

Le Dalai-Lama en conversation avec le maître yogi indien BKS Iyengar

22 novembre 2010

New Delhi, Inde, 20 novembre 2010 – Aujourd’hui, Sa Sainteté le Dalai-Lama a engagé une conversation avec le renommé maître indien Dr. Yogacharya BKS Iyengar sur l’entraînement de l’esprit et la compassion dans une discussion intitulée “Techniques Yogiques et Bouddhiques pour l’Entraînement de l’Esprit et la Culture de la Compassion” au Centre de convention du Centre Indien Habitat à New Delhi.

Sa Sainteté a dit que si le bonheur est généralement compris comme profonde satisfaction, il est important de faire une distinction entre la satisfaction atteinte par le niveau sensoriel et celle atteinte par le niveau mental. Le niveau mental du bonheur, a-t-il ajouté, peut être atteint par une volonté spontanée venant de l’intérieur tout autant que par un entraînement de l’esprit menant à la compassion ultime. Pour un pratiquant bouddhiste, Sa Sainteté a dit que le but ultime était d’atteindre l’état du Bouddha (la “Bouddha-itude”) en cultivant un esprit de compassion et que l’effet secondaire d’une telle pratique est la capacité d’obtenir un esprit calme et positif dans la vie de tous les jours.



Sa Sainteté le Dalai-Lama avec BKS Iyengar et le modérateur Rajiv Mehrotra au Centre Indien Habitat à New Delhi, le 20 novembre, 2010. Photo/Tenzin Choejor/OHHDL

Le Dr. Iyengar est connu pour avoir déchiffré le code du Sutra du Yoga Patanjali de façon scientifique et sa pratique du yoga s’étale sur les 60 dernières années. Il a expliqué les sept étapes pour atteindre le bonheur par le yoga. Il dit que le moment où les intellects du cœur et de l’esprit se rejoignent à travers une compréhension complète du nettoyage du corps et de l’esprit est celui où la conscience du soi égoïste, le “Je”, est neutralisée et où le pratiquant fait l’expérience d’une joie sans couleur et sans limite. Le but du yoga, selon le guilleret nonagénaire de 93 ans, est d’atteindre la non-coloration du bonheur où les restes du soi sont éliminés. Un pratiquant du yoga traite les émotions négatives telles que la colère comme des entités séparées et reprend ainsi le contrôle de l’esprit.

Sa Sainteté a fait référence aux différentes étapes de l’esprit décrits dans les textes bouddhiques, disant qu’une méditation quotidienne couplée avec une recherche sur la shunyata ou vide aide le pratiquant bouddhiste à atteindre le bonheur. Il a expliqué que le Yoga Mandala pratiqué dans le Bouddhisme tibétain implique la compréhension du concept de vide, ou shunyata. A moins qu’un pratiquant ait une profonde compréhension du shunyata, il perpétue l’avidité des fausses réalités et perceptions.



Le Centre Indien Habitat à New Delhi, Inde, lieu de la conversation avec Sa Sainteté le Dalai-Lama et BKS Iyengar le 20 novembre 2010. Photo/Tenzin Choejor/OHHDL

Lorsque M. Rajiv Mehrotra, modérateur et secrétaire/administrateur de la Fondation pour la Responsabilité Universelle (FUR) basée à New Delhi, a demandé au Dr. Iyengar si le yoga avait pour but de relâcher l'avidité pour éviter le maya ou les fausses réalités, celui-ci a répondu que le yoga considère l'ignorance et les déficiences mentales comme les causes de toutes les souffrances ou dukha du monde. Il a ajouté que le fait de vivre moment par moment sans se laisser prendre dans la roue du passé ou de la mémoire est le chemin du futur. Dans le Yoga Patanjali, la

shunyata est connue sous le nom de manolaya ou dissolution de l'état d'esprit.

En parlant de la connection entre le corps et l'esprit, Sa Sainteté a dit que tout comme la pratique du yoga met l'accent sur la connection entre les émotions et les postures physiques pour atteindre un état d'équilibre et de sérénité, la pratique bouddhiste tibétaine met aussi l'accent sur l'importance de la connection entre le corps et l'esprit, par laquelle le pratiquant en cours de méditation doit se concentrer sur la posture corporelle, en gardant par exemple la colonne droite pour permettre le flux d'énergie correct qui va apporter la relaxation pendant la méditation. Il a ensuite fait référence à l'école Vajrayana du Bouddhisme tibétain où la connection entre une bonne posture corporelle et l'état d'esprit sont décrits en détail, tout comme l'état de rêve ou celui de sommeil profond.

Le Dr. Iyengar a répondu qu'il y avait quelques similarités et proximités entre les approches de la tradition yogique indienne et celle du Bouddhisme tibétain. Il a suggéré que les deux traditions devraient travailler ensemble pour trouver un chemin commun qui bénéficierait à l'humanité.

La discussion était suivie par des scientifiques indiens et occidentaux, parmi lesquels des physiciens, des neuroscientifiques, des spécialistes, des pratiquant spirituels, ainsi que par un public plus général.

