

## TROISIÈME INTERVIEW AVEC TENZIN PALMO

PAR LWIIS SALIBA

11 AOÛT 2021

*Transcription/Traduction française de Thibaut, d'Ivan, revue par Jacques Vigne*

*Relecture finale de Geneviève (Mahâjyoti)*

**Lwiis Saliba** : *Aujourd'hui nous fêtons notre 1ère année de ces leçons. Il s'agit de la 52ème, la 1ère s'étant tenue le 12 Août 2020, peu après l'explosion du port de Beyrouth le 4 août 2020. Le Dr Jacques Vigne m'avait alors proposé de commencer des sessions de méditations sur Zoom pour aider les gens sous le choc de ce terrible désastre. Nous avons donc démarré ces cours tous les mercredis depuis 1 an. Nous avons eu la joie d'accueillir Tenzin Palmo déjà deux fois, en avril et en juin 2020, depuis son monastère à Dharamshala en Inde. Ces deux interviews sont déjà disponibles sur YouTube (chaîne de Lwiis Saliba, inscription possible et gratuite) et sur les sites de Jacques Vigne. Nous sommes très heureux d'accueillir Tenzin Palmo pour cette troisième interview.*

**Lwiis Saliba** : *Jetsunma, votre présence est une vraie bénédiction pour nous. Nous avons choisi de vous inviter ce 12 août à l'occasion de la première année de nos rencontres. Cela nous encouragera à continuer notre pratique. La situation politique et économique et la vie en général au Liban est malheureusement encore pire qu'il y a un an, pas d'électricité, pas de gaz, pas de médicaments dans les pharmacies, pas d'essence, le coronavirus est toujours là, pas de gouvernement, etc. Dans cette très mauvaise situation, la méditation et l'introspection deviennent vraiment un besoin urgent. C'est pourquoi, Jetsunma, nous vous avons invitée aujourd'hui. Nous avons posté 130 vidéos sur You Tube, y compris celles de vos deux premières interviews.*

*1) Jetsunma, que pouvez-vous-conseiller aux gens dans ce pays pauvre après un tel désastre depuis un an, alors que la situation ne cesse d'empirer ?*

TP : *C'est très difficile de trouver les mots... La souffrance des gens est réellement au-delà de l'imagination ! Cependant, avec la souffrance vient la force. J'espère aussi qu'ils s'appuient sur leur bonté innée, j'espère que les gens pourront s'entraider et être solidaires entre eux dans cette très difficile situation que votre pays vit. Tout le monde doit prendre soin des autres, et s'entraider car sinon, si vous n'aidez pas les autres, qui vous aidera ? Et vraiment, vous savez, c'est le moment de montrer votre force intérieure en tant que nation, et non pas en tant que seulement membre d'une religion ou d'une ethnie, et de montrer votre unité en tant qu'être humain. Ceux qui sont dans la souffrance ont besoin de l'aide et de l'attention les uns des autres pour rester fort. C'est l'objectif : se serrer les coudes et s'entraider dans ces temps difficiles.*

*2) Merci. Jetsunma ! Pour notre troisième interview, nous avons sélectionné des extraits de votre livre autobiographique 'Un ermitage dans la neige' de Vicki Mackenzie. Nous allons parler un peu plus de votre propre vie pour en être inspiré. Il s'agit d'une biographie exceptionnelle. Dans ce livre vous dites, page 50, « Ma vie est comme une rivière, tout coule dans la même direction ». Que voulez-vous dire par là ?*

TP : *Je pense que ce que je voulais dire c'est que je me sens comme un bateau, un petit bateau qui se laisse porter par le courant, même si je veux aller dans une direction donnée, le flot des événements et les circonstances arrivent dans une autre direction, apparaissent en même temps, mais c'est*

comme si, dans un certain sens, la route était déjà planifiée. Je n'ai pas grand-chose à dire sur la direction que prend le bateau, il va juste le long de la rivière, là où il doit aller, voilà la signification. Bref, dans nombre de circonstances, c'est comme si ma vie était déjà planifiée.

*3) Ce bateau.... Vous le guidez ? Où va-t-il ?*

TP : Qui sait où il va, Il va là où il doit aller, il finira par arriver, je dois juste me reposer dans le bateau qui me conduit.

*4) Donc vous ne faites aucun choix, vous ne prenez aucune décision sur sa direction?*

TP : Sur le fond non, les choses arrivent ensemble comme le fruit de différentes causes et situations, une chose en entraînant une autre, et j'en suis là ! Je pense que j'avais un karma très fort provenant du passé. D'autres personnes n'ayant pas ce karma peuvent faire différents choix et se disperser, mais en ce qui me concerne personnellement, c'est comme si il y avait quelque chose que je devais faire dans cette vie, que je le veuille ou non, cela devait arriver, c'est pourquoi je me sens emportée par les circonstances.

*5) Ce karma de vies passées, vous le connaissez ou vous le sentez?*

TP : Fondamentalement, je le sens, je ne le connais pas. Je suis née à Londres en tant que femme mais j'ai toujours sentie que je n'étais pas au bon endroit quand j'étais là-bas, ni dans le bon corps en tant que femme. En regardant en arrière je suppose que j'étais un homme dans ma vie antérieure, mon lama disait aussi que j'étais un homme, maintenant je suis une femme, et que notre relation était plus difficile, ainsi, l'état de femme dans cette vie a été plus dur à intégrer. En un sens, la vie antérieure est passée et n'a plus d'importance mais en un autre, elle influence notablement ce que nous sommes aujourd'hui.

*6) Jetsunma, vous avez été ordonnée moniale en 1964 à l'âge de 21 ans. N'était-ce pas un peu jeune pour prendre une telle décision, surtout quand le bouddhisme n'était pas votre tradition d'origine ?*

TP : Dès l'enfance, je voulais être moniale, mais en tant que telle, je n'avais que deux sortes d'images de cette vocation, les religieuses catholiques en prières et les Japonaises en kimono de toutes les couleurs. C'était ma tendance artistique de l'époque... Je n'étais pas chrétienne mais j'aimais beaucoup l'idée de rentrer dans un ordre chrétien cloîtré afin d'y entrer et de ne jamais en sortir. Qu'allais-je faire là-bas ? Je n'en avais guère d'idée, mais ce mode de vie m'a toujours attirée. Quand j'avais 11 ou 12 ans, je me souviens que mes voisins m'avaient demandé : « Tu es une grande fille maintenant, que veux-tu faire dans la vie ? ». Je répondis que je voulais être moniale, ils ont été plutôt surpris, mais je savais que c'était vrai. Ils ont dit que je changerai d'avis en grandissant mais j'avais la ferme intuition que ce ne serait pas le cas. Donc j'étais dans cette logique, et je me disais que, lorsque je serai devenue bouddhiste, je parlerai uniquement à des moines, puis j'ai découvert qu'il y existait également des moniales dans le bouddhisme. Quand j'ai déclaré à mon lama que je voulais être moniale, il m'a dit : « Bien sûr ! » Ainsi, trois semaines après l'avoir rencontré j'ai reçu ma première ordination. C'était évident pour lui. Je suis très reconnaissante envers moi-même (sourire), car à cet âge, je savais déjà ce que je voulais faire. Je ne me suis pas laissée entraîner par d'autres choses, Je suis allée directement au but, c'était ce qui était juste pour moi, cette vocation n'est pas pour tout le monde.

*7) Vouliez-vous être moniale avant d'être bouddhiste ?*

TP : Oui car c'était le seul genre de moniales que je connaissais. Les juifs n'en ont pas, les seules dont j'avais entendu parler étaient les chrétiennes. Mais n'étant pas chrétienne moi-même, je ne pouvais

pas me figurer ce que j'allais faire en tant que religieuse avec elles, sur quoi j'allais prier... Ainsi, quand je suis devenue bouddhiste, j'ai été très heureuse car le problème a été résolu.

*8) Donc vous avez découvert le bouddhisme dans un second temps ?*

TP : Oui, je suis devenue bouddhiste à 18 ans.

*9) Y a-t-il une grande différence entre les moniales chrétiennes et les moniales bouddhistes, au moins dans l'organisation de la vie monastique ?*

TP : Il n'y a pas grande différence, tout comme il y a des points de vue séparés entre le christianisme et le bouddhisme. Cependant, lorsque qu'une moniale bouddhiste rencontre une moniale chrétienne, il y a un sens immédiat de fraternité, de dénominateur. On peut avoir différentes idées et différentes pratiques. Il y a un point commun entre les moniales de toutes les religions, un sens d'être au-delà de tous les dogmes, une unité dans cette « sororité ».

*10) Jetsunma, vous dites à la page 17 de votre autobiographie : j'ai pour but d'atteindre l'éveil en tant que femme, quel que soit le nombre de vies que cela prenne. Pourquoi ce féminisme rigoureux, être une femme est-il plus important que d'atteindre l'éveil ?*

TP : Bien sûr que non, mais on dit souvent que les femmes ne peuvent pas atteindre 'L'Etat de Bouddha', on doit être un homme pour ce faire. Allez voir n'importe quel lama, il vous dira : « Très bien, très bien, mais à la fin, vous devrez renaître en tant qu'homme ... ». Souvent donc, les femmes dans la culture bouddhiste prient pour se réincarner en homme. Il est donc important de démontrer qu'un corps de femme est aussi important qu'un corps d'homme en ce qui concerne l'éveil. Il n'y a pas de raison qu'un corps d'homme soit plus favorable à l'éveil. Qu'y a-t-il dans le corps d'une femme qui l'empêcherait d'être réalisée ?

Nous pouvons mentionner l'exemple de Tara, qui est reliée à la compassion : elle était une princesse, moniale, et très avancée spirituellement. Et les moines lui disaient : « Tu devras revenir dans un corps d'homme pour atteindre l'éveil ! » Elle a répliqué : « Non ! Je reviendrai dans un corps de femme et j'atteindrai l'éveil ! » Elle y est parvenue ! Par conséquent, désormais, quand un lama me déclare que vous ne pouvez pas atteindre l'éveil dans un corps de femme, je lui dis : « Vous avez pour but de devenir Bouddha, moi j'aspire à devenir comme Tara ! ». Et ils ne peuvent plus rien dire ! Cependant, si cela avait été le cas que le corps féminin soit favorisé par rapport au corps masculin, j'aurais souhaité avoir un corps masculin. L'idée est de passer par l'autre porte...

*11) Le Bouddha lui-même a-t-il dit quelque chose dans ce sens dans les Ecritures ?*

TP : Pour atteindre le nirvâna en tant qu'*araha*t, les deux, hommes et femmes en sont capables. Quand on demandait au Bouddha si les femmes pouvaient atteindre l'éveil, il répondait : « Bien sûr » et elles le font ! Mais L'Etat de Bouddha est quelque chose au-delà du fait d'être un *araha*t. Selon la tradition, il va y avoir mille bouddhas durant cette ère, tous seront des hommes ! Le Bouddha du passé est homme, celui du présent aussi, le Bouddha Maitreya également. De ce fait, il était admis qu'il fallait un corps d'homme, que c'était essentiel pour atteindre L'Etat de Bouddha, même s'il existe des bouddhistes femmes.

*12) Vous dites à la page 93 que le problème est qu'il y a un manque crucial de maîtres spirituels qui soient des femmes, c'est pourquoi, de nos jours, il est plus utile d'être une femme. Ma question : est-ce qu'une femme est plus capable qu'un homme de transmettre le dharma et l'enseignement à une autre femme ?*

TP : Non, pas nécessairement, mais quand tous les enseignants sont des hommes, quel message implicite peut-il être donné aux femmes ? Les femmes comprennent mieux les femmes que les hommes, elles savent ce qu'elles ont à traverser : quand les femmes transmettent le *Dharma*, elles le donnent dans un sens qui leur est propre. Les femmes apprécient l'enseignement délivré par une femme et en fait, beaucoup d'hommes aussi le font, il y a de nombreux hommes disciples de rares femmes qui sont lamas et qui apprécient la façon dont elles enseignent.

Les femmes enseignent d'une autre façon que les hommes, elles ont une approche différente, cela complète la situation, sinon vous n'écoutez que la voix des hommes et vous n'avez pas de voix de femmes. En particulier en Occident, la majorité des participants aux enseignements sont des femmes. Dans un auditorium les deux tiers de l'assistance sont des femmes, mais vous avez seulement un homme au micro. Pourquoi ? Pour équilibrer ce point de vue, il ne s'agit pas de déclarer qu'on ne veut pas d'hommes. On affirme seulement que les femmes doivent être représentées. Pourquoi pas ? Elles sont juste aussi intelligentes, juste aussi éduquées. On peut réaliser en tant qu'homme que les femmes peuvent prendre la parole !

*13) Est-ce que vous pensez qu'une femme peut mieux comprendre une autre femme qu'un homme ?*

TP : Elles ont plus d'empathie, car vous savez qu'un corps d'homme a des problèmes d'homme et un corps de femme des problèmes de femme. Psychologiquement, nous sommes différentes et naturellement, les femmes sont plus enclines à comprendre où doivent aller les femmes qu'un homme ne peut le faire. Néanmoins, vous pouvez avoir un enseignant homme ou femme, il n'y en a pas un qui est meilleur que l'autre, ils représentent seulement les deux faces d'une même pièce.

*14) Le problème principal est que dans toutes les religions actuelles, les hommes disent ce que les femmes doivent faire, sans connaître la vraie nature des femmes !*

TP : Oui, vous prêchez une convertie ! (Rires) Nous connaissons toutes cela !

*15) Dans l'islam, dans le judaïsme ainsi que dans le christianisme, ce ne sont que des hommes qui enseignent aux femmes en leur disant comment bien se comporter, comment faire le bien, mais sans pour autant connaître la vraie nature des femmes afin de savoir ce qui est bon pour elles ou non...*

TP : Effectivement, c'est pourquoi les choses doivent changer, c'est pourquoi maintenant nous avons besoin d'avoir des voix féminines, parce que cela complète le point de vue sur la situation. Celui-ci a été plutôt unilatéral jusqu'à aujourd'hui. Donc c'est bien, ce n'est pas que nous devons donner moins d'importance aux hommes mais plutôt qu'ils doivent laisser plus d'espace pour des sortes d'énergies différentes.

*16) Les gens se posent la question suivante : ce que Tenzin Palmo enseigne et demande pour les femmes dans le bouddhisme, fait-il partie du mouvement féministe global actuel ?*

TP : Comme dit le Dalaï-lama : si ça veut dire que les femmes ont les mêmes droits et les mêmes chances que les hommes, alors je suis féministe. Si le Dalaï-lama peut être féministe, pourquoi pas moi ?

*17) Vous mentionnez le Dalaï-lama. Dans votre premier entretien avec lui, il s'est adressé à vous en vous appelant « Anila ». Ce terme tibétain est seulement utilisé entre deux ermites, même le traducteur était surpris par ce terme, comme vous le dites à la page 67 de votre ouvrage. Pensez-vous que le Dalaï-lama savait que vous deviendriez ermite un jour, avait-il cette intuition ? Pourquoi a-t-il utilisé ce terme ?*

TP : En fait, c'était bien plus que cela : ce que Sa Sainteté a dit c'est : « Oh Anila ! tugong gompel ! » (Anila, bien sûr, c'est une moniale, c'est le terme tibétain pour s'adresser à une moniale). À ce moment-là je n'étais pas une moniale c'était une semaine avant que je ne rencontre mon Lama et un mois avant que je ne devienne moniale. J'avais les cheveux longs et je portais un vêtement de ville. On m'a demandé si la pratique était bonne. Quand deux ermites se rencontrent au Tibet, au lieu de se dire : « Puisse ta santé être bonne » Ils se disent : « Puisse ta pratique être bonne ! ». Ainsi, le traducteur a été très surpris, pourquoi s'adressent-ils ainsi à cette jeune fille laïque? Sa Sainteté a forcément senti quelque chose car c'était très étrange de dire cela dans ce contexte. Le traducteur nous regardait bizarrement et se demandait pourquoi il disait cela. C'était clair que Sa Sainteté avait senti quelque chose intuitivement, mais il ne me l'a pas expliqué.

*18) Depuis cette époque, quelle est votre relation avec sa Sainteté ?*

TP : Nous nous voyons, bien sûr, de temps en temps et quand il me voit il me dit : « Oh, ma vieille amie ! » Car nous sommes de vieux amis, cela nous renvoie à 1964 : à cette époque, il était très jeune et très beau. Il a été spécialement plein d'affection après ma longue retraite. Quand j'allais le voir, nous nous prenions dans les bras et nous avions de longues discussions. Il soutient évidemment beaucoup les moniales et les pratiquants, Je l'ai rencontré à de nombreuses occasions bien sûr, c'est un homme extraordinaire. En fait, les Tibétains ont beaucoup de chance de l'avoir !

*19) Est-ce qu'il suit toujours vos activités et est-ce qu'il est toujours en contact avec vous ?*

TP : Il sait que nous avons un monastère. À chaque fois qu'il me voit il me salue, il me prend parfois dans les bras ! Il est très ouvert à tout ce qui se passe dans sa communauté.

*20) Quand vous avez montré votre photo en tant que moniale à votre maître Sakya. Il vous a dit que vous ressembliez à la Vierge Marie (page 117). Ma question est : que reste-t-il des origines chrétiennes de Tenzin Palmo en tant que bouddhiste aujourd'hui ?*

TP : En fait, c'est parce qu'à cette époque, j'avais une coiffure comme la Vierge Marie dans les tableaux de la Renaissance...Je n'ai jamais vraiment été chrétienne mais quand j'étais enfant j'allais à l'église car j'aimais les rituels, mais je n'ai jamais cru à un Dieu créateur ni au jugement dernier. J'ai toujours cru, depuis mon enfance, que nous étions intérieurement parfaits et qu'il nous fallait revenir encore et encore jusqu'à ce que nous découvrions notre perfection intérieure. Je ne savais rien du péché originel. Je n'étais pas au courant que nous n'avions qu'une seule vie et que nous serions jugés, je pensais qu'on devrait revenir encore et encore. Au fond, j'ai toujours cru l'inverse de ce en quoi les chrétiens avaient foi. J'ai toujours cru au karma, personne ne me l'a appris, je l'ai toujours su. Quand je demandais à ma mère ce qu'elle en pensait, elle me disait que cela avait du sens pour elle – et cela en avait pour moi aussi.

Finalement, ma question était toujours : « Qu'est-ce que la perfection ? Qu'est-ce que c'est ? Et comment l'atteindre ? » Et cela a toujours été mon questionnement jusqu'à ce que j'aie vu un Lama quand j'avais 18 ans. Bien sûr je devais aller à l'école où j'apprenais un peu de religion, mais ce n'est pas quelque chose qui a influencé ma pensée. Je ne raisonnais pas du tout comme cela, et aujourd'hui ce n'est pas un bagage que je transporte avec moi. Certaines personnes, surtout les catholiques, restent catholiques dans leur cœur, mais ce n'était pas du tout ma façon de considérer les choses.

*21) Qu'avez-vous encore gardé des croyances chrétiennes ?*

TP : J'estime que Jésus était un grand *Bodhisattva*, je pense qu'il a été très mal compris et a été perdu dans les dogmes, mais au-delà de cela, je ne comprends pas trop la croyance des chrétiens. Le côté sage, bon, généreux, toutes les religions aspirent à cela ! Quelle religion ne dit pas d'être bon,

bienveillant et généreux ? Que les gens le soient réellement, c'est autre chose, mais cela doit certainement être recommandé. Je ne peux pas vraiment dire que j'ai été influencée par le christianisme, et de plus, aujourd'hui en Angleterre, où est donc passé le christianisme ?

*22) Où est-il selon vous ?*

TP : Où est-il ? Il est plutôt devenu un ordre social. Quand j'avais 11 ans, à l'école, on nous a demandé à quelle religion nous appartenions, et quand cela a été mon tour, j'ai répondu que je ne savais pas. J'étais en fait agnostique mais je ne connaissais pas ce terme. Ils ont dit 'oh' ! Et ils ont mis CE, *Church of England*, c'est-à-dire anglicane. C'est tout simplement ça : si vous êtes catholique, vous savez que vous êtes catholique, si vous êtes juif, vous savez que vous êtes un juif, mais si vous ne savez pas qui vous êtes, vous êtes un anglican !

*23) Vous dites qu'après plusieurs situations de manque d'argent (page 130), vous vous êtes dit : « Si je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, comme je l'ai fait au moment de l'ordination, et si je pratique réellement, cette question de finances ne devrait pas poser de problèmes, et depuis ce moment-là ces problèmes ont cessé de vous perturber.*

*Est-ce que c'est un conseil à donner aux gens qui ne sont pas moines et qui vivent dans le monde ? De ne pas se faire de soucis par rapport à l'argent ?*

TP : Même Jésus disait que vous ne devez pas vous inquiéter pour le lendemain, pour ce que vous allez manger ou porter, car votre Père sait très bien ce dont vous avez besoin. Ainsi, c'est également dans la conception chrétienne de ne pas se soucier des besoins quotidiens. En effet, si on a la foi, d'une manière ou d'une autre ils seront satisfaits. Bien sûr, plus les gens ont de responsabilités, plus ils doivent prendre soin d'eux-mêmes et des autres. En résumé, le message est de ne pas être trop attaché aux possessions et aux responsabilités, ne pas s'y accrocher, ne pas en faire des sujets d'importance majeure dans nos vies parce qu'après, quand on meurt, on laisse tout derrière nous de toute façon. Il faut voir la foi à l'intérieur de nous-mêmes en étant sûrs que nous sommes sincères et que nous avons une vraie aspiration spirituelle, et là, l'univers entier viendra prendre soin de nous. Néanmoins, il est évident que dans la vie de famille, on a des responsabilités par rapport aux enfants et à l'éducation, etc... mais il ne devrait pas y avoir d'ambitions dans la vie, du genre d'avoir une grande maison, des voitures, d'être le plus confortable possible, d'accumuler, etc. Toutefois, si quelqu'un est un moine ou une moniale, ou a renoncé au monde, il doit avoir confiance dans le fait que s'il a une vraie pratique, alors d'une manière ou d'une autre, on prendra soin de lui.

J'ai près de 80 ans maintenant, et je n'ai jamais manqué de rien pour me vêtir ou pour manger ! Quand vous avez besoin d'un extra, l'extra se manifeste.

*24) vous êtes responsable d'un grand monastère. N'y a-t-il pas de problèmes d'argent ?*

TP : Je m'occupe de l'argent sans m'en préoccuper, je veux dire que dans mon cœur je sens que tant que nous aurons besoin de fonds nécessaires, ils viendront toujours ; ils sont toujours venus et quand nous avons besoin d'un extra pour autre chose l'extra spontanément arrive aussi, c'est juste comme cela : si vous y croyez vraiment, les choses se manifestent.

*25) Vous parlez de l'importance du hatha-yoga lorsque vous meniez une vie d'ermite. Vous dites que le yoga vous a considérablement aidée à neutraliser toutes les tensions de la méditation assise et des problèmes associés. Pensez-vous que le hatha-yoga est indispensable pour un méditant, et que recommandez-vous ?*

TP : Oui : il est clair que si vous passez toute la journée assis immobile, c'est important de faire des exercices : nos moniales ici font du yoga tous les jours et parfois du tai-chi. Dans mon cas quand je vivais dans la grotte, le meilleur exercice que je pouvais faire, c'était des 'asanas' car cela ne

demandait pas beaucoup d'espace. Avec le hatha-yoga, on étire le corps de la tête aux pieds, c'est-à-dire que toutes les parties du corps sont utilisées, Comme on le sait, le hatha-yoga a été conçu pour réinsuffler de l'énergie dans le corps, du *prâna*, de façon à être prêt pour la méditation assise. Le but n'est pas d'avoir un joli corps. Donc on peut rester assis pendant une longue période sans aucune douleur. Ainsi, il s'allie fort bien avec la méditation. Il constitue aussi une pratique de pleine conscience. Vous ne faites pas de mouvements rapides, mais lents, accompagnés d'une respiration attentive. En soi c'est une sorte de méditation, c'est pourquoi le hatha-yoga est une pratique si précieuse.

*26) Donc vous pensez que le hatha-yoga est une partie intégrante de la sadhâna? Et le Bouddha lui-même faisait-t-il des exercices ?*

TP : A l'époque du Bouddha, les gens allaient à pied partout, en ce sens ils bénéficiaient probablement d'une bonne activité physique. Dans le *vajrayâna* tibétain, on a également des pratiques de yoga physique, c'est un peu différent du hatha-yoga, mais ces pratiques harmonisent aussi, au niveau physique et *prânique*, les canaux droit et gauche, afin que l'énergie puisse s'écouler librement dans l'axe central. Donc c'est un véritable avantage pour la méditation.

*27) Pratiquez-vous toujours le hata-yoga ?*

TP : Non pas beaucoup, je suis très paresseuse et je déteste l'exercice ! (*Avec un sourire*) J'en faisais quand j'étais dans ma grotte car je savais que si je n'en faisais pas, mon corps aurait des problèmes, j'étais donc très disciplinée. Cependant, aujourd'hui, je suis très nonchalante et je me contente de faire de la marche... J'en suis désolée...je ne suis pas une bonne publicité à ce sujet.

*28) Pensez-vous qu'il y ait un âge limite pour le hatha-yoga et les postures ?*

TP : Non, vous pouvez commencer quand vous êtes tout petit jusqu'à ce que vous soyez centenaire et vous aurez l'impression d'avoir 16 ans. Je veux dire que j'ai confiance à cent pour cent dans les avantages des exercices de hatha-yoga, cela ne veut pas dire que j'en fais, mais j'y crois et je sais que je devrais en faire (*Rire*) !

*29) Est-ce que les moniales de votre monastère le pratiquent?*

TP : Oui elles pratiquent, elles font une demi-heure de hatha-yoga par jour.

*30) Vous dites dans votre livre, à propos de votre mère, qu'elle disait avant de mourir qu'elle voudrait se réincarner encore en tant que votre mère, comme cela elle serait en mesure de vous aider à suivre votre chemin spirituel. Qu'avez-vous ressenti en entendant ce vœu de votre mère avant sa mort ?*

TP : Il faut savoir que ma mère et moi avons toujours eu une très forte connexion karmique dans les vies passées. Je pense que cela a été la seule raison pour que je sois née dans l'est londonien, je ne vois aucune autre explication (*Rires*). De plus, elle m'a toujours regardée comme quelqu'un pouvant la guider sur le chemin spirituel. Par exemple, quand j'avais 15 ans, j'ai commencé le hatha-yoga et je suis devenue végétarienne. Alors elle aussi a commencé le yoga et est devenue végétarienne... Quand je suis devenue bouddhiste un peu plus tard, elle aussi est devenue bouddhiste. Elle est toujours allée dans mon sens : quand j'ai dû partir en Inde pour trouver un maître spirituel, elle ne m'a jamais dit « Oh non ne fais pas cela, tu ne vas quand même pas laisser ta pauvre mère toute seule !... ».

Elle m'a toujours beaucoup soutenue, elle est même venue en Inde pendant un an afin de rencontrer mes lamas. Elle n'a jamais créé aucun problème psychologique pour me faire sentir coupable. J'avais besoin de vivre ma propre vie elle m'a soutenue dans ce projet. Ainsi, je n'ai aucun doute que nous

nous reverrons dans une vie future... Je ne sais pas si elle sera ma mère, mais nous avons en tout cas de très fortes connexions karmiques des vies passées et nous nous reverrons encore.

*31) Vous pensez que vous reviendrez naître ici, Jetsunma?*

TP : Je ne sais pas, ni comment... Je pourrai aussi être sa mère éventuellement, mais en tout cas je suis sûre que nous allons nous revoir, c'est ce qu'elle souhaitait et c'est ce que je souhaite aussi.

*32) Vous dites que vous étiez assez froide avec votre mère et que vous en êtes triste aujourd'hui. Vous étiez assez critique à son égard, et vous le regrettez maintenant (page 155). Pourquoi et en quel sens étiez-vous si critique à son égard ?*

TP : Bien que ma mère ait compris mes buts dans la vie, au fond de son cœur elle aurait voulu que je reste une gentille fille toute mignonne, avec de jolis habits, avec des petits amis, à faire ce que les très jeunes filles faisaient... Je me sentais très en décalage avec ces souhaits. En plus, je suis partie pendant longtemps et j'ai vécu de façon très indépendante durant 11 ou 12 ans. Quand je suis revenue en Angleterre pour une durée relativement brève, j'étais moniale et je vivais toute seule, de plus dans une société traditionnelle, où l'on ne s'exprimait pas par de gros câlins ou trop d'affection, j'étais juste comme cela, assez austère. De fait, en Inde nous ne sommes pas trop proches physiquement des gens, ce n'est pas dans la culture de là-bas. Je savais qu'elle voulait me prendre dans ses bras, mais je n'étais pas dans du genre à vouloir des relations très proches. De plus, je n'étais pas intéressée par la télévision ou par ce genre de choses quand je suis revenue en 1973 ou 74. Nous n'avions pas grand-chose en commun et j'étais assez froide à cause de cela aussi, je désapprouvais ses intérêts pour la télévision ou pour cette sorte d'activités. Je le regrette vraiment. Je n'aurais pas dû agir comme cela, mais c'était mon état intérieur d'alors... Néanmoins, elle a accepté et elle a compris : elle n'a jamais voulu faire de moi ce que je n'étais pas. Aujourd'hui, j'aurais été plus détendue et plus affectueuse, mais cela n'a plus lieu d'être puisqu'elle nous a quittés un peu après ses 80 ans.

*33) Jesutna, quelle relation karmique avons-nous, chacun ou chacune, avec notre mère ? Est-ce qu'on choisit nos mères ?*

TP : À moins que l'on ne meure en pleine conscience, ce qui est très rare, nous ne choisissons pas notre renaissance. C'est un fruit de notre karma et de certaines causes et conditions qui font que nous renaissions à un endroit donné. Nous n'avons pas la possibilité de choisir nous-mêmes. Sinon, bien sûr, tout le monde choisirait un milieu aisé avec des braves gens, mais la plupart des individus ne connaissent pas une telle situation. Donc, nous renaissions selon nos actions des vies passées. Il est dit qu'au moment de se réincarner, si on doit naître en tant que garçon, on sera attiré vers la mère et si on doit naître en tant que fille, on sera attiré vers le père, ce qui est assez freudien ! Nous n'avons pas beaucoup de choix, nous allons là où notre karma nous entraîne.

*34) Ainsi, nous pouvons dire que nous sommes sélectionnés pour nos parents selon nos actions et notre karma ?*

TP : Oui les causes et les conditions que nous avons créées nous envoient vers tels parents. On ne peut pas dire : « Oh je veux tels parents là-bas ».

*35) Et pensez-vous que nous puissions faire quelque chose pour nos parents quand ils seront partis ?*

TP : Oui bien sûr ! Vous pouvez prier, leur envoyer des pensées positives et leur conscience s'élèvera grâce à cela, au lieu de descendre. Schématiquement, l'expérience que nous ferons plus tard sera le résultat de la manière dont nous quitterons cette vie maintenant. C'est ce que nous avons



essentiellement dans l'esprit, ainsi que notre niveau de conscience, qui vont déterminer notre prochaine existence.

Ici et maintenant nous avons le contrôle sur ce que nous pensons, nous disons, nous faisons. C'est ce à quoi nous devons faire attention.

*36) Mais comment peut-on les aider après la mort ?*

TP : J'ai déjà dit que vous pouvez faire des prières et des offrandes, faire des œuvres de charité en leur nom et offrir les mérites qui en découlent pour les aider. Mais en général, même avec tout cela, l'aide dépendra d'eux-mêmes, de la façon dont ils auront quitté cette vie. Par exemple, s'ils ont été de très mauvaises personnes, il sera très difficile de les aider. A l'opposé, si ce furent des gens très bons, ils n'auront pas vraiment besoin de votre aide, car ils se seront déjà aidés eux-mêmes.

*37) (Rires) Ainsi dans les deux cas, ils n'ont pas besoin d'aide !*

TP : Nous devons utiliser ce temps de vie pour nous améliorer, car une fois que l'on meurt, nous recevons les résultats en retour. Maintenant est le moment où nous plantons des graines. Si on les arrose et qu'on prend soin d'elles, elles grandiront correctement. Si on sème des graines vénéneuses, on obtiendra du poison.

*38) Quelqu'un de réalisé peut-il aider ses parents d'une meilleure façon ?*

TP : Parfois, si ce sont des êtres vraiment réalisés, ils le peuvent, car leurs prières ont plus d'effet. Par rapport aux gens ordinaires comme nous, nous faisons juste du mieux que nous pouvons. C'est pourquoi les gens demandent aux lamas de faire des prières. Ils supposent qu'ils ont atteint un très haut niveau de crédibilité comparés aux gens ordinaires.

*39) Après une longue période de maladie, vous racontez ce que cette expérience vous a appris.*

*Vous avez dit : « Pourquoi cherchez-vous encore le bonheur dans le samsara ? J'ai compris que le samsara est dukkha, la souffrance fondamentalement inhérente à la vie. Il est normal que je sois malade, car c'est la nature du samsara. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Si tout va bien, tout va bien. Si ça ne va pas, ça va quand-même ». (p.107)*

*Ma question : S'agit-il de prendre les choses comme elles viennent, sans aucune résistance, ou plutôt d'essayer de changer la situation quand elle est en notre défaveur ?*

TP : Encore une fois, c'est une question d'acceptation. Si nous pouvons accepter les choses quand elles viennent, alors, intérieurement, nous sommes détendus parce qu'il n'y a pas de résistance. Mais cela ne signifie pas que nous ne puissions pas changer la situation lorsque c'est possible. Si nous sommes assis pendant longtemps et que nous sommes à l'étroit, il est évidemment judicieux de bouger. L'idée est donc que si nous souffrons physiquement, nous n'avons pas besoin de souffrir mentalement à cause de notre résistance ou de notre ressentiment envers la douleur. C'est la résistance et le ressentiment qui créent la souffrance, bien plus que les circonstances physiques réelles. Si nous pouvons changer quelque chose et l'améliorer, alors nous le changeons et l'améliorons. Mais si nous ne le pouvons pas, qu'avons-nous la capacité de faire ? Rien, car cela contient justement la solution...

Cela vient du fait qu'à cette période de ma vie et de ma pratique, il y avait beaucoup de problèmes et que j'étais assise en pensant : « Oh, c'est trop difficile ». Puis j'ai réalisé que ce n'était pas grave si les choses étaient difficiles. Pourquoi en vouloir aux choses et penser que les choses devraient toujours aller comme 'je' veux qu'elles aillent, et être confortables comme 'je' veux qu'elles soient confortables ? En effet, ce n'est pas la nature de la vie. Donc, si nous pouvons accepter que lorsque les choses sont agréables, c'est bien, et que lorsque les choses ne sont pas agréables, c'est tout aussi bien, dans ce cas, il n'y a pas de problème. Ainsi, nous n'aurons pas de réactivation du sentiment de

peur, cette sorte de bruit de fond en sourdine : "Est-ce que ça va aller bien ou pas bien ?". C'est seulement notre ego qui décide si ça va bien ou mal se passer.

40) *Donc la première étape, selon vous, est de ne pas résister ?*

TP : Oui, de ne pas avoir de ressentiment. C'est la résistance et le ressentiment qui causent la souffrance. Si nous acceptons les choses telles qu'elles sont, de deux choses l'une : soit c'est une situation difficile et il y a une solution, alors c'est bien. S'il n'y a pas de solution, c'est bien aussi. Que pouvons-nous faire ?

Nous pouvons tout accepter. Souvent, les difficultés de la vie sont nos meilleures occasions d'apprendre et de grandir, et d'arrêter de vouloir que tout soit beau et confortable, comme si nous étions des chats ou des chiens de compagnie. La vie ne se résume pas à cela, il ne s'agit pas seulement d'être à l'aise et que tout se passe comme l'ego pense que cela devrait se passer. Nous n'apprenons rien de cela. Comprenez-vous ?

41) *Vous avez dit à propos de votre maître, Jetsunma : « La seule chose que je pouvais faire pour vraiment payer la dette de gratitude que je dois à mon maître était de pratiquer, de pratiquer sans relâche ». (p. 164).*

*Ma question : La pratique est-elle la seule action de gratitude ? Qu'en est-il de ceux qui vénèrent leur maître ?*

TP : Fondamentalement, la meilleure façon d'adorer est d'offrir les fruits de sa pratique et de sa compréhension. Dans le bouddhisme, l'enseignant est là pour guider et instruire afin que l'étudiant puisse suivre le chemin avec confiance. Milarépa, le grand yogi, ne s'est pas contenté d'adorer Marpa en restant assis à ses pieds, comme un chien dévoué. Il a suivi les instructions que Marpa lui a données, puis il est parti et a médité seul, pendant de nombreuses années, dans une grotte. Il a appelé son gourou avec dévotion, de loin, mais il n'a jamais rencontré Marpa de nouveau, en personne. Ce qu'il donna au gourou fut une dévotion sous forme de pratique, et c'est ce que Marpa voulait.

Donc toujours, dans le bouddhisme, il ne suffit pas de suivre la *bhakti*, il faut aussi mettre personnellement les instructions du gourou en pratique, et devenir le gourou. Être à égalité avec le gourou, par votre propre pratique. Alors, vous aurez remboursé la dette créée en quelque sorte par sa bonté.

42) *La bhakti en elle-même, ou le gourou, n'ont-ils aucun rôle, aucun effet ?*

TP : Certes, c'est d'accord. Mais je connais aussi beaucoup de *bhaktas* qui sont des gens épouvantables. Parce que cette véritable *bhakti* n'est pas descendue dans leur cœur. Elle ne les a pas transformés. La meilleure façon de se transformer est de suivre les instructions du gourou. Souvent, le gourou donne des instructions mais les gens ne les écoutent pas. Ils se sentent simplement bénis en s'asseyant à leurs pieds, mais ce n'est pas suffisant. Parce que leur ego ne peut vraiment s'effacer en restant assis là, en se sentant dévoué, alors qu'ils n'utilisent pas cette situation pour vraiment se transformer. Cela arrive dans les ashrams lorsque le gourou meurt et qu'il y a toutes ces querelles intestines qui remontent à la surface. Où est donc passée leur dévotion ?

43) *La bhakti a-t-elle une certaine place dans le bouddhisme ?*

TP : Eh bien, dans le *Vajrayâna* nous devons, bien sûr, avoir de la dévotion pour le gourou. Notre véritable dévotion pour lui ne se manifeste pas seulement par des offrandes, ou par notre sentiment de dévotion, mais en incarnant réellement les enseignements qu'il a donnés. Tout gourou veut voir ses disciples se transformer. Sinon, à quoi bon ? Si le maître ne change pas quelque chose de très profond dans votre esprit, et ne vous apprend pas à avoir une expérience authentique de la nature de

l'esprit, alors quel est l'intérêt ?

Par excès de dévotion, les gens peuvent vraiment devenir « euphoriques ». Nous devons être prudents. Cela peut ressembler au fait de prendre de la drogue, comme du LSD ou autre. Ensuite, cette dose devient une nécessité encore plus grande, ils en veulent toujours plus et ont besoin de l'effet que cela leur procure. Mais là n'est pas la sagesse.

44) Vous avez dit que "la notion de maître et d'ami spirituel (*kalyana-mitra*), indiquée par le Bouddha lui-même, est plus adaptée au monde moderne et à l'Occident actuel que le gourou tantrique Vajrayâna. Arnaud Desjardins, un maître français, est également allé dans cette direction et a publié un livre intitulé "L'ami spirituel". Pouvez-vous nous en dire davantage en ce domaine ?

TP : Dans le *Vajrayâna*, la voie tantrique, le gourou est considéré comme le maître suprême et incontesté, comme dans l'hindouisme. Ainsi, l'étudiant est censé développer ce que l'on appelle la perception pure, afin de ne jamais voir de fautes, et considérer le maître comme un bouddha. Par conséquent, l'étudiant renonce à tout jugement. Pas de jugement, juste voir la perfection. Donc, *si*, (et c'est un grand *SI*)... *Si* le gourou est réellement digne d'une telle adulation, alors, cela peut être en effet un moyen habile d'invoquer ses bénédictions, parce que nous sommes complètement ouverts par le fait même de les invoquer. Mais le problème se pose, non seulement dans le bouddhisme mais aussi dans les cercles hindous et yogiques, en fait partout... le problème se pose lorsque l'enseignant n'est pas si parfait, et utilise sa position principalement pour exploiter les étudiants. Ainsi, le pouvoir et le contrôle sont entre les mains du gourou. L'étudiant n'est même pas autorisé à remettre en question ce qui se passe. Nous avons vu de nos jours de nombreux cas d'abus de ce pouvoir, dans les cercles bouddhistes, hindous et yogiques.

Donc, évidemment, c'est très dangereux. Si le gourou est ce qu'il est censé être, alors c'est merveilleux. Mais comment pouvons-nous le savoir ? C'est là le problème.

Dans les textes du bouddhisme *Mahayana*, l'exemple est donné du *kalyana-mitra*, qui signifie " *mitra*, l'ami, *kalyana*, bon, favorable, spirituel ". C'est celui qui guide et instruit, mais n'est pas considéré comme omniscient et tout puissant. L'enseignant est profondément respecté pour ses connaissances, mais on ne lui obéit pas aveuglément. Ainsi, nous pouvons avoir de nombreux *kalyana-mitras* le long du chemin, de nombreux enseignants. Et d'une certaine manière, à notre époque moderne, pour la plupart des gens (pas pour tout le monde), cela semble être une relation plus raisonnable car elle évite les dangers de cette soumission totale. Nous pourrions en effet nous soumettre à quelqu'un qui ne serait pas digne de cette soumission et qui en abuserait.

De nos jours, il s'agit bien sûr d'un sujet très controversé, et un certain nombre de livres sont écrits sur le principe du gourou et de ses dangers, ainsi que sur les grands avantages de cette dévotion et soumission totales à un gourou. Tout dépend du gourou, bien plus que des étudiants. Mais comment le savoir ? Vous ne voyez pas le gourou, vous le voyez seulement à travers les événements publics ou par l'intermédiaire des médias, vous n'avez pas cette connexion personnelle, vous ne savez pas ce qui se passe dans les coulisses. C'est pourquoi, à bien des égards, il déçoit. Et tant qu'on n'a pas une certitude totale, il est probablement plus raisonnable de traiter le professeur comme un *kalyana-mitra* plutôt que comme un gourou.

45) Vous définissez l'humour comme la 7ème paramitâ. Pourriez-vous nous donner plus de détails, afin que les auditeurs et lecteurs de cet enseignement soient bien motivés pour le pratiquer d'instant en instant ?

TP : Je dis que le sens de l'humour est la 7ème *paramitâ* ou la septième qualité spirituelle sur le chemin, car l'un des problèmes des nouveaux venus sur ce chemin, est qu'ils ont tendance à se prendre trop au sérieux. Ensuite, tout devient trop intense, et nous devenons tous très critiques envers nous-mêmes et envers les autres. Il est donc important de rire suffisamment dans la vie, d'avoir le sens de l'humour à propos de nous-mêmes et de l'ensemble de la situation. Il ne faut pas prendre les choses trop au sérieux. Cela ne veut pas dire que nous ne soyons pas sincères, mais nous

ne devons pas prendre tout cela de façon trop rigide. Nous devons garder le sens des proportions, car sinon, l'ego prend le dessus. Et l'ego est un maître d'œuvre très sévère. Quand il prend les rênes, tout devient trop intense et par conséquent trop lourd, trop sérieux. Alors, riez suffisamment. Les lamas aiment rire. Je pense que c'est le signe d'un bon gourou. Ils aiment rire et ne sont pas trop rigides.

*46) Le problème, c'est que pour rire, il faut être heureux, et on ne l'est pas toujours...*

TP : Eh bien, plus vous riez, plus vous serez heureux. Cela aide à libérer une grande partie de cette critique intérieure. Les gens ne sont pas heureux parce qu'ils sont trop critiques envers eux-mêmes et les autres et que l'ego est trop souvent aux commandes. Mais si vous riez, alors, où l'ego pourra-t-il se cacher ?

*47) C'est peut-être un bon conseil pour le Liban, surtout dans cette situation terrible et effrayante. Les gens ne rient pas, ils sont toujours en train de critiquer, et toujours tristes d'une telle situation.*

TP : Lorsque les gens vont voir, par exemple, Sa Sainteté le Dalai-lama, qu'ils viennent du monde entier, du Liban par exemple, et qu'ils lui racontent tous leurs problèmes, leurs soucis, ils pleurent tous un bon coup, et Sa Sainteté pleure aussi un bon coup parce qu'il compatit à leur souffrance et qu'il la ressent vraiment : ils sont tous assis là, à pleurer. Puis, Sa Sainteté commence à leur raconter des histoires, à faire de bons mots humoristiques, et tout le monde se met à rire. Ainsi, ils sortent tous souriants. Ils arrivent tous avec des larmes et repartent avec de grands sourires. Parce que c'est comme si Sa Sainteté prenait toutes leurs souffrances sur lui, mais ne les gardait pas en lui comme un pavé ! Par sa compassion, il prend leur mal-être, mais par sa sagesse, il est capable de s'en libérer. Et ce soulagement vient d'un rire qui naît dans son ventre et qui libère cette souffrance. C'est important parce que, sinon, on finit par être accablé et on n'est même plus capable d'y voir clair. Cela ne sert à rien de rester dans cet état d'esprit.

*48) Comment être heureux et rire quand on est avec des gens qui sont tous tristes et se sentent toujours dans une mauvaise situation ?*

TP : C'est ce que fait Sa Sainteté. Il prend toute leur souffrance et leur tristesse sur lui et il les transforme pour eux. C'est ce que font les grands *bodhisattvas*. Un bodhisattva fera preuve d'une empathie totale, acceptera la souffrance et la ressentira, mais il ne restera pas collé à la souffrance. Il n'est pas comme nous le pensons. Tous les bodhisattvas du bouddhisme sont souriants, si vous regardez les bouddhistes, ils sont tous souriants, ils sont en paix. Ils connaissent la souffrance du monde, le ciel le sait, personne ne la connaît mieux qu'eux ! Mais parce que l'on est capable de transformer cela en quelque chose de très profond, il en résulte finalement quelque chose de bon, c'est pourquoi ils sourient.

*49) Beaucoup de gens sont enthousiastes à propos d'un enseignant spirituel, mais souvent ils ne le connaissent pas parce qu'ils l'ont seulement vu dans de grandes réunions ou sur Internet. Et ensuite ils sont déçus, parce que les éléments négatifs, voire corrompus, de cet enseignant ressortent. Mingyur Rinpoché nous a dit dans un de ses enseignements que c'était un gros problème. Comment faire face à cette déception et la transformer en une opportunité de progrès spirituel ?*

TP : Eh bien, nous avons mentionné cette situation ci-dessus avec le cas d'un enseignant bien loin d'être idéal. Avant cette ère d'exposition aux médias, personne ne parlait de ces enseignants corrompus. Tout d'abord, il est très difficile de savoir comment sont réellement les enseignants dans les coulisses, loin des feux de la rampe, loin de la dévotion au gourou. Nous devons faire attention, nous devons être prudents. Ne pas croire ce que la publicité nous dit, ce point est important. Cependant, bien sûr, nous pouvons aussi apprendre de professeurs imparfaits. Nous n'avons pas besoin d'accepter tout ce qu'ils disent. Si l'on a suivi un professeur, par exemple, et que l'on découvre

plus tard sa part d'ombre, il est néanmoins bon de se souvenir avec gratitude de tout ce que l'on a appris et gagné auprès de lui. Après tout, s'il n'avait pas donné de bons enseignements, vous ne seriez pas restés avec lui. Donc, malgré tout, ils ont donné au moins de bons enseignements et ils nous ont aidés. Ainsi, comme on dit, nous ne devons pas jeter le bébé avec l'eau du bain. Nous ne devons pas tout rejeter : en effet, ils nous ont donné de bons enseignements, une bonne aide, donc c'était positif. Nous pouvons apprécier ce que nous avons gagné, mais aussi être plus prudents la prochaine fois, ne pas être trop confiants avec le prochain enseignant, avant d'être totalement sûrs de son intégrité. Toutefois, comme je l'ai dit, l'important n'est pas de tout rejeter, ou d'être désillusionné par tous les enseignements. Nous prenons ce qui est utile et nous en sommes reconnaissants, ensuite nous pouvons laisser le reste de côté. Que pouvons-nous faire d'autre ?

*50) En fait, il y a beaucoup de faux gourous et de faux enseignants. Comment faire la distinction ?*

TP : Comment pouvons-nous savoir ? Si les gens savaient qu'un gourou est faux, ce dernier n'aurait pas d'étudiants. Certains des enseignants qui ont le plus d'étudiants sont ceux qui sont les plus suspects. Mais comme ils ont du charisme, ils attirent. Même Hitler avait des millions de grands dévots qui suivaient chaque mot qu'il disait. Il s'agissait de personnes très instruites et intelligentes, mais il avait cette certaine qualité, ce certain charisme en plus d'un message que les gens voulaient entendre et accepter, et c'est ce qu'ils ont fait. Donc, nous devons être très prudents.

Dans les textes tantriques, il est dit que nous devrions attendre pendant douze ans avant d'accepter un enseignant. Dans ce sens, nous devons être prudents, regarder de tous les côtés. Ne croyez pas tout ce qu'on vous dit. Mon lama a dit qu'il fallait attendre vingt ans avec un enseignant et voir alors où en étaient ses élèves. Après vingt ans, regardez ses étudiants, comment sont-ils ? Vous pourrez alors voir s'il était un bon gourou ou non.

*51) Y a-t-il d'autres critères pour distinguer les bons gourous des autres ?*

TP : Eh bien, pas vraiment. Si c'était si évident, les gens ne seraient pas dupes. Évidemment, la majorité des enseignants ou des gourous sont de bonne foi. La plupart d'entre eux n'ont pas de grandes prétentions sur eux-mêmes et disent : "Oh, je suis comme vous, je pratique la voie, mais j'en sais un peu plus, alors je peux vous enseigner ce que je sais". J'affirmerais même que toute personne qui prétend être 'réalisée' peut être renvoyée illico, parce que je n'ai jamais entendu aucun enseignant authentique dire qu'il était réalisé. Mais vous pouvez observer, regarder leurs étudiants, regarder le sentiment qui les entoure. Et puis, si vous faites une erreur, vous faites une erreur. Cependant, en général, la plupart des enseignants sont de bonne foi. Ce n'est pas comme si nous devions soupçonner tout le monde. Néanmoins, si vous entendez quelque chose sur quelqu'un, écoutez et enquêtez. Ne l'ignorez pas, car cela pourrait être vrai.

*52) Devrions-nous écouter, même s'il s'agit de quelque chose de négatif sur eux ?*

TP : Oui, certainement, et ensuite enquêter. Cela pourra venir de la névrose de la personne qui critique. Mais cela pourrait aussi être vrai. Et au cas où vous l'entendriez de façon répétitive, si j'étais vous, je déclencherais certainement mon système d'alarme.

*53) Certains maîtres spirituels disent que si l'on n'a pas le temps de méditer, il faut le créer. Cette formule est sans doute vraie dans l'absolu, mais de façon relative, ne risque-t-elle pas de culpabiliser les personnes qui se battent pour avoir un quotidien un peu meilleur d'un point de vue éthique, et qui ont de telles responsabilités qu'il est vraiment compliqué pour elles de créer ce temps ?*

TP : Bien sûr, le monde moderne est un endroit très occupé et compliqué. Ce n'est plus comme avant, quand les gens avaient du temps à l'infini. De nos jours, de nombreux lamas, comme Myngyur Rinpoché, encouragent les gens à faire des séances courtes mais fréquentes, plutôt que de longues

séances. Ils disent qu'il n'est pas nécessaire de s'asseoir pendant une heure ou deux chaque jour. Même cinq ou dix minutes sont tout aussi bien, à condition qu'elles soient répétées tout au long de la journée, lorsque vous avez un peu de temps : dix minutes de pratiques *shamatha* ou de méditation de pleine conscience, ou même juste quelques minutes de retour à la respiration, de retour à l'esprit, mais à répéter tout au long de la journée pendant des sessions de deux à cinq minutes. Essayez de maintenir la conscience tout au long de la journée. Cela va transformer l'esprit. Et en même temps, cela ne nous empêchera pas d'accomplir nos tâches quotidiennes. Ce travail introduit de la clarté dans notre esprit ainsi qu'un sentiment de présence. Cela ne prend pas de temps. Il faut juste que nous nous souvenions de ramener l'attention dans le moment présent. Le problème est que la plupart du temps, notre esprit vagabonde. Il s'égaré dans le passé, dans le futur, il continue à s'inventer des histoires, ou il est très critique... Cependant, ramener l'esprit dans le moment présent avec la pleine conscience et l'attention, cela ne prend pas beaucoup de temps. Il suffit de se rappeler de le faire, en se focalisant sur ce qui se passe en cet instant. Donc, ramener l'esprit à la tâche que nous accomplissons à ce moment précis. Cela rend également notre journée beaucoup plus efficace et beaucoup moins stressante. Nous sommes stressés par l'esprit lorsqu'il devient incontrôlable. Si nous ramenons notre esprit au moment présent et prêtons attention à ce que nous faisons à ce moment précis, nous nous sentons intérieurement beaucoup plus détendus et à l'aise. Il s'agit également d'une pratique très importante.

Aujourd'hui, de nombreux enseignants reconnaissent que les gens n'ont pas beaucoup de temps pour faire une pratique formelle tous les jours, et ce n'est pas nécessaire. Il s'agit d'apprendre à être conscient, à être présent. Et en même temps, d'introduire dans son quotidien un cœur ouvert, d'avoir une conscience aimante, pas seulement une conscience pure, mais accompagnée d'un cœur spacieux et bienveillant. C'est plus que suffisant.

*54) Mais qu'est-ce que dix minutes peuvent changer ou transformer dans l'esprit ?*

TP : Si nous faisons plusieurs fois dix minutes, ou même plusieurs fois cinq minutes, cela peut transformer l'esprit. C'est mieux que de faire une heure ou deux et ensuite, le reste de la journée, d'avoir l'esprit qui vagabonde dans tous les sens.

Il s'agit d'entraîner notre esprit à être présent, à être conscient, à avoir cette clarté ouverte et spacieuse. Vous n'avez pas besoin de passer beaucoup de temps à le faire, mais il faut le faire encore et encore. Vous êtes assis devant votre ordinateur... profitez-en pour prendre quelques respirations, quelques minutes pour être présent... Que fait l'esprit en ce moment ? Comment l'esprit, au lieu de courir partout, ramène-t-il son attention dans le moment présent ? Si, à chaque fois qu'on s'en souvient, on fait cela tout au long de la journée, on entraîne l'esprit à être conscient, à être présent. Quand nous avons le temps, nous pouvons faire une période plus longue, mais en réalité, ce n'est pas le temps qui compte, mais la capacité que nous avons à transformer concrètement notre vie quotidienne.

*55) Vous avez dit "Beaucoup de gens évitent de penser à la mort et en ont très peur. Mais quand on n'a pas peur de la mort, on est soulagé d'un immense fardeau dans cette vie même" (p.29).*

*Ma question : Quand et comment ne pas avoir peur de la mort ?*

TP : Tout d'abord, nous devons nous rappeler que s'il y a une chose que nous pouvons considérer comme certaine dans cette vie, c'est la mort.

*[Jetsunma a été interrompue à ce point par une coupure de son Internet. Nous avons continué par nous-mêmes à réfléchir sur ses réponses pendant quelques temps, puis avons clos la session au bout des deux heures prévues].*