la libération du Samsara pour tous les êtres davantage que pour eux-mêmes et

certains lamas reconnus sont dits être réincarnés dans le samsara, en tant qu'humains, non pas parce qu'ils n'avaient pas un karma suffisant pour s'en libérer mais pour mieux guider les autres. Le Bouddha disait lui-même qu'il n'attend pas qu'on le suive, qu'on l'honore ou le croie aveuglément sans avoir martelé ses préceptes comme de l'or, pour en vérifier l'authenticité. Et c'est encore une façon de faire qui est même au-delà de la philosophie, car peu nombreux sont les philosophes qui mettent au défi leurs disciples de vérifier l'exactitude de leurs dires avant d'aller plus loin dans l'engagement. Il y a là quelque chose de la confiance dans une vérité telle qu'elle n'a pas besoin d'être épargnée. On n'a pas peur du blasphème dans le bouddhisme! On ne voue pas à la punition éternelle quiconque ose questionner, remettre en question. Bien au contraire. Ainsi penser une spiritualité qui est protéiforme, comme nous invite à le faire le bouddhisme, a de quoi bousculer, mais, en même temps il y a quelque chose d'éminemment rassurant à s'entendre dire : «Tout est déjà là». Il n'y a rien à rajouter, à transcender, juste à dévoiler.

à endurer. On dit que le bouddhisme met à disposition 84000 façons de purifier les «voiles» qui nous empêchent de voir notre propre nature de Bouddha, afin qu'elles puissent convenir à chacun. Presque autant donc que toutes ces couleurs chatoyantes que l'on peut voir dans un temple bouddhiste tibétain. L'abondance de couleurs, de symboles sature l'air – se distinguant ainsi de l'austérité du bouddhisme zen – comme autant de rappels de ce qui constitue les éléments même qui sont à la base de ce que nous percevons. Souvent d'ailleurs, on retrouve les couleurs jaune, bleu, rouge, vert et blanc qui représentent les cinq éléments – respectivement terre, eau, feu, vent et espace – constitutifs non seulement de la nature, mais également de notre propre corps et notre propre esprit. Ce sont ces mêmes éléments sur lesquels se base les médecines traditionnelles chinoise et indienne ou la médecine tibétaine qui en est très proche. On dit souvent que le bouddhisme est d'ailleurs médecine, car il propose des solutions à la souffrance engendrée par notre propre esprit. N'est-ce pas en effet le but de toute médecine que d'éradiquer la souffrance? Parmi ces moyens, il y a les rituels vibrants du bouddhisme tibétain. Mêlant instruments de musique tonitruants, offrandes de nourriture, chants et parfois danse costumée, ils sont très proches de ce que le chamanisme mongol ou népalais propose, à ceci près que ces chamanismes, bien que très proches géographiquement du Tibet, ne prennent pas complètement appui sur la pensée bouddhiste, même s'ils en gardent les codes, mais sont le fruit de syncrétismes culturels avec les traditions

Lors d'un rituel traditionnel proche du chamanisme, le lama (ici, Namkha Rinpoche), chargé d'un costume qui signifie qu'il devient, pour l'occasion, prend le nom de Dorje Drolö. Il effectue une danse autour d'un feu chargé de brûler ce qui peut nuire, d'une quelconque façon, aux participants du rituel, en particulier notre propre saisie égocentrique. Le but demeure toujours de purifier le karma.



Adresses utiles

On peut se rendre en France et en Suisse dans ces différents centres où enseignements et rituels sont proposés au public :

Kagy Dzong, 75012 Paris, France

Près de la grande Pagode du parc de Vincennes, ce centre, fondé en 1975 par Kalu Rinpoche, fait vivre les lignées Shangpa Kagyu et Karma Kagyu en région parisienne avec des activités et des intervenants variés, principalement autour de Lama Gyourmé, que l'on connaît pour ses chants traditionnels enregistrés dans deux albums. Plus de renseignements sur : www.kagy-dzong.fr

Dhagpo Kagyu Ling, 24290 Saint-Léon-sur-Vézère, France

C'est l'un des premiers centres de la lignée Kagyupa fondée en 1977 par le 16^e Karmapa, aujourd'hui sous la direction spirituelle de Thayé Dorjé, le 17^e Gyalwa Karmapa et siège européen de la lignée Karma Kagyu. Des enseignants traditionnels y sont régulièrement invités et les activités sont nombreuses. Plus de renseignements sur : www.dhagpo.org

Rigdzin Thegchok Ling, 1006 Lausanne, Suisse

Fondé en 2002 par Namkha Gyatso Rinpoche, ce centre fait vivre en Europe la lignée Nyingmapa par la présence active de son enseignant principal, qui y vit. Des antennes de la communauté Rigdzin sont présentes dans différents pays d'Europe (Espagne, France, Italie, Lituanie, Pays-Bas, Suède). Namkha Rinpoche est un enseignant très actif qui se déplace tout au long de l'année dans ses centres à travers l'Europe au contact du public. En France, il y a deux centres : **Rigdzin Tsogyal Ling, 71000 Mâcon** (contact : rigdzin.tsogyal.ling@gmail.com) et **Rigdzin Drolö Ling 81300 Graulhet** (contact : 06 12 29 80 03). Plus de renseignements sur : www.rigdzincommunity.org