

Paroles d'Atisha

Les Qualités Suprêmes

Commentaires de Jetsunma - Tenzin Palmo

Tushita, Dharamshala, 30-31 mars 2016

Enseignement oral transcrit par Vigyananand (Jacques Vigne)

Traduit de l'anglais par Jean E.LOUIS

Paroles d'Atisha

Les Qualités Suprêmes

Commentaires de Jetsunma - Tenzin Palmo

Tushita, Dharamshala, 30-31 mars 2016

- 1- Suprême est la compréhension de ce qu'est le détachement de tout intérêt*
- 2- Suprême est la discipline spirituelle, la domination de son propre esprit*
- 3- Suprême est la grande qualité de l'altruisme*
- 4- Suprême est l'instruction orale, l'observation continuelle de l'esprit*
- 5- Suprême est le remède qui aide à comprendre qu'aucune chose n'a sa propre nature*
- 6- Suprême est l'attitude d'être en totale disharmonie avec le monde*
- 7- Suprême est la réalisation de la décroissance constante des émotions négatives*
- 8- Suprême est le signe de l'accomplissement d'une diminution continue des désirs et des vouloirs*
- 9- Suprême est la générosité du non-attachement*
- 10- Suprême est la conduite morale de l'apaisement de l'esprit*
- 11- Suprême est la patience qui consiste à prendre la place la plus basse*
- 12- Suprême est l'effort du lâcher-prise dans les occupations*
- 13- Suprême est la concentration (ou méditation) qui n'altère pas l'esprit*
- 14- Suprême est la sagesse qui ne s'accroche en aucune façon au 'moi'*
- 15- Suprême est le maître spirituel qui souligne nos faiblesses cachées*
- 16- Suprême est l'instruction qui nous aide à éliminer ces faiblesses*
- 17- Suprêmes sont les compagnons tels que la pleine conscience et la vigilance*
- 18- Suprême est l'inspiration que sont les ennemis, les entraves, les maladies et la souffrance*
- 19- Suprême est la méthode qui consiste à être naturel*
- 20- Suprême est le chemin qui porte avantage à aider les autres à entrer dans le Dharma*
- 21- Suprême est le bénéfice qui oriente l'esprit vers le Dharma*

Pendant les deux journées à venir, nous commenterons un texte écrit par Atisha. C'était un *pandit* bengali, un érudit venu du Bangladesh et qui avait passé de nombreuses années en Indonésie, vraisemblablement à Sumatra, où il avait étudié le *lojong*, l'éducation, l'entraînement de l'esprit.

Son enseignement n'est ni intellectuel, ni philosophique, mais d'ordre pratique, en particulier pour ce qui concerne la conduite à tenir dans les difficultés de la vie, ou en présence de personnes 'à problèmes'. Il nourrissait une profonde dévotion pour Arya Tara.

Le Bouddhisme est arrivé une première fois au Tibet au 6^{ème} siècle. Il fut plus fermement établi au 8^{ème} siècle par Padmasambhava, connu également sous le nom de Gourou Rimpoché, mais avec le temps cette forme de Bouddhisme dégénéra. Au 11^{ème} siècle il y eut une forte affluence de Tibétains qui venaient dans la région pour étudier sous la férule de Gourous Indiens. De nombreuses traditions virent le jour parmi lesquelles Gelupa et Kagyupa représentaient les deux branches qui existent encore aujourd'hui. Tsongkapa (1357-1419) reprit la tradition d'Atisha et développa l'école Gelugpa. Mais revenons un instant au 11^{ème} siècle. Il y avait, à l'époque, au Tibet Occidental, un roi nommé Yeshe Ö qui entendait redonner vigueur à la culture Bouddhiste. C'est dans le dessein d'y parvenir qu'il tenta d'inviter Atisha, mais le *pandit* déclina l'invitation, considérant qu'il était trop vieux pour cela. Il faut dire qu'à cette époque, voyager au Tibet était une aventure qui pouvait se révéler fort dangereuse, par suite des difficultés d'ordre naturel, bien sûr, mais aussi et surtout, de la présence de brigands pour le moins coriaces. Il arriva d'ailleurs, quelque temps après, que le roi fut enlevé par de vils individus sans foi ni loi qui exigèrent une forte rançon. Le fils du monarque parvint à réunir la somme requise, mais le vieux roi fit savoir aux ravisseurs, par l'intermédiaire de messagers, qu'il entendait consacrer l'or en question à la venue souhaitée d'Atisha. Peu de temps après, les scélérats décapitèrent le vieux roi. Quant à Atisha il finit par accepter l'invitation qui lui avait été faite et se rendit au Tibet, en dépit de la mise en garde de Tara qui l'avertit qu'il risquait fort, en entreprenant ce long voyage, d'écourter sa vie.

Les points d'importance première pour Atisha étaient le refuge et la *bodhicitta*. Ce dont les Tibétains avaient réellement besoin, c'étaient de bonnes bases, de bons fondements, afin de bien comprendre pour quelles raisons ils devaient pratiquer : était-ce pour le pouvoir mental, pour obtenir un 'Moi' plus paisible, ou bien pour acquérir un entendement plus solide afin d'être mieux en mesure d'aider les autres et de les conduire vers l'illumination ? Au Tibet, l'influence d'Atisha était marquante. Je pensais, au tout début, qu'il était ennuyeux et pesant, mais en fait il avait pleinement raison d'insister sur les caractères essentiels du Bouddhisme. Il créa l'école du vieux Kadampa, qu'il ne faut pas confondre avec la secte du nouveau Kadampa, une organisation pernicieuse à éviter soigneusement.

Il paraîtrait que deux de ses plus fervents disciples lui aient demandé d'établir un sommaire des principaux points de la Voie. Le mot 'suprême' est *chö*, ce qui signifie également 'meilleur'. C'est un mot que l'on trouve dans le titre, mais également au début de chaque vers. Atisha passa 15 ans de sa vie au Tibet où il fonda un certain nombre de monastères. Par ailleurs, ses disciples en fondèrent beaucoup d'autres. Gambopa, le principal disciple de Milarepa, venait de l'école Kadampa, il mit au point une synthèse de ses enseignements par le yoga. Les écoles Sakya, Ningma et Gelug, adoptèrent, une fois encore, les points essentiels du *lojong*. Atisha joua un rôle décisif en développant l'ampleur et la profondeur des connaissances du Bouddhisme dans la tradition Tibétaine.

1-Suprême est la compréhension de ce qu'est le détachement

L'enseignement du Bouddha concernait trois points principaux

a ~ Dukkha, à savoir, le sens profond et durable de frustration et d'insatisfaction, que nous pourrions baptiser du terme néologique d 'insatisfraction', plutôt que 'souffrance' comme est généralement traduit ce vocable. A dire vrai, la vie n'est pas que souffrance, il nous arrive d'être heureux à certains moments, mais il y aura toujours en nous une base sous-jacente d'insatisfraction', aussi longtemps, en tout cas, que nous entretiendrons en nous des concepts erronés. Même lorsque tout va bien, nous sommes pris, malgré nous, par la crainte que cela ne dure pas et lorsque les choses vont mal, nous nous démenons pour faire en sorte qu'elles aillent bien. De là les conflits à n'en plus finir !

b~ Pourquoi cette souffrance se manifeste-t-elle ? La responsabilité en est imputable à *anitta*, l'impermanence. Inconsciemment nous le sentons. Alors nous réagissons en considérant toutes les choses comme des sortes de monoblocs statiques, réels et immuables. Et nous logeons au centre de chacune de ces choses ce sens du Moi qui nous caractérise, comme une araignée accrochée au beau milieu de sa toile. Mais lorsque nous cherchons en toute conscience, alors nous finissons par réaliser qu'il n'en est pas ainsi. Pas du tout. En fait, chaque chose bouge en permanence, à commencer par notre propre esprit. Sa Sainteté le Dalai-Lama s'intéresse à la physique quantique, parce qu'elle corrobore ce que dit le Bouddhisme : « Lorsque vous cherchez une chose, plus vous cherchez ladite chose, plus elle devient insaisissable, car aucune chose ne demeure identique à elle-même. Le fait est que notre esprit est fait de telle sorte qu'il génère des pensées conceptuelles et qu'il considère, de par sa nature, que toute chose est concrète et immuable. C'est pour cela que l'analyse, et la méditation, par ailleurs, nous aident à bien réaliser qu'il n'est aucune chose qui soit réellement stable et indépendante de ce qui l'entoure. En outre, l'évolution de la physique nous a appris que les atomes peuvent être

dissous, et autres avancées remarquables, à tel point qu'il n'y a rien dont on puisse se saisir en disant d'un ton péremptoire : « C'est cela ! »

Je me souviens qu'un jour, au lycée, j'ai demandé à mon enseignante de physique : « Quand vous faites abstraction de la matière, que reste-t-il ? » Elle m'a répondu : « Des protons et des neutrons ». Cette réponse ne me satisfaisait pas du tout. Alors je ne suis pas devenue physicienne ». . . Il est probable que je serais bien plus intéressée aujourd'hui à la physique quantique, cette science qui explique que tout se meut en permanence.

c ~ Un troisième point a été développé par Bouddha, c'est le sens du Moi pour les choses et pour nous-mêmes. Cela semble contre nature car nous sentons que nous existons. Cependant, c'est un point de première importance dans toutes les écoles de Bouddhisme, un point considéré comme étant la contribution majeure de Gautama à la pensée de l'humanité, depuis cette époque lointaine jusqu'à nos jours. Cela ne signifie pas que nous n'existons pas. Nous existons. Mais pas dans le sens que nous croyons. Les gens veulent emporter leur Moi dans leur prochaine vie. Bouddha réproouve cette attitude et dit : « Si ce Moi existe, trouvez-le, je vous en prie ! » La partie essentielle de la méditation de Bouddha consiste à rechercher ce Moi inexistant.

La première marche c'est *shamata*, à savoir, le travail sur l'esprit, pour le calmer et faire en sorte qu'il devienne *letsuroma*, comme nous disons fréquemment en tibétain, c'est-à-dire 'docile', 'utilisable', 'malléable'. L'esprit c'est le scalpel utilisé pour les opérations. Les experts en neurosciences disent qu'il faut un maximum de 4 secondes pour la pleine attention. Si nous restons dans cette sorte d'éparpillement, de dispersion, comment pouvons-nous avoir recours à notre esprit pour développer et changer les choses à l'intérieur de nous-mêmes. Si nous comparons l'esprit à un océan, ce que nous en percevons, représente les vagues, des vagues à l'allure parfois calme et joyeuse, ou alors maussade, mais en tout cas toujours mouvantes, agitées. Et nous, nous sommes pris, obnubilés, littéralement asservis par cet esprit superficiel, sans même en avoir conscience. Alors que si nous en étions conscients, nous pourrions nous dire, le matin, au réveil : « Que pourrais-je donc faire de bien avec mon esprit, aujourd'hui ? » Et nous conduire en conséquence ! Seulement, rares sont les personnes qui adoptent ce genre de conduite ! En fait, nous ne maîtrisons pas notre esprit, tout simplement parce que nous ne comprenons pas ce qu'est l'esprit. S'il n'y a pas de formation, d'éducation par le *shamata*, l'esprit sera 'hors service' non pas en deux minutes, ce serait trop beau, mais en deux secondes. Tous ceux qui ont tenté de méditer connaissent cela.

Avec l'entraînement, notre attention peut rester quelques minutes fixée sur son objet, qu'il s'agisse de la respiration, d'une pierre ou du Bouddha lui-même.

La seconde phase consiste à ramener l'attention sur l'esprit même. Nous avons nos sentiments, nos goûts et nos dégoûts, nos projets pour l'avenir, nos souvenirs et toutes ces choses croissent en nombre dans notre esprit. Il a été démontré, ces derniers temps, par les neurologues, que les images fournies par les organes des sens le sont à l'état brut et qu'elles sont immédiatement reprises et interprétées par le reste du cerveau, devenant ainsi des projections à proprement parler. C'est là le niveau du travail mental, correspondant à la sixième conscience. Nous avons l'impression que cela arrive à quelqu'un qui est quelque part par là. Du point de vue du Dharma, il s'agit d'une méprise fondamentale, de l'ignorance, tout simplement.

Quant à l'étape suivante, elle consiste à observer, à surveiller l'esprit, mais de l'extérieur, assis sur la berge de la rivière qui, elle, se meut constamment. Et d'observer les idées. On constate alors que ces idées ne sont pas 'nous', et ne sont pas nôtres. Ce sont juste des pensées. C'est *shamata*. Ainsi nous réalisons de prime abord que nous ne sommes pas ces pensées qui changent sans discontinuer. Nous pensons donc qu'il y a un Moi qui les observe par le moyen de cette faculté que l'on appelle 'pleine conscience', celle qui observe l'eau qui glisse le long des berges. Mais alors, cette 'pleine conscience' c'est moi ? L'étape suivante consiste à tenter de percevoir, à parvenir à connaître cette pleine conscience. Parfait ! Nous avons donc cette conscience. Il nous faut maintenant nous efforcer véritablement d'être conscient de la présence de cette conscience. A dire vrai, nous ne pouvons pas le faire : ce serait le Moi s'attrapant lui-même ! D'ordinaire, notre conscience a un objet, quel qu'il soit, mais ce n'est pas la réalité fondamentale. Ainsi, l'étape suivante consiste à saisir l'objet en question, tout en ignorant le processus en cours, mais en étant tout simplement conscient d'être conscient. Comprenez-vous ? Ainsi, lorsque nous avons appris à être fermement conscient de quelque chose, nous délaissions ce quelque chose et cela conduit à une conscience plus profonde qui s'étale et s'étend de tous côtés, comme le ciel et l'espace tout entier. Nous constatons alors une décroissance, une diminution de ce désir en même temps que de cette colère contre ce qui ne nous donne aucun plaisir et qui fait même obstacle à cette sensation. Nous voulons repousser, écarter cela. C'est pour cette raison qu'au centre de la Roue de la Vie où sont décrits les différents royaumes et leurs origines interdépendantes, se trouvent les trois animaux. Le porc, qui représente l'ignorance, à savoir, ce sentiment commun, indépendant et immuable du 'moi et les autres'. Puis il y a le serpent qui figure la colère, et le coq qui, lui, est le symbole de la cupidité. Ces trois êtres attrapent la queue l'un de l'autre et c'est cela qui garde la Roue en mouvement. A l'opposé, il y a l'espace, qui est 'tout en un'. L'espace, que nous ne pouvons pas saisir. Et cela ne vaut pas uniquement pour nous-mêmes. Tous les autres objets sont aussi l'espace.

Cette connaissance inclut tout ce qui est, mais cela, sans le sentiment du moi. Nous allons vers un niveau qui est bien au-delà du sujet et de l'objet. Et cela requiert une véritable réalisation dans ce sens, et non pas une simple estimation intellectuelle. On parvient à comprendre, par la méditation, que rien ne peut être saisi, appréhendé, pas même le sens du Moi. C'est ce 'Moi' qui est le cœur du problème. Dans le Bouddhisme, les trois poisons sont tous basés sur la croyance en un 'Moi' solide. Nous nous accrochons toujours à ce qui est plaisant et attirant.

Il nous manque ce que nous sommes déjà : la nature de Bouddha. Ce qui ne signifie pas que nous avons un Bouddha souriant et doré dans notre cœur ! Cela signifie qu'en fait nous sommes installés sur le vide, en ce sens que cette nature est insaisissable et vaste à l'infini, à la différence de notre sentiment du 'Moi'. C'est également l'énergie lumineuse, c'est la conscience primordiale qui relie l'ensemble des êtres vivants, pas uniquement les êtres humains. C'est parce que nous ne reconnaissons pas cette nature de l'esprit, que nous sommes et que nous restons au niveau de l'ego dualiste. Et notre tragédie c'est que nous nous identifions à ce dernier et que nous sommes pris par notre cupidité, notre colère, notre agressivité, etc...

Ce que veut l'ego, en tout premier lieu, c'est 'exister'. Peu lui importe d'être malheureux et je dis parfois qu'il aime ça, parce qu'il peut répéter, quand bon lui semble Moi ! Moi ! Moi ! On nous disait souvent, durant le *lojong*, de donner un coup de souffle ou une chiquenaude à l'ego. A ce propos, les pandits et les maîtres du Bouddhisme, qui étaient souvent des princes, affrontaient en général les choses de la vie avec un esprit guerrier, ce qui n'était pas, et qui n'est toujours pas, la meilleure chose à faire. L'essentiel est de donner forme à un Soi sain et solide. C'est pour cela que le Bouddha enseigna tout d'abord cette méditation *shamata* qui façonne l'esprit en lui enseignant le calme, l'équilibre et la droiture. Il souligna également l'importance de diriger vers nous-mêmes les courants de bonté que nous exprimons, ne serait-ce que pour parvenir à une dissolution saine et naturelle de l'ego. Un sentiment du soi 'souffreteux' ne peut se dissoudre 'comme par enchantement'. Mais s'il est sain et solide, il commence à s'évaporer de lui-même et finit par se dissoudre car, depuis le début, il n'était pas véritablement là. Or, on ne peut détruire quelque chose qui n'est pas là ! C'est pourquoi, lorsque la réalisation s'avère et que la sagesse se manifeste dans l'esprit, la compassion apparaît d'elle-même.

Lorsque nous reconnaissons notre véritable nature, nous voyons à quel point chaque personne, y compris nous-mêmes, désire le bonheur et rejette la souffrance en prenant, hélas, la mauvaise voie. L'ennui, c'est que l'ego prend le plaisir pour du bonheur. Il ne sait pas ce qu'est le véritable bonheur, il ignore que c'est lorsque lui, l'ego précisément, diminue, que le bonheur apparaît. Notre recherche du bonheur est en échec constant tout simplement parce que nous

nous obstinons à chercher dans la mauvaise direction. Si l'on tient compte de cela, la compassion apparaît et nous voyons alors la désillusion marquer le visage de ceux qui ont été fourvoyés par leur ego débordant d'ignorance. La situation nous apparaît alors plus clairement. C'est pourquoi une compréhension sérieuse et profonde finit par conduire à la réalisation de l'altruisme. Notre niveau de conscience s'élève et nous entrons dans un monde totalement nouveau. En attendant, aussi longtemps que nous serons gouvernés par notre ego, notre sort est de souffrir car nous sommes encore victimes de nos émotions négatives. Mais si nous retournons à notre véritable nature, toutes nos qualités réapparaîtront spontanément. Cela rappelle l'histoire du malheureux mendiant assis dans sa cabane, inconscient de la présence d'un trésor enfoui juste sous son séant ! Il était millionnaire mais il l'ignorait. Et il l'ignorait parce que son esprit regardait dans la mauvaise direction plutôt que de l'inciter à creuser sous son postérieur...

2- Suprême est la discipline, la domination de son propre esprit

C'est bien cela : tout est dans l'esprit. Les animaux ne sont pas utiles à l'homme s'ils ne sont pas apprivoisés, domptés, dressés. Ainsi la première chose à faire avec le cheval, par exemple, c'est de le dompter, de l'apprivoiser, pour ensuite l'entraîner. C'est l'évidence même. Nous pouvons soit le contraindre à la soumission, soit l'encourager à coopérer, au point qu'il en arrive à prendre goût à l'entraînement. Et il en va de même pour l'esprit. C'est à nous d'entraîner l'esprit en l'apaisant, en le tranquillisant. Nous donnons la possibilité à cet esprit apaisé de se focaliser sur le sujet de la méditation que nous allons faire. Et nous nous rendons compte que c'est là une belle expérience. Après cela, nous pouvons entreprendre une autre tâche, mais il nous faut tout d'abord la maîtriser, en étant parfaitement conscient. C'est pour cela que la méditation *shamata* est fondamentale... Vous pouvez réciter des millions de mantras, passer une éternité à compulsiver des ouvrages scientifiques, rien ne se passera, mais si votre esprit est bien disposé, si vous faites corps avec votre pratique, les résultats arriveront rapidement et il n'y aura pas de conflits intérieurs tel que le désir péremptoire de jouer les conciliateurs sur tel ou tel sujet alors qu'on n'est pas en mesure de le faire. Notre esprit est paresseux et l'ennui, c'est que nous partageons notre demeure avec lui... C'est là qu'est la tragédie !

Nous passons un temps fou à mettre la maison en ordre. Ou du moins à tenter de le faire ! Car cette maison c'est notre corps, mais même le corps le plus sain et le plus solide est destiné à être abandonné un jour. C'est en fait un hôtel, une escale. Quant à notre esprit, nous l'emporterons avec nous. Nous vivons avec lui nuit et jour et ce n'est pas toujours drôle. D'ailleurs, le Bouddha le surnomme 'l'esprit de singe', expression inconnue des Occidentaux, hormis ceux qui fréquentent Dharamsala, bien sûr !... (Des rires fusent dans la salle). Sachez que

les singes de la région passent leur temps à manger, à pratiquer le sexe et à se chamailler entre eux. Quant à nous, nous en sommes au niveau qui était le nôtre, il y a quelques 25 siècles de cela ! A peu de choses près...

Nous retournons progressivement vers notre nature primordiale. Et, chemin faisant, nous avons des moments de clarté, nous traitons de la liberté de l'esprit, nous nous 'extrayons' de la maison-prison de l'ego. Cela nous aide à mieux comprendre la véritable nature de l'esprit. C'est une chose qui est toujours présente.

3-Suprême est la grande qualité de l'altruisme

Lorsque nous pratiquons, nous le faisons dans l'espoir de faire progresser notre esprit, d'être à même, plus encore qu'avant, d'aider les autres et d'exclure tout égoïsme. Nous nous imaginons être en mesure de prendre avec nous ceux qui en ont besoin, afin de les aider. Notre premier problème est de considérer que notre Moi et notre famille sont le centre de tout. Les personnes avec qui je suis liée sont une extension de moi-même. Nous sommes obsédés par la volonté de favoriser notre propre personne et notre Moi. Et c'est là qu'est la véritable cause de notre souffrance, nous sommes persuadés qu'il s'agit du grand chemin à suivre, mais c'est une idée pernicieuse. Actuellement, le Gouvernement Chinois lui-même a entrepris de promouvoir activement le Bouddhisme, le Taoïsme et le Confucianisme dans le but de remédier aux effets négatifs du système communiste qui a créé, et continue de créer, un climat de suspicion, de paranoïa et de tension. On ne peut faire confiance à personne qu'à nos proches dans ce type d'atmosphère. Il en résulte que les individus deviennent totalement égoïstes et ne pensent qu'à leurs propres intérêts, quitte à verser dans la malhonnêteté, sans se soucier de mener une vie digne et droite. C'est pour cette raison que le Gouvernement encourage les enseignements comme ceux-ci, dans l'intention d'élever et d'améliorer les principes éthiques de la nation. Il encourage également la publication de livres sur le dharma, ainsi que les réunions et les activités dans les temples. Eh oui !...Ironie du sort...et de la situation présente !

Si j'estime que ma vie spirituelle est faite pour tourner à mon seul avantage, j'ai tort, ou alors cela signifie que le nectar est devenu poison. De là l'importance de bien mettre en relief l'aspect *bodhicitta* qui constitue le fondement du but que nous visons. Autrement, nous ne faisons que mettre au point un ego toujours plus grand et plus pompeux.

Quelle est la première qualité à mettre en valeur sur la Voie ? C'est sans nul doute le fait d'avoir un esprit prêt et décidé à se dédier aux autres. Même lors des retraites, le but doit demeurer le même. Un esprit solide et calme est beaucoup plus efficace pour les autres, ne serait-ce que parce qu'il propage des

vibrations positives. S'il s'avère qu'une retraite s'intéresse de plus en plus au précieux Moi personnel, il est clair que c'est tout bonnement un échec. Alors prenons refuge et tendons à atteindre l'état de Bouddha. Ce travail sur nous-mêmes équivaut en quelque sorte à des études de médecine. Si nous commençons, par exemple, à pratiquer cette profession sans avoir étudié la multiplicité et la composition des médicaments nécessaires aux différents cas, la situation risque d'être pour le moins dangereuse. Il faut donc, tout d'abord, comprendre comment être utile aux personnes. La motivation, même de la plus stricte des retraites, devrait être, d'une certaine façon, équivalente à celle d'un médecin qui s'est formé durant de longues années pour exercer sa profession et venir en aide aux patients. Tous les êtres veulent être heureux, même les chiens errants : si le temps se rafraîchit, ils se mettent au soleil, s'il fait trop chaud ils vont à l'ombre. Si vous témoignez de la gentillesse à l'un de ces animaux, il sera prêt à vous suivre pendant toute la vie, car il veut être heureux, lui aussi. Si nous n'avons pas la possibilité de venir en aide à beaucoup de personnes, nous pouvons formuler intérieurement le désir de le faire. Cela atténuera, à tout le moins, le regret de ne pouvoir faire d'avantage. Sa Sainteté le Dalai-Lama insiste sur le fait qu'en suivant l'enseignement du *lojong* en la matière, notre véritable bonheur vient aussi des souhaits que nous exprimons pour le bonheur des autres êtres. Alors qu'en étant obnubilés par notre ego, nous ne faisons que créer des tensions et des conditions négatives qui sont, au mieux, parfaitement inutiles pour les autres. Il faut donc savoir changer, le cas échéant, la façon de penser que l'on constate être négative. Peu importe que les autres soient agréables ou désagréables, qu'ils soient haut placés socialement, ou en bas de l'échelle. D'une manière comme de l'autre, nous sommes profondément 'interconnectés', et le seul fait de désirer le bien-être des autres, met un terme au fait de nous en être aliénés. En réalité, personne ne planifie ni ne désire ce genre de conflits ou de problèmes relationnels, qui font toutefois partie de la réalité et engendrent des difficultés pour les autres et pour nous-mêmes. A l'évidence, l'altruisme est une qualité on ne peut plus essentielle. Penser en premier lieu à notre propre personne, stimule notre ego et occasionne d'avantage de souffrance. Le problème pour nous, est donc de nous débarrasser de cet égocentrisme et de cette obsession de nous-mêmes.

4-Suprême est l'instruction orale et l'observation continue de l'esprit

Comme je le disais au début, la première chose à faire c'est de bien concentrer notre attention pour, ensuite, tourner le faisceau de cette attention vers notre propre esprit. L'essence de la pratique n'est autre que le fait d'observer l'esprit sans discontinuer. C'était là le point central de l'enseignement de maîtres tels que Bouddha et Padmasambhava. Il s'agit de jeter un œil sur les programmes de la Télé intérieure, d'examiner d'un regard introspectif ceux qui sont proposés pour les moments qui suivent et de constater que la plupart d'entre eux sont des

broutilles et qu'une bonne partie du travail de l'esprit est totalement négative. Si nous jetons un rapide coup d'œil sur la cause, sur l'origine des émotions, ce sera plus facile, ces dernières ne s'étant pas encore embrasées, du simple fait que nous n'aurons pas encore eu le temps de jeter de l'huile sur le feu : plus vite nous parviendrons à comprendre cela, mieux ce sera. Il est beaucoup plus facile d'éliminer les émotions quand elles en sont encore au stade de la petite flamme vacillante. D'où l'importance d'être conscient de ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Le Bouddha disait que le karma c'est l'intention. En d'autres termes, ce qui importe, ce n'est pas tant ce que nous faisons, que la raison pour laquelle nous le faisons. Si vos paroles vont de pair avec des émotions négatives, le résultat sera négatif lui aussi. Et inversement. Il nous arrive parfois de planifier notre avenir. Et nous mettons 'en terre' des millions et des millions de semences karmiques mais nous ignorons quand viendra le moment où elles germeront. Cela explique pourquoi de belles choses peuvent arriver à des êtres négatifs et inversement...là aussi ! Une multitude de choses arrivent, tout simplement parce que...parce qu'elles arrivent, mais en fait, ce qui compte vraiment, c'est notre façon de les accueillir, de les prendre. Si nous les accueillons avec irritation, avec mécontentement, nous créons des facteurs négatifs pour le futur. Nous pouvons éviter cela uniquement si nous sommes conscients de ce que nous pensons. Dans le cas contraire, nous risquons d'être entraînés dans d'inutiles complications. Si notre esprit était doté d'un haut-parleur, tout le monde autour de nous entendrait nos pensées et il y a gros à parier que tout le monde voudrait apprendre au plus vite à méditer (rires).

Sommes-nous disposés à reconnaître nos côtés négatifs, à les accepter et à décider quoi faire à ce propos ? Jeter de l'huile sur le feu ou s'évertuer à changer les choses ? Sommes-nous suffisamment intelligents, prêts à l'effort pour décider que les pensées inspirées par la colère sont une opportunité pour développer la patience et la bonté ? Si nous sommes avides, nous avons une belle opportunité de pratiquer la satisfaction, le contentement, juste avec ce que l'on possède. Si nous sommes jaloux ou envieux, nous devrions nous réjouir du bonheur des autres. Si l'équipe perdante dans tel ou tel sport, se réjouissait du bonheur de l'autre équipe, tout le monde pourrait être heureux et ce serait une victoire à 'double face'. Tout en étant du vrai sport !

Il est impossible, au début, de surveiller notre esprit en permanence. Lorsque j'ai commencé ma pratique, dans le Bouddhisme Tibétain, les yogis me disaient de prendre l'engagement de regarder mon esprit, ne serait-ce qu'un instant, toutes les heures, pour voir ce qu'il s'y passait. Dans la Communauté Thich Nhat Hanh une cloche sonne de temps à autre. Chacun interrompt alors son activité et regarde en lui pour voir si ses pensées sont positives, négatives ou neutres. Si

elles sont négatives il les transforme. Il est clair que personne ne sait ce que font les participants. Nous avons une multitude d'habitudes qui devraient être rectifiées. Ainsi, par exemple, le fait de ne pas être conscient, pourrait engendrer une bonne habitude, celle d'être plus conscient qu'à l'accoutumée. Le laps de temps durant lequel nous pouvons laisser l'esprit se reposer, tout en étant conscient, peut augmenter progressivement. Et que se passe-t-il si nous surveillons notre esprit ? Eh bien, il devient, de lui-même, plus calme et plus discipliné. Son rythme se fait plus régulier, bref, il fonctionne beaucoup mieux. En Occident, dans ce domaine, les gens en perdent la tête, non pas par faute du travail en lui-même, mais parce que notre cerveau n'est pas en mesure d'effectuer ce type d'exercice 'multitâches', car il perd de son efficacité coutumière et semble ne plus fonctionner que superficiellement. Ce système ne procure aucun gain de temps et se révèle particulièrement inefficace dans l'usage de cet instrument que nous appelons le 'cerveau'.

Quand nous nous concentrons, nous réalisons que le problème ce n'est pas l'esprit 'pensant', conceptuel. Il suffit que nous le tenions d'avantage sous notre contrôle, car en fait il nous domine alors que c'est nous qui devrions le dominer. Il va de soi que le but n'est pas de le stopper, mais de faire en sorte qu'il fonctionne comme il devrait le faire. Lorsque nous empruntons la voie de la méditation, nous visons à développer le sentiment d'humilité qui est le nôtre, car nous réalisons à quel point le désordre et la confusion règnent en nous.

5-Suprême est le remède qui nous fait comprendre qu'aucune chose n'a sa propre nature

Cela fait écho aux premiers mots concernant l'altruisme, mais la notion s'étend également à des sujets d'ordre différent.

La reconnaissance, l'identification, opèrent de deux manières. Il est clair qu'il y a les perceptions, mais d'un autre côté, nous projetons en permanence notre cinéma intérieur en direction de la réalité extérieure. Nous ne pouvons pas trouver le noyau, le cœur de ce que nous recherchons. Nous trouvons quelque chose de beaucoup plus vaste. Lorsqu'on essaie de saisir la 'chose' à proprement parler, elle recule, recule et recule encore et devient de plus en plus fugitive et illusoire.

Cela dit, on peut adopter l'approche scolastique, intellectuelle et disséquer tout ce qui se présente. Si l'on prend une fleur, une rose par exemple, et que l'on cherche la 'rosité' de la rose, rien ne nous empêche de considérer que ce sont les pétales qui sont la rose, ou un pétale en particulier, oui mais lequel, ou quelle partie du pétale en question, quelle cellule de la partie du pétale en question est la rose ?... La rose, dans son entièreté, est la résultante de causes et de conditions

données et nous, nous lui attribuons un nom. Sur le plan intellectuel, nous comprenons qu'aucune chose ne peut être identifiée en tant que la chose elle-même. Cela s'ouvre toujours sur quelque chose d'autre, c'est la *shunyata*, ce qui ne signifie nullement que la chose n'existe pas, mais qu'elle n'existe pas en tant qu'elle-même, de manière indépendante. De nombreux érudits ont passé des années et des années à débattre du sujet et à méditer à ce propos. Peu de temps après le début de mon cheminement, je suis allée voir un grand yogi qui m'a dit d'emblée : « Est-ce que vous voyez cette table vide ? » « Oui ! » ai-je répondu. « Est-ce que vous voyez l'esprit vide ? » « Oui ! » « Laquelle de ces deux choses voyez-vous le plus facilement ? » « L'esprit ! » « Bien, alors vous êtes avec nous, les yogis ! Si vous m'aviez dit que vous voyiez plus facilement la table vide, je vous aurais envoyée voir les érudits Gelugpa ! » La méthode des érudits est de reconnaître que la table est vide, alors que la méthode de ceux qui prônent la méditation, est d'affirmer que c'est l'esprit qui est vide. L'esprit qui enfante tout cela est indépendant de tout cela. Toutefois, nombre de grands érudits sont également de grands 'méditants'.

S'entraîner à voir le vide est un antidote contre la tendance innée qui est la nôtre, de considérer toute chose comme solide, concrète et indépendante. C'est comme un arc-en-ciel, un mirage, une illusion, mais ce n'est ni un arc-en-ciel, ni un mirage, ni une illusion... Cela n'a aucune essence. C'est, à proprement parler, l'antidote contre toute cette avidité et cette aversion que nous nourrissons. C'est comme un film que nous regardons, s'il est bon, nous sommes fascinés, s'il est romantique nous versons de chaudes larmes, toutefois, même si nous sommes totalement impliqués dans l'histoire filmée, nous n'irons pas jusqu'à nous suicider à la fin de la projection. De la même façon, si nous réalisons que tout cela n'est qu'une projection de notre esprit alors nous cesserons de nous identifier à des émotions négatives.

Dans le Bouddhisme, nous tentons de devenir Bouddha. Nous ne sommes pas originellement illuminés, mais éveillés, à un moment donné, au sortir du rêve d'un esprit conceptuel ordinaire basé sur l'ego. Du point de vue de l'illumination, nous sommes endormis et il nous faut nous réveiller. Lorsque cela arrive et que nous demeurons dans la véritable nature de l'esprit, nous voyons les choses tout à fait différemment : nos perceptions sont purifiées par suite de cette expérience de la pure et claire nature de l'esprit

Le Tantra est la façon d'acquérir une pure perception qui réalise que rien, aucune chose, n'a une nature indépendante. Tout n'est qu'un film dans lequel nous jouons pour nous-mêmes. Une sorte d'antidote contre nos émotions négatives et notre ego. Alors la vraie compassion pointe son nez. Nous réalisons que nous sommes en train de nous mettre dans une mauvaise situation et que nous ne faisons preuve d'aucune sagesse en croyant à toutes ces stupidités. Oui,

mais la nature de l'esprit entend mettre à nu ce désordre. Notre ego est comme un voile qui recouvre jusqu'à notre propre nature. Toutes les voies spirituelles, sinon toutes les voies religieuses, considèrent que c'est l'ego qui constitue le véritable problème. Il y a différentes pratiques qui visent à atténuer cela, telles que la dévotion, la prière et le service qui feront régresser ce petit sens du « moi » qui voile et obscurcit la vraie lumière. Et c'est à cela que sert la méditation. Alors poursuivons notre travail.

6-Suprême est l'attitude d'être en totale disharmonie avec le monde

C'est l'aphorisme que je préfère ! Cela ne signifie pas, bien entendu, qu'il faut sortir pour aller se battre avec tout le monde, mais cela signifie, par contre, qu'il faut avoir des valeurs très différentes de celles du monde en général. Comme le souligne le Bouddha, les pratiquants sont comme les poissons qui nagent à contre-courant. Il est une valeur spirituelle fondamentale qui veut que l'on soit non seulement généreux, mais également reconnaissant de ce que nous avons, et que l'on éprouve plus de joie à donner qu'à recevoir.

Et pourtant, le monde entier est de l'idée que le sentiment de force et l'expression de cette force, sont les meilleures façons de se venger d'un tort que l'on a subi dans un domaine ou un autre : « Tu me fais du mal, je te fais du mal ». Alors que l'on pratique l'inverse sur la voie spirituelle. Nous nous tenons sur nos gardes pour faire plaisir à nos ennemis. Et ainsi, nous sommes en totale disharmonie avec le monde. De cette manière, les gens sont incités à penser par le biais de la société et à rejeter la faute sur le dos des autres. C'est typique de l'ego : « C'est la faute de ma femme, c'est la faute de mes enfants, de mes parents, du gouvernement ». En réalité, mon bonheur dépend de votre bonheur. Le côté positif du problème c'est que nous pouvons modifier notre propre attitude en ayant recours aux difficultés qui encombrant notre chemin, pour progresser, et en allant au-delà de la possibilité d'être heureux uniquement lorsque tout est de la convenance et du goût de notre ego. A cela près que cette dernière possibilité est du niveau spirituel d'un enfant de quatre ans. Bouddha nous conseille de grandir, de mûrir. Nous avons besoin de mûrir, en effet. Cela nous aidera à mettre à profit ces émotions négatives pour pratiquer réellement. C'est précisément lorsque les gens, les choses et les événements, ne sont pas comme nous voudrions qu'ils soient, que nous avons la possibilité de tester notre esprit et notre progrès intérieur.

Il est important également de 'lâcher-prise', plutôt que de vouloir plus, toujours plus. Il ne s'agit pas tant d'un 'laisser aller' sur le plan matériel, que d'un 'lâcher-prise' sur le plan intérieur. Pour faire sentir à une personne que nous l'aimons, nous avons envie de l'étreindre fortement. D'ailleurs, à ce propos, j'ai souvenance d'un auteur de dessins animés qui avait fait un court métrage

mettant en évidence le fait que si l'on usait de ce procédé avec un oisillon ou un papillon, ces créatures trépasseraient sous l'étreinte amoureuse sans avoir le temps de l'apprécier! Par conséquent, ce type d'amour, tout...chaleureux et romantique qu'il soit, est l'antithèse de l'amour vrai, puisqu'il mène à étreindre l'inconscient partenaire jusqu'à l'étouffer. Tout bonnement

L'amour véritable c'est « Je t'aime et je veux que tu sois heureux ». Alors que le simple attachement dit : « Je t'aime, j'ai donc besoin que tu me rendes heureux ». L'amour, le vrai, c'est être heureux pour le bonheur d'une autre personne, même si l'on n'est pas inclus dans le fait. Sous forme d'image, l'attachement équivaut à étreindre l'autre personne fermement, et à répétition, par crainte de la perdre. C'est l'ego qui est là-dessous, pas l'amour, le vrai.

Les valeurs du monde sont à l'opposé de celles des personnes qui ont emprunté la voie spirituelle. Le critère numéro un sur la voie, c'est de veiller à prendre les choses avec légèreté, et de toujours avoir le sentiment de renonciation. On m'a raconté l'histoire, d'ailleurs très connue, d'un roi particulièrement religieux qui possédait nombre de biens en tous genres, alors que son gourou, lui, n'avait que son vieux pagne et une écuelle en bois. Un jour, alors que le roi écoutait les enseignements dans un jardin aux abords de la ville, un laquais arriva en courant et se mit à hurler : « Votre Majesté, le palais est en proie aux flammes ! » Le roi, sans se départir de sa placidité coutumière, lui répondit : « Pourquoi diable viens-tu me déranger ? Ne vois-tu pas que je suis pris par une tâche plus que sérieuse ? J'écoute les enseignements spirituels ! » Consterné, atterré, le laquais s'écria : « Mais...mon écuelle...mon écuelle en bois va brûler ! »

Possédons-nous nos biens, ou nos biens nous possèdent-ils ? Le plus grand renoncement, c'est le renoncement intérieur. Renoncement aux choses, certes mais aussi aux habitudes, aux tendances, aux idées préconçues, autant de sources de problèmes pour nous-mêmes et pour les autres.

Parmi les préliminaires, celui qui vient en tête de liste, la plupart d'entre vous le connaissent déjà. Il consiste à méditer sur la haute valeur de la vie humaine. Il y a des gens qui sont riches, matériellement, mais qui sont vides au-dedans d'eux-mêmes car la vie n'a aucun sens 'profond' pour eux. Il y en a sans doute qui vivent dans des pays où ils n'ont aucune possibilité d'étudier le dharma, même en Inde, en particulier pour les femmes. Il faut que vous ayez conscience de la chance qui est la vôtre : vous avez tous reçu une bonne éducation, vous êtes en mesure de comprendre les textes que vous choisissez, sauf, peut-être s'il s'agit de physique quantique ou de quelque enseignement ésotérique. C'est là un énorme avantage que vous pouvez mettre à profit dans votre vie de tous les jours. Et vous êtes en mesure, qui plus est, de trouver une voie spirituelle, de la suivre et de pratiquer. Voire même, de ressentir le désir profond de pratiquer.

Vous pouvez aussi avoir les enseignements et les enseignants dans votre propre langue. Mais le véritable désir de pratiquer le *dharma* n'est pas là. Il est relativement rare de rencontrer une personne qui éprouve le désir sincère de connaître et de vivre cette expérience. Cela dit, nous jouissons de bonnes conditions pour l'enseignement, alors évitons de les gaspiller, ces conditions, nous pourrions ne pas les avoir dans notre prochaine vie.

Il y a des milliers d'Indiens, de Tibétains et d'Occidentaux qui vivent dans la ville de Dharamsala. Oui, mais combien y en a-t-il qui viennent assister aux entretiens du Dharma ? Le libre choix d'une doctrine spirituelle, de l'étude ainsi que de la pratique, est chose rare. L'intérêt pour l'enseignement est encore plus rare. Nous devrions pourtant donner un sens à notre vie. Je sais que de nombreuses personnes sillonnent la planète à longueur de temps et ont du succès d'une manière ou d'une autre, et pourtant nombre d'entre elles avouent se sentir intérieurement frustrées car elles ne voient guère de sens à la vie qu'elles mènent. Elles n'ont peut-être pas encore compris que le sens, le but de cette vie c'est de développer et de parfaire, intérieurement, l'être que nous sommes. C'est à nous qu'il appartient d'éduquer notre esprit, dans notre propre intérêt, mais également dans l'intérêt des autres. Cela nous permet, par ailleurs, d'affronter l'heure de la mort en toute quiétude et satisfaits d'avoir pu aider certains de nos semblables qui, parfois, en avaient eu grand besoin. Le fait que vous tous, ici présents, ayez fait montre d'un intérêt sincère pour le sujet que nous avons développé, à savoir : 'une autre façon d'être', 'une autre voie à emprunter', eh bien ce fait est un très bon signe. Et l'enseignante vous dit : « Bravo ! »

Si nous ne mettons pas à profit l'opportunité qui nous est donnée d'être ici, à Tushita, les causes et les conditions infinies dont découle cette opportunité, auront tôt fait de se dissiper dans l'espace, pour ne plus réapparaître dans le courant de notre vie. Si nous minimisons l'importance de cette occasion, il est fort probable qu'elle ne se présentera plus, alors saisissons le moment présent à bras-le-corps. Cela ne signifie pas pour autant qu'il nous faut être sérieux outre mesure. Il nous suffit d'être, disons... dans la juste mesure. Regardons notre vie et voyons quelles sont les choses positives qui sont en mesure de nourrir 'de notre part' et de recycler les choses négatives que nous utiliserons en les transformant en une sorte de compost. Il ne faut rien jeter, tout peut être utilisé. C'est la loi fondamentale de l'écologie intérieure ! En définitive, personne, pas même le Bouddha, ne peut faire le travail pour nous. Ce que l'enseignant peut nous donner, c'est la méthode, la technique et quelques encouragements. Mais c'est à nous qu'il incombe d'effectuer la besogne. Le côté encourageant de la chose c'est que nos émotions perturbatrices ne font pas partie de notre vraie nature. Nous pouvons donc éliminer la ternissure qui les enveloppe et mettre à découvert le brillant originel de la vraie nature qui est la leur.

7-Suprême est la réalisation de la décroissance constante des émotions négatives

En Sanskrit, ‘réalisation’ se dit *siddhi*, ce qui a trait, habituellement, aux prodiges miraculeux des *siddhas*, les marchands de miracles du Moyen Âge qui, souvent, avaient un bon niveau de réalisation spirituelle. En effet, ceux qu’on appelait les *mahasiddhas* étaient, à l’époque, des êtres de la trempe, entre autres, de Milarepa. Des êtres qui possédaient ce genre de pouvoirs. D’où l’importance des paroles d’Atisha dites à ce propos, à une époque où tout le monde papillonnait dans les environs : il avait simplement dit que le suprême *siddhi* c’était la décroissance des émotions perturbatrices. Il en va de même pour la fin de notre retraite. La question qu’il faut que nous nous posions, consiste à savoir si nos émotions perturbatrices ont augmenté, si elles ont diminué ou alors si elles sont tout simplement restées au même niveau. Elles peuvent réapparaître sous forme d’hypersensibilité, d’impatience à l’égard de l’entourage et de sa superficialité, ou bien d’agacement contre l’environnement sonore que l’on considère alors comme une insupportable cacophonie. C’est pour cela que cet aphorisme est aussi beau qu’il est juste. Le progrès s’enclenche alors de lui-même et notre comportement se modifie : nous devenons plus avenants, moins exigeants, moins irritables, etc. Et cela est important car il fut un temps où les signes de la réalisation étaient trop souvent reliés aux *siddhis*. Il peut y avoir d’authentiques saints formés par des *siddhis* mais ces derniers ont tendance à les tenir à l’écart. En effet, les gens sont tellement fascinés par ces personnages, qu’ils voudraient s’en approcher autant que faire se peut, ce qui risquerait d’accroître le sens de l’ego de ces hommes qui possèdent de tels pouvoirs. La véritable réalisation n’advient que lorsque la négativité de notre esprit s’est totalement tarie.

8- Suprême est la réalisation marquée par une diminution constante des désirs et des vœux

Nombre de gens sont des insatisfaits chroniques. Cette insatisfaction est un signe de non-réalisation, c’est à ce genre de particularités que nous devons prêter attention pour accroître notre faculté de discernement. Il est difficile de dire comment choisir le bon enseignant, mais c’est déjà là un critère. Ainsi, par exemple, lorsqu’une personne d’une certaine notoriété ne reçoit pas les honneurs qu’elle a coutume de recevoir, est-ce que cela la contrarie ? Si vous en avez l’occasion, observez la scène. Nous devrions même imaginer le gourou derrière cette situation. Certes, il est difficile de se livrer à ce genre de comportement dans le monde des mouvements religieux, mais l’on peut tout de même sentir si la personne concernée est ou n’est pas en mesure de faire simplement preuve d’humilité. Nombre de grands lamas ont vécu en exil, dans la privation et le plus total dénuement, mais ils disent tous que cela a été une aide et un grand

soulagement pour eux car ils avaient alors l'opportunité d'être eux-mêmes. En effet je n'ai jamais connu de lama qui ait eu la nostalgie des rituels pratiqués en grande pompe au Tibet. Il faut dire, à ce propos, que Sa Sainteté le Dalai-Lama a éliminé cet aspect spectaculaire de certains rites, car il tenait à passer inaperçu et à marcher dans la rue sans être reconnu. Ainsi, certaines personnes m'ont raconté qu'un jour, sa Sainteté le Dalai-Lama avait frappé à leur porte, comme un simple moine demandant à s'abriter de la pluie qui avait redoublé d'intensité. Elles l'avaient fait entrer et ce n'est qu'après un long moment qu'elles le reconnurent. Sa Sainteté a plaisir à aller marcher parmi les gens de la rue, ne serait-ce que pour éviter les sorties aux règles pompeuses. Les grands lamas cherchent à se conduire comme les autres personnes, de façon décontractée, amicale, sans vouloir nous impressionner le moins du monde. Il est clair que bien souvent nous nous doutons de quelque chose, en dépit de leurs efforts sympathiques. Ils se montrent 'moins que moins que moins' et non 'plus que plus'. En fait la voie c'est bien cela : lâcher prise et lâcher prise encore. Si nous désirons 'plus et encore plus', le signal d'alarme nous avertira que quelque chose ne va pas dans notre pratique ! Alors il faudra revoir nos prétentions. A la baisse !

Nous parlerons, dans la seconde partie, des qualités que requiert le parcours de la voie. En Occident, la méditation et le Bouddhisme sont deux concepts quasiment synonymes. Mais cela engendre une sorte de conflit à propos de l'engagement en ce qui concerne la famille. Il y a une certaine tension à propos du temps consacré à la méditation. Cependant, si nous consultons les textes nous constatons qu'il y a de nombreuses autres qualités qui sont à développer, pas uniquement la pratique de la méditation. En vérité, si nous entendons 'travailler' un certain nombre de qualités, nous aurons, pour le moins, besoin de la présence d'autres personnes. Sinon, comment parviendrions-nous à pratiquer la patience, la générosité ou la bonté, sur une île déserte ?

Questions et réponses

Q : Si des parents ou des proches nous disent que la voie que nous suivons n'est pas la bonne, que faut-il leur répondre ?

Tenzin Palmo : Faites leur comprendre que leur voie n'est pas votre voie. De nombreux moines, ici, ont choisi cette voie après avoir dû affronter l'opposition de leurs parents. Cela a été le cas également pour le Bouddha lui-même, qui s'en est allé, causant ainsi une énorme douleur à ses parents et à ses amis. Et à l'époque, il n'y avait pas de SMS pour donner de ses nouvelles. Cela dit, ils se sont réconciliés par la suite. Quant à vous, vous pouvez expliquer à votre famille que vous n'entrez pas dans une secte et que vous aimerez votre famille comme vous l'avez toujours aimée. Vous pourrez également amener vos nouveaux amis

à la maison pour faire voir à vos parents que ces amis sont des personnes tout à fait normales. Et puis vous pourrez écrire à vos parents et rester en contact avec eux, ils finiront bien par voir qu'il n'y a rien d'étrange à cela. Ils viendront vous voir et seront peut-être même intéressés. Il ne sera pas question, bien entendu, de chercher à les convertir. S'ils voient que sa Sainteté le Dalai-Lama vous intéresse, ne serait-ce que par l'entremise de son livre *L'Art du Bonheur*, ils comprendront. Personne ne peut s'opposer à la simplicité, à la clarté et à la bonté. Mais ils doivent comprendre aussi que vous devez vivre votre vie. Il va de soi qu'il ne peut être question de vivre la vie de quelqu'un d'autre, à notre époque en particulier. Parfois, je considère la religion comme le bon sens illuminé. Lorsqu'on lit l'un des nombreux ouvrages écrits par Sa Sainteté le Dalai-Lama, on ne peut que dire 'oui' à l'ensemble de ses paroles. Votre famille, vos proches et vos amis devraient comprendre que vous tenez à eux et que vous les aimez de plus en plus.

Q : Devrions-nous changer notre mode de vie, pour entrer davantage dans le Bouddhisme ?

Tenzin Palmo : Si votre mode de vie est négatif, oui, sans aucun doute. Evitez, par exemple, de perdre votre temps en jouant sur votre ordinateur et autres passe-temps inutiles. Pour le reste, et cela nous concerne tous, nous devons nous efforcer de changer notre esprit afin de l'impliquer dans la pratique du dharma. Bien sûr, la tentation d'aller au sommet de la montagne pour rencontrer le détenteur de l'enseignement secret est là, bien présente. Mais même dans le Tibet traditionnel où les gens étaient particulièrement dévots, on se rendait rarement au sommet de la montagne. On allait plutôt dans les monastères familiaux, non loin du village, de telle sorte que les pratiquants pouvaient rester en contact avec leurs proches.

Nous en arrivons maintenant à un point particulièrement important : il est dit, dans le Sutra Mahaparinirvana, que Mara s'était rendu auprès du Bouddha, peu de temps après l'illumination de celui-ci. Il lui aurait dit : « Désormais, vous pouvez partir pour le nirvana ». Le Bouddha lui dit alors : « Non ! Je dois tout d'abord organiser et installer fermement ma quadruple *sangha*. Il faudra étudier, pratiquer et divulguer le *dharma*. Alors tout sera fait. » Et lorsqu'il eut 80ans, Mara revint le trouver et lui dit : « Maintenant que vous avez terminé, vous pouvez vous en aller ! » Le Bouddha répondit alors : « Tu es bien pressé ! Oui, ma tâche est accomplie. Je vais m'en aller ». L'essentiel dans tout cela, c'est que les moines ne sont pas seuls, ils sont secondés par les gens de la *sangha* à étudier, à pratiquer et même, pour certains, à enseigner le *dharma*. Et pour faire cela comme il convient, ils doivent transformer leur vie habituelle en une pratique quotidienne et sérieuse. Chaque personne que nous rencontrons peut devenir un des moments de la pratique du dharma, tout comme chacune des

bouffées d'air que nous aspirons. Nous tous devons renoncer à ces petites habitudes négatives qui sont les nôtres et nous engager à vivre, à conduire une vie droite et normale, en ayant conscience d'être sur la juste voie. C'est pour cela que le *lojong* est positif, car chacun peut l'adopter et l'appliquer dans sa vie de tous les jours, les bouddhistes et les non-bouddhistes, les 'méditants' et ceux qui ne le sont pas. Ce qui doit changer en nous, c'est notre attitude intérieure. Et les formes extérieures changeront elles aussi, tout naturellement.

Q : Peut-on avoir des émotions sans l'ego ? Serons-nous encore des humains sans émotions ?

Tenzin Palmo : Le non-égotisme ne fait que rejeter les émotions négatives, nous sommes alors dans un espace, une vastitude où les limites n'existent pas. Chaque fois qu'un élan de compassion ou de simple bonté éclôt dans notre esprit, il naît de notre vraie nature, c'est un élan naturel et soudain de notre esprit profond. Nous n'avons pas à le 'fabriquer', il jaillit de lui-même. C'est notre esprit 'ordinaire', notre esprit 'de surface' qui fait que nous nous conduisons comme des robots, comme des zombies. Mais l'esprit éveillé, lui, est totalement spontané. Il est tout amour et bienveillance. Au temps de l'exil, les lamas ne possédaient rien. Outre cela, ils étaient tenus de ne parler que le tibétain. Lorsque vous alliez les voir ou que vous les rencontriez, ils ne pouvaient que vous sourire et vous offrir une tasse de thé. Ils étaient absolument naturels, mais ils personnifiaient cet état auquel nous aspirions tant à parvenir. Nous ne savions pas quelles étaient leurs croyances et pourtant nous désirions devenir comme eux.

Au cours des années 60-70, des vagues de hippies occidentaux déferlèrent de droite et de gauche, en direction, notamment, de l'Asie. Des groupes appartenant à ces mouvements débarquèrent en Inde et se rendirent, entre autres lieux, au monastère de Kopan, près de Katmandou. Ils voulaient rencontrer le lama Yeshe. Certains d'entre eux s'affaissaient littéralement sur place sous l'effet des drogues qu'ils consommaient régulièrement d'une façon ou d'une autre. Mais le lama Yeshe ne s'inquiétait pas de leur état déplorable, car il éprouvait de la compassion et de l'amour pour eux. Il avait conscience de leur potentiel. Il savait que l'altruisme était en mesure de rompre, d'anéantir les blocages, comme il savait que notre nature de Bouddha peut, elle, se manifester spontanément.

Q-Comment se remettre de la perte d'un enfant ?

Récemment, nous avons accepté une candidate au monastère, une femme qui venait juste de perdre sa fille de sept ans. Ce fait avait réactivé son sens du renoncement et son époux avait compris et accepté cette motivation. Il l'avait alors accompagnée au monastère où elle désirait se rendre. Il aimait sincèrement

son épouse et lui avait demandé, qu'une fois accomplie son ordination, elle lui envoie une photo qu'il aurait gardée sur lui. Ces pertes d'un être cher devraient être considérées comme une sorte de signal de rappel servant à ouvrir notre esprit à la conscience de l'impermanence, sans pour autant nous inciter à nous renfermer. Souvenez-vous de l'histoire de Gautami dans la vie de Bouddha. Au début, elle fut vertement rejetée par ses beaux-parents. Mais le jour où elle mit au monde un fils, ils l'acceptèrent parmi eux. Hélas, une mort prématurée emporta l'enfant. Elle fut alors prise de démence et s'en alla par les rues, le corps de son enfant dans les bras, en demandant aux personnes qu'elle croisait, de réanimer le petit être. Puis elle alla trouver le Bouddha, qui lui dit, pour l'encourager : « Oui, je peux t'aider, mais à une condition : apporte-moi des graines de moutarde, mais en provenance d'une maison où la mort n'a jamais frappé la famille ! » Elle commença alors sa recherche. Il est clair que tous les gens étaient disposés à lui offrir une poignée de graines de moutarde, mais personne, par contre, ne pouvait dire que la mort n'avait jamais frappé dans la famille. Elle revint enfin à la réalité, prit les dispositions nécessaires pour la dépouille du jeune enfant, devint une nonne avec Gautama et atteignit *l'arahatship*. Ne vous accrochez pas aux disparus, ils ne seraient pas en mesure de poursuivre leur parcours. Outre cela, le deuil peut être une aide des plus précieuses dans la reconnaissance et l'identification du sens de la mort : l'impermanence. Le *samsara* c'est la souffrance, non pas tant pour le fait que la mort, effectivement, nous emporte, mais pour la non acceptation de ce fait. Et c'est là le point le plus important à comprendre. Je conseille alors aux personnes endeuillées de se rendre, par exemple, en pèlerinage, plutôt que de rester assis auprès de l'être défunt en sanglotant. L'action serait nettement plus positive. Donnez aux disparus la liberté de s'en aller. Après tout, leur liberté leur appartient !

Q- Peut-on avoir de la compassion pour un terroriste ou une personne qui abuse des enfants ?

Tenzin Palmo : Oui, nous devons avoir de la compassion même dans de tels cas. Pour en venir à éprouver ce sentiment, il faut s'efforcer de pénétrer dans l'esprit de ces personnes, afin de constater l'enfer qui y règne ! Avoir de la compassion n'implique pas que nous devons pardonner les actes négatifs. Mais il nous faut comprendre les motifs, les raisons, qui ont incité les auteurs des faits, à commettre ces actes d'une violence insupportable, alors qu'ils ont, au même titre que nous, la nature de Bouddha. Tous les êtres entrent dans le champ de notre compassion, même les pires d'entre eux, car nous avons tous la nature de Bouddha. Nous *sommes* tous la nature de Bouddha. Par conséquent, aucun être, sans exception, ne se trouve hors des limites de notre compassion. Oui, notre

compassion est sans limite. Cela dit, il est profondément triste que ce genre de choses puisse se produire.

Un ami m'a raconté, il y a quelque temps de cela, une anecdote intéressante. Son enseignement traitait, ce jour-là, de la bonté. Cet ami est juif. Il y avait, parmi l'auditoire, un autre juif qui lui demanda à brûle-pourpoint si nous devrions avoir de la compassion pour Hitler. L'enseignant lui répondit par l'affirmative. L'homme dit qu'il s'y refusait, il se leva et quitta la retraite. Il prit sa voiture et s'en alla. Tout en roulant il se mit à réfléchir plus profondément... Puis il freina, fit demi-tour et remit le cap sur les lieux de la retraite. Les êtres humains s'égareront souvent dans des jugements totalement erronés. C'est pour cela que nous devons faire preuve de compassion à leur endroit.

Q- Le disciple peut-il demander au gourou de lui parler de certaines parties de l'enseignement ou doit-il attendre que ce soit le gourou à décider ?

Tenzin Palmo : Dans notre tradition Kagyu, le disciple peut faire sa demande au maître. Vous pouvez essayer. Faites des offrandes formelles, prosternez-vous, à vous de voir. Si le maître dit : « Vous n'êtes pas prêt », vous reformulerez votre demande ultérieurement. Mais il se peut qu'il vous donne cet enseignement d'une façon inattendue.

Q- Le karma explique-t-il toutes choses ?

Tenzin Palmo : Tout ne dépend pas de notre karma. Ainsi, par exemple, le temps, les désastres naturels et une foule d'autres choses ne dépendent pas de notre karma personnel, mais peuvent, toutefois, avoir un rapport dans un domaine ou un autre avec un karma collectif. Le point essentiel, dans tout cela, c'est notre façon d'affronter la situation avec les difficultés qu'elle comporte. C'est là qu'entre en jeu notre libre-arbitre qui, lui, n'est déterminé par aucun karma. C'est un point d'une importance primordiale : au long des instants qui défilent, je crée mon futur et je me libère de mon passé. C'est précisément pour cela qu'il nous faut être toujours plus conscients, plus présents, moins liés au passé, moins liés à l'ego, sans agir, pour autant, comme mû par un automatisme à boutons-poussoirs. Ce n'est pas le karma mais l'ego qui prend le chemin le plus facile des tendances habituelles, qu'elles soient positives ou négatives. Néanmoins, grâce au travail intérieur accompli, nous jouissons de plus en plus de notre libre arbitre et nous sommes de moins en moins victimes de nos tendances habituelles. Plus que notre karma, c'est notre paresse et notre stupidité qui nous empêchent d'obtenir d'avantage de réponses satisfaisantes. Nos enseignants, eux aussi, voient le dharma dans chaque situation. Nous avons, à tout moment, la possibilité de répondre de façon adroite et appropriée, ou celle de répondre de façon maladroite et inappropriée.

Q- Comment se comporter face aux difficultés lorsque l'ego commence à se dissoudre ? N'est-ce pas un problème ?

Tenzin Palmo : Bien au contraire ! Lorsque l'ego se dissout, c'est un peu comme si l'on se débarrassait d'un gros sac à dos chargé de pavés. C'est un soulagement considérable. Les portes de la prison s'ouvrent enfin !

Q- Est-il nécessaire de se retirer quelque part, de s'isoler ?

Tenzin Palmo : Non. Tous les êtres désirent le bonheur, alors si vous souhaitez le bien-être de ceux qui vous côtoient, vous éprouverez, vous aussi, ce bien-être. Il peut être utile, parfois, de se retirer en un lieu isolé, mais le Bouddha lui-même a commencé en communauté. Même si votre famille n'adhère pas à nos pratiques spirituelles, vous pouvez, de temps à autre, trouver une communauté qui leur conviendra, une communauté qui dispense, elle aussi, amour et compassion aux familles qui en ressentent le besoin. Les retraites strictes aident à 'recharger les batteries', mais il vous faudra, ensuite, utiliser ce moyen en interagissant avec les autres.

Il serait bon maintenant de rappeler ce que sont nos pratiques dans leur ensemble. Lorsque les médecins Tibétains préparent leurs médicaments de façon traditionnelle, ils secouent longuement, d'avant en arrière, des petites boulettes, qui, quelques jours plus tard, se sont transformées en de parfaites petites pilules brillantes. Vivre en communauté est une bonne façon de développer ces qualités dont nous avons tant besoin sur la voie.

Q- Que pensez-vous de l'engagement social et politique ?

Tenzin Palmo : L'engagement social est très important, mais l'esprit qui est le nôtre lorsque nous prenons cet engagement, constitue le point essentiel de la démarche. Je me souviens de ce mouvement pour la paix et contre la guerre au Vietnam. Nombre de militants étaient furieux alors qu'ils parlaient de paix ! Ce n'était pas très cohérent. En théorie tout au moins. Pourquoi ne pas dialoguer ? « Vous pensez que vous avez raison et moi je pense que c'est moi qui ai raison. Alors asseyons-nous, examinons le problème, puis établissons un compromis. » Par ailleurs, le fait de ne pas être impliqués personnellement, nous permet d'être beaucoup plus efficaces sur le plan mondial, parce que ce procédé évite les conflits relationnels. C'est pour cela que dans de nombreux pays bouddhistes, des services sociaux ont été mis en place, qui s'emploient, avec un sens réel de l'altruisme, à écouter ainsi qu'à aider les différentes parties. Le Bouddhisme peut contribuer positivement aux entretiens de réconciliation, à condition, bien entendu, que les intervenants soient disposés à considérer d'éventuels nouveaux points de vue.

Q- Souvent, quand j'essaie d'être généreux, les gens profitent de moi. Que faire ?

Tenzin Palmo : Tchenrezi est toujours représenté avec un œil sur la main. En fait, cela signifie qu'il a la sagesse voulue pour affronter clairement toutes les situations, pour faire ce qu'il convient de faire et pour agir de façon satisfaisante pour tout le monde. Si le demandeur désire réellement être altruiste, il est heureux et disposé à ce que l'on tire profit de sa largesse ! (rires) Mais ne soyons pas naïfs et sachons juger de la pertinence et de la convenance de nos actions. Il est parfois préférable de ne pas être généreux. Comme il peut être tout à fait raisonnable de votre part, de stopper quelqu'un qui cherche à profiter de vous, et pourtant...n'est-ce pas notre ego qui ne veut pas que quelqu'un profite de nous ? Les grands lamas ne sont pas naïfs, pas même sur le plan matériel du concept. Ce ne sont pas des 'innocents' sur la face de la terre, mais ils n'en sont pas moins illuminés. A dire vrai, nous ne pouvons pas tenter de ne pas avoir d'ego, cela ne fonctionnerait pas. Et si les gens n'apprécient pas notre nature dépourvue d'ego, nous nous renfrognons ce qui peut éventuellement réactiver le fameux ego. Comprenez-vous ? Il vaut mieux que l'on puisse profiter de vous d'une manière ou d'une autre, plutôt que de vous prendre pour un pingre ! Mais au milieu de tout cela il y a une grande qualité qu'il nous convient de développer, c'est le sens de l'humour. Nous avons la fâcheuse tendance à nous prendre un peu trop au sérieux. Le sens de l'humour c'est le septième *paramitâ*. Nous devrions apprendre à rire de nous-mêmes, de façon amusante, sans verser pour autant dans la trivialité. Peu importe si nous continuons à trébucher. Relevons-nous et poursuivons notre chemin. Ces textes ont pour but de nous montrer comment agiraient des êtres illuminés. Prenons exemple sur eux. Bien sûr, nous, nous ne sommes pas illuminés. Mais nous connaissons la direction à prendre. En fait, nous sommes comme des bambins qui vacillent sur leurs jambes et tombent à tout bout de champ pour se relever inlassablement. Nous aussi nous vacillons sur nos jambes, mais avec le temps qui passe nous prenons de plus en plus de forces. Et, comme le dit Sa Sainteté le Dalai-lama : 'Ne jamais renoncer !' Et, en outre, ne pas prétendre trop et trop rapidement. Si nous voulons atteindre le niveau de la véritable compétence, soyons conscients du fait que toute connaissance requiert une multitude d'heures de pratique. Et pour ce qui est de parvenir au degré supérieur de la compétence de l'esprit, cela demande, à tout le moins, la durée de plusieurs vies. Nous devrions avoir un sentiment de légèreté, un sentiment sincère, mais pas 'sérieux' au sens pesant du terme.

Q- Qu'en est-il de l'esprit dans tout cela ?

Tenzin Palmo : Je dirais, pour être brève, que cette partie lourdaude de nous-même caquette à longueur de temps. Et au-delà, il y a la conscience qui observe. Elle observe le corps par exemple, ou alors nos sensations du moment, comme

dans la méthode vipassana de Goenka, ou bien les simples pensées du mental ou autres phénomènes. Nous sommes toujours conscients d'un objet, d'une chose ou d'une autre...C'est en fait un niveau de conscience plus subtil que l'esprit ordinaire, mais toujours dualiste. Et au-delà, il y a l'esprit très subtil, la vraie nature de l'esprit, la conscience primordiale, où la distinction sujet-objet n'a pas cours. C'est précisément parce que la pleine conscience est dualiste qu'elle n'est que subtile et non pas très subtile. Le 'Très subtile', ici, est en rapport avec la non-dualité. Il y a quelque temps de cela, des enseignants occidentaux de Vipassana sont venus rencontrer Tsokny Rimpoché, enseignant à Katmandou, car ils avaient le sentiment de 'plafonner' dans leur enseignement. Il m'expliqua qu'ils avaient atteint un niveau subtil mais n'étaient pas arrivés au niveau très subtil qu'en fait ils étaient en mesure d'atteindre rapidement, à en juger par leur niveau d'entraînement.

Notre vraie nature est aussi simple que l'espace. On ne peut pas 'l'attraper' Notre conscience elle-même, est difficile à identifier, et cela, d'autant plus qu'elle est comme l'espace, intangible et invisible. Et c'est précisément pour cette raison qu'il n'y a que l'enseignant, à nos débuts, qui peut nous indiquer où et comment la trouver.

Q- J'aime la solitude, mais de temps à autre, je ressens le besoin de parler et de retourner vers les gens. Etait-ce votre cas quand vous étiez dans votre grotte ?

Tenzin Palmo : Je décrirais cette solitude et ce qu'elle implique, comme une sorte *d'inspir - expir*. En réalité, nous avons besoin de regarder en nous et la solitude nous aide en cela. La communication est comme un test qui nous permet de voir si quelque chose a changé à l'intérieur de nous. Est-ce que la bonté et la compassion se manifestent spontanément et plus fréquemment qu'auparavant ? Alors soyez tranquille et veillez à votre équilibre intérieur au fil du temps qui passe. Dans *l'inspir et l'expir*...

Q- Que faut-il faire en cas de conflit dans une communauté ?

Tenzin Palmo : Il est important, en communauté, lors des rencontres avec les autres personnes, d'avoir l'esprit clair et ouvert tout en ayant conscience du fait que nous sommes tous là dans un même but. Le Bouddha parle fréquemment de l'harmonie en communauté. C'est d'ailleurs pour cela que nous parlons de façon claire et ouverte, en présence de tous, lors de nos réunions. Sans débattre de nos problèmes personnels à l'écart des autres. Si vous parlez aux autres avec l'amour dans votre cœur, vous finirez par résoudre vos problèmes. Et pensez à méditer. Tous les groupes ont quelques différends un jour ou l'autre, cela fait partie de la vie de tous les jours. Il faut l'accepter.

Q- Pourquoi cette aliénation entre nous et l'esprit ?

Tenzin Palmo : Le Bouddha disait souvent que la véritable question n'est pas 'pourquoi cette aliénation' mais 'comment se libérer de cette aliénation'. C'est un film projeté sans discontinuer depuis très longtemps et l'heure est venue de nous 'dés-identifier' des personnages qui y figurent ! Un jour, Ananda critiqua le pur pays des Bouddhas en présence de Tathagata. Celui-ci le regarda et lui dit : « Ananda, mon pur pays est parfait, c'est ton esprit qui est tordu. »

Q- Ne coure-t-on pas le risque d'être conditionné par des méthodes standards de méditation lorsqu'on vient de l'extérieur ?

Tenzin Palmo : Il est très difficile de créer sa propre méthode. Il est préférable de recourir à la méthode des pratiquants qui ont une longue expérience, plutôt que de vouloir créer une nouvelle voie, tel un grimpeur qui escaladerait un haut pic montagneux difficile d'accès en improvisant son parcours. Il peut y avoir des variations de personne à personne, mais la voie traditionnelle demeure où les gens peuvent relever quelques différences créant ainsi leur petite expérience personnelle. Cela dit, il est très important d'avoir des jalons, des points de repère, car la route n'est pas toujours en ligne droite ! Je ne pense pas qu'il faille s'inquiéter outre mesure de l'éventualité d'un quelconque conditionnement. En effet, ces méthodes nous ont été transmises par des êtres illuminés. Elles aident à s'élancer pour le dernier saut !

Q- Que faire pour avoir le sentiment de continuité et contrebalancer le caractère provisoire ?

Tenzin Palmo : Selon l'école *Chittamatra* (conscience seulement), ainsi que l'école *Yogasara* de Vasubandhu et de son frère Asanga, il y a huit consciences : l'esprit de la pensée conceptuelle est la sixième ; quant à la huitième c'est le *alaya vijnana*, notre 'réserve' des souvenirs et des semences karmiques, de la conscience, le fond de l'océan. Ce système est nécessaire pour contrebalancer le concept du caractère provisoire en ayant recours à une notion de continuité. Quant à la septième conscience, elle correspond au niveau de l'ego c'est-à-dire *klishtha-mayavijnâna*, la conscience affligée d'où provient le sens du moi. Et c'est parce qu'il est affligé, que le sens du Moi 'surgit'. C'est l'interaction des différents niveaux qui donne cette impression du Moi, qui, en fait, est neutre sur le plan du karma, bon ou mauvais selon le contexte. Ainsi, par exemple, l'ego peut décider d'aller dans le bon sens. Même au neuvième niveau des bodhisattvas, nous devons prendre notre ego avec nous, mais il devient, dans ce cas, un ego 'raffiné'. Un bon karma est encore basé sur l'ego car, où il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de karma. Pour l'école *Chittamatra*, cet ego est dans le septième niveau de conscience.

Deuxième jour – 31 Mars

Nous en venons maintenant aux six qualités, parmi lesquelles la générosité, l'effort et la sagesse.

En Occident, on a coutume d'associer les Bouddhistes aux personnes tranquilles et méditatives...sauf en Birmanie ! Cela dit, de nombreuses qualités sont requises. *Paramitâ* signifie 'parti au-delà', 'transcendant', c'est le second degré de ces qualités, quand la perfection est atteinte : ainsi par exemple, la générosité, en tant que telle, génère beaucoup de bon karma et constitue une aide sur la voie, bien que n'étant pas, en elle-même, une *paramitâ*, une qualité transcendantale. Pour cela, elle devrait être associée à la dernière qualité, la sagesse. Ces qualités doivent être conjointes à la compréhension afin de conduire jusqu'à l'illumination et de voir, de façon nette et claire, que personne n'a accompli l'acte de générosité en transcendant le sens du Moi. Ainsi, par exemple, le fait d'être fier de donner un 'bowl d'offrandes' à quelqu'un qui est intéressé par cette offre est associé à trois points de vue erronés. Il y a un faux sens de la réalité du sujet, de l'action et de l'objet. Il est clair que la générosité est une bonne action, positive pour le karma, mais elle est faussée par les vues erronées. Pour se relier, se connecter directement à l'énergie nécessaire pour l'illumination, il est indispensable de s'être totalement libéré de ces notions de solidité de l'ego, car tout cela est limité par notre sens de la cupidité. 'Moi je suis vertueux', ces quelques mots sont une limitation à la transcendance. Un Moi solide accomplit une action bien réelle, pour un résultat bien défini. Nous devrions distinguer le niveau relatif qui est vrai selon son point de vue, et le niveau absolu. Selon le point de vue de la sagesse primordiale, le tout est une sorte de pièce théâtrale transparente, ce n'est pas une entité à laquelle on peut s'accrocher.

Et maintenant, nous allons aborder le premier des six *paramitâ*.

9- Suprême générosité est le non-attachement

Nos actions peuvent être profondément généreuses, si nous ne sommes pas attachés, sur le plan du sentiment, aux personnes qui sont l'objet de ces actions. Elles sont donc naturelles, si nous ne les considérons même pas comme un don, mais comme un simple partage. Il y a quelque temps de cela, j'avais un vieil ami, Swami Ramanand du Tamil-Nadu. Il avait été un disciple direct de Ramana Maharshi, mais il n'adhérait pas à la question : 'Qui suis-je ? Il était d'avantage dans la bhakti. Il vivait dans un très modeste ashram près de Sherab Ling, au Bhajinath. A cette époque-là, les choses n'étaient pas comme maintenant, vous pouviez acheter n'importe quoi en Inde, ainsi de riches Punjabis lui offraient des gourmandises et autres objets qu'ils avaient rapportées d'Occident. Lorsqu'il recevait ces cadeaux, il paraissait tout excité et demandait ce qu'étaient toutes

ces ‘belles choses’ pour manifester son contentement au donneur. Puis il ajoutait aussitôt ‘A qui cela pourra-t-il plaire ?’ Puis il les donnait à quelqu’un d’autre car lui n’en avait pas besoin. On peut apprécier les choses, les trouver belles, sans vouloir pour autant les posséder, auquel cas on les donne à d’autres qui, eux, seront contents de les recevoir.

La générosité est la première des qualités, et même si nous avons de nombreuses fautes à notre actif, nous avons la possibilité de partager avec notre entourage. Pas uniquement les objets, notre temps aussi, nos connaissances, nos sourires. L’ouverture du cœur nous donne ainsi l’occasion de partager de façon naturelle et positive.

10- Suprême est la conduite morale de l’apaisement de l’esprit

La conduite morale c’est *shila* en Sanskrit et *sukar* en Tibétain. Elle est généralement basée sur les cinq préceptes laïcs qui eux sont fondés sur d’autres préceptes non négatifs. Même si nous ne sommes pas en mesure d’aider les autres, nous devons, à tout le moins, ne pas leur faire de mal. La source de tout cela n’est autre que l’agitation de notre esprit. Avant même que notre corps ne commette quelque action peu vertueuse, le coupable est déjà désigné : c’est notre esprit. Bien entendu, si celui-ci est calme, équilibré et compatissant, les actions peu vertueuses ne se produiront pas. Nous n’envisagerons même pas de les commettre. D’ailleurs, Atisha revient sur ses pas, après l’action pour demander quel est cet état d’esprit qui est à l’origine de la bonne conduite. Lorsque l’esprit est calme et apaisé, tout le reste suit. L’essentiel est donc d’être toujours en paix avec notre esprit. Et là, tout s’emboîte à merveille et nous n’avons même pas à décider de faire ceci ou de faire cela. C’est notre véritable nature qui s’exprime.

11- Suprême est la patience qui consiste à prendre la place la plus basse

Skt *Kshanti*, Tibzopa, signifie patience, tolérance, indulgence comme au nom du Lama Zopa.

La société considère la force comme étant la capacité de faire plus de mal aux autres qu’ils ne nous en font à nous-même. Du point de vue de la spiritualité, il s’agit là de faiblesse pure et simple. Alors que la patience basée sur la véritable compassion, constitue, elle, la véritable force, ne serait-ce que parce que nous ne sommes pas provoqués. Lorsque nous en voulons à quelqu’un qui nous en veut, nous ne faisons que nous connecter réciproquement sur la rancœur l’un de l’autre. Dans les dernières versions *lojong* en particulier, il est fait mention, avec insistance, de l’importance de l’attitude idoine à adopter dans le cas d’obstacles à surmonter ou de maladies et autres négativités à affronter. Cela, dans le but de

rester, autant que faire se peut, dans la positivité. L'ennemi du moment, à savoir le voisin du dessus qui est trop bruyant, un patron qui est obsédant, il ne tient qu'à nous de ne plus les considérer comme le cœur du problème mais de les voir dans notre tête comme des gourous qui nous enseignent comment acquérir la patience. Alors remercions-les. « Merci ! Vous êtes insupportables ! » Puis éclatons de rire tout en considérant les ouvertures que cela nous offre de différentes façons. En fait, rien ne nous empêche plus de prendre une situation empoisonnée et d'en faire un véritable nectar. C'est là qu'intervient notre libre-arbitre : la façon d'agir que nous adopterons face à tel ou tel événement. Il faut que nous allions au-delà de la classique réaction du 'bouton-poussoir' qui est instinctive et 'passée de mode'. On peut avoir un aperçu de ce genre de circonstances dans des lieux tels que le FRO (Foreign Registration Office, le service Indien des visas). Face à des situations difficiles, les gens deviennent agressifs et se lancent dans des combats épiques qu'ils sont, de toute façon, destinés à perdre. Il est donc préférable de faire montre de calme et d'humilité. Je me souviens par exemple, d'une petite scène qui s'est déroulée dans ce service. Un employé avait déchiré le formulaire en trois exemplaires qu'un moine occidental, placé devant moi dans la file d'attente, venait de remplir. Celui-ci demanda humblement un autre formulaire qu'il remplit et remit ensuite à l'employé. Puis il se tourna vers moi et me dit, avec un large sourire : « Je pouvais le faire, après tout ! » L'ego prend souvent la forme de l'auto-rectitude. C'est dans ce sens qu'il est bon de demander la place la plus basse. C'est une bonne façon de réduire notre ego !

12- Suprême est l'effort du lâcher prise dans les occupations

C'est le deuxième *paramitâ*, l'effort, *zia* en tibétain. Si nous voulons réussir, dans le domaine professionnel ou artistique, par exemple, nous devons faire des efforts. Il nous faut choisir, en général, entre deux possibilités : comment développer les aspects positifs tout en réduisant les aspects négatifs et comment faire pour pratiquer d'avantage la méditation. C'est là le paradoxe d'Atisha. L'effort suprême est considéré comme un lâcher-prise de l'activité. A dire la vérité, j'ignore ce que cela signifie, je ne peux dire, en fait, que ce qui me vient à l'esprit. Il semble se référer à la meilleure façon dont nous devrions pratiquer ce *paramitâ* qui est un *bodhisattva* de haut niveau. Cela pourrait être le type, la qualité de l'action sans ego. Cette action sans ego peut être particulièrement utile dans le domaine de la méditation. En principe, lorsque l'esprit fait un effort, c'est dans le but d'en tirer quelque profit, tel qu'un changement ou une amélioration. Cette tendance correspond à l'attitude habituelle des Occidentaux. Nous désirons obtenir un résultat positif, concret, de la carrière que nous avons embrassée. Mais c'est l'ego qui nourrit ce désir. Ce type de motivation lorsqu'on entreprend une retraite, par exemple, est une erreur. Aussi longtemps que notre pratique sera menée par notre ego et visera à l'obtention de 'quelque chose', il

est clair que le résultat sera nul. Je veux faire voir autour de moi que je suis quelqu'un de particulier. Cela ne fait que consolider notre sens du Moi, ce qui est tout le contraire de la réalité. Il faut donc lâcher prise intérieurement. Atisha qui n'était pas un *dzogchenpa* [pratiquant d'une forme tibétaine de non-dualité] insiste cependant, dans tous ses enseignements, sur l'importance du 'relax'. Il ne s'agit pas, bien sûr, de s'étendre paresseusement au sol ! Mais quoi que nous fassions, nous le faisons en partant de l'attitude particulière du lâcher-prise. Nous éliminons les couches parasites l'une après l'autre, pour nous débarrasser du surplus accumulé, ainsi, l'effort suprême se fera sans difficulté...En notre intérieur l'équilibre s'est instauré, ainsi qu'un sentiment de liberté naturelle. La fluidité règne. Nous ne sommes pas en train de courir le grand marathon. Cela fait penser aux grands musiciens, ils n'exécutent pas leurs partitions, c'est la musique qui émane de leur être. Il faut quelques seize mille heures de pratique pour devenir un expert ou un véritable professionnel dans certains domaines particuliers. Par ailleurs, pour lire un bon livre, voir un film ou faire un jeu pour enfants sur ordinateur, point n'est besoin de forcer son attention outre mesure. Eh bien nous devrions développer le même intérêt naturel pour la méditation. Lorsqu'il y a un sentiment d'unité avec la pratique, une fusion totale avec elle, on peut rester des heures, voire des jours en méditation, sans aucun stress, sans aucun effort. Tout s'ouvre devant nous. Je suis en train de lire un livre sur certains génies de l'ère moderne. Ils disent tous, lorsqu'on les interviewe, que lorsqu'ils travaillaient en usant de leur ego, ils n'obtenaient que des résultats de routine, tandis que lorsqu'ils puisaient leur inspiration quelque part au-delà de l'ego, ils devenaient véritablement créatifs au point d'acquérir la réputation d'être des génies. Il en va de même avec la méditation ; quand on se détache du sentiment du Moi, pour aller quelque part ou faire quelque chose, la relaxation apparaît, d'authentiques expériences se produisent et la réalisation se manifeste. L'ego ne peut accomplir de réalisations. Il ne peut qu'exhiber quelques vaines bouffissures et autres banalités.

13- Suprême est la concentration - ou méditation- qui n'altère pas l'ego

Souvent les gens s'engagent dans la pratique dans l'intention de discipliner leur esprit, de le contraindre à se conformer à certains modèles et comportements qu'ils pensent être ceux de la méditation. Il y a, fondamentalement, deux approches. La première, celle qui contrôle, est importante. C'est la marche numéro un, mais de par sa nature propre elle n'est pas primordiale, ce sont des exercices de réflexion comme par exemple jouer du piano. Après cette première phase, il nous faut apprendre à avoir un esprit ouvert et large ainsi les choses commenceront à disparaître. Il faut accéder aux couches les plus profondes de la conscience. Et, pour employer les vocables ronflants de la terminologie chère à l'Occident, la '*pleine conscience*' est utile dans ce cas. La revue '*Time Magazine*' en a d'ailleurs parlé. Cela dit, le concept est tout à fait

compréhensible. Ainsi, par exemple, nous travaillons ‘en pleine conscience’ sur les postures de notre corps, assis, étendu, debout et nous y incluons même la marche. Cela nous aide à être dans le présent. Notre ego, quant à lui, aime vivre dans le passé, la poche aux idées...passées, aux souvenirs, mais également dans le futur, où des tas de projets sont en suspens ou prennent forme. Mais se trouver dans le présent nu et les mains vides, c’est une tout autre histoire ! Alors le Bouddha recommandait de commencer par une attention physique, accompagnée de mouvements du corps, de contact des pieds avec le sol, etc...

Il nous faut développer la faculté d’être conscients du fait que nous sommes conscients. Et cela vient spontanément lorsque nous savons que nous savons. En fait, la simple conscience apaise l’esprit, le tranquillise, le reconforte et l’éveille. Point n’est besoin de le modifier, il le fera de lui-même. Du calme ! Laissons notre esprit dans son état naturel, sans se risquer à l’altérer. Le véritable mantra de cette voie n’est pas *om mani padmé hounq*, mais *du calme, du calme, du calme*. L’esprit devrait devenir pure connaissance, cela dans une détente absolue, au-delà de l’esprit conceptuel. Cet esprit conceptuel qui est déjà là. A nous de le découvrir. Si vous écoutez mes paroles, ici, en ce moment, cela signifie qu’il est déjà là. L’espace est libre de tout ‘*agrippage*’, de tout ‘*accrochement*’, qualités qu’il a en commun avec l’esprit qui, lui, possède en outre, la lumière et la connaissance ouverte et nue. Il a la complétude en lui-même. Nous ne voyons pas les personnes telles qu’elles sont, pas plus que nous ne voyons les actions, les événements à proprement parler. Nous voyons en fait, l’idée, l’interprétation que nous nous en faisons. Tout cela dépend de la présence ou du retrait de notre ego. Ainsi, avec la vivacité et la netteté consécutives à l’abstraction de l’ego, les choses deviennent beaucoup plus intéressantes. C’est ce phénomène qui est à l’origine de l’ennui qu’éprouvent les gens. En fait, les choses en elles-mêmes ne sont pas ennuyeuses, c’est l’esprit basé sur l’ego qui est source d’ennui. Les Anglo-Saxons citent à ce propos, l’expression française ‘*je m’ennuie*’ en la décomposant de façon amusante : ‘*Je suis victime de l’ennui que je me crée !*’ En effet, il y a du vrai ! Les produits engendrés par l’ego sont une espèce d’eau stagnante, tout comme la routine, mais provenant de quelque part au-delà, ils sont transformés. De cet endroit au-delà de l’esprit où l’ennui n’existe pas. Cela dit, l’époque de la mousson à Dharmashala est une période extraordinaire pour la méditation. On ne voit que des nuages. Ils viennent de l’espace et repartent dans l’espace, tout comme nos pensées. Mais lorsque nous ne voyons que les nuages, le ciel nous manque, ce qui diffuse une grande tristesse dans l’air, tout comme lorsque notre cerveau nous emprisonne. La méditation nous ramènera paisiblement vers le lieu que nous n’avons pas quitté et qui nous attend.

14- Suprême est la sagesse qui ne s’accroche en aucune façon au Moi

Comme nous l'avons dit au commencement, aucune façon de faire, aussi particulière soit elle, ne nous conduira vers l'illumination, à moins qu'elle ne soit le fait d'un état dans lequel l'ego est totalement absent. Un maître Birman le comparait à un *mala*, un rosaire où les perles sont les actions et leurs résultats. La seule façon de stopper cette chaîne c'est de couper le lacet qui les tient toutes ensemble, c'est-à-dire le sentiment d'être l'agent, l'ego, celui qui dit : '*c'est moi qui ai fait cela*'. Si c'est une personne qui accomplit l'action, le karma est présent, mais l'égotisme est là qui coupe le cordon où sont enfilées les perles, taillant ainsi la racine. Si l'ego n'est plus là pour faire les choses, le karma n'y est pas non plus. C'est comme une bulle de savon qui éclate. Certains lamas disent que les pratiques n'ont pour fonction que d'occuper l'ego. Si l'on considère la chose d'un point de vue purement radical, elles constituent une perte de temps pure et simple. Toutefois, étant dans un état de pure conscience, vous n'en êtes pas moins très actifs, bien que sans ego. C'est une lumière qui se manifeste à l'extérieur et non pas une action menée par l'ego et qui dépend du fait que nous sommes concentrés sur le but à atteindre, chose qui est en soi une marque de l'ego. On n'insistera jamais assez sur le fait que le but de notre pratique n'est pas d'accroître notre sens du soi, mais de le disperser, de le dissoudre. Mais le grossissement, l'amplification de l'ego surviendra si nous ne sommes pas attentifs. La sagesse suprême nous enseigne qu'il n'est aucune chose à laquelle on puisse se raccrocher. L'ego est une sorte de sac à dos rempli de pavés dont nous devons nous débarrasser au grand soulagement de notre être. Dans le *Therigatha* où sont décrites les expériences de libération des premières disciples féminines du Bouddha, la première indication donnée par toutes les nonnes concernées, c'est ce grand soulagement et cette grande légèreté, ressentis après l'épreuve du fardeau. Le premier *sutra* parle de la lourdeur du fardeau et du merveilleux soulagement lors de l'abandon de ce fardeau, à savoir, le sens du Moi. La Sagesse c'est la grande joie !

15- Suprême est le maître spirituel qui souligne nos faiblesses

C'est une assertion pour le moins évidente. Dans tous les domaines, le vrai formateur est celui qui sait reconnaître nos faiblesses et qui sait comment les corriger. Il peut être sévère d'apparence. Cela dit, en présence d'un guide spirituel authentique, nous devons être convaincus de deux choses essentielles : tout d'abord qu'il connaît à coup sûr la route à parcourir, car il l'a parcourue maintes et maintes fois et que sa connaissance est totale pour ce qui est de la direction à prendre et des difficultés que l'on peut y rencontrer. Même si ce guide n'a pas atteint la suprême illumination, il est loin devant nous sur la voie. Et ensuite, il comprend notre façon d'être, mieux que nous-mêmes qui pouvons être ou trop durs ou trop indulgents à notre propre égard. En effet, il peut être difficile pour nous, parfois, de nous juger en toute objectivité, comme peut le faire un guide doué de vraie compassion et à l'expérience spirituelle affirmée.

C'est pour cela que notre rapport avec notre guide spirituel doit être basé sur une confiance totale. Pour instaurer cette confiance, nous devrions, en quelque sorte, l'observer avec attention, durant douze années, recommandent les textes. Il est clair que personne ne le fait, mais cela donne une idée du sérieux que l'on avait coutume d'attribuer à ce choix. Cependant il convient, toutefois, de ne pas confondre les maîtres très avancés sur le plan de la spiritualité, avec d'autres enseignants, tout charismatiques qu'ils soient. Souvent, les leaders religieux populaires ne sont que charismatiques, sans plus. Ils peuvent avoir de bons côtés tout en ayant de très mauvais penchants. Hitler en était un exemple frappant. Il savait séduire, hypnotiser les foules, au point qu'une grande partie de la population allemande croyait aveuglément en son pouvoir. Ce qui a mené au désastre que l'on sait.

Il y a quelque temps de cela, j'ai demandé au grand lama du monastère où je me trouvais, son opinion à propos d'un lama dont l'action était très controversée. Il m'a répondu : « Attendez vingt ans et voyez ses étudiants. » En effet, ses étudiants sont d'excellentes personnes et son organisation œuvre autant que faire se peut pour diffuser, pour propager le dharma. Ainsi, on ne peut que se faire une opinion très positive de ses enseignements. Autrement, il est difficile de juger. Il est difficile de connaître la vie d'un enseignant 'dans les coulisses' ; la plupart du temps nous ne le voyons qu'en public, 'sur la scène' en quelque sorte. Nous pouvons toutefois l'observer avec attention, voir quelle est son attitude, sa façon de faire avec les personnes qu'il reçoit, s'il est égal à lui-même ou plus attentionné quand il s'entretient, par exemple, avec des donateurs importants. Sa Sainteté le Dalai-Lama est très simple et aimable avec tout le monde. Beaucoup se souviennent avec émotion d'un échange, ne serait-ce que de quelques mots, avec lui. Une dizaine de secondes...

En communauté, quand le maître relève un de nos défauts ou une tendance, de notre part, à l'auto-commisération, nous devons lui en être reconnaissants et ne pas être sur la défensive ou contrariés du fait de ne pas avoir atteint le niveau que nous étions persuadés d'avoir atteint. Il est juste que l'enseignant nous fasse prendre conscience de nos défauts inconscients, ces défauts que les autres ne voient pas et qui ralentissent ou bloquent notre progression. Il serait anormal, qu'il nous complimente sans avoir jamais à redire sur notre comportement de pratiquants. Il est fort improbable que nous soyons parfaits dès le début. Nous devons donc être prêts et tout à fait disposés à nous corriger à tout propos pour cheminer sur la voie. Toutefois, certains enseignants peuvent avoir un comportement anormalement sévère et critiquer en permanence leurs disciples de façon à les mettre en situation de dépendance et donc d'infériorité. Il est préférable, dans ce cas, de quitter les lieux et de n'y plus revenir. Cela dit, cette attitude sectaire et manipulatrice de la part des enseignants, est une chose rare et en fait, nous comptons, dans les rangs du Bouddhisme Tibétain, un nombre surprenant d'excellents enseignants.

16- Suprême est l'instruction qui nous aide à éliminer ces faiblesses

On n'insistera jamais assez sur le fait que les problèmes que nous avons, ne devraient pas être considérés comme des problèmes à proprement parler. Je fais allusion, en l'occurrence, aux émotions dites négatives. Ces imperfections dans notre nature ne sont pas des obstacles, mais de réelles opportunités pour notre pratique. Ce ne sont pas nos seules qualités positives qui nous font aller de l'avant. Si nous savons, par exemple, que la colère est un de nos principaux soucis, nous pouvons tenter de résoudre le problème. D'autant plus que ce thème est l'objet d'études très sérieuses, à l'heure actuelle. Il existe, en outre, de nombreux ouvrages qui traitent de certaines émotions négatives, de la colère, notamment. Rien ne nous empêche de nous tourner vers nous-mêmes et de pratiquer l'auto-compassion. Cela peut jouer un rôle décisif dans l'identification, puis l'élimination d'une frustration, ignorée ou non, qui peut être à l'origine d'une colère rentrée ou de quelque autre émotion perturbatrice. Une autre façon de traiter le problème, peut consister à voir le vide laissé par les racines de ces abcès, comme une source profonde de sagesse. En fait, la voie que nous avons empruntée est confrontée, tout au long de son tracé, à nos émotions négatives, émotions qu'elle transforme en énergie positive. Le *mandala* a, lui aussi, une partie de ses structures basée sur les cinq émotions empoisonnées et les cinq remèdes. Nous dirons, en résumé, que nous ne devons pas ignorer nos émotions négatives, car elles constituent une excellente opportunité de pratiquer sur la voie que nous parcourons

17- Suprêmes sont les compagnons tels que la pleine conscience et la vigilance

A l'heure actuelle, la pleine conscience a conquis la 'place du marché'. En tibétain, *trenpa* signifie clairement 'pleine conscience', mais on hésite quant au sens à donner au terme *shejin*. On le traduit, selon le sens qu'on veut lui donner, par 'claire compréhension', ou par 'introspection', ou par 'conscience', ce qui est pour le moins imprécis, sinon confus. Quelle est la différence entre les deux ? 'Pleine conscience' c'est le fait d'être conscient de ce qui se passe à un moment donné, alors que l'expression 'pleine et juste conscience' a plutôt trait au fait de porter l'attention au côté positif de l'instant présent. Ainsi, un cambrioleur est dans un état de pleine conscience lorsqu'il est à la tâche, seulement cet état est associé à des intentions négatives, ce qui n'est pas conforme au point de vue Bouddhiste. Nous pouvons être conscients des postures de notre corps, de notre respiration, de nos sensations, du flot de nos pensées : la pleine conscience est un état qui n'a trait qu'au moment présent, même lorsqu'elle est tournée vers les images du passé...

Le concept *shejin* est différent. Il représente cette particularité de l'esprit en train 'd'espionner' l'esprit lui-même, durant le *shamata* sur la respiration par exemple. Ainsi on dirige le faisceau de la torche intérieure, droit vers l'esprit et son état du moment et s'il est somnolent on l'incite à se secouer, ou alors à se calmer s'il est anormalement agité. *Shejin*, c'est cette caractéristique qui nous met à même de nous poser la question : « Est-ce que la pleine conscience est présente en ce moment, ou s'est-elle esquivée par la fenêtre ? » Cette habileté de l'esprit à vérifier, à contrôler, n'est autre que la vigilance, *shejin*. Ainsi les deux choses vont de pair. Nous ne sommes pas en permanence dans le contrôle, attentifs à ce que tout soit en ordre, ce n'est pas nécessaire et puis cela pourrait engendrer des interférences contradictoires entre les deux phénomènes, comme par exemple, troubler le cours normal de la méditation. De toute façon, ces deux caractéristiques se présentent ensemble, comme deux amis de longue date. « Et mon esprit, que fait-il en ce moment ? » C'est là une question récurrente. Et pas uniquement durant les séances de méditation, mais aussi dans le courant de la vie de tous les jours. Outre que la chose est très reposante pour l'esprit, cela nous permet d'être beaucoup plus efficaces dans nos activités quotidiennes et notre rendement s'en ressent alors de façon très positive. Tout cela avec un minimum de stress et de tensions sous-jacentes. De nombreuses études montrent que le travail et les emplois actuels ne sont pas, en eux-mêmes et dans bien des cas, la cause des problèmes que l'on sait. La cause en serait imputable, en grande partie, à l'agitation de l'esprit, agitation due aux emplois multitâches et aux interminables commentaires qui s'ensuivent. Et cela finit par conduire à la superficialité, à l'absence de véritable créativité, aux efforts inutiles à tous points de vue et à l'épuisement. Mais le but véritable de notre conscience c'est de connaître notre esprit plus profondément. De nombreuses personnes n'ayant aucune formation ni spirituelle ni religieuse, parviennent à développer une pleine conscience dans la vie quotidienne, alors que des pratiquants du dharma, eux, n'y parviennent pas parce qu'ils sont persuadés que cela se pratique en position assise, et sur un coussin ! Par la méditation, nous avons de moins en moins de réactions 'boutons-poussoirs' et nous parvenons à contrôler d'avantage notre esprit.

Répétons une fois de plus ces mots : nous devons nous regarder intérieurement sans porter de jugement et en toute objectivité. Et cela, en nous efforçant de devenir progressivement maîtres de notre esprit. Nous ne pouvons pas vivre sans notre esprit, alors faisons en sorte de développer le nôtre de manière à le rendre noble, ouvert et droit. Notre flux intérieur en méditation est semblable à un torrent qui se calme et s'apaise lorsqu'il pénètre dans la plaine. Si nous parvenons à développer ce type de conscience, notre esprit deviendra lui aussi paisible et tranquille.

Bouddha disait que la pleine conscience est utile en toutes choses, tout comme le sel dans les différents mets. Elle rend notre esprit plus clair, plus souple, plus sensitif. Dans le *sûtra*, cette faculté d'être, de devenir de plus en plus conscient, non seulement du corps, mais aussi de l'esprit, mène chaque chose à prendre la place qui est la sienne et cela sans effort aucun. En Sanskrit, en Pali, en Tibétain et en Chinois, le concept 'pleine conscience' (*sati* en Pali) est apparenté à la notion de mémoire (*smritî* en Sanskrit, qui est la racine de *sati*). Le problème le plus important, c'est que nous oublions d'être conscients... Il y a quelque temps, j'ai recommandé à un pratiquant de se souvenir d'être conscient. La chose a fonctionné pendant une semaine. Un mois plus tard je lui ai demandé où il en était de sa pratique et il m'a répondu qu'il avait totalement oublié ce que je lui avais recommandé... Si nous sommes réellement conscients de notre souffle, par exemple, sans pour autant nous y attarder, cela nous est profitable. Le souffle est en quelque sorte plus ordinaire, plus linéaire que l'esprit et nous permet de revenir à la réalité du moment présent. Mais il est impossible, surtout dans l'agitation ou la confusion, de 'regarder' notre esprit, alors qu'il est tout à fait possible de retrouver notre calme en l'observant. Ces deux caractéristiques que sont la pleine conscience et la vigilance, sont nos deux meilleurs guides, elles représentent cette faculté d'être présents à nous-mêmes, sans commentaires. J'ai remarqué, par exemple, que si l'on tente de boire en étant conscient de ce fait, la tentative est positive, au début, à tout le moins, mais bien vite, c'est le caquetage qui reprend le dessus tandis que la pleine conscience, elle, s'envole à tire-d'aile ne serait-ce que pour quelques instants... Quant à l'ego il ne peut, ni ne veut rien entendre à propos du moment présent. Il ne s'intéresse qu'au passé et au futur. Cela dit, rester dans le présent, dépouillé de toute entrave, cela peut être une excellente occasion pour tenter l'expérience du 'non-ego'.

18- Suprême est l'inspiration que sont les ennemis, les entraves, les maladies et la souffrance

Kulma, en tibétain, équivaut à transmuter quelque chose qui vous déplaît en quelque chose qui vous inspire. Nous arrivons là au point primordial du *lojong*, à savoir, la conversion de l'obstacle en une opportunité. Le terme générique 'ennemi', est attribué, en général, aux personnes qui 'font des choses' que nous n'aimons pas, qui ne nous conviennent pas. Un lama tout à fait traditionnel à qui j'exposais mes petites doléances me dit un jour : « Si vous dites 'obstacle', cela veut dire 'obstacle', si vous dites 'opportunité', cela veut dire 'opportunité'. Cela fait un peu 'new age', mais le message est très ancien. En fait, le lama se référait au *lojong*. Une multitude de personnes sont prisonnières de leurs vains espoirs et de leurs inquiétudes, inquiétudes concernant leur passé ou leur futur. Ces personnes doivent savoir que toutes les manifestations négatives peuvent être repoussées, annihilées, et cela en acceptant les obstacles qu'elles représentent, tout en considérant ceux-ci comme de véritables opportunités. Lorsque tout est

simple et facile, l'oisiveté est là qui nous guette. La connaissance passe au second plan et l'on va facilement jusqu'à se croire plus que ce que l'on est. Bien sûr, le Bouddhisme a 18 enfers, mais il a aussi 26 paradis, nous ne pouvons donc pas dire que le pessimisme est forcément de circonstance sur le chemin que nous parcourons, enfin...que nous gravissons. A nous d'agir en conséquence ! Tous les niveaux des paradis sont parfaitement intégrés dans la Roue de la Vie, y compris le très sensuel paradis qui, lui, est considéré comme une voie sans issue sur le plan spirituel, les opportunités pour l'avancement y étant particulièrement restreintes...

Il est un *sutra* qui rapporte l'histoire d'un jeune moine qui mourut à la suite de la morsure d'un serpent venimeux. Mais il n'eut pas conscience de cette nouvelle réalité et recouvra ses sens dans le paradis de la sensualité où ni la souffrance, ni le vocable même qui la désigne, n'apparaissent. Se croyant sur terre, il se mit alors à prêcher les jeunes filles qui l'entouraient. Mais de toute évidence celles-ci n'étaient pas intéressées et entendaient plutôt se divertir. Dépité, il se rendit auprès du Bouddha pour se lamenter sur son sort. Le Tathagata tint alors un discours aussi beau que profond qui conduisit le jeune moine et les nymphes vers la véritable libération.

D'un autre côté, les niveaux où n'existe que la souffrance sont difficilement vivables. Dans la vie de l'humain, même la plus médiocre des méditations a ses bons côtés. Qui plus est, nous ne savons pas nécessairement quels sont les critères, pour des personnes données, de ce que l'on appelle usuellement le bonheur. On m'a d'ailleurs parlé d'une famille 'au sens large', à savoir, une vingtaine de membres qui vivaient dans une maison délabrée des bas quartiers. On avait proposé une chambre personnelle à chacun d'eux dans différents appartements, mais ils avaient repoussé l'offre car ils ne voulaient pas se retrouver seuls, la vie étant beaucoup plus drôle, à leur sens, lorsqu'ils étaient tous ensemble...Les personnes défavorisées trouvent souvent des compensations et leur vie est faite de bons et de mauvais moments. Il y a, de par le monde, nombre de malades qui souffrent beaucoup. D'une manière générale ce ne sont pas ces personnes-là qui attendent à leur vie, mais plutôt celles que le destin a pourtant favorisées. La souffrance en elle-même n'est pas un obstacle, il suffit de savoir comment l'affronter lorsqu'on est sur la voie. Et à ce propos, la pratique du *tonglen* est un moyen très puissant pour surmonter notre auto-compassion et avoir raison de notre ego. Comme nous l'avons déjà dit, la colère venant des autres nous aide à développer notre compassion et notre force intérieure. Tout obstacle est une opportunité pour repousser la faiblesse et générer de la force. Les personnes qui veulent entretenir leur état physique dans un gymnase savent très bien qu'elles doivent fournir un minimum d'efforts pour obtenir des résultats. Dans le cas contraire, les muscles se réduisent et perdent de leur force. Que les choses aillent mal n'est pas un problème. C'est un point

central du *lojong*, nous n'avons pas à avoir peur lorsque les choses ne vont pas comme notre ego voudrait qu'elles aillent. Tout peut être trouvé sur la voie, il n'y a rien de négatif dans le fait de souffrir, le véritable problème c'est notre résistance à la souffrance. Toute chose est une aide, toute personne est une aide.

19- Suprême est la méthode qui consiste à être naturel

Vivons notre vie sans artifice. Là encore, le point essentiel est de ne pas prétendre être ce que nous ne sommes pas. Cela concerne en premier lieu les débutants qui tendent à imiter le comportement de ceux qui ont atteint un niveau élevé ! C'est là un non-sens, bien entendu, car eux ont encore un long chemin à parcourir.

Le Bouddha disait : « Ce que je pense, je le dis et ce que je dis, je le fais. »

Soyez naturels, évitez tout artifice et ne prétendez jamais être plus que ce que vous êtes, dans quelque domaine que ce soit. Cela vaut en particulier pour les moines. Au seul vu de votre crâne rasé, les gens s'attendent à ce que vous soyez un être droit et bon. Certes, il est important d'avoir une conduite morale irréprochable, ne serait-ce que pour ne pas décevoir votre entourage, au sens large. Cela dit, cette conformité entre nos paroles et nos actions est souhaitable, mais elle ne doit en aucun cas aller jusqu'à afficher une attitude ou un comportement qui se veulent ceux d'un être illuminé ! De fait, les premiers signes d'un réel progrès commencent à se manifester lorsque la façon de penser et de se comporter devient moins tortueuse, moins artificielle, bref...plus naturelle. Mais cet aspect naturel risque d'être perturbé si nous avons dans l'idée, tout comme certains moines, de tenter de convertir les gens à la juste manière de voir les choses ! La leur, en l'occurrence. J'ai souvenir d'un acteur de Hollywood qui avait rencontré le Dalaï-Lama et qui, de ce fait, était persuadé d'être supérieur à toute autre personne. Il incarnait son propre rôle dans un film imaginaire. Que signifie 'être spirituel' ? Ce n'est certes pas se donner en spectacle. C'est tout simplement une manière d'être. Sincère et profonde. Certains Tibétains traditionnels se complaisent à errer dans les rues, rosaires et moulinets à prières dans les mains. Ils ont le mérite, à tout le moins, de respecter tout au long de leur vie, l'engagement qu'ils ont pris. Ce qui ne veut pas dire que nous devrions en faire autant !

20- Suprême est le chemin qui porte avantage à aider les autres à entrer dans le Dharma

Il ne s'agit pas de faire du prosélytisme, mais de donner le bon exemple aux autres, en particulier durant leur formation personnelle lors des enseignements du *lojong*. Ainsi, les gens seront favorablement impressionnés et considèreront les choses de façon plus claire et plus positive. C'est une belle façon d'agir.

Un jour, en Israël, alors que nous remontions la *Via Dolorosa*, le parcours qu'a fait le Christ en portant sa croix, un garde Arabe est venu vers nous (le quartier était majoritairement musulman) et a demandé à nos amis Israéliens : « Qui sont ces personnes ? » « Des amis Bouddhistes ». « C'est une nouvelle religion ? » « Non, elle existe depuis plus de 25 siècles ! » « Contre qui sont-ils ? »... « Ils ne sont contre personne ! » Un peu plus tard, nous avons revu cet homme et il nous a demandé si nous pouvions lui donner des livres parlant de cette religion. Cette façon de ne pas se laisser aller à des réactions 'boutons-poussoirs', donne toujours une bonne impression aux autres et peut les inciter à s'intéresser au Dharma.

Dans les pays du Theravada les gens peuvent accumuler des 'mérites' en distribuant des livres dans leur entourage ou aux gens qui les leur demandent. Cela ne signifie pas que nous voulons que tous les gens deviennent bouddhistes. Nous voudrions seulement leur indiquer les méthodes et les divers enseignements qui seraient en mesure de les aider dans leur vie. Nous comptons nombre d'amis qui sont chrétiens et d'autres qui n'ont aucune croyance religieuse, mais qui ont recours aux techniques spirituelles ou autres, que nous leur indiquons. Tous nous disent y trouver un bénéfice, d'une manière ou d'une autre. N'est-ce pas merveilleux ? Bouddha disait que toute chose vraie et fondée spirituellement parlant, fait partie du Dharma. La meilleure façon d'aider les gens c'est de les conduire vers un niveau de conscience plus profond dans leur vie. N'importe lequel d'entre nous est en mesure de le faire. Et pour cela, point n'est besoin d'être sur un trône tel un maître enseignant officiel. Quand les gens viennent à nous avec un problème, petit ou grand, à résoudre, nous pouvons leur indiquer quelle est, à notre sens, la juste direction à prendre. Le bénéfice moral ou spirituel qu'ils en tireront sera également le nôtre.

21- Suprême est le bénéfice qui oriente l'esprit vers le Dharma

Patrul Rimpoché raconte une histoire intéressante, autant qu'édifiante, dans son célèbre ouvrage '*The words of my Perfect Teacher*'.

Un homme était en train d'effectuer les circumambulations de rigueur autour de la *stupa*, son rituel était ponctué de mantras et de prosternations. Après quelques instants, un sage qui se trouvait sur les lieux lui demanda : « Pourquoi tu ne pratiques pas le Dharma ? » L'homme, l'air maussade, lui répondit : « Que suis-je en train de pratiquer, sinon le Dharma ? Que devrais-je faire de plus ? » « Tourner ton esprit vers le Dharma, par exemple ! » Et c'est là un point crucial car si notre esprit est tourné vers le Dharma, toute chose devient alors une expression du Dharma. A ce propos, il y a eu un exemple significatif au sein de la communauté de Bir. Un certain nombre de Tibétains avait effectué, tous

ensemble, et pendant plusieurs mois, la récitation de *om mani padmé hounq*. Lorsqu'arriva le jour prévu pour célébrer la fin de la pratique, les gens du groupe concerné arrivèrent, le visage défait et l'air épuisé. Ils avaient eu une longue discussion tout au long de la nuit. Par la suite, ils en eurent une autre avec moi, durant la procession, quand je pris l'initiative de leur faire comprendre que le nombre de *mani* récités importait peu si l'esprit n'était pas tourné vers le *Dharma*. En effet, ce qui importe c'est la fusion de notre cœur et de notre esprit avec le *Dharma*. Toutes les pratiques sont bonnes mais elles perdent de leur valeur, de leur profondeur, si elles ne sont pas imprégnées, voire saturées, des bénédictions du *Dharma*. L'esprit et le cœur sont déjà très associés l'un à l'autre et cet ensemble ne devrait faire qu'un avec le *Dharma* en fusionnant avec lui. En vérité, quelque soit la durée de la pratique, si la fusion n'advient pas, le reste sera de peu d'utilité. *Puisse mon esprit et le Dharma ne faire qu'un !* Et dans ce cas, toutes nos actions, toutes nos paroles, toutes nos pensées deviennent une manifestation du *Dharma*.

L'essentiel pour nous, c'est de tourner notre cœur-esprit vers le *Dharma*.

Sadhu, sadhu, sadhu !

Questions et Réponses

Q : La conscience peut-elle survivre à la mort cérébrale ? Que peut-on dire de l'euthanasie ?

R : La mort...c'est la mort. Il y a cependant *tugdon*, l'état de claire lumière, durant lequel le cœur reste chaud, auquel cas les proches demandent de ne pas le toucher. Lorsque le Karmapa mourut à Chicago, les médecins se rendirent compte, quelque temps après qu'il se fut éteint, que son cœur était encore chaud. Ils se conformèrent alors à la tradition tibétaine qui veut qu'un délai de trois jours soit observé, bien que cette mesure ne fasse pas partie des règles et des dispositions des hôpitaux américains. Pour le commun des mortels, une fois la mort cérébrale constatée et confirmée, tout est fini. Le corps lui-même dit à sa manière que cela suffit, auquel cas il est tout à fait logique de stopper les machines. Ce qui est d'autant plus juste lorsque le défunt a décidé de faire don de ses organes aux services hospitaliers, un acte compassionnel qui mérite d'être respecté.

A l'époque du Bouddha, l'euthanasie ne se pratiquait pas. C'est un phénomène relativement nouveau. Qui plus est, il n'y a pas de pape, dans le bouddhisme, ni de dignitaire désigné pour dire quoi faire dans ce genre de situation. Alors je vais vous dire mon opinion à ce propos. Je crois que l'idée de l'euthanasie est pour le moins dangereuse. Elle se fonde sur le postulat selon lequel toute

souffrance est mauvaise, négative. Alors que le *lojong* conçoit les choses d'une manière tout à fait différente. Quant au point de vue du Bouddha, il est clair et précis. Il dit que la souffrance est la conséquence des karmas du passé et que si l'on interrompt le processus, le karma ne sera plus ce qu'il devait être. Certes, il y a des cas extrêmes, mais d'une manière générale, nous sommes trop facilement enclins à considérer que la douleur et la souffrance sont des facteurs négatifs. Les maladies en phases terminales constituent une excellente opportunité pour faire accomplir un grand bond en avant au progrès spirituel des êtres concernés. En outre, être en permanence à la recherche du confort n'est pas une attitude souhaitable. Bouddha disait qu'il y avait deux sortes de souffrance, la souffrance physique qui peut être inévitable, et la souffrance mentale qui, elle, est 'optionnelle'. Lorsque l'esprit est justement maîtrisé, la souffrance physique n'a pas prise sur lui et ne le domine pas. J'ai connu des gens qui étaient en mesure de bien la supporter. L'euthanasie peut aussi être la conséquence de certaines autres peurs face à la souffrance. Dans ce cas, cela équivaut en quelque sorte à 'l'endormissement final' des animaux. Cela dit, ces animaux ou ces patients en phase terminale, veulent-ils vraiment mourir ? Nous ne sommes pas dans leur peau pour le savoir ! Un déni de la valeur morale de la souffrance est en vogue, conséquence de ce postulat récurrent et indiscuté qui voudrait que la vie soit 'confortable' en toutes circonstances.

Q : J'ai vu mourir plusieurs personnes qui m'étaient proches et maintenant j'ai peur de la mort.

R : La mort est merveilleuse. Chacun a sa propre version à ce propos et nous finirons par savoir, à notre tour, quelle est la bonne ! (rires). Et puis d'ailleurs, nous sommes nés et nous sommes morts une quantité de fois ! Le Dalaï-Lama dit que si nous avons été des personnes bonnes et raisonnables, la mort ne doit pas nous faire peur. J'ai été élevée dans un milieu spirituel, et durant ma plus tendre enfance, la mort était un sujet de conversation quotidien. Nous considérions déjà qu'il y avait de nombreux niveaux de royaumes spirituels à traverser après notre mort. Pour quelle raison devrait-on en avoir peur ? Et puis c'est un phénomène écologique, son rôle est important dans le cycle naturel. Si vous avez peur de la mort, efforcez-vous de vous familiariser avec ce concept, non pas pour vous en faire une image négative, mais bien au contraire, pour vous réjouir d'être encore en vie ! La mort est un phénomène normal. Le Pr Damudo lui-même le dit dans Harry Potter : « Pour tout esprit bien organisé, la mort n'est autre que la prochaine grande aventure. » C'est là le plus beau concept du livre ! Et le plus sage. Pour l'heure, nous sommes en vie, alors veillons à ce que notre esprit soit et reste, en bonne forme. N'hésitez pas à lire des livres qui traitent de ce sujet, ainsi le concept vous deviendra plus familier et vous pourrez en tirer, avec plus de facilité, des enseignements sur le plan spirituel.

Q : Si l'altruisme est la plus grande qualité qui soit, pourquoi ne sommes-nous pas tous véganes ?

R : Véganes c'est peut-être excessif, mais nous devrions être végétariens, effectivement. Dans l'ancien Tibet, où il était très difficile de faire pousser des légumes, la consommation de viande était tolérée. Mais en Inde elle ne l'est plus. Un jour, un grand lama avait fait servir de la viande lors d'un repas à l'occasion d'une cérémonie en l'honneur des bodhisattvas. Un comportement absurde et totalement insensé !

Il y a un livre très intéressant *Food for Bodhisattvas – Buddhist reasons for abstaining from meat*¹. Il a été écrit par Shabkar, un lama extraordinaire du 19^{ème} siècle. Il était végétarien. Il y a des gens qui disent que le végétarisme n'est pas bon pour la santé, mais, à ce propos, j'ai connu personnellement un lama végétarien qui est mort à l'âge de 104 ans. Dans le livre de Shabkar vous trouverez toutes les bonnes raisons des Bouddhistes pour être végétariens. Le livre est édité par Padmakara France.

Q : Que pouvez-vous nous dire des peurs post-traumatiques

R : Lorsqu'on pratique *shamata* et en particulier *vipassana*, cela peut remuer certaines choses que l'on n'a pas particulièrement envie de revoir. Sous les vagues de la surface, lorsque nous plongeons vers les profondeurs de notre conscience, il y a les dauphins, mais il y a aussi les requins... Il est clair que la meilleure chose à faire serait d'avoir conscience, précisément, du fait que toutes ces peurs sont essentiellement vides de nature, ce qui pourrait avoir un effet thérapeutique très important. Mais l'effet devrait être d'ordre pratique plus que d'ordre théorique. Dans le cas contraire, pour les personnes qui ont subi un traumatisme important, la méditation risquerait d'empirer les choses, en particulier si elle est pratiquée en solitaire, sans recours possible à une aide extérieure.

Les peurs, d'une manière générale, sont guérissables et la méditation sur Bouddha et les bodhisattvas peut constituer une aide en ce sens. Mais s'il existe un trauma bien défini, il est préférable de consulter un spécialiste du domaine concerné. La colère ou la jalousie sont facilement identifiables mais pas simples à vaincre pour autant. La peur peut être enfouie et difficilement décelable. Et dans ce cas, une aide sérieuse peut s'imposer.

Q : Si la souffrance peut être utile, cela ne risque-t-il pas d'engendrer une sorte d'attirance compulsive à son endroit ?

¹ Disponible également en format Kindle. Il existe une traduction française : *Les larmes du bodhisattva-Enseignements bouddhistes sur la consommation de chair animale*. Chez Padmakara France

R : L'élimination d'une souffrance donnée ne risque pas de faire disparaître toutes les souffrances. D'autres seront là. Si vous avez la possibilité d'éliminer une souffrance en vous rendant chez votre dentiste, sautez vite dans un taxi ! Quoiqu'il en soit, il y a des souffrances qui ne peuvent pas être supprimées. C'est alors que se manifeste l'aspiration de faire disparaître toutes les souffrances de la terre. Cela ne veut pas dire que nous devrions courir par monts et par vaux pour effacer les innombrables maux de l'humanité ! Outre le fait que nombre de personnes ne désirent pas qu'on les aide. A l'époque victorienne, les dames de la haute société se consacraient à l'aide aux miséreux. Cela dit, la plupart d'entre elles avaient tôt fait de tourner les talons !

Q : Quel est le rôle des femmes dans le Dharma ?

R : En général, les femmes ont un rôle très important à jouer dans le Dharma, un rôle qui a été sous-estimé pendant 25 siècles. Le Bouddha lui-même aurait dit que les femmes étaient comme la maladie de la rouille qui frappe un champ de riz, ou comme des pommes avariées dans une pommeraie. Mais je n'arrive pas à croire qu'il ait vraiment dit cela. Lorsque sa tante et sa belle-mère annoncèrent leur désir d'entrer dans la *Sangha*, il aurait déclaré, en outre, que la présence de femmes dans la communauté abrègerait sa propre vie. Il aurait cependant confié à Mara, qu'il avait l'intention de commencer la quadruple *Sangha*... Shantideva et Nagarjuna étaient très anti-féministes. Certaines nonnes vont même jusqu'à formuler, dans leurs prières, le souhait de renaître en être masculin. Il faut dire que nous avons eu, nous les femmes, un long, un très long chemin à parcourir. Mais nous avons enfin atteint notre but ! (Applaudissements fournis de l'auditoire, composé, aux trois-quarts...de femmes !).

Q : Est-ce l'ego qui éprouve les regrets ?

R : Il est un conseil important, dans le Bouddhisme, c'est celui-ci : en premier lieu, le regret, en second lieu la résolution de ne pas recommencer, et enfin le recours à l'antidote : la réalisation de quelque chose de positif pour réparer l'erreur. J'avais une amie qui était engagée dans un organisme pour la paix et qui travaillait dans le domaine, entre autres de l'aviculture industrielle des pays pauvres. Elle devint bouddhiste par la suite et c'est alors qu'elle réalisa son erreur passée : elle avait imaginé diverses façons de sauver la vie de nombreuses chèvres. Bien ! Et maintenant poursuivons notre entretien.

Q : Que peut-on dire des ressources matérielles des nonnes ?

R : Au Tibet, les monastères étaient très riches et les familles leur faisaient parvenir de la *tsampa* et du beurre. Actuellement, les lamas en charge de la direction des monastères, se déplacent à travers le monde et s'emploient à réunir

des fonds pour subvenir aux besoins de leurs moines. Mais la plupart des nonnes n'ont malheureusement pas de lamas qui parcourent le monde dans le but de pourvoir aux besoins des membres féminins des monastères. Ces lamas peuvent gagner de l'argent en pratiquant *Tara puja* pour des personnes malades qui le leur demandent. Ils sont en effet censés avoir un contact direct avec Tara... Pour les personnes qui désirent apporter leur soutien aux nonnes, les aides sont expédiées à un fonds général et il y a une relation privée avec chacun des correspondants. A simple titre d'information, les nonnes mettent la photo des donateurs ou donatrices sur leurs autels. Il y a également des objets d'artisanat. Je le répète, les nonnes doivent se battre pour subvenir à leurs propres besoins, car les donateurs préfèrent communiquer avec les moines. Un grand lama me disait, il y a quelque temps de cela : « Comme chacun le sait, les femmes sont le fond du panier » ! La cinquième roue du carrosse français, en quelque sorte... Et pourtant, les nonnes ont l'intime sentiment que leur valeur personnelle est de plus en plus reconnue. Et que la tendance est à la hausse ! La preuve en est que 21 de ces nonnes deviendront des *geshe* : au mois de septembre ou d'octobre de cette année, une année historique, le Dalai-Lama, en personne, leur remettra le diplôme afférent, dans son temple de Dharamshala. Dans notre monastère, les nonnes prodiguent les enseignements. Il en va de même au Bhoutan. C'est pour cette raison que, désormais, on ne les nommera plus les *anila*, ce qui signifie 'tatie, tantine', mais *tshiutrim* 'celles qui sont formées'. Soit dit en passant, il est absurde de penser que si les nonnes 'montent' en importance, les moines, eux vont sans doute 'descendre' ! Il ne s'agit pas d'un soufflé !... Ainsi, les voix longtemps contenues commencent à se faire entendre.

Nous souhaiterons la bienvenue à toutes les personnes qui viendront visiter le *DGL nunnery* où se trouvent une centaine de nonnes ; huit d'entre elles se trouvent au centre de retraite à long terme. Plusieurs autres envisagent une retraite à vie. J'ai conseillé à l'une d'entre elles de prolonger d'une année sa formation avant de s'engager sérieusement dans la retraite. Les *togden* veillent à leur formation. Les visiteurs peuvent séjourner dans la Maison d'hôtes.

Q : Que peut-on dire du sentiment de désespoir ou de la 'folle sagesse' ?

R : Certains, parfois, pénètrent les profondeurs enténébrées de l'âme, à tel point que cela pourrait être considéré, parfois, comme une sorte de percée en direction de la vie spirituelle. C'est parce que le *samsara* a clairement prouvé qu'il pouvait être problématique à l'infini, que certains sont prêts à se lancer à la recherche d'un quelque chose qui soit plus direct, plus authentique. C'est alors que la souffrance est une chaude bénédiction, parce qu'elle place son élu dans la juste direction, celle de la quête du bonheur authentique, le bonheur qui ne se fonde en aucune sorte sur le plaisir des sens.

Q : Comment peut-on se réjouir de l'existence de la conscience ? Lorsque nous jetons un œil au tréfonds de nous-mêmes, nous n'y voyons qu'une interminable liste de conditions à remplir !

R : Le *Dharma* procure de grandes joies ! En fait c'est très drôle de voir et d'élucider les jeux mystérieux de l'ego et de l'esprit ! Ne vous prenez pas trop au sérieux. Les gens qui ont conscience de leur conscience et de leur esprit sont drôles et pleins d'esprit. Vous le voyez dans leur regard. Si les enseignants sont rieurs, ce n'est pas du tout parce qu'ils n'ont cure des problèmes des autres, mais parce qu'ils sont en mesure d'accueillir la souffrance et de la transformer. Cette ironie contrastante est voulue : nous sommes joyeux lorsque nous affrontons l'impermanence ou la mort. Même dans les pays du Theravada où la mort et l'impermanence règnent en maîtres, parce qu'ils savent affronter positivement ces situations. Et ce n'est pas cela qui rend les choses de la vie plus pesantes. Plus nous sommes conscients des jeux et des mauvais tours de notre ego, plus nous les éliminons. Cela libère notre esprit et l'amplifie. C'est le miracle du *Dharma*. La pierre philosophale. Celle qui transforme le plomb en or pur.

Q : Quelle attitude adopter à l'égard des personnes qui mentent ?

R : Nous avons une amie, au Kerala, qui œuvre pour les indigents, entre autres, ceux qui errent dans les rues. C'est une nonne chrétienne, elle prend en charge des cas sociaux souvent difficiles, comme ces jeunes filles violées dans leur propre famille et que l'on jette à la rue lorsqu'elles sont enceintes. Cette amie dispose d'une maison où elle accueille les gens qui n'ont aucun refuge. Nous lui avons demandé que faire à l'égard des mendiants. Elle nous a dit, avant tout, ce qu'il ne fallait pas faire, car ces gens appartiennent souvent à une sorte de syndicat. Les enfants, eux, sont des cas particulièrement difficiles car si vous leur faites l'aumône, ils y prennent goût et cela devient vite, pour eux, une véritable 'profession'. Moi, j'ai coutume de donner aux lépreux. Ils sont joyeux et ne se plaignent pas. Et leur rire est vrai. Par ailleurs, il est préférable de ne pas donner aux femmes ayant un bébé dans les bras, car souvent, ce bébé n'est pas le leur.

Q : Comment se débarrasser de certaines frustrations et de la colère envers soi-même ?

R : Le *samsara* c'est difficile ? Vous en avez entendu parler ? Il en est ainsi en grande partie par la faute d'autres êtres humains (rires). Il nous appartient d'en être conscients et d'accepter cet état de fait. Nous devons, en tout premier lieu, réaliser que la colère envers nous-mêmes ou envers les autres, ne peut être une aide en aucune façon. L'antidote par excellence, se trouve dans l'engagement

personnel à faire preuve de plus de compassion et de bonté qu'à l'accoutumée. A l'égard de tous, nous y compris. Si nous sommes véritablement ouverts et détendus, les autres ne seront plus une source de problèmes comme ils auraient pu l'être, à nos yeux, auparavant. Si la colère est un phénomène récurrent, effectuez un retour sur vous-même. De toute évidence, la première chose à faire, si cela s'avère nécessaire, c'est de rétablir la paix en vous-même. A défaut de quoi, n'importe qui pourra vous créer des problèmes. Je vous conseille, comme je le conseillerais à quiconque ayant la ferme intention de se corriger, d'accomplir une retraite de *metta* très stricte, comme en Birmanie, avec les gens formés pour vous guider, comme ils le font pour nombre de personnes, en particulier des laïcs. Dans ces centres, vous êtes précisément aidés et suivis par des laïcs spécialisés. Il est mis à votre disposition une structure et des programmes adéquats. Vous bénéficiez d'un suivi personnel et vous pouvez assister aux entretiens sur le *dharma* tenus par des maîtres et des enseignants hautement qualifiés. Nombre de personnes qui ont effectué cette retraite, qui complète les formations classiques *vipassana* et *shamata*, ont véritablement progressé. Et puis, après tout, la pratique de *metta* est recommandée par Bouddha... alors, moi...je la recommande d'autant plus chaudement !

Q : Puisque le Soi aime les autres, pourquoi faudrait-il s'évertuer à l'éliminer ?

R : L'amour du Soi pour les autres, c'est la flammèche d'une chandelle. La nature de Bouddha, c'est le soleil levant !

Q : Les enseignements concernant la pleine conscience sont-ils justifiés dans les lieux où sont établies des organisations commerciales ?

R : Il est clair que les visées du monde des affaires ne sont pas désintéressées, mais pour nombre de personnes ce peut être, en quelque sorte, une première marche vers un mode de vie différent, même si ces gens ignorent que cela vient de Bouddha. Cette motivation qui est la leur, d'être plus performants et de réaliser de meilleurs bénéfices, c'est en fait le problème des PDG, non pas celui des gens d'une manière générale.

Q : Comment savoir si la colère de l'enseignant ne se manifeste que pour le bien du disciple ?

R : C'est bien là le problème, cher ami, je ne prétends pas le contraire ! Certains enseignants peuvent se comporter de façon pernicieuse, j'ai de nombreux exemples à ce propos. Si vos failles sont nettes et franches, vous devriez être satisfait, même si l'enseignant à ses défauts, lui aussi. La manipulation, la vraie manipulation est rare, mais si c'est le cas il vaut mieux que vous vous en alliez. Que voulez-vous, notre monde est loin d'être parfait ! Il y a beaucoup de *tulku*

parmi les enseignants. Ils ont été éduqués comme des petits princes, ce qui peut représenter aussi un problème. Il n'en demeure pas moins vrai que la majorité des enseignants sont d'une indubitable valeur !

Q : Qu'en est-il des rituels ?

R : Toutes les religions, toutes les traditions spirituelles ont une caractéristique essentielle : elles n'évoluent pas en vase clos, mais dans un contexte culturel plus ou moins complexe. Le *dharma* du Bouddha, en particulier, est tout à fait adaptable dans sa structure propre. Langues, rituels, modes vestimentaires, règles diverses et variées. Dès le début, mon lama m'avait expliqué que le Bouddhisme était à moitié *dharma*, à moitié culture tibétaine et avait ajouté que la distinction n'était pas particulièrement facile à établir. J'eus la bonne surprise, cependant, de constater que l'enseignement du Dharma est resté tel qu'il était. L'unité demeure. Il y a certaines différences entre la compassion *sutra* dans le Theravada et le *sutra* du cœur dans le Mahayana au moment de la récitation, mais les idées, les points de vue sont extraordinairement identiques, tout le monde en a conscience. Il en a été de même pour les nouvelles rencontres, après le passage de nombreux siècles, comme cela a été le cas dans la seconde moitié du 20^{ème} siècle. Les cultures soutiennent le *Dharma*, c'est un vase magnifique dans lequel conserver l'élixir, qu'il soit en porcelaine de Chine ou en or de Birmanie. Les contenants sont différents mais l'élixir demeure l'élixir. Le *Dharma* qui va en Occident change de contenant, mais aussi longtemps que le *Dharma* restera le *Dharma*, tout sera parfait. Les Tibétains ont traduit l'intégralité en tibétain pour faciliter les choses et nombre de rituels proviennent du Bön, qui à son tour a pris beaucoup chez les Bouddhistes. En Chine, il y a eu l'influence Taoïste, les Thaïs, eux, ont emprunté nombre de particularités aux animistes, mais le *Dharma*, lui, est toujours là. Il ne faut pas confondre les détails culturels avec l'essence du *Dharma*.

Les règles pour les moines et les nonnes sont identiques, ou en tout cas très similaires pour les Bouddhistes de tous les pays, même après un millénaire de rupture des relations entre eux. Les rituels et les hiérarchies sont différents. Avant sa mort le Bouddha a dit que Vinaya était notre guide et le *Dharma* notre enseignant.

Merci à vous tous. Que vous soyez Bouddhistes ou que vous ne le soyez pas, nous tous devons être reconnaissants de recevoir ou d'avoir reçu cet enseignement. Cela vaut également pour ceux qui ne sont pas membres du club ! Il est réconfortant d'aller vers notre mort en ayant le sentiment d'avoir utilisé notre vie en étant plus lucides avec nous-mêmes et plus utiles aux autres. Je vous souhaite de ne pas connaître la souffrance, même si la souffrance peut être

très utile...Que nous en ayons tous suffisamment pour nous éveiller...Je souhaite sincèrement que vous tourniez votre esprit vers le *Dharma*.

Prières de consécration - Merci à tous

(Traduit de l'anglais par Jean E. LOUIS)