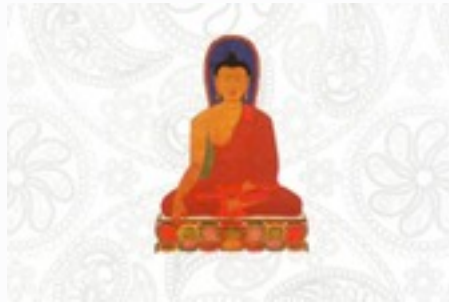


# En route vers une « révolution de l'esprit »

Élève de grands maîtres tibétains, Dzogchen Ponlop Rinpoché a passé la plus grande partie de sa vie aux États-Unis. Ce maître tibétain prône dans son livre « Bouddha rebelle » un bouddhisme essentiel, adapté au monde contemporain. Selon lui, il faut aujourd'hui une « révolution de l'esprit. »



## Qu'est-ce qu'un rebelle pour vous ?

Le titre de mon livre est inspiré par la vie de Bouddha. Il fait référence à un questionnement intérieur guidé par l'esprit de la curiosité, un esprit à la fois ouvert et aiguë, inquisiteur. Pour moi, le rebelle, c'est le Prince Siddhârta. La révolution qu'il faut initier est intérieure, et non pas extérieure. La force et la confiance viennent lorsque nous avons la volonté d'explorer, de poser des questions. La vie est une aventure qu'il faut tenter, un risque à prendre. Au cours du voyage, vous vous sentirez peut-être très vulnérable. Mais chaque fois que vous vivrez une expérience, elle vous rendra plus forte sur la voie de la liberté. La peur vient des concepts, et des attentes. Quand nous faisons l'expérience pure de notre esprit ou de notre sagesse, ou de quoi que ce soit d'autre, il n'y a pas de peur ou d'attente : l'expérience est ce qu'elle est, le moment est ce qu'il est. C'est pourquoi il n'y a rien à craindre.

## Imaginez que vous soyez prisonnier d'une névrose, que les mêmes idées cycliques vous envahissent encore et encore. Comment briser ce cycle ?

La première étape consiste à savoir qui nous sommes et quel est le paysage de notre esprit, ses schémas récurrents, ses pièges. Une fois que nous connaissons notre esprit, nous pouvons utiliser toutes sortes de méthodes - la sagesse, la compassion, ou les deux - pour l'amener à sortir de cette névrose. Il ne faut pas chercher de grands accomplissements, mais changer de petites choses, l'une après l'autre. Voilà la clé. Le feu qui embrase la forêt commence par une étincelle. C'est la même chose pour la révolution de l'esprit : elle commence par une étincelle d'enthousiasme de l'esprit qui s'interroge, qui veut comprendre, par le sentiment d'une quête à mener.

## Dans votre livre, vous expliquez que « quels que soient nos efforts pour le fuir, nous transportons toujours notre monde avec nous ». Selon vous, est-il inutile faire une retraite par exemple ?

Ce que je dis, c'est que si vous n'avez pas d'intention ou de motivation authentique, même si vous

allez dans une grotte ou un monastère, cela ne va pas résoudre vos problèmes. Si vous fuyez certains combats, certaines douleurs, vous fuyez, voilà tout. Là où vous allez, vous trouverez d'autres choses à fuir. Fuir la souffrance et vouloir être libéré de la souffrance, ce n'est pas la même chose. Et si vous voulez vraiment être libéré de la souffrance, commencez à vous poser des questions : « pourquoi est-ce que je souffre ? » Ne pas dire seulement « pourquoi moi ? », mais « pourquoi ? » Vous pourrez voir qu'en raison de schémas mentaux, vous causez la souffrance encore et encore. Si vous voulez vraiment changer cela en observant ces schémas mentaux, alors chaque minute que vous allez passer à méditer en retraite va porter des fruits.

### **En quoi le concept de la vacuité est-il central dans ce processus ?**

Le concept de la vacuité est différent du déni de toute existence, ou du vide, à la manière d'une tasse vide. Dans cette acceptation, la vacuité est un espace ouvert, plein d'étincelles. Notre vraie nature est d'être cet espace, cette conscience pure sans point de référence pour les obsessions et les fixations. Dans le bouddhisme, la souffrance est liée à nos obsessions, lorsque le moi est devenu notre point de référence central. Ces obsessions sont la cause de toujours plus de douleurs.

### **Considérez-vous que le contexte de la mondialisation, qui relativise les références culturelles, est propice à la compréhension de cette notion ?**

Par bien des aspects, la culture de la globalisation, considérée sous un jour positif, dissout toutes sortes d'empires territoriaux, égocentriques, qui ne sont pas nécessaires. Il devient clair que le monde est interdépendant par nature. Un sens de la connexion interdépendante est en train de naître. Nous sommes mutuellement dépendants : je n'existe pas sans toi, tu n'existes pas sans moi. Avant, il n'y avait que moi, et mon territoire. Ce genre d'égo est en train de se dissoudre. Il y a de l'espace pour la compréhension entre êtres humains, et pour un amour authentique les uns envers les autres. Cela crée plus d'espace pour la sagesse et la compassion, de sorte que nous puissions comprendre vraiment ce qu'est la vacuité et emprunter la route de la liberté.