

Stage de Jigmé Rinpoché avec les adolescents

Lama Jigmé Rinpoché souhaitait mettre en place une session d'enseignement réservée aux jeunes adolescents.

Extrait du Tendrel 29 - 1992

reconnaître les "faux amis" tels que la drogue ou l'alcool et leur ai dit qu'ils doivent penser à avoir une vie utile. Ils ont écouté très attentivement. Nous avons également fait un peu de méditation : ils trouvent cela très bien. Nous avons encore parlé des causes de la nervosité et comment faire pour se relaxer. Quand nous sommes nerveux, nous voulons changer les choses immédiatement. Nous avons donc parlé de la manière d'acquérir le calme intérieur. Je pense qu'il sera nécessaire de refaire un stage avec le même groupe d'enfants. Ils ont posé très peu de questions mais sont restés très attentifs ; ils semblent avoir gardé en mémoire ce qu'ils ont entendu. Un second stage permettra de voir comment ils ont utilisé cela et s'ils ont besoin d'informations supplémentaires. Après cela ira. En effet, ces enfants étudient à l'école toute l'année et leur esprit est plus rapide que celui des adultes qui ont abandonné les études depuis longtemps."

Pour rendre ce stage plus attrayant, Dhagpo Kagyu Ling avait préparé des activités parallèlement aux deux heures d'enseignement quotidien. Ainsi, les adolescents ont pu découvrir la grotte de Lascaux, faire du canoë-kayak sur la Vézère, se promener dans la campagne environnante avec Lama Jigmé Rinpoché. Devant le succès que ce stage a remporté et sur la demande de Rinpoché, nous en avons programmé un autre du 26 au 29 avril 1993 (Etre à l'aise avec soi-même et avec les autres). Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à prendre contact avec Mina, à Dhagpo Kagyu Ling, par courrier ou par téléphone. Les places sont limitées à une vingtaine d'adolescents par stage.

Stage de Jigmé Rinpoché avec les adolescents

Lama Jigmé Rinpoché souhaitait mettre en place une session d'enseignement réservée aux jeunes adolescents. Rinpoché pense en effet que les jeunes, quand ils sont dissociés des adultes, peuvent s'exprimer avec davantage de spontanéité et aborder le dharma sous un aspect qui leur est plus particulièrement approprié.

"Pendant ce stage, dit Jigmé Rinpoché, nous avons parlé des relations avec les parents et des relations avec les amis. Je leur ai expliqué comment

Voici quelques extraits de l'enseignement qu'a donné Lama Jigmé Rinpoché à ces jeunes.

"Ce que l'on appelle enseignements, c'est en fait un certain nombre d'instructions destinées à nous permettre de fonctionner au mieux dans notre vie quotidienne. Ici, nous allons parler de plusieurs choses : nos émotions, et la sagesse naturelle de l'esprit. Cela peut paraître bien compliqué, mais nous allons les étudier directement en liaison avec les problèmes rencontrés tous les jours. En somme, les enseignements permettent de mieux comprendre et de résoudre plus efficacement les difficultés rencontrées tous les jours. Je suis aussi là pour essayer de



répondre à vos questions. Il est important de poser les questions qui vous préoccupent vraiment actuellement. Nous allons aborder les thèmes de la sagesse naturelle de l'esprit, de la conduite positive et de la conduite négative, de façon simple. Nous insisterons

surtout sur la reconnaissance de ce qui se déroule car, pour fonctionner correctement, il est important de bien se rendre compte de ce qui se passe en nous et à l'extérieur. Il ne s'agit pas de juger tout de suite les situations en disant "c'est bien" ou "ce n'est pas bien", avant d'avoir compris ce qui se passe. Comprendre vraiment la situa-





tion, c'est cela la reconnaissance de la situation. Nous en parlerons longuement.

Ce n'est pas la peine de chercher à poser des questions qui nous font paraître intelligents. Non ; il s'agit de poser des questions à propos de ce qui vous préoccupe fondamentalement en ce moment...

... La base est notre conscience, encore appelée esprit. La nature fondamentale de notre esprit est ce que l'on nomme "sagesse". Fondamentalement, toutes les qualités que l'on prête aux sages sont en nous. Mais elles n'apparaissent pas, car faute d'avoir été développées, elles sont recouvertes par autre chose. Si notre conscience était dépouillée de ces voiles comme une vitre bien propre, la sagesse (*yéshé*) pourrait se manifester. Mais, pour l'instant, c'est une forme dégradée de cette conscience qui apparaît sous la forme de ce que l'on définit par intelligence ordinaire (*namshé*). Avec cette forme d'intelligence, on possède tout

de même des qualités et la possibilité d'avoir une certaine compréhension. Evidemment, celle-ci n'est pas aussi claire que dans le cas où la sagesse se manifeste. Entre nous et un sage, nous pouvons penser qu'il y a une grande différence. Extérieurement c'est vrai. Mais au niveau intérieur ce n'est plus vrai, car notre nature fondamentale est la même.

La question est de savoir s'il est possible d'utiliser cette sagesse qui sommeille au fond de nous. C'est possible. On y a recours pour compenser les émotions. Nous avons tous des émotions qui agitent l'esprit et nous empêchent d'avoir des idées parfaitement claires. Pour dissiper cette sorte de brouillard qui envahit de temps en temps l'esprit, nous pouvons faire appel à la nature profonde de cet esprit, qui est la sagesse. Quand nous fonctionnons de manière ordinaire, c'est un peu comme si nous avions un bandeau sur les yeux. Nous avons dans ce cas une vision plus ou moins troublée.

Par exemple, dans la vie, on est heureux ou non, sans trop savoir pourquoi. Tout simplement parce qu'on est comme quelqu'un qui, entrant dans une pièce pleine de meubles avec un bandeau sur les yeux, se cogne partout sans savoir pourquoi ni comment. Il est possible de traverser la pièce, mais à tâtons et moyennant beaucoup de souffrances ; alors qu'en retirant le bandeau, nous pouvons voir ce qui se passe et contourner les obstacles.

De même, dans notre état de fonctionnement ordinaire, nous croyons voir les choses. En fait nous n'embrassons pas tout ce qu'il y a. Les émotions en particulier troublent notre vision. C'est pourquoi nous passons de moments qui sont heureux à d'autres difficiles, sans trop savoir pourquoi. En fait, c'est tout simplement parce que notre esprit est confus et troublé. Mais si nous apprenons à faire appel à cette qualité de notre esprit, la véritable intelligence, les choses peuvent alors nous apparaître clairement. Nous voyons que telle ou telle chose appartient au domaine des émotions et nous pouvons rester plus sereins.

Quand rien ne va, cela provient du rapport avec les autres : avec les parents, les frères et sœurs, les professeurs à l'école, les amis, etc. Nous sommes soumis à des émotions telles qu'aimer ou détester. C'est toujours comme cela. A la longue, c'est fatigant et cela se transforme ensuite en douleur. Il faut essayer de voir ce qui se déroule vraiment car, la plupart du temps, nous nous cognons les uns aux autres sans trop comprendre et nous nous faisons ainsi beaucoup de mal. En apprenant simplement à ouvrir les yeux, à voir ce qui arrive et à comprendre pourquoi, nous ne sommes plus obligés de nous soumettre et d'aller dans ce sens. Nous pouvons alors faire quelque chose pour être beaucoup plus heureux et tranquilles.

A la base de tous nos rapports avec les autres, il y a cinq émotions de base. Que l'on soit grand, petit, jeune ou vieux, nous avons tous les mêmes émotions de base. La première est le désir : j'aime. La seconde est la répulsion : je n'aime pas. La troisième est l'indifférence : je ne veux pas savoir. La quatrième est l'orgueil : je suis quelqu'un de très bien, mieux que les autres. Enfin, la dernière est la jalousie : ce n'est pas juste, je n'ai pas ce que possède cette personne. Ces cinq émotions de base sont en permanence en nous. Elles ne représentent pas quelque chose de mauvais ; c'est la nature de notre esprit. Nous sommes ainsi constitués..."





50 ANS YEARS
AÑOS
JAHRE