

CHARLOTTE CRUZ

Préface de Matthieu Ricard

D'après les enseignements du Geshe Lhakdor

Cheminer vers le bonheur avec Bouddha



« Les enseignements clairs
et simples du bouddhisme pour
cheminer vers le bonheur véritable. »

Matthieu Ricard



Votre véritable bonheur pourrait bien commencer maintenant, aujourd'hui, juste ici.

« Ce livre est dédié à tous les êtres humains qui souhaitent atteindre le bonheur durable. Pour tous ceux dont l'esprit est prêt à faire face aux réelles causes de la souffrance, ce livre est un cadeau.

Il est possible que nous n'ayons pas encore réalisé notre chance d'être humains, d'être conscients, mais il n'est jamais trop tard ! Nous pouvons nous orienter, dès maintenant, vers le chemin du bonheur durable. Ce petit livre, qui retrace un enseignement sur le bonheur et la pleine conscience, permet à cette sagesse de faire dès aujourd'hui un pas vers vous.

Du plus profond de mon âme, j'espère que la lecture de ces mots ouvrira vos cœurs à la réelle quête du bonheur. Une seule de ces pensées, ou même une seule phrase, atteindra peut-être directement votre conscience, passant outre les barrières du mental. »

Geshe Lhakdor

Les clés du bonheur durable à travers les enseignements d'un grand maître de sagesse bouddhiste.

Geshe Lhakdor, érudit bouddhiste tibétain, a été traducteur en langue anglaise et assistant religieux du 14^e Dalaï-lama. Il dirige aujourd'hui la Bibliothèque des œuvres et archives tibétaines à Dharamsala en Inde.

Charlotte Cruz a recueilli les enseignements du Geshe Lhakdor durant un an à Dharamsala. Auteure de plusieurs ouvrages, elle a voyagé partout à travers le monde, en quête de savoir.

ISBN : 978-2-38564-051-4



9 782385 640514

17 euros
Prix TTC France



Cheminer
vers le bonheur
avec Bouddha

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Illustrations : Chilly Charly

Traduction : Charlotte Cruz et José Landeau

Édition : Sylvie Josset

Maquette : Laurie Baum

Correction : Nathalie Billaut

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 978-2-38564-051-4

CHARLOTTE CRUZ

Cheminer vers le bonheur avec Bouddha

D'après les enseignements
et avec la collaboration du Geshe Lhakdor

Préface de Matthieu Ricard



Sommaire

Préface	11
Le bouton de l'Éveil n'existe pas. Voilà la vraie révélation !	15
L'intention du Geshe Lhakdor	17
Des enseignements oraux au livre	21
<i>Tashi delek ! Tou djé tché</i>	25

ÉTAPE 1

Prenons conscience de notre chance et utilisons-la avec intelligence.	31
--	-----------

Mise en pratique 1

<i>Qu'est-ce que la méditation ?</i>	32
--------------------------------------	----

Mise en pratique 2

<i>Qu'est-ce que la méditation avec l'esprit concentré sur un seul point ?</i>	52
--	----

ÉTAPE 2

Reconnaissons que nos perceptions sont illusions.	57
--	-----------

Mise en pratique 3

Sur quoi faut-il se centrer pendant la méditation avec l'esprit concentré sur un seul point ? 58

Mise en pratique 4

Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? 78

ÉTAPE 3

Pour qui la vacuité est possible, tout est possible. 83

Mise en pratique 5

Sur quoi faut-il centrer son mental pendant la méditation de pleine conscience ? 84

Mise en pratique 6

Comment méditer ? Petit guide pratique 108

ÉTAPE 4

La sensibilité est l'essence même de notre être. Reconnaissons-la. 111

Mise en pratique 7

Comment réduire le niveau de manifestation de nos émotions négatives ? 112

Mise en pratique 8

Les bénéfices de la méditation de pleine conscience sur le corps 144

ÉTAPE 5

**Disciplinons notre mental,
car seul un mental apaisé peut nous libérer. 147**

Mise en pratique 9

Comment identifier les sources de nos obsessions ? 148

Mise en pratique 10

*Comment la méditation de pleine conscience
peut-elle nous aider ? 178*

À propos du Geshe Lhakdor 181

À propos de l'autrice, Charlotte Cruz 185

À propos de Chilly Charly 189

Préface

J'ai eu la joie de côtoyer Vénérable Geshe Lhakdor lorsque nous étions tous deux interprètes de Sa Sainteté le Dalai-Lama, respectivement en anglais et en français, et j'ai toujours apprécié sa gentillesse ainsi que sa sagesse directe et avisée.

Les aperçus de sa pensée et du bouddhisme présentés dans ce recueil sont exprimés d'une manière claire et simple, propre à inspirer tout un chacun et à fournir de multiples pistes de réflexion encourageant à approfondir les enseignements riches et profonds du bouddhisme. Aristote écrivait que le bonheur est « le but de tous les buts », et Sa Sainteté le Dalai-Lama nous rappelle que personne ne se réveille le matin en souhaitant souffrir toute la journée, voire toute sa vie.

Si l'on peut considérer l'atteinte du bonheur véritable, d'un sentiment de plénitude et d'épanouissement, comme une aspiration légitime de tout être sensible, encore faut-il avoir quelques idées claires sur ce que l'on entend par « bonheur ». Ces extraits des enseignements de Geshe Lhakdor nous y aident beaucoup.

L'expression bouddhiste sanskrite *soukha*, que l'on traduit généralement par « bonheur », ne fait pas référence à une succession ininterrompue de sensations plaisantes – ce qui ressemblerait davantage à une recette de l'épuisement – mais à une manière d'être qui résulte de la maturation d'un ensemble de qualités humaines fondamentales : l'adéquation à la réalité, la sagesse, la liberté intérieure (lorsque notre esprit n'est plus l'esclave de l'animosité, de l'attachement et de l'ignorance), la paix intérieure, une bienveillance et une compassion sans limites. À la différence des sensations plaisantes, ces qualités peuvent être cultivées et amenées à leur point optimal, faisant de nous de meilleurs êtres humains, capables de mieux se mettre au service d'autrui.

Merci, donc, à Charlotte Cruz et à Chilly Charly d'avoir ainsi rendu accessibles à tous ces paroles du Vénérable Geshe Lhakdor et de les avoir illustrées.

Matthieu Ricard



Le bouton de l'Éveil n'existe pas. Voilà la vraie révélation !

Le bouton de l'Éveil n'existe pas.

Le chemin pour s'éveiller et atteindre le bonheur durable pourrait bien être extrêmement difficile. Enfin, tout dépend de notre point de vue sur le monde.

La bonne nouvelle, c'est que difficile ne signifie pas impossible.

*« Ne me croyez pas, ne croyez pas mes enseignements,
mais expérimentez par vous-même, ressentez
ce qu'il se passe en vous quand votre réalité se frotte
à ces idées, c'est là que réside le véritable enseignement. * »*

Nous devons nous impliquer, nous astreindre à une certaine discipline. Il n'y a pas de remède miracle. Il n'y a pas de bouton de l'Éveil. Il n'y a pas de transformation radicale, en un clin d'œil, qui puisse résoudre nos problèmes en un jour.

Ce dont nous avons besoin, c'est d'une révolution interne !

* Citation issue des enseignements de Bouddha.

L'intention du Geshe Lhakdor

Ce livre est dédié à tous les êtres humains qui souhaitent atteindre le bonheur durable. Pour tous ceux dont l'esprit est prêt à faire face aux réelles causes de la souffrance, ce livre est un cadeau.

Les réflexions que vous trouverez au fil des pages suivantes sont issues des enseignements donnés sur les contreforts de l'Himalaya au sein de la LTWA (*Library of Tibetan Works and Archives**). Elles ont contribué à amorcer un changement de vie pour de nombreuses personnes et ont le potentiel de transformer la vôtre. C'est un honneur de les rendre accessibles à celles et ceux qui ne peuvent pas se rendre physiquement à Dharamsala pour recevoir les enseignements et les inspirantes énergies de cet endroit sacré.

Cheminer vers le bonheur avec Bouddha, que vous tenez entre vos mains, est le résultat de millions d'interconnexions. L'existence de ces « petits miracles de la vie quotidienne » ne suffit pas en soi, ils doivent être honorés

* Bibliothèque des archives et des œuvres tibétaines.

et suivis d'actions concrètes pour révéler leur plein potentiel. Ces rencontres, ces décisions, ces intentions de partage sont de petites étapes qui marquent le début d'un chemin nous conduisant à éradiquer la souffrance dans le monde, en commençant par nos propres actions.

Nous sommes les artistes de notre vie.

Ceci n'est pas seulement une jolie phrase. C'est aussi une vérité, une réalité que chacun peut expérimenter. Nous pouvons tous être les preuves vivantes de cette révélation. Votre véritable bonheur pourrait bien commencer maintenant, aujourd'hui, juste ici. Cette prise de conscience peut s'opérer n'importe où, dans une grotte de l'Himalaya, dans un jardin ou autour de la table de votre cuisine. Nul besoin de parcourir le monde !

Nous sommes les artistes de nos vies.

Réveillons-nous !

Le premier pas est toujours le plus difficile.

*Le reste en découle
avec une fluidité naturelle.*

Notre voyage sur terre commence le jour de notre naissance, avec notre premier cri, à moins que ce ne soit avant, pendant la vie intra-utérine. Il est possible que nous n'ayons pas encore réalisé notre chance d'être humains, d'être conscients, mais il n'est jamais trop tard ! Nous pouvons nous orienter, dès maintenant, vers le chemin du bonheur durable. Ce petit livre, qui retrace

un enseignement sur le bonheur et la pleine conscience, permet à cette sagesse de faire dès aujourd'hui un pas vers vous.

Du plus profond de mon âme, j'espère que la lecture de ces mots ouvrira vos cœurs à la réelle quête du bonheur. Sans injonction, sans culpabilité ni remords, juste pour le plaisir d'expérimenter cette voie vers soi. Une seule de ces pensées, ou même une seule phrase, atteindra peut-être directement votre conscience, passant outre les barrières du mental.

*N'oublions pas : ne nous croyons pas sur parole,
mais expérimentons !*

Faisons ensemble notre premier pas.

Tout commence maintenant.

Nous vous souhaitons le plus beau des voyages.

Geshe Lhakdor

Des enseignements oraux au livre

Mon cheminement vers la joie a pour origine cinq jours d'enseignement sur la méditation de pleine conscience* et le bonheur durable passés aux côtés du Geshe Lhakdor. Les solutions aux problèmes de l'humanité me semblaient tenir dans l'acquisition de ce que Lhakdor appelle « le bonheur durable ».

Après les quatre premiers jours de conférences, je me décidai à écrire une lettre au Geshe. Quelques mots jetés spontanément sur du papier pour lui expliquer ma gratitude infinie, mais également pour lui porter ma requête : au fond de moi, je ressentais la nécessité de partager la sagesse qu'il m'avait transmise et de la retranscrire dans un livre. Je lui fis part de mon idée d'un entretien, en tête-à-tête, pour être sûre de ne pas interpréter ni transgresser l'essence de ses paroles. Il accepta. S'ensuivit une série de rencontres durant plusieurs mois.

* « Méditation de pleine conscience » est la traduction du terme anglais *mindfulness*, désignant une pratique et un exercice de concentration de la conscience tels qu'ils sont perçus dans la tradition du bouddhisme tibétain.

Contraints par le temps, car le Geshe partait en voyage et que j'allais bientôt devoir quitter l'Inde, j'ai redoublé d'ardeur au travail. J'ai réalisé la première ébauche du livre en moins de quatre jours. Loin d'être une version définitive, ce manuscrit, rédigé initialement en anglais, représentait toutefois une esquisse suffisamment intéressante pour que le Geshe accepte de tout relire.

L'éloignement physique nous séparait désormais, mais nous avons continué d'échanger par e-mail après mon départ de Dharamsala. C'est presque deux ans plus tard, en 2018, alors que je traduisais les enseignements des *curanderos* et chamans péruviens dans la Vallée sacrée des Incas, que le Geshe m'écrivit pour partager une merveilleuse nouvelle : notre livre, *Enlightenment Button, 100 Reflexions to Help You Hit the Buzz*, venait d'être publié par le gouvernement tibétain. Dès cette annonce, j'ai su qu'un jour je traduirais cet enseignement inspirant pour l'offrir aux francophones.

Il m'a fallu encore du temps, de la persévérance, de nombreuses illustrations réalisées par Chilly Charly, et beaucoup de travail pour pouvoir vous livrer aujourd'hui *Cheminer vers le bonheur avec Bouddha*. Je ne peux m'empêcher de ressentir une réelle fierté pour ce petit accomplissement. Une goutte de joie dans les lectures de chacun. Ces mots qui ont changé ma vie sont désormais déposés dans le monde et œuvreront, je l'espère, pour le bonheur des autres et le vôtre.

Je vous souhaite une belle lecture !

Puisse ce livre-voyageur, fruit d'une multitude d'interconnexions honorées, vous guider vers la plus belle des aventures, celle qui mène au cœur de soi.

Charlotte Cruz

Tashi delek !* *Tou djé tché***

Geshe Lhakdor

Première session d'enseignement, « Étape 1 » comme dit le Geshe. J'arrive au bras de Charly, nous ne savons pas à quoi nous attendre. Qu'importe, nous sommes juste guidés par la curiosité de découvrir ce que l'ancien interprète du Dalai-Lama peut nous apprendre. Nous parcourons en rickshaw les quelques kilomètres qui séparent notre maison, à Dale Lake, de la LTWA (*Library of Tibetan Works and Archives*), sur la route de Dharamsala. Cet ensemble de bâtiments, pourtant humble à première vue, respandit d'un éclat particulier. Tout, ici, fait référence à la culture du Tibet ; les drapeaux flottent au vent, les lions des neiges sculptés avec leurs vastes crinières bleutées entourent les portes des édifices, les moines piétinent doucement en tous

* *Tashi delek* : bonjour, marque de salut, en tibétain.

** *Tou djé tché* : merci, en tibétain.

sens, les prières s'élèvent dans les airs, et même les balustrades des balcons sont sculptées en forme de nœud du Tendrel*.

Après quelques minutes, nous entrons enfin dans la salle. Mouvements feutrés des participants, chacun enlève ses chaussures qui glissent sur le parquet lustré. Les uns après les autres, nous nous prosternons devant les rouleaux de papier bien alignés au fond de la salle, l'immense photo du Dalai-Lama et la sculpture du Bouddha qui semblent veiller sur l'assistance.

Mains jointes au-dessus de la tête, puis devant la bouche et sur la poitrine, je fléchis les genoux et les dépose silencieusement à terre, puis je laisse le haut de mon corps glisser et s'allonger jusqu'à ce que mon front frôle le parquet. Je reste ainsi quelques instants, me relève, puis tâtonne pour trouver ma place. Un petit coussin attend qu'un honorable fessier vienne s'y loger le temps d'écouter.

En position de méditation, dos droit et jambes croisées, j'attends. L'odeur des rouleaux qui contiennent tant de savoirs, si patiemment rapportés du Tibet à travers la longue épopée himalayenne, m'enivre. Un mélange de poussière, d'humidité et de vieux livres dans lesquels j'adore plonger mon nez avant même d'en entamer la

* Tendrel : nœud sans fin qui, dans la tradition bouddhiste, symbolise la sagesse et la compassion infinie du Bouddha.

lecture. Je réalise que j'ai, face à moi, derrière les vitrines protectrices, des décennies de sagesse, de traditions, de remèdes, de pensées et de réflexions qui ont fondé le bouddhisme tibétain. J'ai l'impression d'être en face d'un trésor inestimable, et pourtant, ce ne sont que des écrits roulés et entassés. Mais la mémoire d'un peuple entier réside dans ces parchemins qui ont tant voyagé pour être sauvés.

Le Geshe accepte, à travers ses enseignements, de retranscrire, de partager et de rendre accessible une partie de cette sagesse accumulée.

J'entends soudain un mouvement général : le Geshe vient d'entrer. Chacun tourne la tête vers la porte, formant comme une vague à laquelle on ne peut pas résister. Le Geshe Lhakdor entre et répète avec humilité les mêmes gestes que nous : se déchausser, puis se prosterner. Il traverse ensuite la pièce pour s'installer sur la chaire qui surplombe le lieu. Bruit de drapé qui se froisse, sa robe de moine orange et rouge s'anime autour de lui. Bruit de pas, petits et rapides, sur le bois du sol qui absorbe le contact avec la peau. Si je ne le regardais pas, je ne saurais dire si cette démarche appartient à un ancien ou à un enfant. Il s'assied en tailleur, dispose sa toge autour de lui, prend une grande inspiration, et nous salue. Simplement, comme de vieux amis enfin retrouvés. L'image du maître face aux élèves s'évapore dans ses