

Méditation, action et entraînement de l'esprit

Enseignements de Tenzin Palmo

sur des textes tibétains

de spiritualité dans le quotidien

Préface de Jacques VIGNE

Sommaire

- Préface de Jacques Vigne

Première partie : Tenzin Palmo, sa vie, son œuvre *par Jacques Vigne*

Chapitre 1 : Tenzin Palmo, celle qui a établi un pont entre le bouddhisme du Tibet et celui d'Occident. *par Jacques VIGNE* (p.14)

Deuxième partie : Séminaires sur l'Entraînement de l'esprit

Chapitre 2 : Changement d'Attitude-Changement d'Esprit - Les sept Points de l'Education de l'Esprit *par Chekawa*

Chapitre 3 : Paroles d'Atisha - Les 21 versets sur le Suprême *par Atisha*

Chapitre 4 : Les 37 pratiques d'un bodhisattva *par Thomé Sangpo*

Troisième partie Enseignements divers

A) Entretiens

Chapitre 5 : Séance de questions-réponses avec un groupe de Luxembourgeois

Chapitre 6 : Séance de questions-réponses avec un groupe d'Argentins

Chapitre 7 : Entretien de Jacques Vigne avec Tenzin Palmo

B) Les enseignements de Gatsal sur les 6 perfections (paramitâs)

Chapitres 8 à 13

Textes traduits de l'anglais par Jean. E.LOUIS pour la seconde et la troisième partie, sauf les entretiens

Relecture initiale et textes rassemblés par Geneviève KOEVOETS

Tenzin Palmo,
Celle qui a établi un pont
entre le bouddhisme du Tibet et celui d'Occident.

Par Jacques Vigne

*Moi-même : « Je pars pour une retraite un peu longue en Himalaya,
quel est votre conseil ? »*

Tenzin Palmo « Ayez de la joie dans ce que vous faites ! »

J'ai rencontré pour la première fois Tenzin Palmo quand elle est venue voir Vijayânanda, ce Swami disciple de Mâ Anandamayî, avec lequel je suis resté une bonne partie du temps pendant 25 ans à Kankhal près d'Hardwar, en Inde, à l'endroit où le Gange sort de l'Himalaya. Elle le connaissait depuis longtemps, savait qu'il était âgé, c'était en 2009 il avait environ 94 ans, elle est donc venue lui rendre visite pour une dernière fois car elle passait par Hardwar afin de prendre une statue de Bouddha qu'elle avait commandée. Les deux avaient passé le même nombre d'années en solitude dans l'Himalaya, 18 ans. Swamijî touchait peu les gens, mais à la fin de sa vie il s'est mis à prendre la main des visiteurs de temps à autre pendant quelques dizaines de secondes, ou quelques minutes. Cependant, avec Tenzin Palmo, il est resté la main dans la main avec elle pendant environ trois quarts d'heure. C'est la seule fois en 25 ans où je l'ai vu faire cela. Les deux étaient touchants ensemble, comme deux enfants qui se retrouvaient. A la fin de la réunion, Vijayânanda avait pour habitude de distribuer le *prasâd*, la nourriture bénie, mais cette fois-ci, il a demandé à Tenzin Palmo de le faire.

J'ai revu ensuite Tenzin Palmo en entretiens privés dans le couvent pour moniales tibétaines qu'elle a fondé en Himachal Pradesh, à 2 heures à l'est de Dharamshala, Dongyu Gatsal Ling. Le temple principal a été inauguré récemment, en avril 2013, et il a la spécificité d'avoir peint sur ses murs un bon nombre de femmes sages de la tradition bouddhiste, depuis les *arhati*, les « nobles » qui étaient près du Bouddha, jusqu'aux

femmes de sagesse plus récentes dans la tradition du Tibet. Le monastère est niché sur la crête d'une colline, d'où l'on voit la ligne enneigée de l'Himalaya avec des pics entre 4 et 5000 mètres. On se dirait dans une sorte de petit Tibet. Dans le monastère des hommes à quelques kilomètres de distance vivent une quinzaine de *togden*, des yoguis tibétains qui transmettent la grande tradition de Milarépa. Un des buts de ce monastère de femmes est de rétablir la branche féminine de cette tradition, de celles qu'on appelle les *togdenma*. Elle était fort développée au Tibet, mais ses grandes pratiquantes ont été soit tuées, soit dispersées par l'invasion chinoise.

Ce qu'il y a d'agréable et de réel dans le rapport avec Tenzin Palmo, c'est qu'elle ne se met pas sur un piédestal, elle n'est pas sur une scène de théâtre, elle ne se présente pas comme élue par la divinité, comme d'autres enseignements spirituels peuvent parfois avoir tendance à le faire. Elle communique nettement le sentiment que ce qu'elle a fait, nous pouvons le faire. Quand elle nous donne des indications pour la méditation, c'est comme si elle se parlait à elle-même, et qu'elle essayait de comprendre encore mieux son propre esprit pour pouvoir le mettre en forme à la perfection.

En mai dernier, j'ai eu le privilège de pouvoir monter à la grotte de Tenzin Palmo où elle a passé environ 12 ans. Mon séjour s'est modestement limité à une semaine, mais même ce temps très bref a été fort intense pour moi. C'était la première fois de ma vie que je vivais dans une grotte, l'habitude du camping cependant m'a bien aidé à me débrouiller. Il s'agit d'un abri sous roche qui a été muré, avec porte et fenêtre, en haut d'une pente de l'Himalaya à 4300 m d'altitude. En face, il y a le massif de Lahaul avec plusieurs pics à plus de 6000 m d'altitude, il s'agit de la région la plus élevée de l'Himalaya de l'Ouest après le Karakorum. La route du Ladakh ne passe pas très loin très en contrebas dans la vallée. Du point de vue sacré, la grotte n'est peut-être qu'à dix kilomètres à vol d'oiseau de Gondhal, le lieu de l'ermitage où a vécu Padmasambhava. Les historiens sont d'avis que c'est là qu'en arrivant d'Inde, il s'est familiarisé avec la culture chamanique des religions himalayennes et a créé un mélange unique de bouddhisme classique et de cette religion première de l'Himalaya. Cette tentative a eu du succès, puisque le bouddhisme tibétain en est issu. Les lamas disent que le Lahaul est le pays des *dakînis*, ces êtres célestes féminins qui aident et protègent les pratiquants dans leurs exercices. Tenzin Palmo croyait à cela, et ne s'est jamais sentie importunée par les mauvais esprits qui pourtant font si peur aux villageois de la région. Son maître d'ailleurs, le 8^e Khamtrul Rimpoché, lui avait dit en une phrase qu'elle n'avait rien à craindre des êtres subtils maléfiques. Elle l'a cru, il ne s'est rien passé de ce point de vue-là dans les 12 ans qu'elle a vécus dans la grotte. Cela fait une différence avec Milarépa qui lui, a consacré beaucoup de temps à « dé-démoniser » les cavernes de l'Himalaya...

J'écris ces lignes à la période de Noël, et je m'emploie de mon mieux à rentrer dans la grotte du cœur pour en faire sortir le soleil de paroles justes. Le symbolisme de fond de

Noël n'est-il pas la lumière qui sort de la grotte ? C'est donc le cadeau tout simple que j'offre par cet écrit au lecteur : faire connaître quelqu'un qui mérite d'être connu.

Une vie : de la banlieue de Londres jusqu'à l'école des yoguis du Tibet.

Tenzin Palmo est née en 1943 dans la banlieue de Londres, en pleine guerre et après les bombardements sévères qui avaient affecté la capitale. À l'âge de 2 ans elle a perdu son père, et sa mère a travaillé dur pour joindre les deux bouts et élever ses trois enfants. Elle suivait l'enseignement du spiritisme, ce qui a habitué très tôt Tenzin Palmo aux questions de l'après-vie. Elle a par exemple toujours cru à la réincarnation. L'éducation anglicane de base qu'elle a reçue ne l'a pas impressionnée. Elle dit franchement : « Etre anglican à cette époque-là dans la banlieue de Londres, c'était comme être au milieu de nulle part ! » Elle enviait par exemple ses amies juives qui avaient une forte identité culturelle et religieuse. Ce qui était clair pour elle dès le début, c'est que l'être humain devait se libérer par lui-même, qu'il n'avait pas à attendre un salut provenant de l'extérieur. Comme elle le dit en un mot, elle ne croyait pas au Père Noël, et son itinéraire bouddhiste ne l'a certes pas rapprochée de cette croyance. Voici comment elle raconte l'enthousiasme qu'elle a eu en lisant son premier livre sur l'enseignement du Bouddha :

Je me souviens de façon très claire quelle révélation extraordinaire cela a été pour moi d'apprendre qu'il y avait un chemin parfait déjà établi et qui embrassait toutes les choses auxquelles je croyais déjà. Penser qu'il pouvait y avoir une religion qui enseignait ceci était vraiment stupéfiant pour moi ! Toutes autres religions que j'avais rencontrées postulaient de façon obligatoire l'existence d'une déité. En contraste à cela, le bouddhisme était un chemin qui menait à l'intérieur, rendant toute notion d'un créateur extérieur ou d'un dieu totalement superflu. Quand je suis arrivée à la moitié du livre, j'ai dit à ma mère, « Je suis une bouddhiste. » Et elle a répondu, « C'est bien, ma chérie. Fini de lire le livre et raconte-moi tout cela. » Six mois plus tard, elle-même est aussi devenue bouddhiste.¹

A l'époque, c'était surtout le bouddhisme *théravada* qui était représenté à Londres. Tenzin Palmo a beaucoup aimé cette voie, sa clarté et son insistance sur la méditation, mais le statut de *l'arhat*, de l'être accompli, la gênait. Elle le trouvait trop froid : « A chaque fois que je pensais au Bouddha, j'avais des larmes de dévotion qui me venaient aux yeux. J'aimais le Bouddha, et je voulais être comme lui. Je ne voulais pas être comme ces *arhats*. C'est alors qu'un jour, j'ai lu sur les *bodhisattvas* et j'ai pensé, « Voilà ! C'est cela que je veux être ». C'était l'élément de compassion qui manquait dans la notion *d'arhat*. J'aimais l'idée que nous suivions le chemin non pas simplement pour nous-mêmes, mais aussi pour le bénéfice des autres. J'ai voulu devenir *bodhisattva* »

A l'âge de 20 ans, elle est finalement partie en Inde, à Dalhousie dans le nord de l'Himachal-Pradesh, et elle a travaillé avec Freda Bedi. C'était une anglaise qui avait épousé un Indien rencontré à l'université d'Oxford, et qui avait combattu pour

l'indépendance de l'Inde. Elle avait été emprisonnée pour cela. Elle connaissait personnellement Gandhi et la famille Nehru. Elle avait fondé une école pour enseigner les petits *toulkous*, qui venaient juste de fuir le Tibet à cause de l'invasion chinoise. Elle a donc enseigné l'anglais à ces nouveaux représentants de la tradition tibétaine. Au bout de quelques temps, le jour de l'anniversaire de ses 21 ans, Tenzin Palmo a rencontré le huitième Khamtrul Rimpoché. C'était comme retrouver un ami qu'on avait quitté depuis bien longtemps, et en même temps, elle a senti comme s'il incarnait en face d'elle la partie la plus intime et essentielle d'elle-même. Même en entendant simplement son nom avant qu'il n'arrive à Dalhousie, elle a senti intuitivement qu'il pourrait bien être son maître.

Tenzin Palmo a passé six ans près de lui. Sa relation avec lui a été intense, mais la jeune novice anglaise a souffert d'un certain ostracisme de la part des moines de la communauté, non seulement en tant qu'occidentale, mais en tant que femme aussi. Même des occidentaux qui n'avaient pas de pratiques mais simplement une curiosité intellectuelle à propos du bouddhisme tibétain recevaient plus d'enseignements de la part des professeurs du monastère qu'elle-même, qui était pourtant complètement engagée dans cette voie. Cet ostracisme a eu en fait deux effets positifs : elle a décidé de quitter le monastère pour aller vers une vie plus solitaire dans la vallée de Lahaul, et à long terme, elle a décidé de redévelopper la vie monastique féminine dans la tradition tibétaine. Dans ce sens, elle a reçu les bénédictions de son maître, qui avait autour de lui au Tibet un bon nombre de *togdenma*, de yoguinis.

La grotte

Tenzin Palmo s'est d'abord rendue dans le petit monastère de Tayul, à 10 km au-dessus de Keylong, la petite capitale du Lahaul sur la route de Manali au Ladakh. J'y ai moi-même séjourné quelques jours, c'est un joli ensemble de bâtiments perdus dans la grande forêt himalayenne, en face des pics. La communauté était chaleureuse, mais au goût de Tenzin Palmo trop sociable. Elle reproduisait l'ambiance de famille élargie des villages dans la vie monastique. Tenzin Palmo y a passé plusieurs années, mais souhaitait plus de solitude. C'est là qu'une vieille moniale lui a parlé de la grotte. En 3 ou 4 heures de marche par une montée assez raide dans la forêt, on pouvait l'atteindre. Tenzin Palmo la fit aménager à l'époque pour la somme très modeste de deux cent roupies, et elle remarque avec humour que c'était un bon investissement puisqu'elle y a passé 12 ans.

Pendant 6 mois de l'année, la communication était coupée par la neige. Celle-ci avait l'avantage d'être disponible pour être fondue et procurer l'eau. Sinon, il y avait une source à un kilomètre de là. Tenzin Palmo passait les longs hivers en retraite. En été, elle ne l'était pas et travaillait plutôt pour préparer l'hiver, couper le bois, etc. En automne, elle

descendait à Tashi Jong rencontrer son maître. Il avait l'habitude de ses visites, et lui demandait à un moment donné : « Où est votre liste ? » Elle sortait alors sa longue kyrielle de questions, et le maître lui répondait point par point. Au début, il lui donnait des pratiques à faire, mais ensuite, il écoutait davantage les pratiques qui lui venaient spontanément ou qui l'attiraient, et il la guidait dans leur sens. Le Khamtrul ne lui a, en fait, donné que peu d'initiations directement, à chaque fois il l'envoyait chez un autre maître spécialiste de cette pratique donnée qu'il souhaitait lui voir développer. Cette manière de faire est courante dans la tradition tibétaine, elle est au fond collégiale, et a l'avantage de réduire l'égo éventuel du gourou ou lama-racine car c'est clair qui n'est pas le seul à tout enseigner au disciple.

Une fois, la personne qui lui apportait les vivres d'en bas n'a pas pu venir pour une raison ou pour une autre pendant six mois. Elle a moins mangé...

J'étais très heureuse là-haut. Parfois je me demandais à moi-même : « Si je pouvais être n'importe où dans le monde, où serais-je ? » En réponse, je choisissais toujours la grotte. Et je me demandais également : « Si je pouvais faire n'importe quoi au monde, qu'est-ce que je ferais maintenant ? » Et la réponse était : « Je ferais ma pratique dans la grotte ». Ainsi, c'était du bon temps pour moi... L'expérience de solitude était très gratifiante parce que j'avais à apprendre à me débrouiller par moi-même avec tout ce qui arrivait, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur ... En plus des choses pratiques, j'ai compris comment mon mental fonctionnait. Il y avait une quantité infinie de temps, sans distractions extérieures, simplement pour voir comment mon esprit changeait, comment les pensées et les émotions s'élevaient, comment nous nous identifions avec elles, comment se 'désidentifier' et dissoudre toutes les pensées et les émotions de nouveau dans cette dimension spacieuse d'où elles étaient venues.ⁱⁱⁱ

Au bout de huit ans environ en tout dans la grotte, elle a décidé d'effectuer trois ans de retraite stricte dans la grotte. Quelques mois avant de les finir, un policier est arrivé à sa porte pour lui apporter un ordre l'intimant de quitter l'Inde dans les 24 heures, car ses papiers n'étaient pas en règle. Finalement, elle a pu négocier un peu plus de temps sur place et s'est sentie attirée par une invitation d'un couple d'amis américains, disciples de Mâ Anandamayî, qui venaient de s'installer à quelques kilomètres d'Assise. J'ai pu visiter ces amis que je connais et voir la petite maisonnette dans la propriété, au milieu du vallon boisé de Santa Maria del Lignano, où Tenzin Palmo a passé quelques années juste après ses douze ans dans la grotte. Ce lieu lui a servi de base pour des activités d'enseignement en Europe. Elle aimait Assise, grâce à l'esprit de Saint François, des communautés hindoues et bouddhistes qui s'y sont aussi installées, et de sa qualité spirituelle particulière et puissante qui lui faisait penser à Bodhgayâ, le lieu de l'illumination du Buddha au Bihar. Malgré les flots de touristes, beaucoup de gens ont des expériences spirituelles profondes là-bas, même s'ils étaient venus par simple curiosité.

Tenzin Palmo a maintenant construit la plus grande partie du couvent de Dongyu Gatsal Ling^{iv} et elle peut recevoir des occidentaux et occidentales décidées à faire retraite. Une autre possibilité est d'aller au monastère de Tashi Jong qui est à 6 km, et prennent rendez-vous avec Tenzin Palmo si on souhaite avoir un entretien avec elle.

On lui a demandé si pendant ses longues retraites, elle avait souffert de la maladie des pratiquants intenses, c'est-à-dire le *lung*, une sorte d'hyperexcitation et de forte tension qui deviennent littéralement incontrôlables. Elle a répondu que non, et fait remarquer ceci :

Les gens souffrent du *lung* parce qu'ils se mènent trop à la dure. Ils s'imposent à eux-mêmes des buts impossibles, prennent pour modèle le pratiquant idéal et se poussent ainsi au-delà de leurs limites... Nous avons besoin d'apprendre à nous relaxer, à rendre l'esprit spacieux tout en le gardant clair. De cette manière, nous pouvons pratiquer dans un sens d'ouverture, et non pas dans celui d'une série de tensions. Si vous commencez à être tendus, plus vous pratiquez, plus vous devenez tendus. C'est un cercle vicieux... Il est important donc de commencer de façon un peu relâchée et de ne pas en faire trop, comme pour les exercices physiques, autrement vous vous faites mal. Il est essentiel de garder l'esprit relaxé, tout en étant alerte. Un esprit relaxé ne signifie pas un esprit endormi. Cela signifie un esprit qui est ouvert et spacieux, plutôt que grinçant des dents, pour ainsi dire... Nous avons besoin de comprendre nos propres limites et d'avoir de la compassion pour nous-mêmes. Donc nous devons aussi apprendre à utiliser notre mental comme un allié, et à faire les pratiques avec joie. C'est très important de ne pas nous pousser au-delà de nos capacités. Si nous poussons trop la pratique, notre esprit se souvient de toute la fatigue et l'ennui qu'il a eus, et cela provoque des résistances quand on s'assoit pour la prochaine session... Nous souffrons du *lung* simplement quand il y a un conflit.^v

Après ma retraite, je suis allée voir le Dalai-lama. J'étais pratiquement sûre qu'après 18 ans passés dans des pratiques intensives, il me demanderait de fonder un couvent. Il insiste tellement sur la compassion et le service. Cependant, il a répondu à ma question sur ce que je devais faire : « C'est certainement très bien de fonder un couvent, et vous devez vous y employer. Mais n'y consacrez pas trop de votre temps. Une ou deux années sont suffisantes. Ensuite, retournez à votre solitude parce que pour vous, le plus important est de servir les êtres en étant en retraite. »^{vi}... Tenzin Palmo dit en conclusion du documentaire consacré à sa vie : « En fait, dans la vie, il y a des inspirs et des expirs. Être en retraite, c'est inspirer, s'occuper d'une communauté, c'est expirer. J'attends de prendre ma réinspiration suivante... »^{vii}

Tenzin Palmo insiste quand elle parle de l'expérience mystique sur la notion d'espace. Elle suit en cela les mystiques tibétains qui associent cette notion à la vacuité. Quand on laisse les pensées et les émotions remonter dans l'espace lumineux et immobile, elles se dissolvent comme brume au soleil.

Notre moniale retraitante-enseignante aurait pu facilement passer sa vie dans des tournées de visites des centres bouddhistes de par le monde. Elle était suffisamment connue pour cela, elle l'a fait aussi pendant un certain temps pour ramasser les fonds nécessaires à la

construction de sa communauté. Cependant, elle explique bien qu'elle s'est sentie piégée comme un lapin dans l'organisation de ses tournées et de sa célébrité croissante. De ce fait, elle a décidé de résider maintenant la plupart du temps au couvent de DGL près de Dharamshala. En début 2010, dans le grand monastère de 300 nonnes d'Amitabha près de Katmandou, Tenzin Palmo a reçu du Ngawang Drugpa, le chef de son ordre Drugpa, du Dragon, le titre de Jetsunma. Jetsun est aussi le titre de Milarépa, et on peut le traduire par « grand yogi » ou « maître ». Elle a accepté ce titre non pas pour elle, mais pour aider à valoriser la position de la femme dans le monachisme tibétain. C'est d'ailleurs ce que lui a dit une vieille moniale après cette cérémonie : « Pour la première fois, je peux présenter mes respects officiellement à une autre femme dans notre hiérarchie monastique. »

Conseils généraux sur la méditation

Tenzin Palmo, quand elle travaillait encore toute jeune comme employée dans une bibliothèque de Londres, avait lu *Le troisième œil* de Lobsang Rongpa, un ouvrage plutôt romancé. Quand elle est arrivée dans l'Himalaya et qu'elle a rencontré son premier yogi tibétain, elle était très excitée et lui a demandé ses secrets. Celui-ci lui a répondu avec un sourire : « Nous n'avons pas de secrets, nous faisons à la base les pratiques que tu effectues en tant que novice, mais simplement nous les faisons complètement, alors que tu ne les fais qu'à moitié ! »

Comme meilleur auteur sur la méditation tibétaine, Tenzin Palmo recommande B Alan Wallace. Physicien de formation, il a travaillé l'histoire des sciences, mais était surtout un des premiers occidentaux à avoir étudié en profondeur à Dharamshala. Il est devenu l'un des interprètes du Dalai-lama. En plus du rapport bouddhisme, sciences et psychologie, il a publié beaucoup de textes sur le shamata avec des commentaires profonds. Malheureusement, je ne pense pas que l'ensemble de ses livres soit traduits en français.^{viii}

Quand on demande à Tenzin Palmo comment développer la capacité à bien méditer les yeux ouverts, elle rappelle un souvenir d'un des premiers grands pratiquants tibétains qu'elle ait rencontrés après son arrivée en Himachal-Pradesh en 1960. Il lui a juste conseillé de prendre une pierre, de la mettre devant elle et de la regarder fixement. C'était comme si toute l'immobilité de l'Himalaya tibétain était venue à sa rencontre, elle, la petite anglaise de la banlieue de Londres, condensée en ce conseil. Elle a bien pris le temps de pratiquer cette immobilité de pierre durant 12 ans dans sa grotte. Les tibétains et les bouddhistes mahayana disent, en effet, que méditer les yeux ouverts éclaircit l'esprit.

Avec une de ses amies, elle est allée voir un vieux yogi du côté de Dalhousie. Celui-ci avait écrit comme maxime sur un mur de sa chambre : « Ni méditation, ni distraction ».

C'est en fait le titre d'un chant de réalisation d'un maître tibétain classique. Par méditation, on entend ici le fait de faire des efforts, de se concentrer de façon laborieuse. Quand on réussit à relaxer tout cela sans tomber dans la distraction, on est dans l'équilibre juste, on suit la ligne de crête ascendante qui mène au sommet. Au début, Tenzin Palmo et son amie se sont surtout attachées à travailler l'aspect « pas de distraction »... Nous en revenons à la maxime de base de la méditation de *shamata*, d'apaisement, sur laquelle on peut méditer pendant des années : « Poser le regard sur l'esprit, sans distraction ni saisie »

Pour les visualisations de déités, Tenzin Palmo conseille de se centrer sur l'idée suivante : « Vous n'êtes pas Un-tel qui jouez à Padmasambhava, mais vous êtes Padmasambhava qui joue à Un-tel ! » Tout simplement. En général, on vient avec une attitude intellectuelle à la méditation, on aime comparer les notions, etc. et on n'est pas uni avec l'objet de sa pratique. C'est pour cela qu'on ne progresse guère. Si on réussit à faire tomber la palissade entre nous-mêmes comme sujet et l'objet de méditation, on devient un avec lui, et on atteint un niveau de non-dualité suffisant pour rendre la méditation très efficace.

Pour terminer ces conseils généraux, je peux reprendre la réponse de Tenzin Palmo à la question que je lui avais posée avant de partir pour une retraite en Himalaya. « Quel est votre conseil ? » « Ayez de la joie dans ce que vous faites ! »

***Shamatâ*, ou demeurer dans la quiétude**

Une fois, un grand lama a expliqué à Tenzin Palmo : « Si on a une pratique forte de *shamathâ*, tout le Dharma se trouve dans la paume de votre main ! » Nous pourrions comparer cette capacité de calme au rayon laser pour un chirurgien qui effectue une opération de la rétine. Si son laser fonctionne bien, son travail sera efficace. Souvent, des pratiquants peu avancés veulent des expériences de non-dualité, car ils pensent que c'est facile, il n'y a rien à faire. Cependant, c'est aussi erroné que de vouloir poser un toit d'or sur une maison sans fondations ni murs. Le naturel de la non-dualité est le résultat d'un travail considérable, tout comme le naturel d'un grand musicien provient d'une vie de pratique.

Un conseil que donne très souvent notre moniale, nous l'avons déjà mentionné, c'est de devenir un avec l'objet de la méditation. Voici ce qu'elle en dit plus précisément :

Un des problèmes que nous occidentaux rencontrons en méditation, c'est que d'une part, nous avons l'objet de méditation, et d'autre part, nous avons nous-mêmes en train d'essayer de méditer sur lui. Dès le début, nous avons cette dichotomie. Il y a moi, et il y a la pratique, et je suis celui qui me prépare à effectuer la pratique. C'est comme deux montagnes qui font face l'une à l'autre. Alors, les gens se demandent pourquoi ils ne progressent pas. Nous devons dissoudre la barrière

entre le sujet et l'objet. En d'autres termes, nous devons devenir la méditation. Une fois que nous sommes devenus cette méditation, les résultats viennent immédiatement car l'esprit se fond dans son objet. Si nous gardons l'esprit séparé de la pratique, ils ne se rejoindront jamais, quel que soit le temps que nous y consacrons... Certaines personnes affirment qu'un esprit qui est focalisé et concentré devient rigide. Mais c'est une idée bizarre. En fait, quand l'esprit est totalement concentré et absorbé dans son objet, il devient doux et fluide. Il suit ce qu'on lui demande de penser. Il devient *le su rung wa*, en tibétain : malléable, capable d'être travaillé.^{ix}

Dans la méditation d'apaisement, *shamathâ*, il est important de ne pas être curieux. La curiosité est, par contre, permise pendant le *vipassâna*. « Le mental a beaucoup d'entraînement dans l'art de bavarder. Maintenant, il est temps de le reprogrammer. Ceci demande de la patience et un travail dans la durée, mais on peut le faire. Quand l'esprit commence à expérimenter et apprécier la paix et la tranquillité, il se met à engendrer son propre enthousiasme, à condition toutefois que nous ne le poussions pas trop fort... Nous n'avons rien à faire avec la respiration quand nous décidons de l'observer. Nous n'avons pas à juger si elle est sympathique ou peu brillante. Nous ne faisons que nous « inspirer nous-mêmes », et nous « expirer nous-mêmes ». Nous pouvons effectuer cela toute la journée. Qui donc est tellement pris son travail qu'il ne trouve plus le temps de respirer ?

Pour des occidentaux dans la vie moderne, c'est surtout cette méditation consistant à vider, à évacuer, qui est importante, car nous avons amassé dans notre cœur une déchetterie géante avec toutes les stupidités que nous avons vues, entendues, dites ou pensées. Il faut donc apporter des bennes de grande taille pour entamer progressivement la masse même de cette déchetterie. Si un système de vidéo perfectionné projetait pour le grand public tout ce qui se passe dans notre mental, nous serions plutôt embarrassés, et aurions là une bonne motivation pour apprendre à méditer rapidement ! Même si pour les occidentaux plongés dans la vie moderne, vider le mental est la priorité, les tibétains peuvent aussi calmer celui-ci en le remplissant, par exemple, avec des visualisations complexes, qu'on doit alors se représenter le plus précisément possible. Pour aiguïser la concentration, ils peuvent demander de se discerner des images intérieures de plus en plus petites.

Le sens de la méditation, c'est d'engendrer un esprit qui soit totalement relaxé et en même temps totalement vigilant. Si nous rentrons dans un état sympathique, rêveur, paisible où vous ne voulez pas bouger et où vous sentez que vous pourriez rester assis pendant des heures, complètement perdu dans cette attitude tranquille, mais dans un brouillard vague, vous êtes parti complètement de travers. C'est très facile de faire cela. On sent que c'est très agréable. Certaines personnes pensent même qu'elles se rapprochent du *samâdhi*, mais en fait c'est un état bien connu et désigné sous le nom de léthargie mentale. ... Le mot *Bouddha* signifie « l'Eveillé ». Mâ Anandamayî, qui était une grande sainte hindoue bengalienne, disait que cela n'avait pas d'importance de savoir dans quels stades de méditation vous étiez arrivés : si vous n'en aviez pas une conscience claire, ce n'était de toute façon pas un bon état. L'essentiel est de maintenir cette vigilance, cette conscience, cette connaissance. Cela a une importance énorme en méditation.^x

Un conseil très pratique : quand on médite, on oscille régulièrement entre la somnolence et l'excitation. Dans ce dernier cas, il peut être bon de visualiser une tache noire au niveau de l'abdomen, si par contre on est somnolent, il peut être judicieux de visualiser une tache brillante au niveau du centre du front. Il n'y a pas besoin de savoir parler tibétain pour comprendre ce système simple.

Tenzin Palmo raconte qu'en Suisse, elle a passé un certain temps avec des moines catholiques et des nonnes, des jésuites et autres. Ils ont une grande institution à Zurich, dont le fondateur et certains de ses collaborateurs, moniales ou moines, ont passé de nombreuses années au Japon à étudier le zen. Ils sont très connus en Suisse allemande pour avoir dépassé le travail humanitaire de base et s'être engagés en proposant la méditation à des économistes, des politiciens, des directeurs de banque et beaucoup de gens avec de hautes responsabilités aux Nations Unies etc. Ils croient que si ces gens méditent, cela fera un bien considérable à l'ensemble de la société : Tenzin Palmo leur a demandé comment ce programme fonctionnait, et ils lui ont répondu qu'il remportait un succès au-delà de leurs rêves les plus fous. « Il y a une grande demande dans le public, même pour simplement abaisser le niveau de stress et développer un mental plus paisible. Ce n'est pas une pratique égoïste qui n'aide que les individus. Elle a des avantages très larges. Tant que nous sommes piégés par notre propre ignorance, notre avidité, notre colère, tout ce que nous touchons est pollué. Si nous voulons sauver le monde, nous devons nous sauver d'abord nous-mêmes. »^{xi}

Tenzin Palmo est convaincue que les techniques précises de méditation bouddhiste peuvent aider les gens de toutes les religions. Quand elle était en Italie par exemple, elle a rencontré beaucoup de religieux et religieuses chrétiennes qui pratiquaient la méditation bouddhiste avec beaucoup de bonheur, et qui l'enseignaient.

Être présent signifie avoir un vécu intense de l'existence, s'écoulant d'instant en instant, d'ici en ici et de maintenant en maintenant.

Les méditations d'apaisement peuvent utiliser pour lutter contre le poison de la colère diverse méthodes. Traditionnellement, le premier travail consiste à remplacer cet état par son contraire, c'est-à-dire par exemple la gentillesse aimante. Il est important de commencer à l'appliquer à soi-même, c'est-à-dire de se pardonner d'être ou d'avoir été en colère. Bien sûr, il est très utile de revenir au corps en observant précisément le réseau de tensions liées à cette colère. Cela permet de détendre les tensions une à une, et de faire passer l'énergie dans des zones voisines correspondant au contraire à la pacification. Cela devient un travail de *vipâssana*. Une autre manière de faire est de rejouer ce qui nous a mis en colère et de le regarder à distance, comme un film. Alors, on peut essayer de voir si nous pouvons repasser le scénario d'une façon différente.

Tenzin Palmo sourit en se rappelant qu'en occident, beaucoup de gens viennent la voir pour savoir comment dépasser la colère, mais très peu de personnes lui demandent comment se débarrasser du désir. En effet, la première n'est pas sympathique du tout, alors que le second paraît agréable. Pourtant, c'est la frustration du désir non réalisé qui en général induit la colère. Le

Bouddha disait que se mettre en colère créait un karma huit fois pire que glisser dans le désir, mais extraire les racines du désir était huit fois plus difficile que d'extraire les racines de la colère, et ce parce que toute une partie de nous-même trouve que le désir est bon. Au moment de la mort, on fait descendre la goutte du sommet de la tête vers le cœur et on se débarrasse ainsi de 36 causes de colère, mais quand on la fait remonter du bas du bassin vers ce même cœur, on se débarrasse de 40 causes d'attachement. Cela suggère qu'il est plus difficile, même jusqu'à notre dernière heure, de se débarrasser du désir-attachement que de se débarrasser de la colère-aversion. On a bien sûr posé à Tenzin Palmo une question fondamentale : « Pensez-vous qu'il soit nécessaire de se débarrasser du désir ? » Sa réponse a été nuancée :

Cela dépend de ce que vous voulez dire par désir. Le désir pour l'illumination est un bon désir. Nous n'avons pas à nous débarrasser de lui. Le problème avec les désirs ordinaires, c'est qu'ils nous trompent constamment. Nous imaginons tout le temps que si nous pouvons les satisfaire, nous serons heureux. Mais les désirs du monde sont comme de l'eau salée. Plus on en boit, plus on a soif. Le problème n'est pas tant le désir lui-même que notre attachement envers lui.^{xii}

L'avantage de la méditation les yeux ouverts, c'est qu'elle prévient la survenue d'une imagination débridée. Dans le bouddhisme, on n'essaye pas de se dissocier des sens, mais de les laisser couler sans y réagir. On vise une méditation qui s'écoule sans aucun attachement.

Vipâssana, ou l'observation de l'esprit.

Le calme en tant que tel peut être stérile, les Tibétains parlent de « méditation gelée » et la considèrent comme sans intérêt. Cependant, ce calme est malgré tout utile car il prépare bien à la claire vision intérieure, *vipâssana*.

De nos jours, la plupart des gens n'ont pas ces conditions pour une pratique de tranquillité profonde, qui demande un environnement de pleine sécurité, un grand calme et beaucoup de temps. Parce qu'un tel environnement est rare actuellement, il y a tout un mouvement qui insiste sur la méditation *vipâssana* à l'exclusion de *shamathâ*. On l'appelle aussi la prise de conscience nue. En d'autres termes, on pratique la méditation de prise de conscience d'emblée sans même apprendre *shamathâ*. Cependant, il y a un problème à cela, car notre esprit est si peu entraîné qu'il est très difficile pour nous de réussir à atteindre un niveau profond de prise de conscience. Tout ce que nous voyons n'est jamais qu'un bouillonnement de pensées. Essayer de faire *vipâssana* sans une préparation de *shamathâ*, c'est comme essayer de regarder le fond d'un lac dont les vagues sont agitées. La surface est morcelée et l'eau remplie de boue. C'est difficile d'entrevoir une quelconque profondeur.^{xiii}

On peut certes prendre des pilules pour avoir des expériences psychédéliques ou se brancher avec une machine à ondes alpha pour obtenir un peu de relaxation, mais il y a ni pilule ni machine pour contempler la nature réelle de l'esprit. Cette capacité vient seulement du fait de s'asseoir

patiemment. « Rien n'est plus gratifiant que de mettre notre esprit en ordre et d'acquérir une compréhension de sa vraie nature. Cela est fructueux non seulement pour nous-mêmes, mais pour tout le monde et partout. »^{xiv}

Nous ne nous occupons pas assez de purifier notre propre esprit, alors que nous passons beaucoup de temps à mettre en ordre notre appartement ou notre bureau. :

Sans l'esprit, nous serions morts. Nous serions comme un morceau de bois coupé à la base. On peut dire que nous vivons en fait dans notre esprit, plutôt que dans ce pays, cette maison ou ce corps... Nous pouvons nous mettre à ranger notre maison intérieure en jetant à la poubelle ce qui ne sert à rien. Ramassez chaque chose et demandez-vous : « Est-ce que c'est utile ou non ? Pourquoi ai-je transporté ça tout du long ? » Débarrassez-vous-en. Ayez un bon grand nettoyage de printemps. L'esprit se sentira beaucoup plus propre et plus spacieux. Il faut laver les vitres afin d'y voir clair. Cela doit être notre priorité numéro un. Pourquoi traiter notre l'esprit comme si c'était quelque chose qui n'était pas important ?^{xv}

Tenzin Palmo a une réponse intéressante à la question suivante : « Pourquoi la vie se raccourcit-elle quand nous vieillissons ? »

Il en est ainsi parce que nous sommes de plus en plus robotisés. Quand nous sommes des petits enfants, tout est si fascinant que la vie semble se développer pour toujours. Chaque journée est grande, car il y a tellement de choses merveilleuses qui apparaissent et nous sommes tellement intéressés. Ainsi, l'enfance semble une très longue période. Mais quand nous devenons léthargiques et ralentis, nos esprits deviennent de moins en moins curieux, et nous fonctionnons de plus en plus en pilotage automatique dans nos relations, dans notre vie sociale, au travail ; même dans notre vie intime, nous devenons de plus en plus somnambules. C'est pourquoi la vie perd de sa vivacité et semble plus brève... En fait, tout cela est un signe d'alarme pour nous aider à nous réveiller et à rétablir cette curiosité originelle de l'enfance ainsi qu'une qualité fraîche de l'esprit.^{xvi}

La vigilance

A propos de l'attention à son fonctionnement intérieur, Tenzin Palmo explique :

Sachez ce que l'esprit fait. Soyez avec lui. Cela n'est pas aussi facile qu'il y paraît ! Presque obligatoirement, nous nous mettons, certes, à cesser de penser à d'autres choses et à faire d'autres commentaires, mais nous nous disons aussi : « Oh, c'est facile. Je suis très vigilant. » Aussitôt que nous avons l'idée : « je suis vigilant », nous ne sommes plus vigilants. Nous avons juste une pensée à propos du fait d'être vigilant. La vraie vigilance est non-verbale.^{xvii}

Un sâdhou errant a insisté lourdement pour que le Bouddha lui donne un enseignement. Au début, celui-ci ne voulait pas car il était avec les autres moines au début de sa tournée pour

demander des aumônes. Cependant, devant son insistance, il lui a condensé son enseignement de façon très brève :

« Eh bien, dans l'écoute, qu'il y ait seulement l'écoute ; dans la vue, qu'il y ait seulement la vue, dans le ressenti, qu'il y ait seulement le ressenti et dans la pensée, qu'il y ait seulement la pensée ! »
Le Bouddha n'avait pas même fini de parler que le sâdhou avait tout compris. Il est devenu un *arhat*. Il s'est alors élevé dans les airs, s'est incliné devant le Bouddha et s'est auto-consumé. Ainsi s'est passé l'enseignement. Comprenez-vous ?^{xviii}

On a demandé à Tenzin Palmo si *shûnyatâ*, la vacuité, ressemblait à une maison sans habitant

:

Exactement. C'est comme être dans une maison vide dont toutes les portes et les fenêtres sont ouvertes avec la brise qui passe au travers... Quand j'étais jeune et que je travaillais encore dans une bibliothèque, mon esprit pouvait entrer dans ce type de conscience, et je regardais les gens autour de moi. Je pouvais voir comment ils étaient impliqués de façon incroyable dans toutes leurs idées, leurs émotions, leurs informations quotidiennes, leurs relations, et tout le reste qui leur arrivait. Il n'y avait pas d'espace : ils étaient complètement engagés. C'était comme s'ils suffoquaient. J'ai réalisé que moi aussi, j'étais normalement comme cela. Une énorme compassion s'est élevée en moi. J'ai vu combien de souffrances et de douleurs nous créons pour nous-mêmes et pour ceux qui nous entourent. Et pourtant, nous ne le voulons pas. Nous voulons être heureux.^{xix}

Tenzin Palmo fait remarquer que nous sommes toujours conscients au sens ordinaire du terme, sinon nous ne pourrions pas fonctionner. Mais nous ne sommes pas conscients que nous sommes conscients. De plus, la vigilance doit être introduite aussi dans les relations avec les autres.

La seule réalité que nous avons, est ce que nous faisons au moment même. Et si nous la manquons, nous l'avons perdue, car elle est partie. Voyez-vous ? Chaque personne que nous rencontrons est la personne la plus importante au monde pour nous à ce moment-là, parce que c'est la personne en face de nous... Quand nous rencontrons les gens, notre première pensée doit être : « Puissiez-vous aller bien et être heureux. » Il ne s'agit pas de se demander si nous aimons la personne ou non, ou si nous pensons qu'elle présente bien, ou que nous aimons ce qu'elle porte... Ce qui arrive tout simplement maintenant est « cela » et c'est seulement ce « cela » que nous avons... Cela suffit. Ce moment se transformera dans le moment suivant, qui se transformera encore dans le suivant. Ce n'est pas spectaculaire. Ce n'est pas de la lumière, de la musique ou de la béatitude ; mais cela transformera notre vie.^{xx}

Pour reformuler la même chose en d'autres termes, on pourrait faire remarquer que quand on est conscient, chaque moment est le moment juste, pour faire, dire ou penser ce qui approprié à cet instant-là. En ce sens, la souffrance physique est aussi une bonne école :

Si vous avez un mal de tête, vous prenez une aspirine et c'est bon : mais si vous avez une douleur qui est inévitable, à ce moment-là, il faut apprendre à vivre avec. La douleur elle-même peut être une méditation merveilleuse. Je me souviens que j'étais près de ma grotte à couper du bois. La hache a glissé et je me suis presque tranché le pouce. Je l'ai pansé avec une écharpe blanche

tibétaine. C'était très douloureux. Ce n'était pas comme un cancer, mais ça faisait bien mal. La réaction initiale a été l'aversion : « Comment puis-je me débarrasser de cette douleur ? » Mais au lieu de cela, nous pouvons porter l'attention sur la douleur elle-même. D'abord, elle s'impose à notre vigilance, il est donc facile de se focaliser dessus. Et alors, qu'est-ce que la douleur ? Ce n'est pas un grand bloc solide. Quand nous rentrons en elle, elle apparaît plutôt comme une ondulation. Elle est comme composée de beaucoup de filaments. Une fois, j'ai eu une infection aux yeux qui a duré plusieurs mois. C'était extrêmement douloureux, je ne pouvais voir. Je devais rester dans l'obscurité. La douleur était intéressante. C'était comme une symphonie. Il y avait les violons et les percussions. Ce n'était pas une seule sorte de douleur. Il y avait celles qui étaient comme des coups de couteau, celles qui se tordaient, celles qui étaient extrêmes. Quand je suis rentrée dans celles-ci, il n'y avait plus la vision de « je ressens la douleur ». Il n'y avait plus de douleur. J'étais complètement absorbée dans ces sensations variées. Si vous allez même plus profondément, derrière la cacophonie, le bruit de la douleur, il y a le silence sous-jacent. Ainsi, cela peut être en fait une grande pratique.^{xxi}

Par rapport aux Tibétains, les occidentaux ont une propension notable à s'en vouloir à eux-mêmes, à culpabiliser. Une fois, le Dalaï-lama a effectué un test pendant une rencontre du *Mind and Life Institute*, il a demandé aux participants s'ils s'en voulaient souvent à eux-mêmes. Les Tibétains dans l'ensemble ont répondu que non, et les professeurs de psychologie et autres savants occidentaux ont répondu que oui. Les occidentaux doivent donc être particulièrement vigilants à commencer à cultiver la gentillesse aimante en la dirigeant déjà vers eux-mêmes. En plus de cela, on peut appliquer aussi une méthode traditionnelle à propos des émotions négatives :

Une autre manière de gérer les émotions négatives, une fois que nous avons développé une vigilance forte, consiste à voir les pensées et les émotions dans leur nature essentielle lorsqu'elles remontent, au lieu de sauter dedans et de s'y emmêler. Nous les pénétrons de notre regard et nous voyons qu'elles ne sont pas solides. Elles sont transparentes et fluides. Leur nature est vide. Si nous pouvons voir ceci au moment même où les pensées ou les émotions s'élèvent, alors, à ce moment précis, nous les transformons en une source énorme d'énergie claire. De tels moments nous procurent une attention très aiguë... Si nous avons ce niveau de vigilance, tout ce qui survient est naturellement libéré au moment même. Alors, il n'y a plus de problème.^{xxii}

En d'autres termes, cela revient à suivre le fil directeur de la méditation, par exemple l'observation du souffle et à remplacer les tensions provenant des désirs et des peurs par l'attention à la vacuité, et ce, précisément dans chaque endroit du corps qui se rappelle à la conscience. Voir la nature des phénomènes et sensations comme vide correspond à la *bodhicitta*, la conscience d'éveil, absolue. Cela libère l'énergie qui était bloquée dans toutes sortes de tensions, et celle-ci devient donc disponible pour la *bodhicitta* relative, c'est-à-dire la compassion. L'alternance de ces deux *bodhicitta-s* donne un fond très solide à notre pratique.

Une autre manière de gérer les émotions négatives chez les autres, par exemple la colère, est de se souvenir que les gens, à cause de leur histoire particulière, ont leurs raisons de se mettre en colère à ce moment-là. Ce n'est pas nous qui avons provoqué ces raisons. Voilà une prise de

conscience qui pacifie. A propos de la peur de perdre sa personnalité dans le vide, le dialogue suivant est intéressant :

TP : Si vous avez cette peur du vide, c'est peut-être vrai. Sans doute l'ego a-t-il élevé une barrière de peur. C'est comme être au bord d'un précipice et avoir peur de sauter.

Q : J'ai le sentiment que si je m'avançais plus profond, je continuerais à sombrer et je ne remonterais pas à la surface.

TP : Eh bien, c'est probablement l'ego qui continuera à sombrer et ne reviendra pas à la surface

Q : Mais alors, qu'est-ce qui fait l'expérience de cela ?

TP : Quelque chose d'autre que l'ego. Quand on expérimente le non-conditionné, on ne cesse pas d'exister, on ne se transforme pas en une petite bulle cosmique. D'une certaine manière, on devient réellement vivant-vivace pour la première fois. C'est comme se réveiller du sommeil. Mais il s'agit d'un éveil qui n'est pas relié aux associations ordinaires de « je » et de « moi ». Il transcende totalement tout cela. Il est bien plus grand et plus vivant. À la place de ce « je » et de ce « moi » qui nous séparent de tous les êtres, cela nous relie à tous les êtres. L'ego comprend que c'est sa mort, et c'est pourquoi il engendre une grande peur.^{xxiii}

Tenzin Palmo dans ses tournées a rencontré assez souvent des gens qui sont atteints d'une maladie fatale et approchent de la mort :

Si vous avez la chance, la grande opportunité de savoir, soudain, que vous allez mourir, c'est une occasion merveilleuse de décider une fois pour toutes ce qui est important ou pas ; ce qui vaut le coup de penser ou de ne pas penser ; à quelles émotions il est nécessaire de s'attacher et auxquelles cela n'est pas nécessaire. C'est une opportunité merveilleuse pour faire face à ce qui a de la valeur et ce qui n'en a pas. La mort n'est pas une mauvaise chose ; nous avons tous à partir. Mais nous devons utiliser cette chance pour grandir et pour clarifier nos relations. Ne plus s'attacher, aimer sans saisie. Faire réellement face à ce que nous sommes. Mourir sans regret. Sentir que nous avons vécu notre vie de telle manière que c'est d'accord maintenant pour nous de s'en aller. Si nous devons faire face au fait que nous allons mourir sous peu, souvenons-nous que de toute façon, tous, nous allons mourir sous peu, et que simplement nous ne le réalisons pas. Si nous sommes forcés de faire face à ce fait, il y a alors une grande opportunité pour une transformation intérieure énorme. Tous ces gens que j'ai rencontrés avaient fait cela. Ils avaient commencé avec une panique aveugle, progressé avec un grand remords, ensuite de la colère et de l'amertume, parce qu'ils laissaient derrière eux des enfants et des partenaires. Beaucoup pensaient qu'ils n'avaient pas vécu assez longtemps. Un bon nombre d'entre eux n'avaient que la quarantaine, et estimaient qu'ils avaient encore beaucoup de choses à faire. Mais ils avaient travaillé toute cette situation et atteint le point de dire : « Maintenant je suis prêt à partir. Je pleure un peu, chaque jour, mais c'est d'accord...

Personnellement, j'aurais tendance à dire à ceux qui ont peur de la mort, qu'honnêtement ils n'ont rien à craindre. C'est une grande aventure. Nous avons vécu et sommes morts tant de fois. C'est tout simplement naturel ; comme les arbres et les plantes, nous sommes constamment recyclés. C'est même écologiquement sain. Si nous avons mené une vie à la base décente, une vie

dans laquelle nous n'avons pas délibérément nuit aux gens, si nous sommes fondamentalement une personne bonne, honnête, décente, nous n'avons rien à craindre quand nous mourrons. Ce que vous recevrez après la mort sera la projection de ce que vous avez tenu dans votre esprit. Les personnes que nous rencontrerons seront le genre de personnes qui sont pour beaucoup au même niveau que nous.

Ce n'est pas une grande affaire. La conscience ne meurt pas. C'est seulement le corps qui meurt. Et nous ne sommes pas le corps. Nous avons peur simplement parce que nous nous identifions avec le corps. Une fois que nous réalisons que nous ne sommes pas le corps, ce à quoi nous nous identifions va, en fait, partir. Ainsi, qu'y a-t-il à craindre ? Les gens qui ont eu des expériences clairvoyantes ou proches de la mort sont tous d'accord pour dire qu'il n'y a rien de terrible dans tout cela. Ceci n'est pas valable si nous sommes une personne réellement désastreuse. Dans ce cas, il y a quelque chose à craindre.

Je pense que lorsque nous sommes avec des gens qui ont peur de la mort, il est important de leur en parler, car ils sont probablement dans un état de déni. Et quand vous leur en parlez, cela les libère en leur permettant d'en parler aussi, ils sont d'habitude soulagés d'être capables de le faire, parce que tous les gens autour d'eux sont aussi dans un état de déni. La mort est un grand tabou. En général, les gens ne veulent pas en parler. Ils vont vous raconter leurs orgasmes multiples et toutes sortes de choses, mais ne parleront pas de la mort. Ils ont honte même de la mentionner. Mentionner ce qui n'est pas 'mentionnable' représente un soulagement énorme, en particulier pour ceux qui font face à l'issue fatale !

... J'ai un cousin qui est mort à l'âge de 8 ans, atteint d'une fibrose kystique, une maladie dégénérative des poumons. Quand je l'ai rencontré, il fabriquait des petits crapauds en plastique, il m'a demandé la couleur que je voulais, je lui ai dit vert, il l'a fait. Il était si amical, si heureux, si joyeux. Peu après, il est tombé très malade, s'est rendu à l'hôpital et il est mort. Mais le point est que, parce qu'il était malade et qu'il savait qu'il avait simplement très peu de temps à vivre, il ne pouvait pas le gaspiller en étant négatif, en se lamentant et en se plaignant. Il n'avait pas le temps d'être amer. Il avait juste le temps d'avoir de la joie en lui-même, de se faire des amis et de découvrir le plus de choses possibles avant de quitter. Cela a aussi été une grande expérience pour ma tante. Elle a beaucoup appris.»^{xxiv}

Ce que nous croyons être la vie réelle est une succession de moments séparés. C'est ce que le bouddhisme *théravada* appelle la 'momentanéité'.

La méditation retire notre attention de la projection sur l'écran et la retourne pour observer la bobine avec sa succession d'images séparées. Nous observons ces images et leur défilement se met à se ralentir. Ainsi notre attention devient plus aiguisée et plus claire, et les images se séparent complètement. Elles représentent les moments de notre esprit, qui sont reliés comme une chaîne. Quand celle-ci part en morceaux, nous voyons la lumière du projecteur qui se trouve par derrière. Une fois que nous réalisons que nous sommes la lumière qui brille à partir du projecteur, nous pouvons toujours regarder le film, mais maintenant, nous n'y croyons plus. Nous savons que c'est juste un film qu'on passe sur l'écran à travers ces images transparentes. Comprenez-vous ?^{xxv}

Quelques points difficiles pour les occidentaux

Mentionnons déjà que Tenzin Palmo est assez sévère à propos des médias. Ayant passé 12 ans dans une grotte, elle peut faire la différence entre le calme mental quand on est loin de ces sources d'informations-distractions, et le brouhaha médiatique qui entoure l'être humain moderne de toutes parts, et qu'on finit par croire inévitable, presque naturel. Savoir pratiquer un certain niveau d'abstinence médiatique est important si on veut réussir dans sa *sadhâna*. Il est important en particulier de se maintenir à distance des images, qui agissent sur nos émotions plus que sur notre compréhension. De même que les images archétypales et surtout celles conçues par les sages, comme dans les visualisations tibétaines, ont un effet profond sur notre inconscient, de même, dans l'autre sens, le fouillis d'images médiatiques crée un fouillis correspondant de notre inconscient.

Tenzin Palmo rappelle aux occidentaux le bon sens, c'est-à-dire que toutes les théories et toutes les pratiques ne sont pas faites pour nous. Si elles ne nous plaisent pas, il ne s'agit pas de perdre notre temps à les critiquer, mais de réellement pratiquer les méthodes qui nous plaisent. Dans les combats sociaux, par exemple le féminisme, elle insiste sur l'importance de l'intention. Même si la cause est juste, si on est motivé par la colère, cela nous créera un mauvais karma. Par ailleurs, pour notre monnaie anglaise, croire à la réincarnation est une joie :

Je ne me souviens pas d'un temps où je n'aie pas cru à la réincarnation. Vous savez, pour moi, la joie d'y croire, c'est que cela vous donne un panorama énorme, vers l'arrière et vers l'avant, et d'une certaine manière, d'un côté à l'autre. C'est un immense espace de temps. La durée de cette existence représente juste un petit fil très fin de l'ensemble de la tapisserie. Cela signifie que nous faisons le mieux que nous pouvons dans cette vie, mais que nous n'avons pas à tout faire. Nous avons probablement déjà tout fait de toute façon. Nous avons eu tellement de rôles différents dans des vies différentes. Nous avons tout expérimenté. Nous ne devons pas expérimenter tout cela de nouveau cette fois-ci. Dans cette vie, nous devons faire l'expérience des choses qui sont réellement importantes. Certaines personnes qui croient qu'il y a simplement cette vie sentent le besoin d'accumuler toutes sortes d'expériences avant de mourir, comme dans un paquet trop plein. Mais vous, vous pouvez vous relaxer... C'est juste un jeu.^{xxvi}

Nous n'avons, en fait, pas besoin d'avoir une vie parfaitement heureuse, mais par contre, nous devons avoir un espace intérieur qui nous permette de gérer ce qui remonte. Nous avons tous fait des choses horribles dans le passé, mais l'important est de ne pas s'en soucier, et de travailler à la purification. Cela ne sert à rien de nous plaindre ou de gémir sur les difficultés du monde actuel :

En Orient, un certain nombre de gens excusent leur paresse spirituelle en invoquant « l'âge sombre » ; mais qu'est-ce que c'est que cet âge sombre ? C'est là où nous sommes. Le *Dharma* est toujours avec nous et nous avons toujours l'intelligence et toute la durée de notre vie pour y travailler, mettons donc la main à la pâte. Même au temps du Bouddha, les gens se plaignaient que c'était l'âge sombre et que leurs contemporains n'avaient plus aucun potentiel spirituel. Ainsi, depuis le début des temps, les gens se sont toujours plaints.^{xxvii}

Vajrayana

On peut dire que le bouddhisme *theravâda* est attentif à supprimer les racines du désir, et que le *mahâyana* se focalise plus sur l'éradication de l'ignorance. Le *vajrayana*, quant à lui, était en Inde un enseignement secret d'un maître à un petit nombre de disciples. Le paradoxe du Tibet, c'est qu'il y est devenu une religion d'État. Actuellement, le Dalaï-lama donne l'initiation du *kâlachakra* par exemple à des dizaines de milliers de personnes en même temps.

A propos des visualisations tantriques, Tenzin Palmo insiste comme nous l'avons dit sur l'idée : « Je ne suis pas Un-tel qui doit être Padmasambhava, mais c'est Padmasambhava qui joue à être Un-tel... Aussitôt que nous faisons disparaître la dichotomie sujet-objet et devenons 'un' avec la méditation, les résultats viennent rapidement. C'est pour cela que le bouddhisme tibétain a pu devenir tellement connu et pratiqué en Occident, en dépit du fait qu'initialement, il ait pu sembler si étranger à notre culture »^{xxviii} Pour la pratique, une image qui vient souvent à l'esprit de Tenzin Palmo est celle de la fusée. On a besoin d'une quantité énorme de carburant pour la lancer au-delà de la zone d'attraction terrestre, mais une fois qu'elle est dans l'espace, elle n'a plus guère besoin d'énergie. Elle est virtuellement propulsée par elle-même. Il en va de même pour le chemin spirituel...

Le *vajrayana* correspond à une forme d'écologie, qui recycle les ordures du mental. Il ne s'agit pas d'un laisser-aller dans le sens d'une sexualité désinhibée comme l'imaginent certains occidentaux. Au contraire, il y a beaucoup de vœux et de discipline dans cette voie. Cependant, c'est vrai que c'est un chemin qui utilise tout ce que nous avons. Il demande de s'y consacrer intensément et d'être clairement guidé. Le vrai maître est celui qui vous connaît mieux que vous ne vous connaissez vous-même. C'était l'expérience que Tenzin Palmo avait eu avec son lama :

Il me disait des choses qui ne m'étaient jamais venues à l'esprit, mais qui étaient complètement justes. Ainsi, j'ai eu une entière confiance en lui, car je savais qu'il me comprenait complètement. Comment pourriez-vous avoir de la confiance et de l'abandon en quelqu'un, juste comme ça ?... Un nouveau problème est apparu du fait que le *vajrayana* est maintenant très connu, tant en Orient qu'en Occident, et que beaucoup de lamas se déplacent constamment en avion autour de la planète. Disons que ces lamas sont venus ici. Ils sont présents pour quelques jours, donnent peut-être une initiation et quelques enseignements, et ensuite voilà, ils ne sont plus là. Peut-être ne reviendront-ils qu'après cinq ans. Déjà, comment allez-vous rentrer en contact avec eux, et deuxièmement, si vous rentrez en contact, comment allez-vous les rencontrer de nouveau ? Et comment se souviendront-ils de qui vous êtes ? C'est un grand problème. Dans les textes *vajrayana*, on dit que vous devez examiner votre enseignant, ou plutôt votre enseignant potentiel, jusqu'à 12 ans avant de l'accepter. Un gourou authentique n'est pas pour une vie, il est pour toutes les vies... Le gourou qui vous montre l'esprit afin que vous entrevoyiez au moins pour un instant sa nature réelle, voilà le vrai gourou.

Il est difficile d'établir ce lien, mais ce n'est pas impossible. Avant cela, nous pouvons nous débrouiller en recevant des enseignements et des instructions de temps en temps provenant de lamas en visite qui sont qualifiés et qui nous inspirent confiance... Nous ne pouvons prétendre avoir la dévotion envers un lama, soit nous l'avons, soit nous ne l'avons pas. Personnellement, je ne pense pas que le *vajrayana* soit pour tout le monde. Si nous ne sommes pas prêts pour de longues retraites, il est important de garder notre pratique simple. Plusieurs lamas m'ont avoué qu'il était très difficile pour eux d'avoir étudié, en tant que tête de lignée, beaucoup de pratiques différentes, mais de n'avoir pas le temps de les effectuer et même d'en digérer une seule pleinement. Ils sont tous d'accord sur le fait que la voie réelle vers le succès est de rester concentré et de garder une pratique simple qui a un sens pour vous.^{xxix}

Visualisations

Tenzin Palmo insiste sur le fait que les visualisations tibétaines ont été établies par des êtres réalisés, et qu'ils nous communiquent à travers elles quelque chose de cette réalisation. Elles sont beaucoup plus que des symboles banals, voire même que des archétypes culturels. Nous croyons qu'en tant qu'individus autosuffisants, nous sommes réels, mais il se peut bien que ces représentations de Tchenrézi ou autres, soient plus réelles, car elles sont des émanations directes du *Dharmakâya*, c'est-à-dire de l'Absolu. Plus important qu'une visualisation bien claire est la conviction suivante : « Je suis Tchenrézi ! » Cela est plus important que de savoir parler tibétain. « Ces représentations ne sont pas vides. Elles sont très précieuses, et quand nous pratiquons, nous devons être conscients du grand privilège que nous avons de les avoir reçues. »^{xxx} Non seulement nous nous voyons comme Tchenrézi, mais nous imaginons aussi que les autres sont Tchenrézi, et que les sons que nous percevons sont le mantra *om mani padmé hum*.

De même, la pratique de voir le Bouddha dans le cœur créer une chance pour nous de développer l'espace intérieur... Cela rend notre vie quotidienne beaucoup plus agréable parce que nous avons une zone centrale calme, tranquille dans laquelle nous pouvons prendre refuge. Bien que la pratique elle-même soit tout à fait simple et que tout le monde puisse la faire, elle peut avoir un effet de transformation stupéfiante si nous la faisons avec beaucoup de conscience. Le seul problème, c'est que nous sommes paresseux et nous ne pratiquons pas. J'ai moi-même eu tellement de chances, comment se fait-il donc que je ne sois pas encore Bouddha ? C'est à cause de ma paresse. Il n'y a pas d'autres excuses. Quelqu'un a demandé une fois à un lama très affectueux qui s'appelait Jamgon Kongtrul de lui donner un conseil sur la pratique. Il a répondu : « Faites-la ! » Ces pratiques ne sont pas réellement compliquées. Nous pouvons tous les faire. Cela dépend de nous. Personne ne peut nous forcer. Personne ne peut non plus nous arrêter. Si nous les faisons de tout notre cœur, aussi souvent que nous le pouvons, nous en retirerons des bénéfices stupéfiants.

Si nous n'utilisons pas notre vie quotidienne comme une pratique, rien ne changera jamais. Il ne suffit pas d'aller à des centres du Dharma, ou même de faire juste une méditation quotidienne. Cela n'a pas l'importance de savoir combien de connaissances intellectuelles nous absorbons et avec quelle intelligence nous comprenons les concepts et les idées. La question est de savoir si quelque chose à l'intérieur de nous a réellement changé. Est-ce que notre esprit est illuminé par ces

pratiques ? Sommes-nous de meilleures personnes ? Avons-nous plus de considération pour les autres ? Sentons-nous une compassion réelle à partir du cœur ? Si la réponse à ces questions est « non », nous nous laissons simplement aller à des jeux intellectuels.^{xxx1}

Pour conclure cet article sur la méditation dans l'enseignement de Tenzin Palmo, nous pouvons présenter la méditation sur Arya Tchenrézi qu'elle a décrite à la fin de son ouvrage principal, *Réflexion sur un lac de montagne*. Pour préparer la description de la pratique, précisons quelques symboles. Tchenrézi est de la taille d'un pouce. Déjà, dans les *Upanishads*, on conseille de méditer sur le Soi dans le cœur comme étant de la taille d'un pouce et au milieu d'un lotus. Le pouce dressé est en fait relié de façon réflexe à la perception de l'axe central. C'est aussi le signe de la joie, pour exprimer par exemple qu'on trouve que quelque chose est très bien. Un maître zen avait l'habitude de répondre à la plupart des questions seulement en montrant son pouce dressé. C'était sans doute une manière de dire : « Redressez-vous, réveillez-vous, et la réponse à votre question viendra de l'intérieur ! » Son successeur, au moment de sa mort, a écrit un *yuga*, c'est-à-dire un poème très court qui résume pour lui le sens de l'existence et la portée du zen. C'était le suivant : « Toute ma vie, j'ai cherché à comprendre le sens du pouce dressé de mon maître ! » Un geste, comme un mantra, peut condenser la transmission de maître à disciple.

Quant au mantra-semence de Tchenrézi, *hrih*, du point de vue du sanscrit, il fait penser à *hridaya* qui signifie le cœur, et à *su-hrit*, littéralement « qui a bon cœur », un terme qui a pris le sens d'ami. Comme onomatopée, ce son évoque en fait l'irritation, par exemple celle du tigre qui sort les griffes avant de sauter sur sa proie. Cette association n'est pas fortuite, il est important de comprendre, et encore plus de ressentir que la compassion mais pas compassée, mais hautement énergétique.

Que Tchenrézi ait quatre ou mille bras, il les déploie dans le plan frontal, sauf les deux premiers qui se joignent au niveau du cœur. Cela signifie qu'il fait jaillir l'énergie de compassion du centre, et la répand objectivement, sans céder à l'aversion. Ce serait donc les bras vers l'arrière qui nous font éviter l'autre. Quant à l'attachement, ce serait les bras vers l'avant qui tendent à embrasser. La consistance du *bodhisattva* est pareille à la lumière de la lune ou de l'arc-en-ciel. C'est une sorte de juste milieu entre le polythéisme avec ses statues de pierre et le monothéisme avec un Dieu abstrait, on pourrait presque dire idéologique. Quant au lotus, c'est celui qui transforme la boue en beauté. Au niveau du cœur, cela signifie qu'il prend l'anxiété nouée dans le plexus et qu'il la transforme en vision lumineuse au centre de la poitrine. Ses pistils contiennent le pollen destiné à être essaimé. Le bien-être lumineux contenu dans le lotus du cœur se répand naturellement à tout le corps, et aussi à notre environnement, porté par les *vayus*, les vents, c'est-à-dire l'énergie qui circule dans les canaux. Le pollen peut être transporté aussi par les abeilles et les bourdons, c'est-à-dire par le bourdonnement du *mantra* qui part du cœur et se répand dans tout le corps et au-delà.

Passons maintenant, pour finir, à la description de la pratique telle qu'elle est donnée par Tenzin Palmo en conclusion de son livre :

Visualisons maintenant Arya Tchenrézi au centre de notre cœur, de la taille à peu près d'un pouce. Il a soit deux bras, soit quatre, et il est assis sur un lotus au-dessus d'un disque de lune. Il est l'essence de toute la sagesse et la compassion des bouddhas. Il est notre vraie nature, l'essence de notre esprit. En son cœur est placé un disque de lune et à la circonférence de celui-ci se trouve le mantra OM MA NI PAD ME HUM. Au centre du disque de lune, il y a la syllabe blanche *Hrih* dont la lumière resplendit en remplissant tous nos différents niveaux de corps et en purifiant notre ignorance et nos émotions négatives. Ensuite, cette lumière déborde comme le feraient des fleuves dans toutes les directions et se met à pénétrer l'univers entier. Elle va partout. Elle atteint non seulement les royaumes humains et animaux, mais aussi ceux des esprits, des cieux et des enfers. Elle se répand dans tous ces royaumes jusqu'au cosmos tout entier. Et quand elle touche les êtres, eux aussi sont transformés en Tchenrézi. Maintenant, ramenez la lumière à ce petit Tchenrézi qui est au centre de votre poitrine. Désormais, tout ce que vous pensez ou ressentez est la manifestation de la sagesse de Tchenrézi.^{xxxii}

Deuxième Partie

Le lojong,

Un entraînement de l'esprit au quotidien

Trois textes classiques avec des commentaires de Tenzin Palmo

Chapitre 2

Changement d'Attitude

Changement d'Esprit

Les sept Points de l'Éducation de l'Esprit

Par Chekawa

Commentaires de Jetsunma - Tenzin Palmo

Séminaire de Bir – 24-26 mars 2016

Enseignement oral transcrit par Vigyananand (Jacques Vigne)

Traduit de l'anglais par Jean E. LOUIS

Jetsunma Tenzin Palmo a souvent recours, lors des séances de groupe, au thème du lojung - Education de l'Esprit – car elle est convaincue que cela peut être une aide non négligeable pour toutes les personnes que le sujet intéresse. Ce thème, par ailleurs, est d'une grande importance pour les moniales et les moines et donc particulièrement bénéfique pour la sangha et cela – comme avait coutume de le dire le Bouddha – pour les femmes et les hommes aussi bien laïques que religieux. Ce texte sera traduit en italien avant d'être joint à d'autres écrits de Jetsunma afin d'être édité dans le courant de l'automne 2016 par la maison MC Editrice de Milan. L'éditrice de ce qui sera le premier livre, en langue italienne, de ses enseignements, est celle-là même qui a publié la version italienne de ' Un Français dans l'Himalaya' écrit par mon maître Swamij Vijayânanda qui a vécu 18 ans de solitude dans les montagnes de l'Himalaya. En ce sens, il a effectué un parcours identique à celui de

Tenzin Palmo. Ces textes du lojong, nous en avons trois dans cette deuxième partie, sont ces textes que toutes les écoles de bouddhisme Tibétain étudient car ils traitent tous de la pratique de la sadhana et vont au-delà des différences sectaires. Dans ce sens c'est une œuvre de Rime, de réunification des écoles bouddhistes du Tibet.

L'atmosphère qui régnait lors de ces séminaires auxquels assistaient quelque 80 personnes était emplie d'attention et de bonté. Il n'y avait aucunement place pour les idées ou les conversations hors de propos. Jetsunma, ainsi que l'ensemble de l'auditoire, se concentraient sur la signification profonde des 55 aphorismes réunis en 7 chapitres principaux : les « points ». L'auditoire, à Bir, comprenait une majorité de femmes des régions occidentales, mais il y avait également bon nombre d'Indiennes au parcours personnel très riche et les hommes s'efforçaient de rivaliser avec les « shakti-s » du groupe. Tous les membres de l'auditoire appréciaient la clarté des explications de Jetsunma dont la simplicité les touchait sincèrement. Dans ce texte, nombre de phrases sont la retranscription exacte de ses paroles. Cela dit, nous sommes souvent dans l'obligation de « contracter » en quelque sorte le style oral qui peut tendre, fort naturellement, à être redondant. Certaines répétitions ont cependant été fidèlement retranscrites, dans le dessein de souligner les points particuliers que Tenzin Palmo tenait à mettre en relief. Les réponses à certaines questions reportées ci-dessous intéressaient plus particulièrement l'auditoire car elles suscitaient, elles engendraient, de quelque manière, un aperçu de la profondeur de l'esprit de Jetsunma.

Comme il est dit dans les sutras : puisse le compte-rendu écrit des nombreux commentaires qui lui tiennent à cœur, faire le bonheur de tous.

Jacques Vigne, Bir, 26 mars 2016

Mardi 24 Mars

Nous avons commencé la journée en entonnant des chants Pali bouddhistes tels que Namô Bouddha. Puis nous avons entonné deux chants sur la bodhicitta. C'est ainsi que nous débutions chacune des demies journées d'enseignements. Puis chaque session se terminait par les prières de consécration.

Tenzin Palmo : L'éducation de l'esprit concerne la mutation de notre attitude, de notre façon de penser. C'est donc un enseignement très important. On le considère comme particulièrement difficile car les aphorismes sont très courts. J'ai lu bon nombre de commentaires venant de différentes écoles et je suis pour le moins décontenancée !...

J'ai consulté, au tout début, les commentaires d'Alan Wallace qui a fait deux études à ce propos, études qu'il a entreprises alors qu'il était moine Gelugpa. Puis j'ai lu le livre *Buddhism with an attitude* où il insiste plus dans ses réflexions en ce qui concerne le dzogchen et la bodhicitta absolue (prononcer *bodhitchitta*). Ce n'est qu'à la fin de son commentaire qu'il se souvient de la bodhicitta relative... Dilgo Kyentse Rinpoché a fait aussi un commentaire *Enlightened Courage* qui a été son dernier enseignement en Occident.¹

Chekawa Yshe Dorje (1101-1175) est né au Tibet. Il a été disciple, durant une certaine période, de Rechungpa, le fils bien-aimé de Milarepa. A cette époque, les chants *lojong* étaient enseignés par un maître du nom de Sharawa. Chekawa entendit deux chants de *lojong* dans la version des huit chants « *Attribuer la victoire à l'autre et prendre toute la faute sur nous-mêmes* ». Nous considérons ce concept révolutionnaire comme étant tout à fait banal, mais ce n'est pas le cas du monde où nous vivons, voyez les Nations Unies... Même dans le Dharma, il y a peu de gens qui pratiquent de cette manière. Chekawa demanda à son gourou pour quelle raison il ne s'attardait pas sur ces idées tout à fait nouvelles. Celui-ci répondit : « Ici les gens ne s'y intéressent pas, c'est pour cette raison que je n'enseigne que le bouddhisme traditionnel. Mais si cela vous intéresse, vous devriez rester avec moi durant quelques années ». Ainsi, Chekawa resta un certain nombre d'années avec son gourou. En fait, Chekawa lui-même fut l'objet de nombreuses critiques tout au long de sa vie.

C'est Atisha qui introduisit le *lojong* au Tibet. C'était un grand érudit Bengali qui fit ses études en Malaisie. Il ne désirait pas aller au Tibet, mais sa déité Tara lui dit qu'il était très important qu'il s'y rende, même si cela devait écourter sa vie. Il respecta donc les paroles de la déesse et alla s'y établir. A cette époque, le Tibet était une contrée barbare. Ses habitants pratiquaient leur religion, mais leur entendement dans le domaine religieux était très relatif. Alors il adapta ses enseignements aux nécessités pratiques des Tibétains, de sorte que ce *lojong* devint un texte classique pour la vieille école kadampa qu'il avait entrepris de fonder. Cette école est tout à fait différente de l'école normale actuelle qui porte le nom de *New Kadampa* et qui est une institution pour le moins pernicieuse, avec laquelle il est préférable de n'entretenir aucun rapport.

Le point essentiel réside dans le fait que les difficultés constituent une aide tout au long du parcours à accomplir. Une compréhension sincère et profonde finit toujours par avoir des effets positifs, même lorsque les choses se détériorent. Les préliminaires sont importants car ils nous motivent et nous rappellent le sens du parcours qui est le nôtre, quelle que soit la tradition que nous avons adoptée. Le samsara peut être une manière de prison-refuge dont il faut savoir s'évader, à moins de parvenir à le considérer d'une toute autre façon.

Le Premier Point : Les Préliminaires

Le premier préliminaire, comme la plupart d'entre vous le savent déjà, réside dans la méditation sur la valeur essentielle de la vie humaine. Les gens peuvent être riches, posséder des biens de toutes sortes, mais être vides au-dedans d'eux-mêmes car la vie, à leurs yeux, n'a aucun sens. Ou alors parce qu'ils vivent dans un pays où ils n'ont pas l'opportunité d'étudier le *dharma*, et cela, même en Inde, en particulier pour les femmes. Il faut avoir conscience des avantages dont vous jouissez : vous avez eu la chance de recevoir une bonne éducation, de même que vous avez tous la possibilité de prendre un texte à votre gré, de le lire et de le comprendre, sauf, peut-être, s'il s'agit de physique quantique ou de quelque enseignement ésotérique. C'est là un avantage considérable que vous pouvez mettre à profit tout au long de votre vie. Vous avez également la possibilité et sans doute la capacité de trouver votre voie spirituelle et de la suivre, en ayant conscience du fait, bien sûr, que l'essentiel est que vous ayez vraiment le désir de le faire. Vous avez à votre disposition, pour cela, tous les enseignements et les enseignants dans votre langue maternelle. Mais en fait, ce n'est pas là que réside la volonté de pratiquer le *dharma*. Il est rare qu'une personne ait en elle ce désir réel et profond. Cela dit, par le seul fait d'être ici, nous bénéficions de bonnes conditions. Alors ne les dédaignons pas, ces conditions, car elles pourraient bien ne plus être de la partie lors de notre prochaine vie...

Le second préliminaire concerne l'impermanence : nous sommes tous ici en ce moment, mais nous n'avons pas idée de ce qu'il se passera par la suite, notamment en ce qui concerne les routes indiennes et les accidents possibles !...De jeunes personnes en parfaite santé meurent de crises cardiaques...Si vous comptez faire une séance de méditation, faites-la donc sur la mort ou l'impermanence, non pas pour que cela vous rende triste, mais pour que vous puissiez apprécier la valeur et la beauté de notre vie présente.

Le troisième préliminaire se concentre sur la chance que nous avons d'être en contact avec le *dharma*. Ainsi par exemple, Bir, ce lieu où nous nous trouvons, est juste un point sur la carte, mais vous en avez fait un lieu où nous nous sommes rencontrés. Les conditions que nous avons créées par nous-mêmes, nous offrent la situation dans laquelle nous nous trouvons, et cela engendre notre manière de nous comporter vis-à-vis de cette situation qui contribue, dans l'intelligence et la compassion espérons-le, à façonner notre futur. En fait, ce que nous considérons comme positif ou négatif, se réfère habituellement à ce qui est agréable ou désagréable, sur le moment, aux yeux de

notre ego, alors qu'il ne voit pas, et que par sa faute nous ne voyons pas, le réel avantage ou désavantage des choses à long terme.

Le quatrième préliminaire traite de la nature génératrice de souffrances qui est le propre du *samsara*. Nous sommes clairement pris au piège de notre ignorance fondamentale. L'Ego – en fait, l'ignorance – voudrait que toute chose soit bien établie et aille dans le sens qui lui convient.

Le Second Point : les deux moyens de parvenir à l'Eveil, en cultivant la bodhicitta absolue et la bodhicitta relative.

La bodhicitta relative n'est autre que la compassion, mais ici notre texte commence par la bodhicitta absolue, la nature de l'esprit que nous sommes tous. Nous, nous tous, nous *n'avons pas* la bodhicitta, nous *sommes* la nature de la bodhicitta. Les fourmis elles-mêmes ou les moustiques sont la bodhicitta. La nature d'un bodhisattva n'est pas un 'moi' gonflé, distendu, pas plus qu'un 'Je' d'une beauté radieuse. La meilleure image comparative que l'on puisse donner à ce propos, c'est l'Espace, L'Espace que nous ne pouvons pas posséder, que nous ne pouvons pas saisir, agripper, en disant « cette chose-là, c'est à moi » ! Alors qu'en réalité c'est l'opposé. Certains commentateurs interprètent cette notion d'espace aussi bien dans le sens philosophique que dans le sens pratique. Quant à moi je suis davantage du côté de la pratique.

1) *Une fois que tu auras acquis la stabilité, révèle le mystère.*

« Acquérir la stabilité » signifie ici « pratiquer la méditation *shamata*, ou *chine* en Tibétain.

Si nous étions un chirurgien sur le point de pratiquer une intervention, la première chose dont nous devrions nous assurer, serait de bien avoir à notre disposition tous les instruments nécessaires et de contrôler leur bon état de fonctionnement. Eh bien il est tout aussi important d'avoir une formation et un entraînement sérieux et profond dans le *shamata*. Aujourd'hui toutefois, certaines écoles birmanes du 20^{ème} siècle, insistent avec fermeté pour une pratique pure de *vipassana* et une conscience dépouillée. En Occident même, une critique sévère s'est fait jour à l'encontre de ces excès. Les gens là-bas aussi réalisent qu'il pourrait y avoir un manque, une disparition de la *shamata* profonde où le sujet et l'objet de la méditation s'amalgament et fusionnent totalement. C'est cette fusion qui est une condition essentielle à l'obtention de résultats sérieux. Ce point est d'une importance majeure.

Ces jours-ci, à l'occasion du 300^{ème} anniversaire d'un événement important au sein de notre Ordre Drugpa Kagyu, les *togden* sont réapparus. Nous ne les avons pas vus durant ces vingt ou trente dernières années. Ils consacrent tout leur temps à leur pratique, ce en quoi ils ont raison : ils tiennent à parfaire leur formation. En effet une pâtisserie sortie du four à demi cuite n'est pas du tout appétissante, ne serait-ce que parce qu'elle s'affaisse piteusement sur elle-même quand elle refroidit...Durant les premières années de leur retraite, ces yogis ont pratiqué *shamata* et la

bodhicitta. Nous devons avoir un esprit vif et parfaitement clair ainsi qu'une très forte motivation pour la *bodhicitta* afin d'éviter tout égoïsme. Ces quelques paroles de l'aphorisme peuvent prendre des années avant de manifester réellement leurs effets et fusionner totalement avec l'objet de la méditation afin que le mystère se révèle de lui-même.

Il y a une autre raison au fait de pratiquer avant toute chose cette stabilité : il s'agit de former notre esprit, de le rendre sain, solide, équilibré et apte à la pratique. Dans le cas contraire nous courons le risque d'être déçus aussi bien de nous-mêmes que de la technique. *Shamata* est une véritable technique thérapeutique. Nous devons en tout premier lieu façonner notre esprit et le rendre sain, intègre et souple. Nous devons mettre notre demeure en ordre et veiller à la bonne forme de notre esprit conventionnel. Car même si nous percevons quelques éclairs de la nature de Bouddha, ils ne perdureront pas et disparaîtront. Outre cela, ils accroîtront notre ego en le transformant en une sorte d'« ego scintillant ». L'opposé, en fait, du progrès que nous recherchons.

Nous stabilisons l'esprit en choisissant la respiration ou un objet de méditation. Notre 'Télé' intérieure poursuit son bavardage, mais en arrière-plan cette fois, tandis que nous sommes calmement concentrés sur notre 'lecture', je veux dire notre méditation. A l'arrière-plan, l'esprit a mis en sourdine son bavardage. Le moment est alors venu de décider, si nous le désirons, d'inverser notre attention et de faire la mise au point sur notre esprit même. L'esprit volubile, lui, n'est pas particulièrement important. Il cherche à nous distraire, dans le dessein de ne pas devoir assister à nos moments de peine et de tensions intérieures. Cette manière d'attention est en fait la faculté d'observer en se contentant de voir les choses telles qu'elles sont, sans interférer en aucune façon. Puis nous orientons le faisceau de notre attention en direction de l'esprit même, cet esprit très conceptuel et à l'interminable façon. Si nous l'observons attentivement, nous pouvons voir qu'il y a là, quelque part, un espace, une partie de l'esprit, qui est en mesure de se comporter comme nous le disions auparavant, et de contempler les flots qui s'écoulaient comme s'il les voyait depuis les berges d'une rivière. Et la chose est en elle-même un grand soulagement. L'esprit est en perpétuel changement, comme les images d'un film, et c'est cela qui crée une impression de mouvement.

Lorsque nous nous concentrons sur l'esprit même, il ralentit son rythme. Parfois le tout semble tomber en pièces et l'on peut entrevoir alors l'espace entre deux pensées, espace qui n'est pas très différent de la nature même de l'esprit. En Angleterre, dans les stations de métro, il y a une voix qui répète sans arrêt *Mind the gap* « Attention à l'espace entre les voitures et le quai... » Eh bien là aussi il est essentiel de faire attention à l'espace entre les pensées !!!

Nous devons admettre, à ce point, qu'il y a quelque chose par-delà l'esprit conceptuel, puisque nous sommes en mesure de l'observer de l'extérieur. S'identifier à l'esprit conventionnel peut être très dangereux. Des individus circulent ici et là et tuent ou s'entretuent car ils sont littéralement ravis à ce qu'il y a dans leur esprit. Toutes les idéologies sont basées sur cette identification à l'esprit, ce qui engendre des drames de tous genres. Nous vivons dans une maison pleine de débris et d'objets inutiles. En réalité, l'esprit en lui-même est une chose merveilleuse car il nous donne

la capacité de pratiquer. Les pensées, quant à elles, ne constituent pas un problème, c'est l'identification aux pensées qui en est un.

Un vrai !

De là nous passons à *vipassana*. Cette observation de l'esprit soulève une longue série de questions. Le grand problème des croyances religieuses traditionnelles, c'est de se fixer la mission de donner aux croyants les capacités nécessaires à acquérir et entretenir un esprit sain, stable et solide comme le roc : « Même si je meurs, toutes les choses resteront exactement comme je les vois maintenant ». Nous persistons dans cette opinion. En principe nous n'imaginons pas à quel point nous sommes en train de contribuer à notre version de la réalité. Il y a en fait deux façons de sortir de cette réalité : soit par la physique quantique et les neurosciences, soit par la méditation. Nous constatons, par l'intermédiaire de cette introspection, que la vue que nous avons de nous-mêmes n'est pas statique, massive, elle prend plutôt l'aspect d'un arc-en-ciel qui semble solide de loin mais ne l'est pas de près, ou l'apparence de bulles lumineuses qui ne tardent pas à éclater.

Nous devrions éviter les deux extrêmes : voir les choses comme étant solides ou alors non-existantes. Dans ce sens, *shunyata* signifie que les choses, tout comme les pensées, d'ailleurs, n'existent pas par elles-mêmes, et qu'elles sont toutes interconnectées et pré-conditionnées. C'est pourquoi cette méditation qui consiste à observer les pensées est si importante, elle nous convainc du fait que la rivière change constamment. C'est ce que l'on appelle la « nature vide des pensées. » Par conséquent, *shunyata*, la caractéristique de « vide », est ce que l'on entend par « révèle le mystère » dans le premier aphorisme du second point. Nous pouvons nous servir des pensées mais nous ne sommes pas les pensées.

La partie initiale, qui traite de la nature ultime de l'esprit, constitue l'élément principal. En effet, rien n'est plus important que l'identification de la nature réelle de l'esprit. Cela dit, un simple aperçu de ce fait avéré n'est pas suffisant. Il est impératif de pratiquer un vrai yoga pour parvenir à la première réalisation. En effet, *Tog* c'est la réalisation, *den* signifie « tenir », les *togden* sont les yogis, ceux qui tiennent bien en main la réalisation.

En cette période, nous avons sept moniales qui viennent juste de terminer leur retraite d'une durée de sept ans. Elles désirent devenir *togdenma*. Un certain nombre de lamas ont l'intention de les rencontrer personnellement afin de s'entretenir avec elles pendant une ou deux heures. Il y a parmi eux le Karmapa et Mingyur Rimpoché. Mon lama avait coutume de dire : « C'est lorsque vous reconnaissez la nature de l'esprit que commence la véritable méditation, le reste n'était que préparation ». Une solide formation est indispensable si l'on veut garder tout cela bien uni et bien ordonné. Le risque si vous avez de très puissants flashes, c'est de devenir un gourou. Ce genre de situation se produit fréquemment en particulier chez les Occidentaux... Et cela est très dangereux, pour une simple raison : avant de se mettre au volant d'une voiture rapide, il convient de contrôler soigneusement les freins et l'état des pneus, même si cela n'est guère excitant...

Mardi 11 heures

2) *Considérer les faits de la vie comme autant de rêves*

Cela sert à lutter contre la tendance à considérer les « choses » comme étant solides et immuables, qu'il s'agisse de « solides » au sens littéral ou de phénomènes de tous ordres : un arc-en-ciel, un écho, un mirage ou même, dans le domaine moderne, un film, par exemple, qui peut susciter en nous des émotions, bien que nous ayons conscience du fait qu'il ne s'agit que d'un film. Même si le personnage principal meurt nous savons qu'il, ou elle, apparaîtra de nouveau dans un film à venir. Les choses ne sont pas si étroitement limitées, chacune d'entre elles à son propre potentiel. Ce qui se passe en nous ou à l'extérieur de nous, n'est pas à proprement parler passif ; nous contribuons aux événements dont nous faisons l'expérience, nous ne sommes pas les simples victimes de notre entourage ou des événements extérieurs. Et ce n'est pas tout ! Ainsi, par exemple, lorsque quelques personnes assistent à un même événement, il est courant, par la suite, que les points de vue à ce propos, diffèrent totalement. Il est un autre point intéressant : lorsque nous faisons un rêve, nous vivons ce rêve, avec toutes les émotions physiques qu'il engendre. Mais lorsque nous nous réveillons, nous le considérons comme un simple rêve. Le terme même « Bouddha » signifie « celui qui s'est éveillé ». La pratique nous extirpe du rêve de l'ignorance. Lorsque nous vivons notre vie de tous les jours, cela nous aide à rendre les gens et les événements moins solides, ce qui ne signifie pas que nous avançons dans la brume ou que nous sommes léthargiques. Bien au contraire, cela aiguise notre esprit, avive nos facultés. Nous prenons conscience du fait que nous dormons tous et que nous créons notre propre souffrance alors que nous recherchons désespérément le bonheur ! Nous sommes rattrapés par le drame qui se joue autour de nous, nous sommes dans une bien mauvaise passe ! Et le pire, c'est que nous oublions régulièrement cet état de choses. Il est tellement important de considérer, de voir clairement le processus en question. Lorsque nous voyons les « choses », lorsque nous les sentons ou les touchons, c'est comme si elles nous attirait. Si elles nous plaisent, nous les saisissons, si elles ne nous plaisent pas nous les rejetons, c'est tellement lassant, tellement épuisant pour l'esprit ! C'est d'ailleurs pour cela que Bouddha disait que notre esprit possessif était la cause principale de nos souffrances. L'essentiel, en la matière, est donc de comprendre que les choses viennent par l'entremise de notre esprit, mais point n'est besoin de les « attraper ». Lorsque nous sentons que les choses arrivent, vont et viennent, tel le souffle du vent dans une maison vide où portes et fenêtres sont grandes ouvertes, cela prend véritablement l'aspect d'un rêve, c'est un état d'esprit précis, très vif, très clair, mais qui n'envahit pas, qui n'entrave pas. Les gens, bien souvent, pensent que le fait de voir les choses, les événements de la vie comme un rêve « c'est comme être figé, pétrifié », mais c'est plutôt comme avoir un esprit « téflon » dans lequel rien ne « s'accroche », comme disait un ami.

Certains spécialistes des neurosciences ont prouvé que les images que présentent à notre cerveau les organes des sens sont très imprécises, très floues. Mais derrière, ce cerveau agit comme un super computer qui interprète les messages originaux et fait en sorte que nous les voyions comme nous voulons les voir. Leurs découvertes dans ce domaine sont très intéressantes. L'organe

des sens et le cerveau travaillent ensemble. Et ce n'est pas tout. Chacun de nous bâtit son propre univers selon son propre karma. Même les chiens vivent dans un monde différent car ils ont, par exemple, un odorat particulièrement puissant. Il est dit, dans les commentaires : « Tous les phénomènes dépendent d'un certain nombre de causes et de conditions, comme la moisissure dépend de l'humidité, etc. ». La somme totale des attributs est différente, on ne peut pas clairement trouver la « montreté » de la montre. L'Ecole *madhyamika* insiste sur ce point. C'est de cette façon que l'on se rend compte que c'est l'esprit qui opère la réification des choses. Si vous cherchez la chose elle-même, jamais vous ne la trouverez.

3) Examiner la nature de la conscience non née

Wallace a vraiment fait preuve d'inattention lors de sa traduction et j'ai eu une petite discussion avec lui à ce propos. Il avait en effet traduit le titre de ce passage de la manière suivante : « The unborn nature of awareness » (La nature non née de la conscience) alors que le texte tibétain, que j'ai là devant les yeux, dit clairement : « *La nature de la conscience non née* ».

Pour l'instant nous essayons d'être conscients de notre conscience et c'est là que les choses deviennent intéressantes. Il est évident que nous pouvons être conscients de notre respiration ou du fait de boire un thé, par exemple. Habituellement la conscience, en tant que connaissance spontanée, a toujours un objet, ne serait-ce qu'un objet intérieur tel que le flux des pensées ; mais maintenant, nous allons prendre conscience d'être conscients. Il suffit pour cela de tout mettre de côté, de tout écarter. Être tout simplement conscient, sans aucune intention, sans aucun objet. Et ceci, en principe, ne dure qu'un bref instant. Cela me fait toujours penser à ces parapentistes que l'on voit souvent voler dans le ciel de Bir, l'agglomération où se déroule notre séminaire. (Cette localité de l'Inde est également un centre de parapentes important). On voit souvent ces objets volants glisser dans le ciel bleu au-dessus des toits dorés des monastères tibétains. Les hommes qui les dirigent flottent là-haut, sans être contraints de communiquer, ils sont tout simplement en train d'être, je dirais même qu'ils sont tout simplement cette expérience de la vastitude de l'espace. Ils savent, c'est tout. D'ordinaire, on a recours à la conscience de la conscience dans les pensées communes, mais là nous pouvons rester dans la pure conscience.

Je ne sais pas trop si je dois dire ce que je vais dire là : en réalité nous ne pouvons pas observer l'observateur. Cela précipite en fait un effondrement de toute la relation objet-sujet et la nature de l'esprit se révèle. Cela porte des noms différents, y compris *shunyata*, la nature de la conscience, c'est comme « espace » mais pas totalement, car cette faculté de la connaissance immédiate, l'espace ne l'a pas. On pourrait rendre le concept de façon plus précise en parlant d'« espace lumineux », *rigma*, *dharmakaya*, l'esprit ordinaire juste tel qu'il est comme on dit dans le dzogchen... Ce ne sont là que des étiquettes, des mots se référant à différents aspects de la réalité.

En vérité, qui sommes-nous, si nous ne sommes pas quelqu'un ? Nous avons cette capacité de perception du non-Je, du non-moi, sans pour autant être complètement perdus. Ces coups d'œil rapides, ont des ramifications très profondes, même s'ils sont fugitifs, car, durant un certain laps de temps, nous savons cela. C'est pourquoi la compassion est importante elle aussi, non pas à l'égard des mignons petits chiens, mais pour le fait tragique des innombrables souffrances dues à notre esprit humain dualiste. Il a du mal à tirer des enseignements de ses expériences. Je dis parfois que c'est l'argument auquel j'ai recours à l'encontre du karma et de la renaissance, lorsque je constate à quel point les gens semblent n'avoir tiré aucune leçon de leurs vies précédentes.

Point n'est besoin de se quereller avec ceux qui ont pu atteindre le stade de la conscience alors que ce n'est pas notre cas. En réalité, nous l'avons tous. La conscience n'est pas une quantité à partager. La nature de l'esprit est la nature de l'esprit, tout comme l'espace qui n'est pas contaminé par la couleur des nuages.

4) *Le remède aussi est libre juste là où il se trouve.*

Si nous voyons que chaque chose est *shunyata*, nous devons nous rappeler que le vide n'est pas une chose à laquelle nous pouvons nous accrocher. Nous ne devons pas réifier *shunyata* sinon l'antidote deviendra poison à son tour. *Shunyata* n'est pas auto-existant. Tout est ouvert, tout flotte, tout coule. Alors ne tombez pas dans le piège du faux mental qui dit que chaque chose est irréaliste et que seule *shunyata* est réel.

5) *La nature essentielle du chemin réside dans le substrat.*

Tout le monde tend à débattre à propos de ce sutra, de cet aphorisme ! Et cela parce que nombre d'écoles de bouddhisme désapprouvent l'idée de substrat qui sonne par trop comme un moi permanent. Le substrat est appelé *alaya*, - dépôt, réserve - tel que dans le nom « Himalaya », « dépôt de neige ». C'est le lieu où germe l'idée du moi et de la Permanence, *kleshamayavijnâna*, cette méprise à propos de laquelle Bouddha a parlé de façon parfaitement claire et décisive. *Alayavijnâna* représente un dépôt, une réserve de conscience, une conscience qui est plus profonde que la conscience de la surface. Il y a un argument contre le caractère transitoire, momentané de la conscience : « Comment la mémoire, le souvenir et le karma sont-ils possibles, si toutes les choses apparaissent et disparaissent à tous moments ? »

Pour répondre à cette objection justifiée, l'école *cittamatra* divise la conscience en huit niveaux : il y a la surface des vagues, puis, plus en profondeur il y a les beaux poissons et les monstres, les requins, après quoi il y a le fond, la base de l'océan. Cette base est l'endroit où sont entreposés nos souvenirs et notre karma. Toutefois, la traduction en tibétain de *alaya* est *kunji*, mot qui ne signifie pas « entrepôt » mais « base », « réalité sous-jacente », ou, comme le dit Wallace, « substrat ».

Nombre de commentaires à ce propos, disent que le substrat n'est pas *alayavijnâna*, le magasin des souvenirs, mais qu'il est en fait la nature de l'esprit, *dharmakâya*, en tant qu'ultime nature de réalité. Il devient donc synonyme de conscience primordiale. Ainsi, la raison d'être de ce parcours c'est de permettre à notre esprit de reposer dans ce huitième niveau de conscience, la nature universelle de l'esprit, ou nature de Bouddha, le *dharmakâya*. Demeurer à ce niveau-là c'est revenir à la nature primordiale de l'esprit.

Nous avons commencé par *shamata*, puis la respiration et l'esprit, après quoi nous avons vu tous les points de *vipassana* concernant les fonctions de l'esprit et pour terminer nous nous sommes occupés de l'esprit lui-même. La pleine présence a toujours un objectif, un objectif qui est au-delà de la description. Mais à ce point, la conscience s'ouvre sur un niveau plus profond qui ne comporte plus ni sujet, ni objet, qui est au-delà de toute description, qui ne peut être nommée, mais qui est la base, le fondement de ce que nous sommes. Cette expérience est un véritable éveil. Il est très important de l'identifier, sans se laisser désorienter. Cela correspond, en quelque sorte, au fait de mettre une bonne paire de lunettes qui permette de voir les choses telles qu'elles sont réellement. C'est en outre un synonyme de « claire lumière » et de « nature de l'esprit » et cela se produit lorsque la conscience s'affine jusqu'à des stades, des niveaux de conscience de plus en plus subtils. Lorsqu'on est préparés à affronter les derniers instants, on est en mesure de reconnaître la mort, tout comme un enfant reconnaît sa mère, s'amalgame à elle, fusionne en elle, à défaut de quoi on risque de finir dans les niveaux inférieurs de la réincarnation. C'est pourquoi, avec le *tugdan* - la façon de mourir en *samâdhi* - il y a cette chaleur bénéfique dans le cœur, même lorsque le cerveau est cliniquement mort. Ce phénomène n'est absolument pas exceptionnel. Certains d'entre vous ont sans doute vu des pratiquants du *tugdan* et savent que le seul fait de s'asseoir en leur présence permet de sentir la puissance qui émane d'eux. Lors des entraînements de *mahamudra* on se trouve dans une clarté au-delà de tout concept, au point qu'il est préférable de ne pratiquer que durant de courtes séances. On reconnaît l'interconnexion de la conscience avec les choses. Il n'y a plus aucune limite, plus aucune frontière.

6) *Entre les sessions, soyez un personnage imaginaire.*

Nous ne sommes pas aussi équilibrés que nous l'imaginons. Le travail dont nous parlons, la conscience de la conscience, se fait lors des séances, mais entre les sessions, durant les intervalles qui concernent la vie de tous les jours, efforcez-vous de ne pas trop vous prendre au sérieux. Assurez-vous que votre pratique, dans son ensemble, n'est pas entachée, déformée, par votre tendance à trop vouloir. Il y a deux niveaux : un corps illusoire impur (le corps personnel subtil) et un corps illusoire pur lorsqu'on voit sa propre personne comme le bodhisattva ou la déité, telle que Manjushri, ou des êtres qui soient tous comme Manjushri. Nous regardons tout droit vers la nature de Bouddha, les apparences sont Manjushri, les paroles sont des mantras et les pensées sont le jeu de la sagesse de Manjushri. Nous sommes persuadés de voir les choses telles qu'elles sont réellement, mais nous les voyons, en réalité, au travers de notre conscience dénaturée. Si vous pouviez voir les choses avec l'esprit de Bouddha, elles seraient totalement différentes et ne

présenteraient aucune distorsion. Dans la pratique du Tantra, durant les moments de liberté entre les méditations, il serait bon de se rappeler que le monde est un *mandala* (en fait, *mandala* a la même racine que les mots français *monde*, et que le mot anglais *mundane* qui signifie précisément *mondain*), c'est là notre véritable nature et ce n'est pas une désillusion. C'est une fierté divine, nous sommes réellement Bouddha.

Nous tentons de nous connecter à notre source d'origine. Cette pratique est importante car elle confère de la valeur au temps que nous passons hors des séances formelles de méditation assise, séances qui sont en principe de plus longue durée. Si l'on décide d'aller dans cette direction, l'une des façons les plus efficaces d'agir, c'est de tenir compte de notre véritable nature et de nous rappeler que la réalité extérieure n'est pas aussi solide qu'il pourrait sembler. Même si la réalité relative est conventionnellement efficace, elle ne représente pas le niveau suprême. Tant s'en faut.

Puis Tenzin Palmo propose de poser des questions sur une « petite » feuille de papier, questions concernant le sujet qui précède. Puis elle ajoute en souriant : « Nous ne voulons pas de dissertations... »

Prières de consécration.

Mardi 24 après-midi

7) Pratique en alternance « prendre et donner ».

Ce matin, nous avons parlé de l'approche de la sagesse. Nous allons parler maintenant de l'aspect de la compassion. Si nous considérons une pièce de monnaie, nous constatons qu'elle a deux côtés, deux faces qui ne peuvent être séparées.

Cet aphorisme évoque la pratique bien connue de *tonglen*. Celui-ci a été introduit au Tibet par Atisha et son mouvement. *Tong* signifie « donner » et *len* « prendre ». La pratique du 'donner' et du 'prendre' est très utile pour chacun. Elle est basée sur la bonté. La langue anglaise est très limitée quant au vocabulaire concernant l'amour. Nous aimons tout, depuis Dieu jusqu'aux petits caniches en passant par les glaces à la vanille. Cependant, nous ne pouvons pas dire « j'ai une profonde affection pour la vanille ».

Fondamentalement, *tonglen* signifie « souhaiter du bien aux autres êtres ». Dans l'usage courant, l'amour est très souvent synonyme d'affection. Les gens ont beaucoup de mal à faire la différence entre l'amour inconditionnel et l'affection commune. Cette dernière est un attachement qui peut être plus ou moins fort, tandis que le premier s'apparente, lui, à la bonté emplie d'amour, il s'agit donc d'un sentiment hautement positif.

Tonglen c'est la compassion active. Imaginez une personne pour laquelle vous éprouvez un sentiment positif et que cette personne souffre car elle a des problèmes, de graves problèmes qui engendrent de terribles complications. L'état moral de cette personne suscitera une empathie de votre part. Ou alors, si par exemple, vous allez rendre visite à une connaissance qui est à l'hôpital et que vous ne savez trop que dire lorsque vous la voyez, pourquoi ne feriez-vous pas cette pratique ? Le fait, en lui-même, ne guérira pas la personne mais il pourrait très bien changer de façon positive l'atmosphère du moment. Cela dit, il serait préférable de commencer ce *tonglen* avec une personne qui vous tient à cœur, sinon vous risquez de ne pas être en mesure d'effectuer comme il se doit la pratique dont nous parlons.

On peut dire, pour être concret, que vous aspirez la souffrance de la personne, le karma, les causes et les conditions qui sont à l'origine de sa souffrance, tel un aspirateur qui avalerait le tout [*Jetsunma accompagne ses mots d'un bruitage vocal caractéristique...Les gens rient.*] C'est comme un nuage sombre sur une perle toute aussi sombre, qui représente l'ego, l'esprit qui lui, en réalité, voit les choses d'une toute autre façon, dit : « Je sais que tu es très malade, mais moi je suis heureux que ce ne soit pas moi !.. » Sentiment qui est à l'opposé de celui d'une mère dont l'enfant est malade. Elle ferait n'importe quoi pour qu'il, (ou elle) aille mieux, car à ses yeux son enfant compte beaucoup plus qu'elle-même. Bouddha prend toujours la mère comme pierre de touche de l'amour véritable. Oui, bien sûr, nous savons tous que dans la vie de tous les jours, les mères ont un ego elles aussi, mais il n'en demeure pas moins vrai qu'elles sont le parangon de l'amour et la preuve indéniable qu'il est possible d'aimer un être plus que soi-même. Ainsi, le nuage sombre pénètre au centre de la poitrine où il se désagrège pour se transmuier en cette perle sombre avant de dissoudre la perle coriace du « moi-moi-moi-moi-d'abord ». - C'est là l'œuvre de la compassion.- Il est immédiatement remplacé par une perle merveilleuse qui représente la nature de Bouddha, un diamant étincelant que rien ne peut entacher ni corrompre. Ce qui nous empêche de voir notre nature de Bouddha, c'est notre ego, notre sens du moi. Or avec cette pratique du *tonglen* nous pouvons dissoudre notre ego. Il faut imaginer, sentir la lumière qui sort de notre être, et qui atteint les personnes que nous considérons et les imprègne totalement. Cette lumière c'est la bonté. Soyez convaincus que le diamant ne peut être souillé, profané, et que la lumière que vous projetez illumine chaque chose.

Il peut nous arriver parfois de nous sentir accablés par la souffrance d'autres personnes, ce qui est tout à fait compréhensible. Dans ce cas, nous pouvons avoir recours à la pratique *tonglen* sur nous-mêmes. Il est bon de s'aider soi-même pour pouvoir ensuite aider les autres. On peut, pour cela, imaginer que la personne qui guide la pratique et qui représente la nature de Bouddha, aspire dans son cœur toutes les négativités et émet une vive lumière. Il est tout à la fois beau et intéressant de le faire sous la conduite d'un maître qui représente la nature de Bouddha et qui peut être en mesure d'assimiler les négativités.

Il y a une autre manière de procéder et les lamas, outre le *guruyoga*, y ont aussi recours, en particulier lorsqu'ils sont très malades. Il s'agit de visualiser tous les êtres de par le monde qui ont ce problème et de visualiser ainsi cette maladie qui est en vous également, puis vous les

« renvoyez » à la nature de Bouddha qui ne souffre d'aucun mal. Nous recourons à ce stratagème de la maladie pour susciter et développer la compassion et pour aller au-delà de la peur, tout à fait égocentrique, de la maladie et de la mort qui, dans ce cas, ne sont plus un obstacle et deviennent un moyen de pratiquer. Il n'est pas indispensable que le mal soit physique, il peut être tout aussi bien émotionnel. Ainsi, nous prenons des problèmes d'un ordre ou d'un autre et nous en faisons des facteurs exploitables. C'est là le point essentiel du *lojong*. Tous les obstacles peuvent convenir, il suffit d'avoir le courage de les prendre et de les rendre utilisables. Nous pouvons prendre toutes sortes d'objets de rebut et en faire de sympathiques coussins de méditation, voire des vêtements. *Tonglen* représente le recyclage spirituel, il transforme les essais, les tentatives et autres tribulations en une pratique particulièrement puissante.

8) *Pratiquez avec des paroles dans tout ce que vous faites.*

Cela signifie que tout au long de la journée nous pouvons répéter des paroles telles que celles-ci « *par l'entremise de mon esprit, puissent tous les êtres atteindre le bonheur. J'offre tout mon bien-être et je prends toutes leurs souffrances.* » Cela est très important d'autant plus que ce sont des choses que nous pouvons faire. Cela ne nécessite pas une vue profonde de *shunyata*.

L'essentiel c'est d'aller au-delà de l'ego conventionnel qui a toujours tendance à dire : « Tant que tout va bien pour moi et ma famille, peu m'importe le reste. » Nous pensons que cette attitude égocentrique nous donnera le bonheur, mais ce n'est pas le cas, bien au contraire.

Nous devons labourer la terre, l'ensemencer et ajouter des fertilisants. Fertiliser c'est en quelque sorte considérer que tous les obstacles sont des moyens qui visent à l'amélioration. Tous les êtres vivants, y compris les oiseaux et les fourmis, fuient la souffrance. Ce lien que nous partageons avec eux, est la base de cette pratique dont nous parlions. Bouddha lui-même soulignait constamment l'importance de l'amour inconditionnel et de la compassion. « Tous ceux qui nous sont proches nous tiennent à cœur ». Oui, mais c'est insuffisant car cela n'ouvre pas notre cœur en grand et nous n'allons pas dans les niveaux profonds, les niveaux de la bonté profonde et de la compassion. L'exemple de Bouddha à propos de l'amour d'une mère pour son enfant, pourrait aussi nous inciter à diriger cette bonté vers nous-mêmes. Nous devons prendre soin, en premier lieu, de notre propre moi. Quelques fois, dans l'enseignement bouddhiste, l'ego est présenté comme un démon. Il est essentiel, néanmoins, de nourrir cette bonté pour nous-mêmes. Et pour cela nous devons avoir un sens du moi solide et équilibré. Dans le cas contraire, nous risquons, paradoxalement, de trop penser à nous-mêmes, pour des choses secondaires, comme une simple épine dans un doigt. Et dans ce cas, aussi insignifiante que soit la chose, nous ne pensons qu'à cela. Lorsque notre ego n'est pas en bonne forme, qu'il n'est pas équilibré, nous ne pensons qu'à lui, mais lorsqu'il est en bonne forme nous cessons d'être obsédés par son état de santé et nous sommes disposés à penser aux autres. C'est pour cela, à mon sens, que Bouddha recommandait *shamata*, dans le but de rendre l'esprit plus souple et malléable afin que nous parvenions à appliquer, à nous-mêmes, les « quatre incommensurables » : la compassion, la bonté, la joie et l'équanimité. Cette dernière vertu est particulièrement équilibrante. Si nous n'avons pas le sens de

la bonté, de l'équanimité envers nous-mêmes, nous aurons l'esprit critique envers les autres. Nous devrions opérer de manière judicieuse avec nos déceptions, de façon à ce qu'elles puissent se dissoudre dans la nature de l'esprit. Lorsque nous parlons de l'ego, nous donnons l'impression de le frapper, mais il faut considérer le contexte. En fait, nos souffrances ont besoin de s'atténuer, de guérir et de se cicatriser.

9) Trois objets, trois poisons, trois racines de vertus

Il y a trois états d'être. Les personnes peuvent être plaisantes, déplaisantes, ou simplement neutres, caractéristiques qui engendrent les réactions qui leurs correspondent : attirance, répulsion, indifférence. Ces réactions créent un karma négatif. Lorsque l'intention est négative, nos paroles et nos actions le deviennent elles aussi et le karma qui en découlera également. Il est donc important d'identifier ces émotions négatives et de se dire « bon, j'ai compris ! » et d'en changer alors le contenu. C'est très simple. Et facile à faire ! C'est pour cela que Bouddha mettait l'accent sur l'importance de l'esprit qui est la racine de toutes choses, y inclus les pires d'entre elles. S'il s'agit d'une pensée négative nous pouvons la déconnecter, si elle est positive efforçons-nous de l'entretenir. Nous pouvons, par exemple, remplacer le désir sensuel par la bonté. Les sentiments neutres, eux, peuvent être remplacés par des sentiments d'équanimité. Il est très important d'agir constamment dans ce sens. Les émotions négatives telles que la cupidité, l'ignorance, l'orgueil, l'aversion ou la jalousie sont en effet très actives, tout comme le plus sophistiqué des égos, ou, pire encore, les égos collectifs qui sont comme rivés à elles. Regardez la scène américaine à l'heure actuelle. Il est évident que toutes ces émotions négatives influent largement sur la vie politique du pays et sur celle de tous les citoyens. Le problème c'est que nous voyons ces émotions chez les autres et pas en nous-mêmes. Mais il est inutile et vain de culpabiliser. Contentons-nous de les voir en nous et au lieu de les ressentir, efforçons-nous d'identifier leur nature essentiellement vide.

Questions :

Q : Pouvons-nous pratiquer la conscience de la conscience dans la vie de tous les jours ?

R : Il y a une légère différence entre ce genre de conscience ouverte et spacieuse qui est possible durant la journée, avec une intention précise, et la conscience de la conscience qui est à pratiquer de préférence lors des méditations assises, le dos bien droit, c'est le type de conscience sans objet.

Q : Le bouddhisme condamne-t-il l'auto-immolation ?

R. : Je suis de l'avis du Gyalwang Drugpa qui considère que cette pratique n'est pas du tout bouddhiste et qu'elle est, de surcroît, négative. Il est clair qu'elle n'est pas condamnable comme l'est le terrorisme qui tue des personnes innocentes, cependant le bouddhisme considère que la destruction de la vie est un acte négatif en ce sens qu'elle cause de la souffrance aux parents, à la

famille et autres proches des victimes. Par ailleurs, le fait de considérer ces malheureux comme des héros, encourage l'émulation, pourtant n'incite pas les Chinois, par exemple, à changer de comportement. Le Gyalwang Drugpa a vivement réagi lors de l'auto-immolation d'un jeune garçon à peine âgé de seize ans, car, de quelque façon que l'on considère la chose, il s'agissait là d'un acte de pure violence. On peut, bien entendu, comprendre leur frustration, mais il ne s'agit toutefois pas d'un véritable sacrifice. Le monde entier est scandalisé par leurs agissements qui est la cause de tant de souffrances au sein des familles et de l'entourage, mais les Chinois ne semblent pas vouloir modifier leur façon d'agir pour autant.

Q : L'ego est-il toujours synonyme de souffrances ? N'a-t-il donc aucun côté positif ?

R : Le Bouddha recommande de commencer par s'aimer soi-même. En fait, l'ego ne désire pas être simplement heureux, il désire avant tout exister et bien souvent il se sent plus vivant dans la souffrance et par la souffrance. Parfois, il y a une certaine peur dans la pratique, ce qui est habituellement un bon signe car cela signifie qu'on vient d'entrer en contact avec quelque chose, une chose qui s'efforce d'habitude de passer inaperçue, à savoir, le sens sous-jacent de l'ego. La souffrance c'est une résistance de l'ego. A tout bien considérer, envoyer de l'amour, de la bonté, à une personne, cela revient à donner, par la même occasion, du bonheur à l'ego. En définitive c'est une stratégie normale au niveau dont il est question. C'est l'ego qui prononce les vœux de Bodhisattva. Et c'est l'ego qui, au début, comprend la *shunyata*. Toutes les traditions religieuses comprennent, ou ont compris, que ce qui obscurcit notre véritable nature c'est notre sens du « petit moi ». Il faut donc que nous l'écartions de notre chemin. Dans de nombreux domaines religieux, les différentes voies, la dévotion, le service, la prière, ainsi que la méditation dans le bouddhisme, sont autant d'outils, de moyens importants pour réduire ce fameux ego. L'idée est la même, notre vraie nature est entravée par le sens du « moi ». Si toutefois, nous ne parvenons pas à le rejeter, à l'évacuer, point n'est besoin de se flageller ou de pester contre l'ego car nous le chosifions une nouvelle fois. Mais nous pouvons l'analyser, observer son fonctionnement et peut-être avoir une petite idée de ce qu'il y a derrière.

Le problème essentiel que connaissent les enseignants masculins qui ont atteint une certaine célébrité, c'est en tout premier lieu l'ego. Mais dans ce domaine, les femmes, les pratiquantes, peuvent avoir le problème opposé, en ce sens qu'elles n'ont pas à affronter la nécessité de rabaisser à ce point leur ego, pour la simple et triste raison qu'elles ont dû le faire leur vie durant.

Q : Quels bénéfices la bonté peut-elle nous valoir ?

R : Comme je l'ai dit, on commence par envoyer la *metta* à soi-même. J'ai entendu parler d'une retraite theravada : durant les deux premières semaines, de 4 heures du matin à 10 heures du soir, ils ont débuté avec la *metta*, la bonté à l'égard des autres, à commencer par les personnes pour lesquelles nous avons de l'affection, puis vers la fin des six semaines ils sont allés jusqu'à envoyer de l'amour aux personnes qu'ils détestaient. Des participants à ce programme m'ont dit qu'ils étaient heureux lorsqu'ils se sont rendus compte, lors de leur retour chez eux, à Sydney, que ce

sentiment était encore très présent et actif en eux. Alors, ayez un grand cœur vous aussi. Vous pouvez vous aider en lisant des livres aux récits emplis de sentiments positifs, notamment le soir, au coucher. C'est une belle façon de s'endormir, que d'avoir le cœur rempli d'amour. L'avantage pour nous dans tout cela, c'est qu'en fait nous ne sommes 'pas trop' étroits d'esprit ! Nous ne déversons pas notre compassion sur l'être ou la chose qui est réfractaire à cela, au contraire, notre façon de faire, s'apparente, d'une certaine façon à la recherche d'eau dans le désert : nous creusons le sol dans l'espoir d'atteindre une première strate humide du sous-sol sablonneux, présage de la présence d'une eau abondante et prête à jaillir. Ainsi, par exemple, nous pourrions éprouver une certaine compassion à l'endroit d'une personne qui a de la rancœur contre nous, ne serait-ce que parce qu'elle souffre de sa propre irritation à notre égard. Et il arrive parfois qu'une véritable fontaine se mette à couler à flots. C'est la véritable nature qui remonte à la surface. Les émotions négatives sont considérées comme des souillures accidentelles, dans la mesure où elles proviennent de l'extérieur. Elles ne sont pas essentielles et sont considérées comme des tendances négatives, neutres, et peuvent sembler naturelles car elles sont là, présentes depuis de nombreuses vies antérieures.

Une personne venue consulter un psychiatre, lui dit : « La colère est ma seconde nature ». Le psychiatre rétorque : « Parfait, mais quelle est la première ? »

Q : Quand faut-il regarder notre esprit naturel ?

R : Normalement, l'esprit naturel apparaît au cours de la session durant laquelle nous nous efforçons de voir ce qu'il y a entre les pensées. Selon la psychologie bouddhiste, nous ne pouvons pas avoir deux pensées au même moment. Lorsque nous avons la pure conscience, les pensées discursives se manifestent de moins en moins. Si nous restons concentrés sur les espaces, les intervalles, entre les pensées, ils sont comme des images transparentes dans un film, images qui deviennent clairement visibles lorsque nous ralentissons le passage des photogrammes. C'est ce qui se passe effectivement durant les sessions, mais dans la vie de tous les jours, nous ressentons un effet secondaire positif, une vague sensation d'un flux qui passe, d'une solidité des choses amoindrie, les choses sont moins collantes.

Lorsque nous prenons une de nos mains, elle nous semble tout à fait solide, or une main est constituée, aux dires des scientifiques, d'une foule de particules mobiles, qui dansent, ce que l'on peut effectivement sentir en méditation. Bref...toutes les choses changent, changent, changent et dansent, dansent, dansent...La vie est un théâtre où chaque chose joue son rôle. Mais le théâtre est un théâtre, il n'est pas la réalité...

Q : Comment sentir les limites de la compassion ?

R : Il faut garder son bon sens, le sens commun. Tenez, par exemple, ce n'est pas de la véritable compassion que de laisser les autres profiter de notre bonne volonté, voire de notre crédulité.

Voyez le millier de bras d'Avalokiteshvara, il y a un œil sur chacun des bras. Il faut trouver le juste équilibre entre la sagesse et la compassion et ne pas tomber dans la stupidité. Lorsque nous pensons à la compassion, nous avons en tête l'image blanche et douce de Tchenrezi. Il y a cependant l'autre face, c'est Mahakala, à savoir, Tchenrezi dans sa forme courroucée. Un exemple tout simple vous aidera à comprendre : si vous voyez un enfant se diriger vers un récipient d'eau bouillante, vous intervenez rapidement et brusquement, au point de faire mal à l'enfant. Or cette action n'est pas due à la colère mais à la compassion. D'un autre côté, il y a des êtres que l'on ne parvient pas à calmer, à apaiser par la gentillesse, et qu'il faut brusquer, voire rudoyer pour les ramener à la raison. Compassion n'est pas faiblesse. Il peut arriver qu'une action forte soit nécessaire. Il faut comprendre ce qu'est une intervention appropriée. Certaines situations peuvent nécessiter le recours à l'autorité, voire à une certaine force, cela dit, la compassion doit être et demeurer la motivation essentielle. Ripostes et représailles ne peuvent être basées sur la compassion. Si l'on perd le contrôle de soi lors d'une agression de la part d'un individu dont l'esprit affronte, à l'évidence, le même problème que nous, il est clair que nous entrerons dans un cercle vicieux où le sentiment d'humanité aura bien peu d'espace pour se manifester...Combien de fois peut-on pardonner la personne qui commet la même erreur encore et encore, à commencer par nous-mêmes ? Nous devons essayer, essayer une nouvelle fois, dix nouvelles fois, comme un bébé qui apprend à marcher. Il tombe sans arrêt mais il se relève inlassablement et poursuit son apprentissage. Nous ne devons pas céder au découragement, nous ne devons pas renoncer, ne serait-ce que vis-à-vis de nous-même. Sans doute nous faudra-t-il du temps et des efforts répétés pour parvenir à composer avec les éléments et les nouvelles habitudes. Même lorsque nous nous disons « maintenant je sais, j'ai appris et jamais plus je ne commettrai les erreurs que j'ai commises », eh bien, malgré cela, il nous arrivera encore de tomber. Mais nous ne renoncerons pas pour autant ! Cela ne signifie pas que nous devrions trouver des excuses à toutes les actions négatives. En effet, il est bon, parfois, de savoir réagir avec fermeté. Ainsi, par exemple, quand je dois me rendre au FRO, *Foreign Registration Office* (Service des visas, en Inde) où les occasions de piquer une petite colère ne sont pas rares, loin s'en faut, je profite de cette occasion pour m'entraîner sur le terrain et acquérir précisément de la fermeté. J'en ai d'ailleurs tiré un enseignement : oui, nous pouvons changer la nature de notre propre personne, mais pour ce qui est de changer celle des autres - en certains lieux, j'entends - il est plus sage d'y renoncer d'emblée !

Q : Combien de fois pouvons-nous pardonner une personne ?

R : Continuez à le faire. Mais pas au point de devoir 'inventer' des excuses pour justifier, à vos propres yeux, le pardon en question ! Je dis toujours « lorsque les gens sont vraiment difficiles, aimeriez-vous avoir leur esprit ? » Certainement pas ! Si les gens sont difficiles, cela ne signifie pas que vous devriez être difficile vous aussi.

Q : Une mère égoïste peut-elle avoir un amour réellement altruiste pour son enfant ?

R : Oui. Nous savons, bien sûr, que c'est là une vue un tant soit peu idéaliste, mais cela vaut également pour les animaux. Un jour, lors d'un safari, j'ai vu une mère-oiseau attaquer avec fougue

un serpent qui grimpait vers le nid où se trouvaient ses oisillons. Le reptile a fini par atteindre le nid, mais la compassion de la mère-oiseau était génétiquement programmée pour surmonter ses peurs, tout comme l'était son instinct de préservation et de protection de sa progéniture qui n'était pas en mesure de se protéger toute seule. Il faut donc considérer cet acte plus comme une analogie que comme une démonstration d'attachement. Toutes les mères, ou en tout cas nombre d'entre elles, agissent de la sorte, de manière tout à fait naturelle et ne considèrent pas cela comme un sacrifice. C'est cette valeur morale, cette qualité d'amour de l'autre, que nous nous efforçons d'atteindre. C'est cet amour que nous éprouvons pour l'enfant parce que c'est un acte naturel. Ensuite, nous l'élargissons, tout d'abord jusqu'à nous-mêmes, car nous devons avoir soin de notre propre personne, après quoi il devient illimité. C'est une véritable ouverture du cœur. Il y a, dans ce domaine, un détail intéressant à souligner : lorsque nous pensons à « moi », nous indiquons le centre de la poitrine, et non pas la tête et donc le cerveau. Ce geste se retrouve dans toutes les traditions.

Un jour, une moniale fut surprise en train de voler. Lorsque je lui fis une remarque à ce propos, elle tenta, pour se défendre, de réfuter l'accusation et s'exclama : « moi » ? dit-elle, tout en indiquant du doigt le centre de sa poitrine...Nombreux, en effet, sont ceux qui ont l'intime conviction que ces sentiments primordiaux que sont l'amour et la compassion sont logés dans la poitrine et non pas au-dedans de ce brillant ordinateur qu'est notre cerveau. C'est pour cela que l'on visualise les déités là, quelque part dans le cœur, comme Jésus, ou alors Hanuman ouvrant son cœur pour faire voir Ram qui était là, à l'intérieur. Lorsque des personnes meurent en méditation, *tugdān*, le cœur, est encore chaud et le corps, lui, ne pourra pas être déplacé avant les trois jours qui suivront. C'est là qu'est la vraie conscience subtile au moment de la mort. Nous devons ouvrir la partie qui est naturellement non-dualiste, à la différence du cerveau qui, lui, est dualiste. C'est pour cela qu'il existe, dans toutes les traditions, un consensus selon lequel c'est dans le cœur que se trouve le siège de l'amour, de la sagesse et de la non-dualité.

Mardi 25 Mars

Session de 9heures

Le Troisième Point : Choisir des conditions adverses pour emprunter le Chemin de l'Illumination

10) Lorsque le monde entier est dominé par la négativité, transforme cette adversité en chemin vers l'Illumination.

C'est là un point central. D'un point de vue concernant le sujet, la pratique est plus importante lorsque les choses vont mal. « Quand le monde tout entier est la proie de mille négativités (*digpa*), transformez l'adversité en chemin de *bodhi*, l'illumination (le texte ne dit pas *bodhicitta* comme certains l'ont écrit). Le monde est en état de grande agitation et nous ne devons pas nous laisser

submerger. Aujourd'hui, nous sommes le Vendredi saint. Ce sont de chers amis, ex-catholiques, qui me l'ont rappelé. La terrible adversité de la crucifixion conduit à la résurrection et à une nouvelle religion qui, tout bien considéré, a représenté un grand progrès pour l'humanité. La chose positive dans cette idée de karma c'est qu'il tranche et rejette l'auto-commisération : « Pourquoi m'arrive-t-il ce genre d'ennui, moi qui suis tellement bon ? » Nous avons semé des millions et des millions de graines durant nos vies passées y inclus toutes celles qui étaient négatives. Au lieu de vous plaindre, considérez les événements actuels comme le résultat des ensemencements du passé et mettez au point un arrangement positif avec ceux-ci. Nous ne sommes pas ici-bas pour que tout se passe de manière à satisfaire pleinement notre ego. Si nous étions faits de la sorte, nous devrions alors renaître comme des chatons ou des petits caniches. Ces petits êtres sont aimés sans devoir rien faire. Alors que nous, êtres humains, nous sommes ici pour apprendre, pour grandir. Quelqu'un a dit que la vie, c'est le gymnase de l'âme. Dans les « centres de fitness », des gens se démènent et s'essoufflent...et ils payent par-dessus le marché ! (Rires) Ils savent qu'en faisant un peu plus d'efforts qu'à l'accoutumée ils entretiendront leur santé. La question essentielle est alors : « Comment mettre à profit cette situation pour grandir ? C'est là le point le plus important. L'illumination n'arrive pas aux dieux, car les dieux, eux, se la coulent douce. Point n'est besoin de demander la souffrance, mais lorsqu'elle vient à nous, nous devrions savoir nous en servir d'utile façon. Ainsi, par exemple, la tragédie tibétaine a incité et aidé les Tibétains à partager leurs enseignements, alors qu'auparavant ils s'y refusaient. En fait, ils ne pratiquaient pas du tout la *bodhicitta* ! A l'heure actuelle, des centaines de milliers de personnes pratiquent le bouddhisme tibétain, y compris les Chinois du continent.

Nous pouvons dire que le peuple Juif a connu le même genre de situation : c'est par suite de l'Holocauste qu'ils ont acquis l'Etat d'Israël. Il est difficile de dire s'ils ont bien fait, ou pas. Quoiqu'il puisse en être, ils l'ont fait. Lorsqu'un terrible événement vient de se produire, nous ne sommes pas en mesure de savoir si, à plus ou moins long terme, les conséquences seront positives ou non. Les difficultés sont comme les exercices d'étirement du corps : ils nous donnent du tonus et de la force.

Lorsque des gens nous créent des difficultés, ils sont en quelque sorte des enseignants pour nous, ils nous aident à développer en nous ces qualités que sont la patience, l'indulgence et à ne pas verser dans le self-apitoiement. Et ce n'est absolument pas de la faiblesse. La colère lorsque vous êtes provoqué et la haine envers l'autre, c'est là qu'est la véritable faiblesse. Et la chose est fréquente dans le monde, surtout lorsque les leaders manquent de maturité. Les voix matures ne sont pas entendues et c'est pour cela que le monde est dans un tel état. On répond à la violence par une violence plus grande encore. Le bouddhisme invoque souvent le *mingpa*, le fait de tendre à la complétude, à la maturité. Nous devons apprendre à grandir intérieurement car nous nous conduisons souvent comme des enfants prêts, le cas échéant, à rendre coup pour coup. Attitude d'un gamin de quatre ans que, bien sûr, nous ne laissons pas transparaître. Evitons de rechercher les gens « à problèmes » mais si nous en rencontrons, efforçons-nous de faire montre de tact et de

simplicité avec eux. Cela donne un sens à la vie, car toute action, au fil du temps, peut être une occasion de pratiquer.

11) Les reproches sont à faire à un seul responsable, une seule source.

L'unique source des problèmes c'est, bien entendu, l'ego, le sens du moi. Il faut tout d'abord se rappeler que ces concepts sont contenus dans les textes qui ont été écrits par des érudits hautement respectés par la communauté. Il s'agit, entre autres, de Shantideva qui était également prince. Ainsi, leurs problèmes étaient évidemment, l'ego et l'orgueil, qui allaient de pair. Quand nous disons que le grand coupable c'est le sens du moi, c'est vrai, bien entendu. Pourquoi sommes-nous si souvent cupides et irascibles, si ce n'est pour protéger nos intérêts et garder nos plaisirs pour nous et pour ceux qui constituent en quelque sorte une « extension » de nous-mêmes, à savoir, notre famille et nos amis proches. C'est parce que l'ego est là ! De même que lorsque quelqu'un me critique, me fait des reproches ou me blesse, je réagis de façon négative. Et ces émotions négatives sont dues à l'opinion que nous avons de nous-mêmes, à la méconnaissance de notre propre personne, outre qu'à l'idée absurde, que nous avons, de nous croire faits d'un marbre immuable. Lorsque quelque chose me plaît, je suis heureuse, et dans le cas contraire, je suis malheureuse. L'insatisfaction et l'apitoiement montrent leur nez. Bouddha mettait largement l'accent sur l'impermanence, mais son idée la plus révolutionnaire était celle de l'absence du moi. Cela ne signifie pas que mémoire, souvenirs et individualité conventionnelle n'existent plus. D'ailleurs Bouddha parle de lui-même, de ses souvenirs. Il dit qu'il utilisait, lui aussi, le « moi » conventionnel dans son langage, mais qu'il ne se laissait pas prendre par la chose. Ce devrait être notre attitude, à tous.

Cela dit, je crois que nous devrions faire preuve d'un peu plus de prudence lorsque nous rejetons toute la responsabilité sur l'ego. Certes, notre esprit qui tend à l'égoïsme donne souvent des coups par l'entremise de l'ego, tandis que la *bodhicitta* rend les coups. Certains Occidentaux particulièrement pieux vont jusqu'à penser qu'ils devraient se sentir coupables lorsque quelque chose de bien leur arrive, à tel point qu'ils tombent en dépression. Les Tibétains sont beaucoup moins affligés par ce genre de tendance. Dans le bouddhisme il est expliqué que l'orgueil peut se nicher derrière un complexe d'infériorité ou de supériorité. En fait, l'orgueil est centré de toute façon sur soi, dans les deux cas. Nous ne pouvons pas frapper à mort, pulvériser notre ego, nous nous retrouverions avec un sens de soi faussé, déformé. L'unique solution, c'est d'avoir un sens de soi équilibré qui se fonde sur la nature de l'esprit. Si nous utilisons la force, l'égo ne disparaîtra sans doute pas, mais il deviendra craintif et servile comme un enfant battu, ce qui ne serait pas sain. Je cite souvent cette histoire de Sa Sainteté le Dalaï Lama à qui certains professeurs occidentaux spécialistes en psychologie et neurosciences demandaient ce qu'il pensait du manque d'estime de soi. Il ne comprit pas immédiatement la question et l'interprète dut la lui traduire. Il répondit: « C'est une chose très rare parmi les Tibétains. » Puis, s'adressant à l'auditoire, il demanda à ceux qui souffraient de « manque d'estime de soi », de bien vouloir lever la main. Eh bien, nombre de docteurs et de scientifiques occidentaux le firent... »

Quand nous avons une perception saine et équilibrée de nous-même, nous n’y pensons pas comme nous le ferions pour une partie douloureuse de notre corps, comme par exemple dans le cas d’une petite douleur causée par une épine dans un doigt, douleur qui semble atteindre son paroxysme dès que l’on effleure le doigt. Il est clair que nous aurons cette perception de nous-même aussi longtemps que nous ne connaissons pas l’éveil. Efforçons-nous d’être sereins et pondérés. Les gens nerveux et crispés sont tendus comme la peau d’un tambour, ils émettent des sons bruyants au moindre contact, alors que si nous avons sereinement conscience de la présence de notre soi, il n’y aura pas le moindre son.

Dans le *Chittamatra* (l’une des quatre écoles philosophiques du bouddhisme) il y a huit niveaux de conscience : les cinq premiers correspondent à la conscience respective des organes des sens, le sixième est la conscience conventionnelle et le septième est la conscience de la conscience, cette TV qui reste allumée en permanence. La huitième conscience est appelée *alayavijnâna*, la « réserve » de toutes les semences karmiques, une manière de mémoire d’ordinateur. La septième conscience est appelée, en Sanskrit, *klesha-maya vijnâna*...celle qui a créé le sens du moi et de l’ego. Etant donné que c’est une illusion, elle devient une conscience mentale affligée en elle-même (*klesha* signifie affliction), elle est néanmoins neutre sur le plan karmique. Cet ego qui est une illusion, peut induire, en tant que tel, des émotions aussi bien positives que négatives, comme la compassion, la bonté, le désir d’emprunter le chemin. De toute façon qui emprunte et parcourt le chemin sinon ce moi ? Nous ne pouvons pas éliminer le moi en le balançant par-dessus l’épaule, il vaut mieux le fondre, le dissoudre dans la nature de l’esprit. Il y a, en fait, une autre manière de le chercher durant la pratique habituelle de méditation. Même par le moyen du service, ce sens du moi, finirait par la dissolution. Et s’en prendre au sens du moi lui-même et l’agresser ne peut aboutir en aucune façon, car qui est l’attaquant sinon le sens du moi lui-même ? Ainsi nous tournons en rond ! La véritable dissolution du moi ne peut venir que de l’expérience du vide.

Nous devrions tout d’abord nous lier d’amitié avec nous-mêmes afin d’acquérir ce sentiment de sécurité, de confiance dans notre capacité d’entreprendre le cheminement, en dépit de toutes les difficultés. Dans certaines traditions, les fidèles commencent leur parcours en entretenant et en développant la conviction que nous sommes tous bouddhistes et que nous avons, que nous possédons tout dès le commencement et qu’il nous suffit d’en avoir conscience ou de le découvrir. Il existe une légende contenant une belle métaphore : un mendiant avait pris place quelque part pour demander l’aumône, en ignorant que sous son corps, enfoui dans la terre, se trouvait un véritable trésor. Ce n’est qu’en creusant le sol, à l’endroit précis où il avait pris place, qu’il le trouva. Nous devons être paisibles et détendus lorsque nous pratiquons (*silence*). Ainsi, les choses finissent par apparaître, par s’ouvrir. Nous devons nous familiariser avec notre pratique, avoir de l’affection pour elle et ensuite emprunter le chemin et le parcourir pas à pas. Lorsque l’esprit et la pratique avancent de concert, la joie intérieure monte en nous, en même temps qu’un sentiment de liberté et de totale indifférence à l’endroit de tout besoin extérieur.

12) Réfléchissez sur la bonté de tous ceux qui vous entourent.

Cela ne signifie nullement que tout un chacun devrait être gentil avec nous. En effet, même ceux qui sont malveillants à notre égard, nous sont en fait bénéfiques, en ce sens qu'ils nous donnent l'opportunité de pratiquer la patience et la compassion. C'est pour cela que nous devrions parler, dans cet aphorisme, d'« aspect bénéfique » plutôt que de bonté. Ce sens particulier de la gratitude est très important et devrait être cultivé plutôt que d'être dans la critique à longueur de temps. Mingyur Rimpoché a dit, récemment, qu'il y avait trois choses qu'il était bon d'apprécier chaque jour de notre vie, à commencer par le sens de la vue. Le fait de voir, est un miracle alors que nous le considérons comme une chose allant de soi. Il en est de même pour le sens de l'ouïe et la capacité de respirer un bel air frais...à moins, bien sûr, de se trouver à Delhi !...Des amis ont organisé un groupe qui a pour but de rappeler ces faits primordiaux et de se rappeler à eux-mêmes, de manifester leur propre reconnaissance. Nous possédons beaucoup, mais nous considérons la chose comme nous étant due. Une personne vous a offert quelque chose de sympathique ? Appréciez le geste ! Vous apercevez quelque chose de beau sur votre chemin, une fleur, ou là, tout près, un oiseau, une pierre aux formes amusantes ?...Appréciez tout cela ! Dans ce sens, Maître Eckhart a dit : « S'il devait y avoir une prière pour cette Vie, ce serait tout simplement 'Merci' ».

Je me souviens d'un moine tibétain de rang élevé qui avait passé 20 ou 30 ans dans les camps de concentration chinois, non pas pour une faute qu'il avait commise, mais parce qu'il avait été un éminent dignitaire du système monastique au Tibet. Il affirmait être reconnaissant à ses 'interrogateurs' de l'avoir induit à pratiquer la compassion concrète 'sur le terrain', alors que dans le monastère où il se trouvait, l'argument se ramenait à de simples débats théoriques dans la cour du monastère, pour le simple fait que les moines de ce lieu étaient des personnes normalement aimables. Et je me souviens que lorsqu'il parlait de cela, il arborait un sourire éclatant et ses yeux brillaient d'enthousiasme.

Ainsi, cette capacité d'être reconnaissant à l'endroit de quelqu'un, notamment dans un cas comme celui-ci, va bien au-delà d'une présence en position assise sur un coussin. Cela consiste en effet, à considérer chaque fait qui se produit dans notre vie comme un pas dans notre pratique. Cela nous aidera à cesser d'abhorrer telle personne ou telle situation. Dans le *Vajrayana* nous voyons chacun d'entre nous comme Manjushri ou Tara. Eh bien oui, nous le sommes effectivement. Dans ce cas, que feraient-ils ? Comment régleraient-ils la situation que nous affrontons en ce moment ? Et maintenant, un merveilleux aphorisme :

13) en méditant sur les apparences illusoire des quatre incarnations, le vide devient la protection première.

Les poisons de l'esprit, c'est-à-dire les émotions négatives, sont vides, de par leur nature même. Si nous saisissons clairement cela, nous avons un moyen de nous en débarrasser. Elles ne sont pas plus solides, par nature, qu'auto-existantes. Si nous regardons à l'intérieur de la colère

même, quand elle se déclare, nous reconnâtrons sa nature vide. Lorsque quelque chose de négatif vous vient à l'esprit, tel que la colère, regardez ce quelque chose en face, fixez-le et demandez-vous qui ressent cette colère. C'est le moi. Et c'est une très bonne chose, car ce moi est très fort à cet instant précis, tout en étant inexistant par lui-même. Nous ne sommes pas en mesure de saisir, d'attraper à proprement parler cette chose qui recule et recule jusqu'à se dissoudre dans le *dharmakâya*, le « corps qui supporte tout ». Et si nous cherchons l'agent du phénomène ou l'émotion à proprement parler, nous ne les trouverons pas, nous ne pourrons pas les trouver. Nous ne trouverons que l'espace non-né de *dharmakâya*. Toutefois, cela ne signifie pas que ces émotions n'existent pas, car en fait les sentiments naissent et existent, bien que nous ne parvenions pas à les capturer : c'est d'ailleurs ce que l'on considère comme le *dharmakâya*, la nature non-née de la conscience. Quoiqu'il en soit, cela ne veut pas dire que ces émotions n'existent pas, car les sentiments existent à coup sûr, quand bien même nous ne pouvons les 'capturer' : c'est ce que l'on considère comme étant le *dharmakâya*, la nature non-née de la conscience. Cela n'est pas uniquement le vide, c'est en fait le *selwa* Tibétain, qui est tout à la fois clarté, conscience et connaissance. On peut dire que c'est, tout comme l'espace, omniprésent, insaisissable et toutefois conscient. C'est pourquoi nos sentiments sont imprégnés de cette conscience. Le fait que vous soyez assis là, en train de m'écouter, signifie que vous êtes conscients. Nous ne sommes cependant pas conscients d'être conscients. Si je vous demande ce qu'il y a dans cette salle, vous mentionnerez, vous décrierez une multitude d'objets, mais vous omettez de citer l'espace, alors que l'espace est en tout et partout, aussi bien sous forme fondamentale que modifiée. L'esprit primordial, semblable à l'espace, c'est le *dharmakâya* ; la clarté lumineuse est le *sambhogakâya* et la manifestation, le *nirmanakâya*. Toutes ces caractéristiques sont présentes et opèrent ensemble dans le cadre du *svabhavikakâya*. Toute cette richesse qui nous entoure à l'infini c'est le déploiement du *dharmakâya* non-né.

14) La meilleure stratégie consiste à avoir quatre pratiques.

Ces quatre pratiques permettent d'accumuler du mérite, de la purification, des offrandes à l'esprit et d'invoquer les protecteurs du dharma.

a) Accumuler du mérite :

C'est un raccourci pour obtenir un bon karma, cela nous permet de voyager en première classe parce que nous sommes riches, et de jouir des facilités que cela nous offre. Alors qu'un pauvre individu démuné de ressources devra se battre et affronter toutes sortes de difficultés parce que l'argent lui est compté ; alors il embarquera en classe économique et courra le risque, à son arrivée, de se faire escroquer par quelque chauffeur de taxi peu scrupuleux...L'avantage, dans la vie spirituelle, vient du fait que l'on est riche en karma positif et que l'on a les moyens d'emprunter la voie spirituelle. Il est donc très important non seulement de purifier les négativités, mais aussi de développer nos ressources de manière droite et positive. En agissant de la sorte, quelque chose

de positif s'ouvrira dans notre esprit. Les pratiques *ngondro* d'accumulation des mérites par les offrandes de mandalas et autres, sont là pour aplanir notre chemin. Nombreux sont les moyens de réaliser cette accumulation de mérites et l'une des meilleures méthodes n'est autre que la pratique assidue de la *bodhicitta* qui, elle, opère à l'encontre des tendances de cet ego que nous chérissons tant. De nombreuses personnes empruntent la voie spirituelle et pratiquent la d'abord dans leur propre intérêt, dans le but d'améliorer l'état de leur mental, alors que la juste motivation consiste, en premier lieu, à 'mettre de l'ordre' dans notre esprit afin d'être mieux en mesure d'aider les autres. A partir du moment où nous cessons de faire des efforts pour notre propre et seul bénéfice, mais que nous les faisons dans l'intention d'aider les autres, toute la motivation de notre pratique se voit transformée. C'est pourquoi, lorsque nous associons tous les êtres à notre prosternation, nous sommes en quelque sorte leurs représentants...un peu comme si nous représentions notre pays lors d'un congrès aux Nations Unies. Tous les êtres de ce monde désirent trouver le bonheur, mais ils ne savent pas comment y parvenir, alors nous, nous pratiquons en leur nom, nous sommes en quelque sorte leurs délégués. Nous ne pratiquons pas pour nous-mêmes, mais pour aider l'ensemble de ces êtres. Et cette action qui est la nôtre et qui submerge notre égo, est une action des plus positives. Même dans le concept de patriotisme, les personnes disent en général « mon pays » ou « ma tradition », ce qui constitue ni plus ni moins une extension de leur égo. Nous devrions étendre ce sentiment usuel d'appartenance à toute l'espèce humaine, ainsi qu'à l'univers tout entier, à toutes les espèces animales, aux oiseaux, aux esprits. Même une pratique de brève durée mais avec cette attitude de *bodhicitta* peut avoir d'énormes conséquences positives. Il est clair que la pleine *bodhicitta* n'est pas celle du début, mais même si elle commence lentement, elle engendrera petit à petit des changements. Bouddha avait souvent recours à cette image de l'énorme jarre que l'on remplit goutte à goutte. Entreprendre la pratique de la *bodhicitta* finit par annihiler l'attitude égotiste de l'esprit.

Maintenant nous allons nous rendre « en toute conscience » au restaurant où nous boirons « en toute conscience » notre thé, après quoi, nous reviendrons ici « en toute conscience ». Et à l'heure prévue, c'est-à-dire dans quinze minutes...

Vendredi 25 – Session de 11 heures

J'ai dit, il y a peu, qu'il y a une belle façon d'accumuler des mérites, façon qui consiste à se faire accompagner par d'autres personnes chaque fois que nous comptons accomplir quelque action 'méritoire'. Ainsi, chacune des personnes présentes bénéficiera, sciemment ou non, de la positivité de l'action.

Nous allons poursuivre, maintenant, l'analyse des « quatre points » que nous avons commencée au cours de la session précédente en commençant par le deuxième point :

b) *la Purification*

Une forme de karma négatif monte en nous par suite des conditions nouvelles que nous rencontrons. Il nous semble même, parfois, que les choses empirent au cours de la pratique. Des obstacles extérieurs se manifestent en nous tel que le manque de distractions ou de...visa !!! Ou alors la discothèque voisine ouvre grand ses battants et libère des flots d'une musique tapageuse alors que nous sommes en pleine méditation, etc...Mais il y a différentes méthodes pour contrer ces facteurs envahissants. Entre autres, la prosternation, le *nyune* (jeûne partiel). Quand une personne rencontre trop d'obstacles, elle peut avoir recours à des séances de purification ou aux pratiques de mérite. Quoiqu'il en soit, des problèmes peuvent surgir à tout moment. Certains lamas font *ngondro* pendant des années, ainsi, lorsqu'ils abordent la pratique essentielle, les choses se passent dans la douceur et la tranquillité.

c) *Offrandes aux esprits malveillants pour les apaiser*

Ce soir nous verrons un film, « l'Oracle ». Je l'ai choisi dans l'intention de titiller quelques personnes, celles en particulier qui considèrent que le bouddhisme devrait être entièrement scientifique. C'est une chose plutôt surprenante que de voir le Dalaï-Lama, cet être à l'esprit brillantissime, en train d'écouter les oracles... A dire vrai, moi-même, j'ai été éduquée par ma mère dans une ambiance très spiritualiste. Il y avait une dame, par exemple, qui communiquait avec les esprits bienveillants ou avec des morts dont elle ne savait rien, mais que d'autres personnes, présentes à cette occasion, reconnaissaient immédiatement au son de leur voix ou au type de vocabulaire qu'ils employaient. Et au Tibet, on a coutume d'apaiser les esprits du lieu avant d'initier une retraite. De la même façon, là-bas, lorsqu'on doit franchir un col dans une montagne, on invoque les esprits du lieu afin d'éviter les accidents tout au long du parcours que l'on effectue. Il y a dans le bouddhisme tibétain, comme d'ailleurs dans toutes les formes de bouddhisme, le sentiment, très vif, de la présence d'êtres invisibles que l'on peut apaiser par des offrandes propitiatoires.

Dans notre communauté, nous faisons *chod* tous les soirs. *Chod* signifie 'couper', dans ce cas 'couper l'ego'. On se transforme alors en déité, après quoi on se tranche la tête, tête qui devient un verre que l'on offre à un esprit. Et même si l'esprit n'apprécie pas notre saveur, on lui offre la possibilité de nous transformer en nectar... Tout cela devrait se dérouler non pas dans un temple conventionnel, mais dans un charnier. Les parties de notre corps sont offertes en vertu de notre compassion et nous capturons ces esprits diaboliques non pas pour les détruire, comme cela peut se faire dans d'autres traditions, mais dans le but de les libérer. Lorsque je vivais dans la grotte au Lahaul, je disposais d'une réserve très limitée de beurre ou d'encens pour des lampes qui brûlaient cependant tout au long de la nuit, à tel point qu'au petit matin, la grotte était totalement enfumée. En réalité, la flamme était entretenue par des esprits bienveillants qui étaient très heureux de

pouvoir fournir une aide à une *sâdhaka*, l' « aspirante spirituelle » que j'étais, alors qu'eux-mêmes n'avaient pas l'opportunité de pratiquer directement.

Un jour, à proximité de ma grotte, j'étais en train de nettoyer des légumes, ou occupée à quelque autre tâche qui m'absorbait, lorsque j'entendis une voix qui me dit de façon tout à fait claire : 'Quitte cet endroit !' Bien sûr, je ne suivis pas ce conseil, considérant que cela était dû à une distraction de ma part dans le travail que je faisais, mais lorsque la chose se reproduisit une seconde fois, j'obéis sur-le-champ. Quelques minutes plus tard, un énorme rocher roula sur la pente qui surplombait le lieu et atterrit violemment à l'endroit précis où j'étais assise auparavant. Les esprits nous aident, c'est indubitable.

Il existe de nombreuses dimensions que nous ne voyons pas. Nous nous plaignons de la destruction des forêts où vivent les animaux, mais qu'en est-il des esprits qui vivent, eux aussi, dans ces forêts ? Je me souviens d'un rêve que j'ai fait il y a quelque temps : cela se passait dans un nouveau parc résidentiel au milieu duquel se tenait une sorte de Pan, mi-bouc mi-humain. Il était campé sur le terre-plein central du parc, au pied du seul arbre épargné lors de l'abattage de la forêt des lieux qu'allaient occuper les édifices en béton. Son regard était triste et consterné, son visage et son attitude parlaient pour lui : « Où vais-je aller, maintenant ? » Les catastrophes naturelles perturbent également les esprits de la nature et contribuent à leur destruction. Nous nous devons de les apaiser.

d) *Les protecteurs du Dharma*

-

- Les Protecteurs de la Sagesse : Mahakal – ou Lhama Palmo en tant que personnage féminin : ils n'usent pas de représailles.
- Les Protecteurs de ce monde : ils peuvent user de représailles.

Dans notre couvent, les protections par la *puja* sont effectuées de façon régulière, en principe tous les soirs, même lorsqu'il n'y a que quelques moniales dans le couvent. En Birmanie et en Thaïlande, chaque lieu d'habitation possède sa maison des esprits, habituellement en face du bâtiment principal, et c'est là, dans cette maison, qu'ont lieu, tous les jours, les offrandes. Quand vous pénétrez à l'intérieur d'un temple, dans les pays du Mahayana, vous voyez tout de suite les protecteurs du *dharma*, tels que les quatre rois des directions. Dans toutes les traditions, il existe des êtres invisibles qui nous protègent. Il est néanmoins très important de savoir pourquoi nous prions. Pour être plus précis, nous devons nous demander : « Qui est en train de prier ? » La plupart du temps c'est l'ego, cet ego qui a un point de vue souvent très étroit et qui ignore quelle est la chose à faire maintenant, et qui se révélera la meilleure à long terme. Par contre, les Bouddhas et les bodhisattvas, eux, savent quelle est la meilleure chose à faire, même si, parfois, ils ne peuvent pas intervenir car le karma concerné est ce qu'il est. Ils peuvent être en mesure, toutefois, de le modifier, en mieux, à long terme. D'ailleurs, à ce propos, il nous arrive régulièrement du courrier, pour nous demander des prières de protection. Nos moniales prennent cela très au sérieux et demandent souvent une photo de la personne intéressée. Mais en fin de compte, nous le répétons, tout est relié au karma. Cela dit, les prières

des moniales peuvent apporter de l'aide, même si notre 'vue spirituelle' manque, par trop, d'acuité pour pouvoir juger avec certitude de ce qui sera bon à long terme.

Nous dirons en conclusion qu'il est important d'apaiser les esprits de l'endroit où nous sommes afin de nous attirer leurs faveurs. Lorsque nous avons commencé la construction du couvent, la première chose que nous avons faite a été de creuser un large trou à l'endroit du futur temple, alors que les lamas célébraient une grande *puja*. J'ai senti que les esprits de l'endroit étaient heureux parce que nous n'avons rencontré aucun obstacle durant les travaux de construction. Ces esprits protecteurs nous aidaient à pratiquer le *dharma* de la juste façon, car il arrive parfois que l'on se fourvoie, en dépit des meilleures intentions que l'on puisse avoir

15) Quoique vous rencontriez sur votre route, ayez immédiatement recours à la méditation.

Que ce soit dans la pratique formelle, ou au milieu de la foule, ou bien dans une communauté, dans des circonstances heureuses ou malheureuses, nous devrions entretenir en nous une solide sérénité de façon à ne pas nous sentir déprimés lorsque les choses vont mal, ou tout excités lorsqu'elles vont bien. Si l'on est en mesure de méditer sur la vacuité, sur la non-substantialité de tous les faits, de tous les événements qui se produisent, alors on est en possession d'un merveilleux antidote. Mais à défaut de ce privilège nous pouvons nous efforcer de garder un certain équilibre.

Le *samsara* est comme un océan et nous avons besoin d'une embarcation, en l'occurrence le *dharma*, et c'est ce *dharma* qui nous permet de traverser l'océan et de débarquer sur l'autre rivage. L'embarcation flotte, les eaux ne la submergent pas. Nous sommes ballottés par les vagues du *samsara*, mais les eaux ne nous submergent pas non plus.

Un jour, en Malaisie, j'ai vu un tee-shirt décoré d'un surfeur (méditant) assis sur une planche de surf que les vagues poussaient de droite et de gauche. Le tee-shirt portait une inscription : « Chevauchez joyeusement les vagues de la vie ! » Pour devenir un bon surfeur, il faut s'entraîner en commençant par les petites vagues. Il en va de même pour nous : lorsque nous débutons dans la pratique nous choisissons de préférence un lieu agréable et serein, mais par la suite, les petites vagues deviennent ennuyeuses, alors nous en cherchons de plus grosses ! Et c'est plus excitant... A dire vrai, il n'y a aucun intérêt, à rester indéfiniment dans un endroit donné, sous prétexte qu'il est tranquille et sympathique. Il est bon de réfléchir, sérieusement, à ce point qui a son importance. Lorsque les gens rentrent chez eux après une longue retraite, tous les gains accumulés peuvent tout bonnement se dissiper. Il est très important donc, après les retraites où on s'est enfermé à double tour pour recharger les batteries, de circuler, aller ici et là et mettre à profit les qualités qui viennent juste d'être travaillées. Dans le Tibet traditionnel, être en retraite ou hors de la retraite n'était pas du tout considéré comme un comportement dichotomique, la vie sociale était alors calme et tranquille. Aujourd'hui, les choses sont très différentes, même ici, dans la région de l'Himachal-Pradesh, par suite, entre

autres raisons, de la rapidité des communications. C'est pour cela que, dans notre pratique, nous devons mettre à profit, autant qu'il se peut, les circonstances nouvelles qui se présentent à nous. La retraite est un cours intensif, mais la pratique devrait se poursuivre en dehors même de ces moments-là. Dans le Tibet traditionnel, la vie quotidienne était théoriquement considérée comme une distraction. Vous aviez, entre autres possibilités, celle de vous rendre dans l'une des nombreuses grottes de l'endroit pour y rencontrer un lama connu pour être en mesure, à votre requête, mais selon son bon jugement aussi, de vous transmettre la nature de l'esprit. Toutefois, dans la réalité du vieux Tibet, ces événements étaient plutôt rares, d'où l'intérêt de ce texte, en particulier si les composants humains de votre entourage sont difficiles de nature. Ainsi, dans ce genre de situation, il y a de fortes chances pour que rien, dans votre for intérieur, ne se modifie et que les marques et autres négativités laissées par vos nombreuses vies antérieures ne soient pas éradiquées. Un long travail est indispensable. Il faut donc accueillir avec satisfaction les possibilités que nous pouvons avoir de pratiquer avec des personnes 'difficiles' plutôt que d'éviter ces occasions. Une fois que nous avons compris cela et que nous y croyons sincèrement, tout se transforme, chaque situation acquiert une signification, en particulier quand il s'agit de quelque chose que l'ego, lui, n'aurait pas voulu. L'ego est très étroit d'esprit, il ne voit pas les grandes perspectives, bien vastes. Le Bouddha dit que, où que nous nous trouvions, nous devrions récupérer et garder 'l'esprit des cavernes ou de la forêt', en d'autres termes, garder le sens de la solitude et du 'non-agrippement'. Il ne faut pas avoir un esprit 'collant', 'gênant', 'dérangeant'. N'oubliez pas que nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont véritablement, nous voyons l'interprétation que nous en faisons, avec les déformations qu'engendrent l'attraction, l'aversion, l'indifférence ou autres états. Lorsque nous nous sentons pleinement conscients, il y a en nous un sentiment d'équilibre. Ainsi notre vie est notre pratique. Ce message est encore plus important dans la conception de la voie tibétaine, laquelle insiste sur l'importance de la pratique de millions et de millions de mantras ainsi que d'offrandes, de rituels, etc... Mais ce n'est pas le point le plus important. Un maître disait qu'à la fin d'une retraite, les critères de la réussite, ce ne sont pas les expériences que nous avons faites, mais bien la diminution, en nous, de l'attachement, de l'aversion et de la colère. S'il s'avère que ces sentiments ont augmenté, cela n'a été qu'une perte de temps. Mais s'il y a une réelle diminution dans chacun de ces points, nous nous sentons beaucoup plus sereins, notre esprit est beaucoup plus clair et précis. C'est donc un réel progrès. Quant aux mantras, le seul fait de les réciter et d'en compter le nombre est d'une bien maigre utilité. Le but visé est de vivre en ce monde en tant que bodhisattvas, et de considérer le bonheur des autres comme étant notre bonheur. Ainsi, aucun d'entre nous n'a d'excuses, dans la mesure où nous sommes en mesure de pratiquer jusqu'à notre dernier souffle.

Si nous sommes importunés ou débordés, d'une manière ou d'une autre, nous pouvons nous remettre à la respiration afin de nous 'recentrer'. Notre problème c'est qu'en maintes occasions, la vie quotidienne nous bouscule, nous déstabilise. Fort heureusement, la retraite nous aide à nous recentrer. Par ailleurs, que nous soyons en retraite ou dans le monde du quotidien, tout est, en fait, la pratique du dharma. A ce propos, les Tibétains ont toute une foule

de pratiques qui correspondent en général, à tous les événements habituels du quotidien, le moment d'aller aux toilettes, de prendre un bain, ou de se coucher pour la nuit. Toutes les occasions sont bonnes pour cultiver la conscience. En fait, qu'y a-t'il de plus beau que de mettre à profit toutes ces occasions qui se présentent, pour revenir à notre véritable nature ? A dire le vrai, nous ne la quittons jamais cette nature. Disons que nous entretenons l'illusion, simpliste, que nous l'avons quittée...

Le Quatrième Point : Une synthèse de ce qu'on doit pratiquer dans la vie.

16) Pour synthétiser l'essence de ce guide pour la pratique, veillez à vous en remettre aux cinq pouvoirs.

Voici les cinq pouvoirs :

1) *Résolution*

2) *Familiarisation*

3) *Semences positives*

4) *Répudiation*

5) *Aspiration*

1) *Résolution*

Notre résolution devrait être prise à compter de maintenant, pas à compter de demain ou de la prochaine pleine lune, voire de la prochaine retraite qui aura lieu. J'ai passé 55 ans sur le chemin et je suis encore une débutante, mais je dis cela en mon propre nom, je n'ai pas renoncé. La résolution c'est cela : ne pas renoncer, ne jamais renoncer. Et s'il arrive que l'on s'effondre, eh bien tant mieux, on se relève et on reprend le chemin à partir de l'endroit où l'on est tombé.

2) *Familiarisation*

Au tout début, les pratiques traditionnelles du bouddhisme paraissent totalement artificielles car elles ne font pas résonner de fibre en nous, elles et les gens, souvent, en font la remarque et s'en plaignent. C'est un peu comme lorsqu'on apprend à jouer du piano. Lors des premières leçons, les concepts et manière des faire à proprement parler ne sont pas familiers, puis ils le deviennent lorsqu'on lit les explications détaillées et qu'on s'efforce de les comprendre puis

de les mettre en pratique. Nous pouvons acquérir une certaine familiarité avec des situations inhabituelles et contrariantes et finir par garder notre calme lorsqu'on y est confronté. En réagissant avec bon sens et habileté à certaines situations, notamment lorsqu'elles sont ardues et compliquées, nous faisons montre de cette familiarisation. En fait, nous avons souvent une bonne « dose » de familiarisation subconsciente dans le domaine des habitudes et des coutumes négatives. Nous devons changer cela, et inverser ces tendances en cliquant sur la touche « tendances positives ».

3) *Semences positives*

En complément au seul ensemencement, nous devons utiliser également des fertilisants et arracher les mauvaises herbes. Puis nous dresserons une barrière, en ce sens que nous conviendrons d'une conduite à respecter aussi bien sur le plan moral que sur le plan physique, voire même sur le plan du parler. Tout cela en prenant refuge et en suivant les préceptes. Ainsi faisant, toutes les conditions seront réunies pour que nos semences germent et croissent à merveille. Par ailleurs, si nous avons l'opportunité d'accomplir des actions positives durant la journée, d'être aimable ou serviable, ne nous en privons surtout pas ! La première pensée du Dalai-Lama, le matin au réveil, est celle-ci : « Que puis-je faire pour rendre heureux un grand nombre de personnes ? » Et en fait, les personnes qui l'ont rencontré, ne serait-ce même que quelques instants, se souviennent, des années plus tard, de ces instants-là. Lorsque, parfois, la tentation nous prend de parler à certaines personnes avec rudesse, évitons de le faire. Cela ne signifie pas que l'on doit verser dans le mièvre, mais nous ne voulons pas que les personnes en question se conduisent comme des *gundas*, comme des grossiers personnages, d'autant plus que la chose serait négative pour elles-mêmes. A propos de ce genre d'épisodes, je me souviens que certaines personnes étaient littéralement terrifiées par le 8^{ème} *Khamtrul* à qui elles vouaient cependant une grande dévotion. Une fois, alors que je devais le rencontrer, un de ses assistants vint me dire que les précédents visiteurs avaient provoqué la colère du Khamtrul. Par la suite, celui-ci me dit : « Parfois, les gens sont vraiment stupides ! Ils ne comprennent pas que ce peut être leur propre bien qui est en jeu, alors il faut faire semblant d'être en colère ! » En effet, il y a des moments où il faut savoir être dur, mais la valeur de notre action dépend de la motivation qu'il y a derrière ladite action.

4) *Répudiation*

Nous devrions véritablement nous employer à chasser nos défauts, nous évertuer à les expulser, sans en arriver à nous flageller pour autant, car il y a une très nette démarcation entre l'altruisme et le laxisme ! Il est un point sur lequel nous ne devons faire preuve d'aucune complaisance à notre endroit, ce sont les émotions négatives. Nous pouvons, par exemple, confronter deux émotions opposées, puis les considérer comme vides et reconnaître leur vraie nature. Le moyen le plus courant et le plus pratique pour les gens, consiste à reconnaître les émotions négatives aussitôt que possible, à les stopper 'sur les lieux' sans perdre un instant, et à décider du sort, le plus sensé possible, à leur réserver. Si nous prenons l'habitude d'agir de la sorte, il sera de plus en plus facile d'identifier une émotion comme étant négative. Je me souviens d'un jeune *Guéshé* qui avait eu l'idée intéressante de constituer une petite réserve de pierres blanches et de pierres noires et selon

la qualité de ses pensées, il formait un petit tas de pierres blanches pour les idées positives et de pierres noires pour les idées négatives. Au début il y avait beaucoup plus de pierres noires que de pierres blanches, puis petit à petit, les blanches se mirent à dominer... Il faut parvenir à identifier très vite les émotions négatives et à réagir de la bonne façon, tout aussi vite. Si tout le monde était en mesure de percevoir nos émotions négatives, cela risquerait d'être très embarrassant. Il y a une différence entre le fait d'être sincère, ce qui est une chose positive, et celui de se prendre au sérieux, qui peut être une manifestation de l'ego – ce type même de pensées à envoyer à la corbeille à papier. C'est une chose fréquente dans le milieu religieux. D'un côté, nous ne devrions pas prendre tous ces efforts de pratique trop au sérieux, d'un autre, c'est la chose la plus importante que nous ayons à faire. Gardons ce paradoxe dans notre esprit.

Il est un autre point important à prendre en considération, à savoir : si nous n'avions aucune émotion négative, nous n'aurions pas besoin de devenir bouddhiste. Le fait de reconnaître ces émotions négatives qui sont les nôtres, s'avère être en réalité, la voie que nous devons prendre. Si nous avons vraiment un tempérament exécrable, il faut que nous en ayons pleinement conscience, mais ayons également conscience de nos qualités et que nous nous efforcions de les entretenir, comme la générosité, par exemple. De la même façon, dans un jardin que nous cultivons, le fait d'arracher les mauvaises herbes permet, par contrecoup, une meilleure croissance des fleurs que nous avons semées. Apprécier et encourager nos propres efforts a son importance. Cela évite de ne penser qu'aux choses négatives qui sont en nous et aux conséquences, tout aussi négatives, qu'elles engendrent dans notre vie. Il n'en reste pas moins vrai que chacun d'entre nous a ses points forts tout aussi bien que ses points faibles. Maintenant que nous avons effectué l'autocritique de nos actions négatives, passons avec allégresse au constat de celles qui sont positives, ne serait-ce que pour rétablir un juste équilibre et ne pas sombrer dans le découragement.

5) *Aspiration*

Cette aspiration est pour toutes mes vies passées et à venir : elle s'effectue en cultivant la *Bodhicitta*, en prenant refuge dans les Trois Joyaux, c'est à dire en ensemençant la terre. Même si vous êtes un être bon et positif, mais que vous n'êtes pas décidé à suivre la voie du *Mahayana*, vous pourrez très bien renaître dans un pays beau et agréable, mais sans dharma. Par contre...et là, un souvenir me revient à l'esprit : l'année passée, nous avons reçu un groupe de 25 jeunes filles qui venaient de villages très éloignés. Culturellement, elles étaient pour le moins...disons...en retard. Eh bien, elles ont appris très rapidement le tibétain et les principes du dharma. Il s'agissait, à n'en pas douter, des conséquences d'aspirations de vies passées. Nos moniales font de nombreuses prières d'aspiration, tous les jours de l'année et en particulier durant les nuits de nouvelle et de pleine lune.

17) *L'enseignement Mahayana sur le transfert de la conscience n'est autre, précisément, que celui des cinq pouvoirs. Notre façon de nous comporter est donc décisive.*

La seule certitude que nous ayons, c'est que nous sommes tous destinés à mourir. Il est donc très important que nous préparions à traverser le temps qui nous est donné dans les meilleures conditions possibles. Ainsi, par exemple, il y a le pouvoir de l'ensemencement qui engendre de bonnes habitudes. L'une de celles-ci est l'éducation conventionnelle qui nous prodigue, entre autres conseils, celui de toujours laisser les choses en ordre, après notre passage ici ou là. Un autre conseil qui me vient à l'esprit et qui concerne le côté pratique de la vie : songez à laisser clairement vos dernières volontés, de telle sorte qu'il n'y ait aucun risque de procédures judiciaires entre vos enfants ou autres héritiers. J'ai connu nombre de cas de personnes ayant dû affronter ce genre de problèmes. C'est d'une négligence incroyable !

Il y a une autre aspiration très importante au moment de la mort, voire quelque temps avant, c'est le désir intense pour rencontrer les lamas et les enseignements dans la vie suivante : « Je vous en supplie, je vous en supplie, pouvez-vous faire en sorte que je revienne ici-bas dans des circonstances favorables ! » Si vous voulez pensez à un pays beau et pur, et la dévotion envers Tara et Tchenrézi, concentrez-vous sur tout cela. Gardez votre esprit focalisé sur le dharma, ainsi que sur la vie future que vous connaîtrez, plutôt que sur la sombre tristesse et la douleur insupportable d'avoir à quitter ceux que vous aimez et les choses matérielles auxquelles vous tenez.

Dans nombre de religions, les croyants éprouvent, au moment de la mort, le besoin de confesser les fautes qu'ils ont commises au cours de leur vie, ce qui est en soi une chose positive. C'est en reconnaissant les vertus et les qualités des autres, que le ressentiment et les regrets profonds disparaissent. Par ailleurs, lorsqu'une personne est sur le point d'accompagner un mourant, il ne faut pas qu'elle commence à crier ou à sangloter. Ni même à prononcer des phrases telles que : « Je t'en supplie, ne nous quitte pas ! » Il faut éviter ce genre d'attitudes. Il est, de loin, préférable d'encourager le mourant selon les rituels de sa religion ou des traditions qui sont les siennes. Efforcez-vous de l'aider moralement et d'apaiser son esprit. Ne le contrariez pas en parlant de remords ou de culpabilité, en particulier s'il ne partage pas vos croyances sur le plan religieux.

Il n'est de pire ennemi, à l'heure de la mort, que ce sursaut qui pousse à se cramponner aux derniers instants qu'il nous reste à vivre. Il est souhaitable de faire comprendre au mourant que rien n'est plus beau que de s'en aller lorsque l'heure est venue. Cela dit, on s'accorde à croire, souvent, que l'heure de la mort est une chance inouïe qui nous est donnée de faire un saut quantique vers notre vraie nature. Très souvent, les personnes ne sont pas prêtes à cela, néanmoins, un certain nombre d'entre elles, font de rapides progrès durant les quelques semaines qui les séparent du terme de leur vie. Les maladies en phase terminale donnent, à la personne concernée, l'opportunité, en quelque sorte, de mettre à profit le temps dont elle dispose pour affronter le dernier voyage, pour s'y préparer et pour comprendre, finalement, ce qui est important et ce qui ne l'est pas, en particulier au moment du grand départ. Nous sommes tous concernés, d'une manière ou d'une autre. Il est bon d'avoir le temps de formuler nos aspirations, de demander pardon aux personnes que nous disions détester et de redire notre amour à tous ceux que nous aimons. Un décès soudain n'offre pas cette opportunité. Quoi qu'il en soit, la mort n'est pas aussi terrible qu'on l'imagine,

mais il est bon de se préparer à l'affronter. Chacun d'entre nous a son idée à ce propos, mais au moins, à ce moment-là, nous allons savoir.

Tous les lamas que j'ai connus présentaient les signes caractéristiques qui, à l'évidence, indiquaient qu'ils étaient prêts à affronter, à accueillir la mort. De nos jours, de nombreux Occidentaux qui pratiquent intensément sont dans les mêmes dispositions que ces lamas. Il y a de nombreux faits révélateurs à ce propos, tel celui d'un pratiquant français, du monastère de Chanteloube. Il avait observé les pratiques avec rigueur jusqu'au moment de sa mort. Lors de la crémation, son cercueil brûla normalement, mais son corps demeura intact. Lors de la seconde tentative d'incinération, après les prières du lama, ses yeux, sa langue et son cœur se trouvèrent réunis sans avoir subi la crémation. Le fait était pour le moins inhabituel car le corps était en position horizontale dans le cercueil. Alors comment ces parties du corps se sont-elles trouvées réunies ? Lors de la crémation traditionnelle, la dépouille du lama est toujours placée en position assise et dans ce cas la réunion des trois organes en question pourrait s'expliquer par les principes naturels de la gravité...alors qu'ici, ce n'était pas du tout le cas.

Au moment de la mort, étendez-vous, si vous le pouvez, sur le côté droit et respirez par la narine gauche. Puis pratiquez *tonglen* dans toute la mesure du possible. En outre, si vous savez comment méditer sur le vide, faites-le, le moment est idéal pour cela. Ayez recours à la pratique que vous connaissez ou à la partie de celle-ci qui vous est la plus familière, cela vous aidera, même si vous n'êtes pas totalement libéré dans ce processus. Si vous savez comment recourir à la conscience primordiale, faites-le sans hésiter, vous entrerez en *tugdon*, cet état de méditation profonde durant le processus de la mort, tandis que le cœur reste chaud (*tug* signifie cœur, esprit, et *don* significatif, important). La mort n'est pas quelque chose d'effrayant, de terrible ; il est clair que nous devrions être de nature suffisamment positive pour ne pas avoir de regrets, même si l'être que nous sommes n'est pas pleinement libéré.

Q : Vous avez mentionné l'histoire des Juifs durant le 20^{ème} siècle, ainsi que du revirement de leur karma chargé de lourdes persécutions en un karma de récompense sous la forme d'un pays nouveau. Et pourtant il semble maintenant, que l'oppressé soit devenu l'opresseur.

R : [Jetsunma se rend de temps à autre en Israël. Elle y est allée par exemple en 2015 et a enseigné le lojong dans un kibboutz à plus de 400 personnes].

Je sais qu'il y a là un gros problème. Il est à croire que les gens ne retiennent pas les leçons du passé. Et pourtant, de nombreuses personnes sont conscientes de ce problème. Cela dit, il y a des fondamentalistes des deux côtés il est donc difficile de parvenir à un compromis. Ce serait pourtant la solution idéale. Hélas, les deux parties campent fermement sur leur position, excluant ainsi tout espoir d'une résolution positive du problème. Et avec le temps, cela ne fait qu'empirer, car chacune

des deux parties considère qu'elle est dans son droit. Et pourtant, il y a de très belles personnes des deux côtés. Un jour, alors que j'étais en Israël, j'ai rencontré un groupe de Palestiniens. Ces personnes se sont approchées de moi et après avoir échangé quelques paroles, l'une d'elles m'a dit : « Si Israël et son Premier Ministre deviennent bouddhistes, alors il y aura une solution ! » J'ai une autre anecdote : cela se passait lors d'un Vendredi Saint...Tiens c'est une coïncidence troublante : aujourd'hui c'est précisément Vendredi Saint ...Alors que nous passions près d'un garde Arabe, en uniforme, celui-ci nous demanda quel était le type de vêtements que nous portions. Nous lui répondîmes qu'il s'agissait d'habits traditionnels de moniales bouddhistes. L'œil quasi soupçonneux il nous demanda : « C'est une nouvelle religion ? » Nous lui expliquâmes que c'était une religion très ancienne, qu'elle avait 26 siècles d'âge. Il rétorqua aussitôt : « Contre qui êtes-vous ? » Nous lui expliquâmes de nouveau que dans le bouddhisme nous n'étions contre personne. Puis nous reprîmes notre chemin. Il nous rattrapa et nous demanda...des titres de livres sur le bouddhisme !

Q) *Quelle représentation visuelle devrait accompagner les méditations tonglen quand on pratique 'prendre' et 'donner' ?*

R) Quoi que ce soit, qui pour vous représente l'illumination de l'esprit, peut être votre maître, Tara ou Tchenrezi. Ils sont considérés comme symboles de la nature essentielle innée de Bouddha et ont le pouvoir d'absorber toutes les négativités. Cela est au-delà du bien et du mal.

Q) *Quel est le meilleur chemin à suivre : rester dans le monde ou suivre la voie de la renonciation ?*

R) Les deux états de choses ont leurs avantages et leurs désavantages. Si vous demandez cela à nos moniales, elles vous présenteront deux aspects de l'histoire. Certains critiques peuvent dire que les moines et les moniales, bouddhistes ou autres, vivent dans un milieu artificiel et que la vie familiale est plus naturelle. Tandis que pour d'autres personnes, il est plus important et significatif de renoncer au monde et de vivre sans se soucier des belles maisons et des grosses voitures. A l'époque de Bouddha, par ailleurs, tous les disciples ne devenaient pas moniales ou moines et n'en étaient pas moins d'excellents pratiquants. Après son illumination, Mara vint voir Bouddha et lui dit : « Maintenant vous pouvez aller au nirvâna ! » Bouddha répondit : « Non, je dois établir la quadruple Sangha, moines et moniales, hommes laïques et femmes laïques. » Les laïques avaient aussi pour rôle d'étudier, de pratiquer et de propager le dharma. Autrefois, ils avaient pour unique rôle d'aider les moines et d'être vertueux, mais de nos jours, les laïques sont plus actifs et motivés pour ce qui concerne leur pratique personnelle de la méditation et l'étude du Dharma. De fait, en Occident, de nombreux enseignants du bouddhisme, sont des laïques, de même que les pratiquants. Il y a de merveilleux pratiquants laïques et des moniales ou des moines épouvantables.

Q) *Comment savoir si j'ai raison, ou non, de riposter quand je suis attaqué ?*

R) Je serais curieuse de savoir si vous avez écouté ce qui a été dit auparavant !

(Le ton de Tenzin Palmo était devenu sévère. Il y eut un long silence).

Q) *Comment peut-on être conscient de la conscience ?*

R) En pleine conscience, nous sommes conscients d'un objet, d'une pensée, et ensuite nous le laissons tomber. Nous restons alors tels quels, nous sommes conscients sans avoir à être conscients de quelque chose, c'est tout à fait net, clair et vif, ce n'est pas un état d'absence, mais d'ordinaire cela ne dure que quelques secondes. C'est comme une caméra dont l'objectif serait dérégulé mais dont nous corrigerions la mise au point. Alors tout à coup l'image apparaît parfaitement nette et claire.

Q) *Comment percevez-vous, au regard de votre expérience personnelle, la différence entre le fait d'être conscient de l'ego et le fait de le dissoudre ?*

R) (Tenzin Palmo pousse un soupir lorsqu'il est fait mention de son 'expérience personnelle'). L'opinion de Bouddha est quelque peu paradoxale : chercher l'ego dans le but de vérifier qu'il n'existe pas. Ce qui existe c'est la nature de l'esprit, c'est l'opposé d'un état éthéré où on serait perdu, c'est au contraire un état incarné où l'on se recentre. En fait, c'est très simple, on ne voit pas de lumières éblouissantes, on n'entend pas de sonneries de trompettes. Certains enseignants vont jusqu'à dire que c'est un état tellement ordinaire qu'il peut nous échapper.

Q) *Quels sont les facteurs qui peuvent accroître l'équanimité ?*

R) Dès que nous commençons à voir les choses telles qu'elles sont réellement, nous réalisons que la plupart de celles que nous considérons comme des causes de souffrance, sont créées par notre propre esprit. Il me vient à l'esprit, justement, un récit fait par Mingyur Rinpoché. Il voulait vivre l'expérience de la vie de mendiant, du mendiant le plus pauvre parmi les pauvres. Il se rendit à la gare de Varanasi dans l'intention de dormir sur un quai. Ce qu'il ne put faire. Au cours des jours suivants, il tomba malade, très malade et faillit mourir, sans doute pour avoir bu de l'eau polluée. C'était un pratiquant accompli et en tant que tel, il connut l'expérience de la mort degré par degré, mais inspiré par la compassion il décida de revenir. Après son expérience de mort imminente, il atteignit l'état d'équanimité. Parfois les gens lui jetaient des pierres, parfois ils l'accueillaient avec bonté, mais à ses yeux, tout était pareil. Il éprouvait en fait une très grande compassion pour les deux groupes. Plus les êtres atteignent l'état de conscience, plus ils connaissent une grande compassion pour toutes les autres personnes. Le Dalai-Lama est un bon exemple en ce sens : lorsqu'il entend les récits de certains visiteurs tels que les réfugiés du Tibet qui ont réussi à s'enfuir, il pleure puis, après coup, il recommence à rire. Tout cela est hors de la compassion...La compassion sans sagesse est stérile. Et inversement. C'est parce qu'ils éprouvent une compassion sans le soutien de la sagesse que les gens qui travaillent dans les services d'aide sociale finissent si souvent dans un total épuisement, ce qui n'est pas fait pour aider ceux qui auraient besoin de l'être. Alors que si l'on est en mesure d'accepter la souffrance et de la transformer en joie, les visiteurs repartent avec le sourire, ce qui est une manière de victoire sur la souffrance. Au Mexique, ou ailleurs, je me souviens du regard tellement triste du Christ et des saints, alors que dans le

bouddhisme, les bodhisattvas qui prennent la souffrance du monde sur leurs épaules, sont tous souriants !

Le karma joue un rôle lui aussi : lorsqu'il se trouve en présence de la souffrance, c'est lui qui nous pousse à agir, à faire quelque chose. Il ne faut pas croire que les incidents fâcheux qui nous arrivent sont injustes ; ils sont parfaitement justes car ils sont la conséquence naturelle des graines que nous avons éparpillées sur le terrain, durant nos vies antérieures. Cette idée des lois karmiques est en fait un excellent antidote contre la tendance à l'auto-commisération. En vérité, vivre dans ce monde sans aucun ego serait une chose merveilleuse. Comme je l'ai dit précédemment, les bodhisattvas et les bouddhas étaient tous souriants. Nous sommes réellement purs, nous sommes dotés de compassion, nous sommes libres, nous avons quitté la prison. La cause de la souffrance n'est autre que l'ego. Le Bouddha, lui, n'avait pas d'ego mais il n'était pas pour autant en dehors des réalités concrètes. C'était un génie dans la façon qu'il avait de recevoir les gens et d'organiser sa sangha. Lorsqu'il y a peu d'ego, les gens deviennent transparents, ils n'ont rien à défendre, ils n'ont qu'un espace et un esprit ouverts. C'est merveilleux !

Q) *Quel est l'objectif de la pratique spirituelle ?*

R) La visée essentielle de la pratique, c'est l'illumination, c'est le fait d'être libre, en particulier si l'on veut être utile aux personnes sur le plan spirituel. C'est pour cela que nous devons aller au-delà de cet esprit qui a trop tendance à se chérir lui-même. Cela fait penser à cette fameuse image de la flèche qui vient juste de blesser un homme et qui doit être arrachée du corps aussi rapidement que possible. Pour nous, la tâche la plus urgente c'est d'extraire en tout premier lieu notre ego, à défaut de quoi nous sommes pris au piège dans notre prison, que ce soit en haut ou en bas de la rampe d'escalier, dans de belles chambres ou dans des taudis.

Q) *S'agit-il, en quelque sorte, du Bien universel ?*

R) C'est un bien qui ne cause aucun tort, d'aucune sorte, aux autres. C'est, en fait, la signification, le sens des *yamas*, les cinq préceptes, la non-violence, la pleine vérité, la discipline sexuelle, la probité, le non-usage d'intoxicants. Ces cinq préceptes doivent être respectés, en même temps, par ailleurs, que l'abaissement, autant que faire se peut, du traditionnel ego ! Et ces préceptes ne sont pas pour 'les temps d'avant' pas plus qu'ils ne sont destinés à l'usage exclusif des Indiens et des Tibétains ! Ils sont universels ! Si nous ne sommes pas en mesure d'aider les autres, faisons-en sorte, à tout le moins, de ne pas les blesser !

Q) *En quoi consistent exactement les instructions qui mettent le doigt sur l'essentiel(pointing out instructions) ?*

R) Quand vous allez voir le lama, il attire votre attention sur ce qu'est la nature de l'esprit. Ce fait est accentué dans l'école *Nyingmapa* et, dans une moindre mesure, dans les écoles *Kagyupa*. Dans le *Nyingmapa* en particulier, on revient à répétition sur cela et l'on fait en sorte de donner un

choc à l'esprit, comme dans les histoires Zen. Parfois, les choses se passent en douceur et parfois c'est la rigueur qui domine selon les intentions et les méthodes du lama.

Q) *Les protecteurs du dharma sont trop éloignés de ma culture, pour quelle raison devrais-je me concentrer sur eux ?*

Pour quelle raison ? De nombreuses personnes, en Occident, leur font des offrandes propitiatoires ! Cela dit, assurez-vous que vous invoquez les plus élevés d'entre eux, les protecteurs de la sagesse, et non pas les protecteurs du plan des choses matérielles. Demandez-leurs d'aider le monde entier dans cette époque difficile et agitée. Bien entendu, ces protecteurs ne sont pas tout-puissants car ils ne peuvent agir qu'en tenant compte de nos karmas qui sont alourdis par exemple par les guerres fréquentes, sans compter notre comportement destructeur à l'égard des animaux et autres négativités.

Q) *Les esprits négatifs ne sont-ils pas justement une manifestation de notre mauvais karma ?*

R) Ne vous engagez pas trop dans leur monde, seuls les êtres à la forte personnalité spirituelle peuvent se permettre d'y accéder. Cela dit, nous savons maintenant que les maladies sont dues à des problèmes d'ordre physique et non pas à l'intervention d'esprits malins. Il vaut mieux que vous entriez en rapport avec les esprits positifs. Ils peuvent être particulièrement doux. Tenez, par exemple, un jour j'étais en train de faire la pratique de *Maitripa* et il fallait que tout soit et reste parfaitement propre, comme les brahmines. Le problème c'était les souris qui trottaient tout autour de l'endroit, sans oser, toutefois, s'engager sur le mandala qui se trouvait sur le dessus de l'autel, mais dès que j'eus fait disparaître celui-ci, elles l'envahirent de nouveau. J'eus le sentiment que cela était dû à la protection des esprits du lieu. Ils sont heureux lorsque nous pratiquons, car eux ne sont pas en mesure de le faire. C'est donc une chose positive que d'avoir un sentiment de gratitude à leur endroit. Mais, je le répète, n'entrez pas en contact avec les esprits négatifs, vous n'avez pas le pouvoir nécessaire pour cela.

Q) *Comment développer le sens de la vacuité ?*

R) Je n'ai pas d'indications simples et précises à ce propos ! Cela dit, ayant conscience du manque de solidité des choses et des pensées, vous préparez déjà le chemin. Il y a autre chose qui peut aussi vous aider, c'est d'essayer, en toute tranquillité, d'attraper, de capter, l'esprit lui-même. Un jour, il y a un certain temps de cela, je suis allée trouver un yogui qui, maintenant, est réincarné dans le corps du frère du Karmapa. Il m'indiqua du doigt la table qui était là, et me demanda : « La table est-elle vide ? » Je lui répondis : « Oui ! » « Est-il plus facile de voir 'vide', la table ou l'esprit ? » « L'esprit ! » « Eh bien, si vous voyez plus facilement l'esprit 'vide', vous êtes des nôtres, vous êtes davantage dans le Kagyupa. Si vous considérez qu'il est plus facile de voir la table 'vide', alors vous appartiendriez au Gelugpa ! ».

Q) *Comment accroître la conscience ?*

R) Par la pratique ! Au début, cela demande des efforts, puis ensuite cela devient naturel. N'attendez pas qu'arrive l'heure de la mort ou d'être dans quelque situation critique pour le faire !

Bien ! Alors, ce soir, pour vous divertir, nous allons voir un documentaire sur les oracles qui constituent des canaux pour les protecteurs du dharma. Cela commence par un oracle officiel du Dalai-Lama, puis vient ensuite une interview de Khendro qui canalise Palden Lhamo, la protectrice du Tibet [*Mo* la Mère, *lha* divine qui *den* détient *pal* la gloire]. Le bouddhisme est une doctrine religieuse très scientifique qui laisse une place importante à l'invisible.

Demain, à 6 heures 30, les moniales accompliront le rituel *chöd*.

Samedi 25 mars

Session de 9h00

Le cinquième Point :

Les critères d'excellence dans l'entraînement de l'Esprit

18) Le Dharma est entièrement synthétisé en un but unique

Comment réagissons-nous, dans la vie du quotidien, aux différentes situations qui se présentent à nous, en particulier lorsqu'elles s'avèrent difficiles ? Si nous les considérons avec un état d'esprit plus ouvert et positif qu'à l'accoutumée, nous réalisons que le suc de la sagesse fondamentale se met à imbiber notre quotidien. Alors nous corrigeons nos tendances négatives. Il y a de très nombreux enseignements. La tradition dit qu'il y a 84000 méthodes qui ont été indiquées par le Bouddha. C'est particulièrement vrai pour le bouddhisme tibétain qui a reçu toutes les pratiques qui, au 13^{ème} siècle, avaient cours dans le monde bouddhiste. Je dis parfois que le bouddhisme est un peu comme un supermarché. Cette diversité d'enseignements est stupéfiante et peut même nous submerger. Cela dit, le point fondamental demeure le même, à savoir, réduire l'ego et ouvrir le cœur à la compassion universelle. Voilà tout ! Alors, si nous constatons que notre pratique tend à gonfler notre ego, il est clair que nous sommes sur la mauvaise voie. La meilleure manière de nous rendre compte de l'efficacité réelle de notre pratique, c'est de nous assurer de l'état de notre 'moi'. Voir s'il est en croissance, en décroissance, ou alors statique. Si le sens du 'moi' tend à s'effacer, alors tout va bien. Il est facile de tomber dans le matérialisme spirituel : combien de retraites, de mantras avons-nous effectués ? Combien de *wang* (initiations) avons-nous eues, combien de grands lamas avons-nous rencontrés pour finir, en dépit de tout cela, avec un ego spirituel

‘étincelant’ ? Oui, bien sûr, nous avons prononcé les vœux de *bodhisattva*, mais sommes-nous meilleurs que les autres pour autant ? Si c’est le cas, alors nous sommes sur la bonne voie, sinon, c’est une autre lutte contre l’ego qui se profile à l’horizon. Il nous faut être très prudents pour éviter que notre pratique ne soit contaminée par l’une ou l’autre de ces huit caractéristiques propres à ce monde : le gain ou la perte, le plaisir ou la douleur, la bonne ou la mauvaise réputation, le blâme ou les louanges.

19) Prêter attention au plus important des deux témoins

L’un correspond aux autres êtres, l’autre à nous-mêmes. Nous devrions prêter attention, en tout premier lieu, à l’image que les autres se font de nous, en particulier les êtres qui ont acquis sagesse et compassion et qui sont les premiers témoins, pour autant que d’autres personnes soient concernées. La conduite exemplaire recommandée aux moines et aux moniales a également pour but d’inspirer au monde laïc foi et respect envers le dharma. A ce propos, les règles du *vinaya*, interdisent aux moines et aux moniales de ‘s’ébattre’ dans l’eau. Un jour, un roi et une reine aperçurent, au cours d’un de leurs déplacements, de jeunes moines en train de se divertir dans l’eau. Ils signalèrent alors les faits au Bouddha, ajoutant qu’ils trouvaient cela peu convenable. De là, la promulgation d’une nouvelle règle interdisant les ‘ébats aquatiques’.

(A un autre moment du séminaire, Tenzin Palmo nous parla de ces instants durant lesquels le Bouddha évoquait les heureux moments du début, lorsque seize moines seulement pratiquaient, faisant preuve d’une conduite d’une grande pureté, et donc qu’aucune règle ne devait régir. A l’opposé, avec un grand nombre de moines qui s’engagèrent, il y eut une quantité de règles qui apparurent, ainsi qu’une quantité de moines et de moniales prêts à les enfreindre...)

Effectivement, en tant que moniales et moines, et en tant que pratiquants laïques également, nous devons faire montre d’un juste respect des règles, car aux yeux des gens, nous représentons le dharma et l’on attend de nous une conduite, un comportement à la hauteur de la mission qui est la nôtre, mission qui, entre autres devoirs, comprend celui de faire en sorte que ces personnes gardent leur foi en nous et dans le dharma.

Le meilleur témoin, cependant, c’est notre propre personne, car l’entourage ne voit de nous que les strates extérieures qui, au demeurant, peuvent être exemplaires, alors que nous, nous avons la capacité de voir jusqu’au tréfonds de nous-mêmes. Et nous nous devons de bien voir nos véritables défauts. Comme le dit un proverbe Tibétain, « nous voyons le moustique sur le nez du voisin mais nous ne voyons pas le yack sur le nôtre ». Et pourtant, nous sommes bien placés pour voir nos faiblesses et les connaître mieux que quiconque ! Mais si nous nous efforçons de corriger ces défauts, sans sombrer, pour autant, dans la culpabilité névrotique, nous pouvons être tranquilles. Tant que nous travaillons sincèrement sur nous-mêmes, sur nos problèmes et nos torts, nous pouvons garder confiance, car nous sommes en fait sur la juste voie. Par ailleurs, lorsqu’on critique les fautes d’autrui, c’est un peu comme si l’on se regardait dans un miroir et que l’on blâme ledit

miroir, en l'accusant d'être souillé, alors qu'en réalité, c'est notre visage qui est souillé et qui aurait besoin d'être lavé à grande eau !

Ce qui ressort de cela, c'est que nous devrions tenir compte de l'opinion - à notre propos bien sûr - des personnes qui nous entourent et s'il s'avère que celles-ci sont dans le vrai, leur être reconnaissants du service qu'elles nous rendent. Et si ce n'est pas le cas, ne pas en tenir compte, tout simplement. Quant au témoin intérieur personnel il ne devrait pas, quant à lui, se concentrer sur nos seuls défauts mais également sur nos qualités. C'est très important. Personne n'a que des défauts et tout le monde a des qualités, au moins quelques qualités ! Nous allons au gymnase parce que nous nous sentons affaiblis et que nous avons besoin de faire du sport. Les solutions à nos problèmes se trouvent sur la voie. Nous devons suivre la voie du dharma pour les résoudre. Nous devons garder un certain équilibre entre l'autocritique et l'auto-commisération. De même que nous devons faire preuve d'intégrité dans ce que nous pensons, ce que nous disons et ce que nous faisons. Nous devons garder tous ces niveaux en cohérence.

20) Recourir en permanence à un sentiment d'humeur positive

Tout ce travail sur nous-mêmes apporte et fixe la joie dans notre esprit. Nous devons réagir à notre manque d'équanimité. Si nous savons que nous sommes la nature-même de Bouddha cela nous communique une joyeuse stabilité. C'est pourquoi l'aphorisme qui est formulé dans 'Les Sept Points' déclare que nous sommes de la nature de Bouddha. Ainsi, le sens de l'optimisme allié à notre force spirituelle nous aide à surmonter le haut et le bas des vagues intérieures. Cela donne naissance à un sentiment de joie, d'exaltation profonde. Nous avons par trop tendance à imaginer que la souffrance nous guette. Ce serait, en fait, une vision et une compréhension erronées de *tonglen*. Le vrai *tonglen* procure un énorme soulagement, c'est un peu comme se débarrasser d'un sac à dos rempli de grosses pierres. La conviction que notre propre bien-être est, à juste titre, l'intérêt majeur de notre vie, constitue, paradoxalement, la cause essentielle de notre absence de bien-être. Tandis que lorsque nous tournons notre attention vers les autres et que nous cessons de vouloir le seul bonheur de notre ego, c'est à ce moment-là qu'apparaît notre bien-être et que nous nous sentons vraiment heureux. Il est normal, bien entendu, que nous nous occupions de notre propre personne, de même qu'il est hors de question que nous devenions masochistes et que nous appelions sur nous la souffrance. En bref, nous ne devons pas nous prendre pour le centre de l'univers, ni même nous croire sous le faisceau de quelque projecteur. C'est cela qui projettera la lumière à l'intérieur de nous...Et qui nous permettra d'éprouver un grand soulagement. Par ailleurs, même si les choses ne vont pas comme nous le voudrions, acceptons-les comme elles sont, cela mettra de la joyeuseté au fond de nous ainsi qu'une agréable et chaude confiance. C'est quelque chose qui est sincère, et c'est aussi le signe que quelque chose de profond en nous s'est mis à bouger dans la bonne direction.

Je me souviens, à ce propos, d'un certain mois de mai. C'était mon premier printemps dans la grotte que j'avais choisie pour mes retraites. Il n'y avait pas eu de neige cet hiver-là, par contre il avait neigé au mois de mai suivant et la caverne était froide et inondée. J'avais donc dû me réfugier

dans mon meuble de méditation (une sorte boîte en bois où l'on peut s'adosser et avoir les genoux soutenus). J'étais contrariée et je me posais des questions quant à la justesse de mon choix pour ce qui était de la grotte et je commençais à penser que les personnes qui m'avaient déconseillé de venir ici avaient peut-être raison. En fait, nous sommes habitués à penser que l'absence de la souffrance est une des normes de la vie. C'est alors que certains mots du Bouddha me vinrent à l'esprit. Il disait que la nature du monde est *dukkha*. Ainsi, tout ce qui arrive est 'normal'. Je sentis alors que, quoiqu'il puisse arriver, quelle que soit la tournure que prendraient les événements que j'allais devoir affronter, j'allais certainement être heureuse car je n'aurais pas à lutter contre les circonstances extérieures dans le seul et unique but d'être en accord avec les désirs de mon ego. Ce fait en soi était un grand soulagement, car je sentais qu'il apportait un bel équilibre en moi. Les choses telles que je vous les raconte maintenant peuvent sembler banales, mais pour moi, qui vivais cette situation sur le terrain, c'était une véritable révolution intérieure, dans le bon sens du terme.

Lorsque des difficultés surviennent à l'improviste, équanimité et compassion apparaissent en nous spontanément, surtout si nous avons l'expérience du *lojong*, auquel cas, point n'est besoin que nous consultions tous les aphorismes existants pour trouver celui qui est le plus approprié à notre cas. Être en retraite, assis sur un coussin, en souhaitant que tous les êtres soient heureux et en bonne santé est chose facile, alors que ce peut être une épreuve sérieuse que d'être entouré de personnes difficiles ou devant affronter des situations compliquées. Dans la vie de tous les jours, aux côtés de notre famille et avec notre entourage habituel, ce sont nos rapports, nos relations avec les personnes concernées, qui constituent le point important de notre comportement. Ce n'est pas le nombre de mantras que nous avons récités, pas plus que le nombre de lamas que nous avons rencontrés. Le critère véritable, c'est notre comportement spontané face aux difficultés qui se présentent. Les enseignements du *lojong* traitent de ce qu'est véritablement notre personnalité. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il a été incorporé à toutes les traditions tibétaines. Bien sûr, ces paroles ne semblent guère exaltantes, mais l'enseignement qu'elles illustrent est essentiel pour la formation de l'esprit. Car les personnes risquent de se laisser séduire par les attraits de la béatitude, des lumières, de la reconnaissance de la nature de l'esprit, et si par malchance une critique leur est adressée, c'est pour elles comme un coup de couteau en plein cœur. Ces aphorismes ont pour but de nous indiquer ou de nous rappeler combien la distance à parcourir est encore longue.

Le sixième point : Les engagements de l'Entraînement de l'esprit

21) Trois principes à respecter absolument

Le premier des trois principes est représenté par les cinq préceptes, à savoir : la non-violence, la vérité, l'honnêteté, la discipline sexuelle, le non usage de stupéfiants. Ces principes ont pour but essentiel de ne causer aucun tort aux personnes et de veiller à ce qu'elles se sentent en sécurité

auprès de nous. C'est le moins que l'on puisse faire, même si l'on n'est pas toujours en mesure de les aider autant que nous le voudrions. Au-dessus de ces principes, il y a ceux du *bodhisattva*, puis ceux du *vajrayana*. De nombreux livres ont été traduits du tibétain par différentes écoles sur ces trois niveaux de vœux, en particulier ceux qui concernent le *vajrayana*. Nous devons veiller à les conserver aussi bien et aussi longtemps que nous le pouvons. Etant des bodhisattvas pratiquants, nous serons à même de le faire comme il se doit.

Le second point consiste à ne jamais agir de façon ostentatoire. Les êtres supérieurs sont simples et ne font jamais preuve de suffisance. Jamais, au grand jamais, ils ne diront avoir atteint un haut niveau d'illumination. Avez-vous entendu, ne serait-ce qu'une seule fois, un grand lama dire qu'il était illuminé ? Mais ce n'est pas le cas des Occidentaux. Les grands lamas pensent sincèrement qu'ils ne sont pas illuminés. Ils se considèrent en fait, comme de simples bodhisattvas qui parcourent la voie tout comme nous le faisons nous-mêmes. Lorsqu'on a l'occasion de rencontrer des maîtres authentiques, on se rend compte immédiatement de leur simplicité, de leur humilité. Je dirais presque 'plus ils sont illuminés, plus ils sont simples'. Ils ont une grande ouverture d'esprit. Quant à nous, prenons bien garde de ne pas nous servir du dharma pour 'gonfler' notre ego dans le but de faire croire aux gens que nous sommes des pratiquants très particuliers. Si nous devons nous surprendre à faire cela, corrigeons-nous autant et aussi vite que faire se peut !

Le troisième point est important lui aussi : ne pas subir certaines influences. Ainsi, par exemple, ne pas favoriser de riches donateurs ou des personnages influents ou de renom, tels ces politiciens aux multiples relations, tout cela aux désavantage de personnes humbles et sans situations sociales. Ce serait le triste symptôme d'un esprit attaché au monde. Nous avons tous le même potentiel. Si nous devons le respect à une personne donnée c'est pour la spiritualité qui est en elle. Bouddha disait : « Pour chacun, son propre soi est ce qu'il y a de plus cher ». Alors respectons les autres pour le sentiment qui est le leur et qui est également le nôtre. Même les chiens sont heureux lorsqu'on les caresse, ils le sentent et se disent que quelqu'un les aime. Pensez également aux personnes pour qui vous avez des sentiments, disons, 'neutres' : des gens qui vivent dans le centre des villes, les chauffeurs de taxi et autres employés d'administrations diverses. Eux aussi nourrissent des espérances, eux aussi espèrent trouver le bonheur. Notre première impulsion ne serait peut-être pas de sauter au cou de ces personnes comme le ferait Ammaji (des rires fusent dans la salle) mais de leur souhaiter tout simplement d'être heureux ! Un jour, mon amie Monika pratiquait tout en roulant sur les routes de l'Inde : « Puissiez-vous être heureux et en bonne santé » disait-elle intérieurement à l'adresse de tous ces automobilistes qui conduisaient de façon totalement insensée. Eh bien, ses pensées de colère qu'elle formulait silencieusement à l'encontre de ces chauffards inconscients, finirent par se dissoudre dans le néant ! Une pratique spirituelle d'un niveau sans égal, venait de naître !...

22) *Reconsidérez vos priorités, mais restez comme vous êtes*

Les Tibétains disent : ' changez vos attitudes, mais restez comme vous êtes.'

Le *lojong* nous indique comment développer la force intérieure afin d'affronter de façon positive, les situations difficiles. Lorsque des changements adviennent en nous, point n'est besoin d'en faire étalage, de l'annoncer sur les ondes ou de se faire remarquer d'une façon ou d'une autre. Il faut rester naturel, tout simplement. L'important c'est notre attitude intérieure, notre *lojong*, l'entraînement de notre esprit. C'est là qu'est l'intégrité. Sans simulation aucune. Et Chekawa insiste sur ce point parce qu'il est primordial.

23) Ne parlez pas aux autres de leurs limites personnelles

Et tout d'abord ne critiquez pas les personnes handicapées physiquement ou mentalement. Leurs difficultés doivent susciter non pas nos moqueries ou notre mépris, mais notre compassion.

24) Ne portez pas de jugements sur les autres

Cela ne signifie pas qu'il faut être naïf ou faire croire que nous ne voyons pas les défauts, quelques fois évidents, des autres. Mais il nous faut tenir compte du fait que notre esprit considère a priori que le problème ce sont les autres, pas nous. En les critiquant vertement, nous avons recours à des moyens, en quelque sorte inavoués, de tirer gloriole de la situation. Nous revenons là à l'image du miroir auquel nous reprochons d'avoir une face réfléchissante souillée alors que c'est nous qui aurions besoin, tout simplement, de nous rincer le visage... Si nous nous estimons par trop critique à l'égard de tous les gens, il est fort probable que ce ne sont pas ces derniers qui sont en faute, mais nous-mêmes... un problème rentré, une colère refoulée sont peut-être à l'origine de notre agressivité à l'égard du monde environnant ! Qui sait ? L'antidote c'est peut-être le plaisir que l'on peut trouver à parler des côtés positifs des autres. Mais nous devons être à même, aussi, de parler de leurs propres défauts, en particulier s'ils ont pour habitude de duper certaines personnes ou de leur causer quelque autre tort.

C'est une bonne méthode que de voir clairement que notre problème sous-jacent le plus important, se trouve en dessous des autres problèmes qui, eux, sont, disons, plus superficiels : sommes-nous plutôt coléreux, jaloux, paresseux ? Si nous ne parvenons pas au discernement dans ce domaine, nous pouvons toujours demander à nos amis, eux nous le diront. C'est le bon chemin, car toute faiblesse a son antidote. Si nous obtenons un résultat positif dans ce type de recherches, cela nous incite à nous attaquer à d'autres problèmes. Il y a quelque temps de cela, à Tashijong, il y avait un yogi très doux de caractère, cela se lisait dans ses yeux. De jeunes moines s'accrochaient littéralement à lui. Eh bien ce yogi, qui se trouvait au Tibet quand il était jeune, avait la réputation d'être terrible. Il était toujours en colère, au point qu'un jour les membres de la communauté lui dirent : « Ou tu quittes le monastère, ou tu suis la formation pour devenir un yogi ! » Il devint alors un excellent yogi et se débarrassa définitivement de sa sempiternelle colère. Ces tendances parasites, secondaires, ne constituent pas les fondements de l'ensemble, elles sont comme cette fine pellicule d'oxydation qui se dépose sur le métal argenté : elles sont effaçables.

Dans le *Vajrayana*, les émotions, la colère notamment, sont connectées à une forte énergie de sagesse : plus les émotions sont fortes, plus l'énergie de la sagesse est importante. Il est préférable

d'être un tigre plutôt qu'un lapin. Dans la colère, la qualité du pseudo-miroir dont il est question, c'est la clarté qui réfléchit tout de façon parfaitement directe. Le désir sensuel peut être muée en affection bienveillante. Ainsi, ceux parmi vous, qui manifestent ces fortes émotions ne doivent pas désespérer, car il se pourrait qu'ils aillent très vite et très loin, car c'est une Ferrari qu'ils ont, pas une bicyclette, seulement il faut savoir conduire... bien conduire !

25) Abandonner l'espoir d'une récompense

C'est très important, en particulier dans le monde moderne où une grande majorité des actions, des démarches entreprises, portent avec elle un intérêt second, déclaré ou non. On étudie pour faire ensuite un métier, on fait du sport pour entretenir sa santé ou pour devenir un champion, on emmagasine la connaissance pour dominer les autres, etc. Il est possible, sur la voie spirituelle, de parvenir à l'illumination en développant la capacité de se 'connecter' et d'atteindre instantanément 'la Grande Lumière'. Certains débutants, dans la vie de retraite, commencent très bien cette phase de leur vie car ils n'ont que peu d'expectatives. Puis, très rapidement, ils vivent de belles expériences qu'ils ont, naturellement, le désir de renouveler. C'est alors que commence pour eux une période de stagnation qui peut durer des années durant lesquelles ils s'efforcent de revivre ces moments. Et c'est là que cela devient un obstacle. Une aspiration de base positive est particulièrement importante. Une fois que vous l'avez, pratiquez de façon naturelle.

Un jour, j'ai rencontré, en Birmanie, U Pandita, l'un des meilleurs disciples de Ledi Sayadaw. Il m'a dit : « Savez-vous quels sont mes meilleurs élèves ? Les femmes de village ! Parce qu'elles font exactement ce que je leur dis. Alors que les moines comparent avec d'autres enseignements, d'autres maîtres, d'autres textes... Ils finissent par s'empêtrer totalement et n'arrivent à rien ! » C'est pour cela qu'il est important de ne pas rester dans l'attente d'un bénéfice. Contentez-vous de pratiquer. La pratique est impure lorsqu'elle tend à l'obtention d'une récompense personnelle. C'est en fait notre ego qui veut 'faire les démarches' et tant qu'il s'arrogera le droit de pratiquer en notre nom, nous n'avancerons pas sur le chemin. Lorsque vous pratiquez la méditation, ne jugez pas, ni sur le moment, ni après coup, de la valeur, positive ou négative, de ce que vous faites. Aussi longtemps que vous êtes assis en méditation, la chose est positive. Alors pratiquez, pratiquez et soyez relax ! Soyez conscients de ce que vous devez faire et pratiquez. Autrement cela revient à une forme d'ambition : stress, désirs et peurs s'ensuivront et cela n'est plus spirituel.

Notre texte n'est pas terminé, mais nous avons-là une excellente façon de le conclure : « Pratiquez par amour de la pratique » ! Notre ego a, lui aussi, ses visées à intervalles réguliers, visées d'ordre parfois très matériel, telle que la préparation du thé et la dégustation qui s'ensuit. Les pratiques spirituelles ont pour effet de faire chanceler l'ego, alors il est de loin préférable de n'avoir ni ambitions, ni profits. Dans sa sagesse, l'esprit agencera tout cela en usant d'un style qui n'est pas à la portée de l'ego.

Nous allons faire maintenant les prières de la consécration. (Chants)

11 heures du matin

Q) *Quel est le point de vue des bouddhas et des bodhisattvas en ce qui concerne la création ?*

R) La création est éternellement cyclique et le karma des êtres qui nous ont précédés induit la ré-agrégation des atomes pour donner forme à un nouvel univers. En fait, nos esprits limités imaginent le commencement et la fin d'un univers aux capacités également limitées. Mais selon le bouddhisme, l'univers est sans limites.

Q) *Pourquoi n'y a-t-il pas ngondro, les pratiques préliminaires de Kagyupas, dans la tradition Theravada ?*

R) Dans le bouddhisme Tibétain, nous avons *shamata* et *vipassana*. Dans la méthode Goenka, par exemple, l'émphase concerne les sensations. Il y a, aux Etats-Unis, un grand Institut de Méditation où des maîtres tels que Goldman ou Salzberg et autres enseignants ont été formés en Birmanie. Ils se sont ensuite rendus au Népal après trente ans de pratique *Vipassana*. Ils ont étudié le *dzogchen* avec Ugyen Rimpoché et son fils Tsokny. Lorsque je leur ai demandé pourquoi ils avaient suivi cette formation, ils m'ont répondu qu'ils avaient atteint un 'plafond'. Puis j'ai demandé à Tsokny quel était son point de vue sur le sujet, il m'a expliqué qu'ils avaient atteint l'esprit subtil, mais pas l'esprit 'très' subtil. Et pourtant, après trente ans de *shamata* et de *vipassana*, ils avaient un tel niveau de formation qu'ils entraient avec facilité et rapidité dans les indications essentielles des instructeurs du *mahamudra* et du *dzogchen* [où, le 'vide' entre les pensées, par exemple, est indiqué directement par les maîtres]. Ils insistent, en particulier dans *Mahamudra*, sur *shamata* et *vipassana*. Par ailleurs, les pratiques préliminaires de *ngondro* constituent une manière habile de mettre les choses en ordre à l'intérieur de nous-mêmes, afin de pouvoir pratiquer sans rencontrer d'obstacles. Lorsque le Bouddha décida, lors de ses vies antérieures, de devenir un Être éveillé parfait, cela lui prit des éons avant qu'il n'atteigne ce niveau. Il est dit, dans *Vijarayana*, qu'il est possible de parvenir à ce même niveau en l'espace de huit vies, voire même d'une seule et unique vie, ce qui est relativement rapide. Par ailleurs, il y a aussi la présence de bodhisattvas dans Mahayana, ce qui représente une autre différence avec les écoles Theravada.

Q) *Qu'en est-il du côté culturel de la tradition du bouddhisme Tibétain ?*

R) Il est clair que toutes les formes du bouddhisme Tibétain ont des aspects culturels. Dès le début, mon lama me disait : « Le bouddhisme Tibétain est divisé en deux parties, l'une pour l'aspect culturel, l'autre pour le dharma. Ainsi, lorsque vous êtes dans une société tibétaine, il convient de faire honneur aux coutumes tibétaines. Il est bon toutefois, de lire ce qui concerne le dharma et son histoire, pour comprendre les différences qui existent entre les principes fondamentaux de l'enseignement du Bouddha et certains aspects qui le concernent, mais qui eux sont davantage culturels.

Lorsque j'étais à Swayamabhunath, je me rendais régulièrement jusqu'à la stupa où les *pujaris* (prêtres en charge des rituels dans un temple) accomplissaient leurs rituels aux bodhisattvas comme Vajrasatva ou Avalokiteshvara, tout comme le font les hindous. La cérémonie ressemblait vraiment à une *puja* hindoue. Pour les Chinois, Bouddha est Chinois. En Occident, on fait en sorte d'adapter les choses à la culture. Et l'on dit pourtant 'Ces mots qu'a dit le Bouddha ne concordent pas avec ce que je pense. Donc c'est faux !' Ces propos sont erronées, elles sont même prétentieuses. Cette façon de penser doit changer. En fait nous devons adapter notre façon de penser au dharma et pas l'inverse. Il faut néanmoins tenir compte de l'aspect culturel dans tout cela. C'est si beau de voir que l'on peut communiquer avec des bouddhistes de différents pays et parler du Dharma fondamental. Ainsi, par exemple, lors des conférences de Sakyadhita, des femmes et des moniales laïques viennent de tous les pays bouddhistes de l'Asie, outre celles du Tibet et du Népal. Cette diversité est splendide. Tous ces habits magnifiques aux formes et aux couleurs différentes : marron pour les Sri Lankaises, jaune pour les Thaïlandaises, rose pour les Birmanes, gris pour les Coréennes. La seule chose qu'elles ont en commun, c'est...le crâne rasé. Cela dit, lors des discussions, elles exprimaient clairement le même attachement absolu au Dharma qui en fait est universel dans le monde bouddhiste. Si nous comprenons cela, tout devient simple et facile. (Sakyadhita est une grande organisation de femmes bouddhistes et de moniales. Tous les enseignements et les entretiens sont organisés et faits par des femmes. Toutefois quelques hommes assistent aux conférences. Ils sont d'ailleurs les bienvenus. Jetsunma Tenzin Palmo en a été choisie comme Présidente pour une durée non déterminée www.sakyadhita.org).

Q) *Quelle devrait être notre attitude à l'égard de personnes qui critiqueraient notre lama ?*

R) Cela dépend de ce que ces personnes jugent critiquable en lui. Un fait quelconque dans son comportement ou certaines de ses paroles peuvent être, ou sembler être, en désaccord avec le dharma. Cependant, nous ne sommes pas de bons bodhisattvas, notre foi, notre dévotion, n'est pas d'un bon niveau, et donc, en principe, il vaut mieux éviter ces personnes, mais sans aucune rancœur à leur égard. Ceci dit, le reproche peut être justifié, mais si nous ne connaissons pas les faits avec certitude, il est préférable de ne pas colporter de rumeurs négatives sur le compte d'un maître, à moins qu'il cause des torts à la communauté. A ce propos...un jour un lama est venu me rapporter quelques critiques concernant un autre lama. J'ignore si ces critiques étaient fondées ou non, en tout cas le fait en lui-même a sérieusement perturbé mes rapports avec cet autre lama. Nous sommes des êtres humains et en tant que tels, nous sommes sensibles à ce que l'on dit autour de nous...

Q) *Peut-il être intéressant d'étudier les rapports entre le christianisme et le bouddhisme ?*

R) Oui. Jésus n'était probablement pas un Bouddha pleinement accompli car il n'y en a qu'un dans une ère (spirituelle) mais c'était certainement un bodhisattva de haut niveau. Le rapport entre chrétiens et bouddhistes est relativement facile car nous avons beaucoup en commun. Il y a un

couvent au Kerala dans lequel se rendent les futures moniales chrétiennes pour y accomplir une formation *vipassana* afin de mener leur noviciat à son terme. Elles font *shamata* et pratiquent les mêmes vertus que les bouddhistes. Leurs activités sont exemplaires dans le domaine des œuvres sociales. Elles seraient sans doute en mesure de nous donner des leçons de compassion dans l'action. Les paroles de Jésus étaient extraordinaires et les véritables chrétiens sont des personnes formidables. Le fait que le bouddhisme ne soit pas théiste n'est pas un problème en soi puisque nous croyons tous qu'il y a quelque chose au-delà de l'ego. Chacun d'entre nous peut apprendre beaucoup de l'autre, ne serait-ce qu'en échangeant réciproquement des ouvrages spirituels. Et pourtant, il est plus difficile d'entretenir des rapports avec des chrétiens qui ont vécu une 'renaissance' (born-again Christians) car ils sont convaincus que les pratiquants des autres religions sont damnés...

Q) *Que peut-on dire de alayavijnâna, 'l'entrepôt' de la conscience ? Est-ce personnel ?*

R) Oui, chacun a son *alaya* personnel, le 'flux' de sa propre conscience. Nous ne pouvons pas connaître le 'flux' d'une autre personne, à moins d'être médium.

Q) *Ma grand-mère me manque. Elle s'en est allée il y a quelques années. Que puis-je faire ?*

R) Votre grand-mère a parcouru un long chemin à l'heure qu'il est ! Elle est bien là où elle est. Il est inutile de vous accrocher à elle. Elle a fait son temps. Par contre, si vous êtes aux côtés de quelqu'un qui est en train de mourir, occupez-vous de cette personne, comme s'il s'agissait de votre grand-mère. Il est naturel – mais pas si bon – de se sentir bouleversé lorsqu'un être qui vous est cher disparaît.

Q) *Que dire à une famille quand l'un des êtres qui la composent se suicide ?*

R) Quand c'est un enfant, un être tout jeune, qui attend à ses jours, c'est un drame terrible pour les parents car, outre le drame, le sens de culpabilité est là. Mes conseils aux parents c'est de créer, d'engendrer du mérite au nom de l'enfant qui a mis fin à ses jours ou qui est mort par accident. Ils y parviendront par leur comportement, par leurs actions. En accomplissant un pèlerinage, par exemple. Cette attitude ne pourra qu'être positive pour leur moral et les aidera à ne pas ressasser indéfiniment de sombres pensées. En fait, il est difficile de tenir ces propos 'comme ça', de but en blanc, mais chacun a son karma et le fait de se sentir coupable n'aidera ni les parents, ni le disparu. La meilleure chose à faire c'est d'offrir au défunt des actions positives et de chaudes pensées. Il est très important de vouer ces actions positives aux âmes, après le suicide. Voilà, en bref, ce que l'on peut faire.

Lorsque des personnes meurent en temps de guerre, leurs proches qui, eux sont encore de ce monde, désirent parfois communiquer avec leurs défunts. Je me souviens d'un cas semblable durant mon enfance. Cela se passait dans le milieu spiritualiste dans lequel je vivais. Huit ou neuf

ans après la fin de la guerre, des parents priaient anxieusement un medium de les aider à communiquer avec leur fils. Ils parvinrent en fin de compte à entrer en contact avec leur défunt. Celui-ci décrivit les circonstances de sa mort : son char avait chuté du haut d'un pont et avait explosé en arrivant au sol. Puis il demanda clairement aux parents : « Je vous en prie, laissez-moi m'en aller. » Mais les parents ne purent s'y résigner. Lorsque nous allions chez eux, un chagrin quasiment palpable émanait d'une photo qui trônait au beau milieu du salon. Une photo de leur fils. Leur vie s'était arrêtée là. Inutilement. Pour eux et pour leur fils. Alors vous pourriez peut-être parler à vos amis et leur conseiller de donner leur assentiment au défunt. Qu'ils le laissent partir. Ce sera un bien pour lui. Et cela se révélera, par la suite, en être un pour eux aussi.

Q) *Est-il possible d'avoir de la compassion pour les personnes qui abusent sexuellement de leur enfant ?*

R) Oui, bien sûr. C'est possible. N'oubliez pas que la véritable compassion se doit d'être inconditionnelle. Pour les bouddhistes, même Mara, même les esprits négatifs ont une nature de Bouddha et finiront par être libérés. Si vous pénétrez leur esprit, vous réaliserez à quel point il est triste qu'ils aient pu penser qu'il était normal de faire ce qu'ils ont fait, alors la compassion à leur égard naîtra en vous.

Q) *Suis-je trop attachée à mon enseignant spirituel ?*

R) Votre enseignant est dans votre cœur. Je me souviens du jour où je suis allée trouver mon lama, après deux ou trois ans d'absence. Je lui ai dit : « Cela fait longtemps que nous ne nous sommes pas vus ! » Il m'a regardée d'un œil sévère et m'a répondu : « Et durant cette longue période il ne vous est pas venu à l'esprit que nous n'étions pas séparés, pas même un instant ? » Lorsque nous méditons, nos esprits, celui du maître et celui de l'élève, se mélangent, se confondent comme les eaux de la rivière, car nous avons la même nature de Bouddha que lui.

Q) *Comment devons-nous nous comporter vis-à-vis des migrants qui fuient leurs pays du Moyen-Orient par crainte de la guerre ?*

R) Nous vivons une époque où la compassion doit se manifester de tous côtés. L'aveuglement est fréquent. Les personnes semblent ne pas voir clairement la réalité des faits. Ou feignent de ne pas la voir. C'est un peu comme s'ils se mettaient au volant de véhicules rapides, alors qu'ils sont affectés d'une forte déficience visuelle. Les accidents se produisent en série. Et les leaders font partie du lot, eux aussi. Ils ont souvent la vue affaiblie. Parfois, tout discernement semble avoir disparu. Il est évident que nombre de tristes événements qui ont été engendrés par l'humain, au cours du siècle passé, sont à l'origine d'un karma hautement négatif. Et les choses ne se remettront pas en place 'comme ça', d'un simple claquement de doigts. Certes, la solution brillante et idéale n'existe sans doute pas, mais nous, de notre côté, nous devons nous efforcer de freiner, d'écarter les négativités de tous genres, afin de contribuer, à notre niveau, au retour d'une meilleure conjoncture. Ou, à tout le moins, pour éviter que la situation ne se détériore plus qu'elle ne l'est déjà. Notre planète est malade. Autant par suite de l'encrassement physique auquel nous la

soumettons, que par suite de la pollution mentale que nous lui infligeons à coups de négativités en tous genres. Et nous, nous devons nous efforcer d'envoyer de la lumière dans cette obscurité. Comme le font ces petites communautés qui prient pour la paix dans le monde. Un rôle important que le leur ! Et cela devrait concerner tous les êtres, pas uniquement ma communauté. Une petite jeune fille est arrivée, il y quelques semaines de cela, dans notre monastère DGL. Un visiteur lui a dit : « Ici c'est bien, parce que tu peux prier pour ta maman et ton papa ! » La jeune fille lui a répondu : « Ici, nous prions pour tous les êtres vivants ! »

Pour conclure notre réunion, une dame d'origine indienne entonna un cantique Pali qu'elle poursuivit avec ferveur. Ce chant parlait de *Buddha-sasanam*, l'enseignement du Bouddha et disait, entre autres paroles, *sabba mangalam* « Que tous les êtres connaissent ce qui leur est favorable ! ». Puis il finissait sur ces mots : *sabba santu bhavantuti*, 'Puissent tous les êtres connaître la félicité'.

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

Aphorismes restants, du lojong de Chekawa

et que Tenzin Palmo n'a pas eu le temps de commenter:

Suite du sixième point :

- 26) *Eviter la nourriture empoisonnée (les pensées négatives, ou l'étude des doctrines erronées)*
- 27) *Ne pas se lancer dans l'ironie destructrice, ni faire de médisances*
- 28) *Ne pas tendre d'embuscades*
- 29) *Ne pas prendre de travail au-dessus de ses forces*
- 30) *Ne pas arriver au sommet par la flatterie*
- 31) *Eviter les faux-semblants, l'hypocrisie religieuse*
- 32) *Ne pas rabaisser les dieux au niveau des démons*
- 33) *Ne pas tirer avantage du malheur des autres, ni exploiter leurs faiblesses*

Le Septième point : Les préceptes de l'Entraînement de l'Esprit

- 34) *Synthétiser toutes pratiques méditatives en une seule, (le non- ego)*
- 35) *Quels que soient les accès de découragement, revenez à la nature de Bouddha*
- 36) *Il y a deux tâches dans la pratique : au début et l à la fin. (respectivement 'la motivation pour l'altruisme' et 'la consécration de ses mérites aux autres')*
- 37) *Supporter de même façon la félicité ou l'adversité si elles surviennent*
- 38) *Garder au prix de sa vie : la compassion et la vacuité, la bodhicitta 'absolue' (qui consiste à voir la vacuité en toutes choses), et celle 'relative' (qui consiste à prendre sur soi la souffrance des autres et à leur redonner de la lumière)*
- 39) *Pratiquer les trois austérités :(se souvenir des antidotes aux émotions perturbatrices, les voir venir et les éviter, puis couper court si elles surviennent)*
- 40) *Acquérir les trois causes principales :(un bon maître, suivre ses instructions et créer les conditions extérieures et intérieures pour une bonne pratique)*
- 41) *Cultiver ces trois sentiments sans les laisser se détériorer : (confiance dans le maître, enthousiasme pour l'entraînement, et suivi de ses instructions)*
- 42) *Maintenir ces trois concepts inséparablement : vertu du corps, de la parole et de l'esprit*
- 43) *Méditer constamment sur les ennemis extérieurs et intérieurs qui se rappellent à vous et ressurgissent comme une épine*
- 44) *Ne pas dépendre d'autres facteurs*
- 45) *Pratiquer sur ce qui est important (la voie spirituelle et non pas les centres d'intérêts mondains)*
- 46) *Ne pas faire d'erreurs*
- 47) *Ne pas être incohérent*
- 48) *Pratiquer avec une conviction totale*
- 49) *Se libérer grâce à l'investigation et à l'analyse*
- 50) *Ne pas essayer d'impressionner les autres*
- 51) *Ne pas se laisser asservir par des accès de colère*
- 52) *Ne pas être d'humeur changeante*
- 53) *Ne pas aspirer à de la reconnaissance de la part des autres*

Paroles d'Atisha

21 versets sur les Qualités Suprêmes

Commentaires de Jetsunma - Tenzin Palmo

Tushita, Dharamshala, 30-31 mars 2016

Enseignement oral retranscrit par Vigyananand (Jacques Vigne)

Traduit de l'anglais par Jean E.LOUIS

- 1- *Suprême est la compréhension qui réalise le sens du non-soi.*
- 2- *Suprême est la discipline spirituelle qui amène à dompter son propre esprit*
- 3- *Suprême est la grande qualité de l'altruisme*
- 4- *Suprême est l'instruction orale qui consiste à sans cesse observer l'esprit*
- 5- *Suprême est le remède qui aide à savoir que rien n'a d'individualité propre*
- 6- *Suprême est la conduite qui amène à être en disharmonie avec le monde*
- 7- *Suprême est la réussite qui correspond à une décroissance constante des émotions perturbatrices.*
- 8- *Suprême est le signe de réussite qui consiste en une diminution continue des souhaits et des désirs*
- 9- *Suprême est la générosité du non-attachement*
- 10- *Suprême est la conduite éthique qui revient à apaiser son l'esprit*
- 11- *Suprême est la patience qui consiste à prendre la place la plus basse*
- 12- *Suprême est l'effort qui permet de lâcher-prise dans l'activité*
- 13- *Suprême est la concentration qui n'altère pas l'esprit*
- 14- *Suprême est la sagesse qui ne saisit rien comme le soi*
- 15- *Suprême est le maître spirituel qui met le doigt sur nos faiblesses cachées*
- 16- *Suprême est l'instruction qui nous aide à éliminer ces faiblesses*
- 17- *Suprêmes sont les compagnons tels que l'attention focalisée et la vigilance globale*
- 18- *Suprême est l'inspiration que nous apportent les ennemis, les entraves, les maladies et la souffrance*
- 19- *Suprême est la méthode qui consiste à être naturel*
- 20- *Suprême est la manière de faire du bien aux autres qui revient à les aider à pénétrer le Dharma*
- 21- *Suprême est l'avantage procuré par un l'esprit qui se tourne 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 avec des gourous indiens. De nombreuses traditions virent le jour parmi lesquelles les ordres Gelupa et Kagyupa représentent 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 (car soutenue par les Chinois pour semer la zizanie dans la communauté des Tibétains en exil).

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. Gampopa, 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, Nyingma 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 qui réalise le sens du non-soi.

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 des 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 agencé 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 par ailleurs la méditation 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 l'absence de 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 réprouve cette attitude et dit : « Si ce moi existe, trouvez-le, je vous en prie ! » Paradoxalement, une partie essentielle de la méditation de Bouddha consiste à rechercher ce moi inexistant.

La première marche de cette gradation, c'est *shamata*, à savoir, le travail sur l'esprit, pour le calmer et faire en sorte qu'il devienne *letsuowa*, 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 que la pleine attention dure un maximum de 4 secondes. 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 comporter 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 savent cela. Cependant, 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 au-delà de celles des cinq sens. 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', est-elle 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 revient 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, et non pas un simple aperçu intellectuel. 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 dit souvent, dans les conseils du *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 stable. 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 stable, 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 survient 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 mais 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 augmente. 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 devenons alors sensible à la désillusion qui marque 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 spirituelle qui amène à dompter 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 savants, 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 logeons 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 « brillant ».

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 davantage. Sa Sainteté le Dalaï-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 davantage de souffrance. Le problème pour nous, est donc de nous débarrasser de cet égoïsme et de cette obsession de nous-mêmes.

4- Suprême est l'instruction orale qui consiste à sans cesse observer 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 bien conscients 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 bien 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 de 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 sont au contraire tellement dispersés qu'ils en perdent la tête, non pas par faute de leur 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 ne fonctionne plus que superficiellement. Ce système ne procure aucun gain de temps et se révèle particulièrement inefficace dans l'usage de cet instrument que nous appelons 'cerveau'.

Quand nous nous concentrons, nous réalisons que le problème ce n'est pas l'esprit 'pensant', conceptuel en soi. Il suffit en fait que nous le tenions davantage 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 tendons à développer le sentiment d'humilité, car nous réalisons à quel point le désordre et la confusion règnent en nous.

5- Suprême est le remède qui aide à savoir que rien n'a d'individualité propre

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 son propos. 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 tous ces concepts 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. Cela permet de développer 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 l'atténuer, 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 la conduite qui amène à être en 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 sommes très vigilants... pour faire plaisir à nos ennemis. Et ainsi, nous sommes en totale disharmonie avec le monde. Les gens ordinaires 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. En effet, cette dernière possibilité est du niveau spirituel d'un enfant de quatre ans. Le Bouddha nous conseille de grandir, de mûrir. Nous avons besoin de mûrir, en effet. Cela nous aidera à mettre à profit ces émotions perturbatrices 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 souvenir 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. J'ai juste réalisé qu'en anglais même, *enlightenment* contenait *light*, qui signifie aussi léger... Rappelons 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 gourou 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 forcément là pour autant. 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 Dharamshala. 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 capables de nous nourrir 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 réussite qui correspond à une décroissance constante des émotions perturbatrices.

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 malgré tout 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 semblait se promener en volant sur les nuages blancs : il a simplement expliqué que le suprême *siddhi*, c'était la décroissance des émotions perturbatrices. Il en va de même pour le sens de notre retraite. La question qu'il faut que nous nous posions à la fin de celle-ci, 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 doués de *siddhis* mais ils 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 le signe de réussite qui consiste en une diminution continue des souhaits et des désirs

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 faire ce travail 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 protocolaires. 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 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 partie suivante, 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 présents 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 Dalaï-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 Dalaï-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 religieux, 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 *Mahaparinirvana Sutra* (qui rapporte les derniers enseignements du Bouddha avant sa mort), 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 laïcs de la *sangha*. Ces derniers s'engagent aussi pour étudier, 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 une phase de notre 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 éclot 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 ne pouvaient 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 partout, 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 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 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 leur famille. Elle revint enfin à la réalité, prit les dispositions nécessaires pour la dépouille du jeune enfant, devint une moniale avec Gautama et atteignit

l'arahatship. Ne vous accrochez pas aux disparus, ils ne seraient pas en mesure de poursuivre leur parcours dans l'au-delà. 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'égarent 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 décisives de l'enseignement (pointing out instructions) 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 mus par des automatismes qui se déclenchent tout seuls. 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 davantage 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 initié une communauté. Même si votre famille n'adhère pas à nos pratiques spirituelles, vous pouvez, de temps à autre, trouver une communauté qui vous convienne, et continuer à donner de l'amour et compassion à votre famille qui en a besoin. Les retraites strictes aident à 'recharger les batteries', mais il vous faudra, ensuite, utiliser les instruments intérieurs que vous y avez développé dans l'interaction avec les autres.

Il est bon maintenant de rappeler ce que sont nos pratiques dans leur ensemble. Lorsque les médecins tibétains préparent leurs médicaments de façon traditionnelle, roulent les unes sur les autres des petites boulettes, qui, par la suite, se transforment 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 points de vue nouveaux.

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 donneur 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 renfroignons, 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 tous, 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 Dalaï-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 bavarde 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 subtil’, ici, est en rapport avec la non-dualité.

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, invisible. Et c'est précisément pour cette raison qu'il n'y a que l'enseignant, au débuts, qui puisse 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. Ensuite, 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 ne vous en faites pas, veillez à votre équilibre intérieur, ayez des moments de solitude à l'intérieur même de votre journée, 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 de 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. 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 Tathâgata. Celui-ci le regarda et lui dit : « Ananda, mon pur pays est parfait, c'est ton esprit qui fonctionne de travers. »

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 et dans son cadre, les gens voient certaines différences qui leur permettent d'avoir effectivement une expérience personnelle et unique. 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 se lancer pour le dernier saut !

Q- Que faire pour avoir un sentiment de continuité et contrebalancer le caractère fondamentalement momentané de l'expérience ?

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 caractère momentané de l'expérience en ayant recours à une notion de continuité. Quant à la septième conscience, elle correspond au niveau de l'ego c'est-à-dire *klišta-mayavijnâna*, la conscience déformée d'où provient le sens du moi. Et c'est précisément parce qu'elle est déformée que le sens du moi 'surgit'. C'est l'interaction des différents niveaux qui donne cette impression de 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 fondé 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 - Les six qualités

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 en ce moment ! 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 transcendante. 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, c’est-à-dire d’effectuer cette acte de générosité en transcendant le sens du moi. Ainsi, par exemple, le fait d’être fier de donner un ‘bol 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. Simplement penser : ‘moi je suis vertueux’ impose une limitation à la transcendance. Un moi solide accomplit une action bien réelle, pour un résultat bien défini : Nous devrions distinguer ce niveau relatif qui est vrai selon son point de vue, et le niveau absolu. Selon le point de vue de la sagesse primordiale, tout cela est une sorte de pièce théâtrale transparente, ce n’est pas une entité à laquelle on puisse s’accrocher.

Et maintenant, nous allons aborder la première des six *paramitâ-s*.

9- *Suprême est la générosité du 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 davantage dans la bhakti. Il vivait dans un très modeste ashram près de Sherab Ling, au nord de Bhajjnath en Himachal-Pradesh. A cette époque-là, les choses n’étaient pas comme maintenant, vous ne pouviez pas acheter n’importe quoi d’étranger en Inde, ainsi de riches Punjabis lui offraient des friandises et autres objets qu’ils avaient rapportés 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 toujours 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 éthique qui mène à apaiser son 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. De nouveau, Atisha revient, pour demander quel est cet état d'esprit, sous-jacent à l'action, 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

Le Skt *Kshanti*, Tib *zopa*, signifie patience, tolérance, indulgence comme le nom de 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 sommes capables de ne pas répondre à la provocation. 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. En particulier dans les dernières versions du *lojong*, 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. Les ennemis 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 réactivité automatique qui est instinctive et inadaptée. 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'indignation pseudo-justifiée. 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 qui permet de lâcher-prise dans l'activité

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 davantage 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 devons pratiquer ce *paramitâ*, à la manière d'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 qui veut toujours 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 qui n'altère pas l'esprit

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 qui utilisent la pensée focalisée 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 est bon de 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 réconforte 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 houng*, 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. D'habitude, 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 s'ils proviennent de quelque part au-delà de l'ego, ils sont transformés, à partir de cet endroit au-delà de l'esprit où l'ennui n'existe pas. Pensez par exemple à 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 ce lieu que nous n'avons pas quitté et qui nous attend.

14- Suprême est la sagesse qui ne saisit rien comme le soi

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 compare notre fonctionnement 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 fil 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, avec l'égotisme, mais si on coupe le cordon où sont enfilées les perles, taillant ainsi la racine du problème, il n'y a plus d'ego pour faire les choses, et donc 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 moi, mais de le disperser, de le dissoudre. Cependant, 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 moniales 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 joie ! Ah !

15- Suprême est le maître spirituel qui met le doigt sur nos faiblesses cachées

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 extérieur 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 devons 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 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. Cela 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, reste 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 perturbatrices. 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 à la racine de l'émotion 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 sa structure fondée 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 l'attention focalisée et la vigilance globale

A l'heure actuelle, la pleine conscience a « conquis le marché ». En tibétain, *trenpa* signifie clairement 'pleine conscience', mais on hésite quant au sens à donner au terme *shejin*. On le traduit, selon la signification qu'on lui attribue, 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. Cependant, cet état est associé à des intentions négatives, ce qui n'est pas juste du 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 dispersions 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. C'est pour cela que Google et autres recommandent à leurs employés la méditation. 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 seulement en position assise, et sur un coussin ! Par la méditation, nous avons de moins en moins de réactions épidermiques dans la vie et nous parvenons à contrôler davantage notre esprit.

Répétons une fois de plus ces paroles : 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. En fait, il est impossible, surtout dans l'agitation ou la confusion, de 'regarder' notre esprit directement et précisément, alors qu'il est encore 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. Dans ce sens, 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 nous apportent 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 anxiétés, anxiétés 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 sage 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 paradis très sensuel qui, lui, est considéré comme une voie sans issue sur le plan spirituel, les opportunités pour l'avancement y étant particulièrement restreintes...

Dans un *sutra*, on 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 terme même qui la désigne, n'apparaissent. Se croyant sur terre, il se mit alors à prêcher aux 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 Tathâgata 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'être 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 d'habitude 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 faiblesse pour nous-mêmes et notre petit confort, ainsi qu'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, comme certains moines, de tenter de convertir les gens à la juste manière de voir les choses ! La leur, en l'occurrence. J'ai souvenance 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 moulin 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 qu'en tant qu'occidentaux, nous devons en faire autant !

20- Suprême est la manière de faire du bien aux autres, qui revient à les aider à pénétrer 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 considéreront les choses de façon plus claire et plus positive. C'est une belle façon d'agir.

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 souhaitons 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 à nos techniques spirituelles et qui nous disent y trouver un bénéfice dans leur vie, d'une manière ou d'une autre. N'est-ce pas merveilleux ? Bouddha disait que toute chose vraie du point de vue spirituel est le 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 ou 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 l'avantage procuré par un l'esprit qui se tourne vers le Dharma

Patrul Rimpoché raconte une histoire intéressante, autant qu'édifiante, dans son célèbre ouvrage *Les paroles de mon maître parfait*^{xxxiii} :

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 houg*. 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 dispute tout au long de la nuit. Par la suite, ils eurent une autre discussion vive 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, quelle que 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 de compassion 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 ainsi 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 ! Nous devons être conscients qu'un déni de la valeur morale de la souffrance est en vogue, il s'agit de la 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 Dalai-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 des dauphins, mais il y a aussi des 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 propre, ce qui pourrait avoir un effet thérapeutique très important. Mais l'effet doit 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 par un praticien compétent 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 ?

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 ! Nous devons ajouter à cela 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 un peu 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. A l'inverse, il aurait cependant déclaré à Mara, qu'il avait l'intention de commencer la quadruple Sangha... Shantideva et Nagarjuna étaient très anti-féministes. Certaines moniales 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 : pour se racheter, elle a sauvé la vie de nombreuses chèvres. Ainsi, après tout cela continuez votre route ! C'est l'ego qui nous fait faire une fixation sur de la mauvaise culpabilité ! La nature de l'esprit n'est jamais, au grand jamais endommagée par ce que nous avons fait, elle est tout au plus ternie superficiellement. Regretter indéfiniment est une forme d'ego, lâchez prise, lâchez prise !

Q : Qu'en est-il des ressources matérielles des moniales ?

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 moniales n'ont malheureusement pas de lamas qui parcourent le monde dans le but de pourvoir aux besoins des membres féminins des monastères. Ces moniales peuvent gagner un peu d'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 moniales, 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 moniales mettent la photo des donateurs ou donatrices sur leurs autels. Il y a également des objets d'artisanat. Je le répète, les moniales 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 moniales 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 moniales sont devenues des *guéshées* en fin 2016, des docteurs en sciences bouddhistes, le plus haut niveau d'étude au Tibet : le Dalaï-Lama, en personne, leur a remis leur diplôme, c'était un événement historique, le premier de son genre dans l'histoire du Tibet (une des moniales de DGL faisait partie du groupe). Dans notre monastère, les moniales 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 moniales 'montent' en importance, les moines, eux vont sans doute 'descendre' ! Il ne s'agit pas d'un soufflé !... Ceci dit, des voix longtemps étouffées commencent à se faire entendre.

Nous souhaitons la bienvenue à toutes les personnes qui voudraient visiter notre couvent e DGL où se trouvent une centaine de moniales ; huit d'entre elles résident dans le 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 son entraînement 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 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 les plaisirs 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, ce n'est pas cela qui rend pour eux 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 le magnifie. 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 mendient ?

R : Nous avons une amie, au Kerala, qui œuvre pour les indigents, entre autres, ceux qui errent dans les rues. C'est une moniale 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'. En ce qui me concerne, 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, ...je la recommande d'autant plus chaudement !

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

R : L'amour du moi 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 des 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 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 des remontrances, même si l'enseignant a 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-s* 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 le *sutra* de la compassion 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. Cela a été clair lors des nouvelles rencontres bouddhistes international, 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 des textes du Dharma en tibétain pour faciliter les choses, cependant, nombre de leurs 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 moniales 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)

Les 37 Pratiques

d'un Bodhisattva

traduit de l'anglais par Jean E Louis

Nous nous occuperons, dans les chapitres à venir, d'un texte particulièrement important concernant le *lojong*, l'entraînement de l'esprit, texte que l'on nomme « *les 37 Pratiques d'un Bodhisattva* ». Cet écrit a été rédigé au 14^{ème} siècle par un moine du nom de Thogmé Sangpo né en 1296 dans les environs de Sakya, une agglomération du Tibet Occidental. Ce moine fit montre, dès son plus jeune âge, d'une profonde compassion et d'une grande humanité à l'égard de ses semblables. La tradition rapporte une anecdote le concernant : lorsqu'il était enfant, il avait coutume de porter une *chuba*, une sorte de longue veste en laine molletonnée, serrée à la taille. Un jour, en hiver, alors qu'il tenait à peine sur ses petites jambes, il était sorti à l'insu de sa famille. Lorsqu'il était revenu il était complètement nu. Surpris, ses parents lui avaient dit : « Mais qu'as-tu fait de ta *chuba* ? Il avait répondu : « Il y avait quelqu'un dehors qui avait très froid ». Les parents étaient alors sortis et avaient remarqué, non loin de là, une touffe d'arbrisseaux au feuillage blanchi par le gel hivernal et recouvert d'une...*chuba*. Thogmé avait voulu protéger l'arbrisseau du froid.

Sa biographie abonde en faits curieux et en petites anecdotes intéressantes, voire troublantes, qui racontent comment, tout au long de sa vie, il était allé à l'encontre de problèmes, parfois très sérieux, par suite de l'amour qu'il portait à ses semblables, en particulier les pauvres gens, les mendiants et autres déshérités. Il acquit avec le temps une certaine érudition ce qui le conduisit à la tête de différents monastères. Il était très connu, aimé et respecté de tous. Il s'éteignit à l'âge, approximatif, de soixante ans, un âge plus que respectable dans les standards tibétains de l'époque. Il a écrit de nombreux ouvrages, mais celui qui est devenu un véritable classique de la littérature tibétaine n'est autre que le célèbre *Gyalse Lalen*. *Gyalse* signifie littéralement *filz des victorieux*

ce qui équivaut à *Bodhisattva* et *Lalen* qui est une façon de pratiquer. Le tout est donc traduit par l'expression *Les 37 Pratiques d'un Bodhisattva*.

Les moniales du couvent de Dongyu Gatsal Ling, DGL, étudient elles aussi ces textes qui sont accessibles à tout un chacun, moines, moniales, bouddhistes ou fidèles d'autres religions ainsi qu'à toute personne laïque. Cela pour la simple raison qu'il s'agit là de textes qui enseignent, comme tous les textes *lojong*, la façon de tirer profit, en quelque sorte, des circonstances difficiles, voire ardues, de notre vie de tous les jours, en particulier les problèmes d'ordre moral, ou bien les difficultés que nous procurent d'autres personnes, proches ou non. Les textes *lojong* nous enseignent comment faire usage de ces problèmes en les transformant, en les inversant afin d'en faire des atouts, des éléments positifs.

La chose peut sembler pour le moins irréaliste au sens du commun des mortels dont nous faisons partie, mais ce conseil est en fait hautement valable, pour la simple raison qu'il permet à chacun de nous d'user des circonstances négatives de la vie pour accomplir notre pratique de chaque jour.

J'ai reçu un commentaire concernant ce texte de la part du 17^{ème} Gyalwang Karmapa, ainsi qu'une courte explication du Dalai Lama lui-même et de Dilgo Kyentsé Rimpoché. D'une manière générale, les versets sont tout à fait clairs et compréhensibles.

Dans la plupart des écrits traditionnels, les textes débutent par une invocation expliquant pour qui les textes en question ont été rédigés. Les premiers mots sont toujours les mêmes, à savoir : *Namo Lokeshvaraya*. *Lokeshvara* signifie *Le Seigneur des Mondes* ce qui est une autre désignation pour *Avalokiteshvara* ou *Chenrezi* ou encore *Kuan Yin*.

Chenrezi est le Bodhisattva de la compassion il est donc l'objet, par excellence, de l'obéissance dans des textes qui traitent de la compassion d'un Bodhisattva. *Manjushri* est le Bodhisattva de la Sagesse, c'est Lui que l'on évoque dans ces textes qui traitent de philosophie, de logique et autres doctrines, mais les textes qui traitent du cœur, des sentiments et de la façon d'intégrer la compassion dans notre vie de tous les jours, textes qui invoquent invariablement *Avalokiteshvara* ou *Chenrezi*.

Le texte dit :

Il voit qu'il n'y a aucune allée et venue dans le phenomena mais en dépit de cela il lutte par amour des êtres.

Le terme *phenomena* est un vocable du dharma qui signifie 'choses extérieures, choses ordinaires'. Comme chacun de nous le sait, le bouddhisme a coutume de mettre très en relief le principe de l'impermanence et la nature passagère de tous les phénomènes intérieurs et extérieurs, considérant que toutes les choses apparaissent et disparaissent d'un instant à l'autre, tel le courant de la rivière qui arrive, passe et s'en va. Cette rivière semble être toujours la même mais il n'en est rien car elle coule, elle coule, elle coule encore et toujours et change donc de nature continûment. Et il en va

de même pour toutes les choses, car toutes les choses naissent et disparaissent d'un instant à l'autre, même si aux yeux, en quelque sorte, de nos facultés perceptives, il semble s'agir d'une évidente continuité.

Si, donc, l'impermanence constitue de toute évidence un axiome fondamental de la pensée bouddhiste, nous serions en droit de nous demander pour quelle raison il est dit qu'*il ne voit aucune allée et venue dans les phénomènes*? Il s'agit là de l'ultime réalité. Dans notre façon habituelle et relative de voir, les choses viennent et s'en vont, elles sont en haut et en bas, elles persistent à tout jamais ou elles disparaissent. Mais en dernière analyse, toutes ces dualités ne résistent pas outre mesure. Ainsi, il n'y a ni allée, ni venue, il n'y a pas de 'plus bas' ni de 'plus haut', il n'y a aucune annihilation et aucune existence n'est infinie. Tous ces opposés, toutes ces dualités, sont transcendés en un état qui est celui dans lequel se trouvent véritablement les choses. En dépit du fait qu'Avalokiteshvara soit le Bodhisattva qui représente la Compassion, sa compassion est relative, bien entendu, du point de vue de sa parfaite sagesse.

Les images des mille bras d'Avalokiteshvara représentent ses innombrables activités empreintes de compassion à l'égard de tous les êtres. Dans la paume de chaque main figure l'image d'un œil qui symbolise le fait qu'il veille attentivement au bon déroulement de la situation aussi bien au niveau commun, normal, qu'au niveau transcendantal. Il sait donc, à chaque instant, comment agir ou comment ne pas agir, car il peut être préférable, en certaines circonstances, de laisser les événements se dérouler à leur gré quand bien même nous voudrions interférer pour modifier leur cours. Il voit les choses avec la totale clarté d'un esprit illuminé. Il voit donc qu'au dernier niveau, au niveau suprême, il n'y a aucun va-et-vient, que tous les dharmas sont dans un état de *ainséité* qui est au-delà de l'idée temporelle du flot constant des phénomènes.

Au maître sublime inséparable d'Avalokiteshvara

Le Protecteur des Êtres,

Je rends un hommage constant avec le respect du corps, de la parole et de l'esprit.

Dans le bouddhisme nous avons trois portes qui ne sont autres que le corps, la parole et l'esprit. Ainsi, nous rendons hommage, mais pourquoi ? Et à qui ? A notre maître qui est inséparable de *Chenrézi*. Les Bouddhas et les Bodhisattvas tels que *Chenrézi* et Tara ne sont pas séparés de nous. Ils sont notre véritable nature. En réalité nous sommes eux mais il nous appartient de voir clairement cet état de fait. Nous nous voyons comme de simples créatures douées de sens, mais ce n'est pas le cas. Et c'est là notre tragédie.

Cependant, le maître est un vrai maître réalisé, un Lama, et il comprend cela. Il faut bien se rendre compte que ces êtres ne sont pas, fondamentalement, différents de nous et dans les méditations bouddhistes nous accueillons en nous la déité ou le Lama, voire même les deux êtres réunis, en

nous persuadant que notre esprit et le leur s'interpénètrent tout comme l'eau se mélange à l'eau, reconnaissant ainsi qu'il n'existe aucune distinction. La distinction qui peut être faite vient de notre part. Nous nous considérons comme des personnes ordinaires alors que nous les voyons, eux, comme des êtres tout à fait particuliers ce qui engendre en nous un certain malaise. En conséquence de quoi il nous faut travailler sur nous-mêmes, nettoyer et polir l'intérieur. C'est comme une belle coupe en argent qui a perdu son éclat et s'est assombrie sous l'effet du temps qui passe. Il nous appartient donc de lustre l'objet en question afin de lui rendre sa brillance initiale, celle qui ne peut être aucunement ternie dans sa nature essentielle. Quels que soient les agents extérieurs négatifs qui l'entourent, rien ne parviendra à assombrir son éclat intérieur. Cette coupe d'argent n'est jamais partie pour revenir ensuite, une fois nettoyée. Non. Elle a toujours été là. Elle est toujours là. Mais on ne la reconnaît pas. Tout ce qu'on remarque c'est son aspect sombre et terni ! Les grands Mahabodhisattvas et les Lamas, les authentiques Lamas réalisés, sont en contact permanent avec leur base en argent, c'est pour cette raison que leur coupe intérieure est faite d'un argent au vif éclat qui ne se ternit jamais, alors que nous, nous sommes exposés à longueur de temps à la ternissure...Mais en fait, la nature essentielle est toujours la même, ainsi, leur argent n'est pas meilleur que le nôtre ! Et il importe grandement de ne pas l'oublier.

Les bouddhas parfaits - source de félicité et de paix suprême –

Existent car ils ont accompli le Dharma sacré

Et cela tient au fait qu'ils savent comment le pratiquer.

Les bouddhas tels que le bouddha Shakyamuni ont dû, à un certain niveau, lutter et se dépenser sans compter pour éliminer la ternissure et recouvrer le vrai métal qui est le leur. Et comment y sont-ils parvenus ? Comment les bouddhas, tous les bouddhas de l'Univers sont-ils devenus des Bouddhas ? En fait ils sont devenus des Bouddhas en pratiquant le Dharma. La pratique du Dharma est primordiale pour nous tous. C'est pour cette raison que ce texte est si important.

Nous devons le pratiquer, le garder par devers nous et y recourir en permanence. Il ne s'agit pas d'une philosophie de haut niveau que nous devons emporter avec nous dans quelque lieu à part pour l'étudier dans le détail ou qui est là-haut, quelque part dans les cieux. Pas du tout ! Le texte dont nous parlons a bien les pieds sur terre et chacun de nous peut y avoir recours à sa guise et l'utiliser avec qui bon lui semble. En fait, nous avons *besoin* de rencontrer des gens car c'est alors que nous pouvons pratiquer.

Maintenant que j'ai cette précieuse embarcation qu'est la vie humaine, si rarement obtenue,

Je me dois de traverser avec les autres l'océan du samsara

Dans ce but, la pratique du bodhisattva consiste à écouter, réfléchir et méditer

Jour et nuit, sans se perdre en distractions.

Le *samsara* est parfois décrit comme étant une roue, mais il est également comparé à un océan, car tout comme un océan il peut être secoué par de grosses vagues, de même que dans le *samsara* on peut être ballottés de tous côtés à n'en plus finir. Nous sommes par moment sur le haut de la vague pour nous retrouver soudain dans le creux de ladite vague, puis en haut de nouveau et tout à coup en bas. Et cet état de choses est interminable, les vagues nous propulsent de droite et de gauche puis vers le haut, vers le bas, sans que nous puissions nous y opposer. Bref, la vie nous secoue et nous bouscule à son gré. Cela dit, il y a un fait de première importance dont il faut tenir compte : ces vagues véhémentes et impétueuses ne sévissent qu'en surface ! Si nous descendons vers les profondeurs de l'océan, nous découvrons au fond, tout au fond, de véritables royaumes où règnent le calme et la tranquillité et où vivent et évoluent toutes sortes de poissons et autres fascinantes créatures des profondeurs. Mais la plupart d'entre nous vivent en surface, ballottés de haut en bas et de bas en haut par nos pensées et autres émotions. Dans ce cas, que faut-il faire ? Que nous manque-t-il ?

Eh bien il nous manque une embarcation ! Il faut que nous la trouvions. Et même si ce bateau affronte les hauts et les bas de la mer, nous ne serons pas totalement recouverts par les flots et notre esquif finira par aborder un littoral accueillant. Le Bouddha lui-même parle à maintes reprises d'un nouveau rivage, et le rivage en question n'est autre que la libération. Or ce n'est pas à la nage que nous y parviendrons. D'une part, l'endroit est peut-être très éloigné et d'autre part, nous risquons fort d'être ballottés et malmenés par les flots. Il y a donc fort à craindre que nous n'y parvenions pas par nos propres moyens !

Nous avons absolument besoin d'une embarcation pour nous transporter ! Tous ! moi-même y compris, bien sûr. Une embarcation fiable et solide qui nous aide à traverser le grand océan. L'océan du *samsara*. Nous disposons désormais de ce grand bateau qu'est le Dharma, mais c'est également la vie humaine, cette vie qui est si difficile à garder en bel état. Chacun d'entre nous dispose de ce précieux don qu'est la vie humaine. A ce point, nous pourrions même nous dire « Des milliards et des milliards de personnes ont eu droit à ce don précieux qu'est la naissance humaine. Et alors ? » Mais ce n'est pas vrai ! Cette expression « don précieux qu'est la naissance humaine » ne se réfère pas au seul fait d'être né en tant qu'être humain. De nombreuses catégories d'êtres passent également par cette étape qu'est précisément la naissance humaine. Tels que ceux qui viennent au monde dans un pays bouddhiste, qui jouissent des mêmes facultés que nous, qui ont foi dans le Dharma, qui trouvent le juste guide et ainsi de suite. Nous ne sommes pas nés dans les royaumes les plus élevés, ces lieux où tout est merveilleux où rien n'incite à la prière, au recueillement. Nous ne sommes pas nés non plus dans les royaumes des niveaux inférieurs où tout n'est que misère et souffrance au point que nous sommes rattrapés par notre propre paranoïa. Pas plus que nous ne sommes nés dans un royaume peuplé d'une gent animale qui, tout bien considéré, peut être adorable, mais qui n'a pas, tant s'en faut, les caractéristiques requises pour pratiquer la spiritualité. En tout cas pas comme nous l'entendons. Quoique...

Quel est donc le point qui fait que la vie humaine est si précieuse ? Eh bien disons, pour commencer, que les humains, nous en l'occurrence, sont en mesure de lire, ce qui est une faculté

plutôt rare dans le monde que nous connaissons ! Et, faculté plus rare encore, nous avons l'avantage ô combien précieux, de comprendre ce que nous lisons. Vous rendez-vous compte de la rareté du phénomène et du privilège que cela représente ? Au sein de la population Tibétaine, la plupart des moines sont en mesure de lire les nombreux textes religieux dont ils disposent. Ils ne sont pas toujours en mesure, par contre, d'en saisir toute la signification. Cela dit, si nous prenons un livre qui traite des fondamentaux du Dharma, nous pouvons nous rendre compte que le langage qui est le sien n'est pas si obtus qu'il peut y paraître de prime abord. Les mots ont un sens, un sens qui leur est propre, bien sûr, et que l'on finit par comprendre : il s'agit tout simplement des pratiques basiques du Dharma, ou des biographies des Lamas ou de certains grands maîtres, autant de thèmes que l'on peut comprendre assez facilement et auxquels on peut s'accoutumer.

Ce n'est pas le cas, d'habitude, des Tibétains, sauf lorsqu'il s'agit d'un Geshé d'ordre supérieur, un Geshé Lharampa, ou un bon Khenpo qui, un livre à la main peut s'asseoir en toute tranquillité et se plonger dans la lecture de ce livre qu'il apprécie pour en avoir probablement déjà étudié le contenu. Nous sommes tous censés avoir reçu une certaine éducation et nous sommes en mesure de comprendre des concepts qui se présentent à nous pour la première fois. Notre cerveau les examine, les étudie et nous dit ce qu'il en pense.

Ainsi, le seul fait d'écouter, de comprendre et de méditer

Nuit et jour, sans distraction aucune, c'est là qu'est la pratique d'un

Bodhisattva.

En fait, nuit et jour, sans aucune distraction, c'est peut-être légèrement trop, mais peu importe, il faut étudier ! Avant toute autre chose ! Alors revenons à ce précieux don qu'est la naissance humaine. Qu'est-ce donc qui confère une telle valeur à la naissance de l'humain ? Beaucoup d'entre nous sont nés dans des pays où chacun est libre de croire et de penser ce que bon lui semble. Par contre, dans nombre d'autres pays de ce monde où nous vivons, l'individu n'a pas nécessairement le droit de penser ce qu'il pense ou a tendance à penser à certains moments. Pas plus qu'il n'est libre de changer de religion s'il en ressent le besoin, ni de se rendre dans un centre Dharma, ni même de lire le moindre livre traitant de religions différentes de celle qui est 'en vigueur' dans le pays considéré. Dans certains autres pays, où, par ailleurs, personne ne prononce jamais le nom de Bouddha, aucun Centre du Dharma n'a le droit de s'implanter ou si par hasard il en existe déjà un, il vous est interdit de vous y rendre sous prétexte que vous êtes membre d'une autre religion. Et le phénomène est beaucoup plus répandu qu'il n'y paraît à toutes les personnes qui vivent en Inde, en Amérique, en Europe ou en Australie.

Ainsi, nous sommes nés en tant qu'êtres humains et nous jouissons, dans l'ensemble, d'une santé relativement bonne. Nous bénéficions, en outre, de la non négligeable faculté de penser. Notre esprit étant clair, ouvert et bien disposé, nous avons tout loisir de penser à ce que bon nous semble, de lire ce qui titille notre intérêt et, surtout, de nous plonger à cœur perdu dans le Dharma ! Et c'est cela qui nous tente avant tout ! Avez-vous conscience de la rareté de ce fait ? Nous, nous sommes

en Inde, un pays qui est censé être spirituel. Mais combien de personnes sont véritablement intéressées par le Dharma ? Intéressées au point de vouloir à tout prix transformer, améliorer, l'être qu'elles sont. De le transformer profondément et non pas dans le seul but d'attirer l'attention de quelque déité en l'implorant de veiller à la bonne santé des enfants et à la réussite de leurs examens. Et, par la même occasion, d'obtenir un meilleur emploi, voire une paye un peu plus rondelette, bref, tous ces petits avantages que les orants du soir réclament avec obstination à leurs dieux inattentifs !

Combien de personnes, par contre, se rendent dans les lieux de culte dans l'intention de prier pour le simple bonheur des êtres humains en général ? Cette attitude positive à l'égard d'autres personnes hors du cercle familial ou amical est malheureusement rare, très rare.

J'ai grandi dans un milieu spiritualiste. Chaque semaine nous recevions chez nous de nombreuses personnes qui prenaient part aux séances de spiritisme organisées par mes parents. J'avais alors sept ou huit ans, mais j'avais remarqué, en dépit de mon jeune âge, que toutes ces personnes faisaient appel aux guides spirituels et leur posaient des questions : « Ma tante Edith doit subir une opération la semaine prochaine. Est-ce que cela se passera bien ? » Ou alors certaines de ces personnes demandaient d'entrer en contact avec un défunt de leur famille ou de leur entourage. Alors je me disais « Ces gens vont donc de l'Autre Côté. Je vais leur demander quelle est la signification de tout cela. Ils ont peut-être la réponse ! Ou alors ils voient peut-être tout cela sous un angle tout à fait différent ». Et en fin de compte je leur ai demandé : « Est-ce qu'il y a un Dieu ? » Je pensais qu'ils devaient être au courant. Le guide spirituel me répondit : « En fait, nous ne le savons pas vraiment, mais on est convaincu, dans le milieu spirituel, que Dieu n'est pas une personne, mais que sa présence est synonyme d'amour, de lumière et d'intelligence. » Alors je me suis dit en moi-même « Oui, c'est une bonne idée ! »

Oui, en fin de compte c'est bien cela ! Notre univers est fait de lumière, d'amour et d'intelligence. Et nous, nous sommes dans cet univers, et nous portons tout cela en nous, car ce ne sont pas des éléments qui se trouvent là par hasard. Non ! Ils sont en nous. Au-dedans de nous ! Et c'est pour cette raison que nous nous efforçons de rétablir la connexion avec ces trois composants de notre nature originelle : la lumière, l'amour et l'intelligence. Car, en vérité, c'est cela que nous sommes réellement. Il est donc de première importance de ne se laisser distraire par aucun élément étranger à ce fait et de ne jamais oublier la raison de notre présence ici, sur cette planète. Pourquoi ce corps humain, ce corps physique que nous avons, est-il si précieux ? Parce que si nous le maltraitons au point de le perdre, nous perdons du même coup notre vie. En fait, nous vivons en quelque sorte, comme des animaux bien dressés. Et qu'ont-ils envie de faire, les animaux ? Eh bien les chiens que nous avons au monastère de DGL, par exemple, attendent que nous les nourrissions, que nous les chouchotions un tant soit peu. Lorsqu'il fait froid ils vont se mettre à l'abri dans leurs niches, quand il fait bon ils vont s'étendre au soleil et s'ils ont trop chaud, ils vont s'affaler dans quelque coin ombrageux, tout simplement ! Bref, ils aiment prendre du bon temps ! Outre cela ils ont un penchant, fort naturel, pour la bonne nourriture et, s'ils n'ont pas été castrés, ils cherchent à s'accoupler quand l'heure a sonné. Par ailleurs, lorsqu'un chien étranger à leur groupe se présente

l'air quelque peu menaçant, ils se préparent tout bonnement à l'agresser, dans le but, compréhensible sinon louable, de protéger leur territoire. A moins que l'intrus ne se révèle pacifique et se présente en toute amitié, auquel cas ils l'accueillent à pattes ouvertes et se lancent dans des jeux aux règles incompréhensibles à l'humain non averti !

Il est clair que si les fondements de notre vie étaient de cet ordre-là, nous aurions tout avantage à nous présenter ici-bas dans la peau d'un loulou de Poméranie ou d'un caniche nain. D'ailleurs, à New-York, il y a plus de boutiques animalières que de salons de beauté ! Les animaux de compagnie sont devenus, au fil du temps, de véritables enfants ! On les affuble de petits vestons dernier cri, de tiaras et autres couvre-chefs étranges...Le fait est que si notre seul désir est avant tout d'être aimés, admirés, choyés et dorlotés, il ne nous reste plus qu'à prier le ciel de nous faire revenir sur terre dans la peau d'un caniche nain, car notre vie en tant qu'être humain aura été d'une désolante platitude...Cela dit, les probabilités sont minces, très minces, de recevoir une nouvelle fois les dons que nous avons reçus.

Toutes les causes, toutes les conditions se sont manifestées dans le même temps, grâce aux efforts qui ont été les nôtres au cours de nos vies passées. Alors si nous ne poursuivons pas nos efforts durant notre vie actuelle, tous les bénéfices que nous avons engrangés seront à nouveau perdus, car les causes et les conditions requises ne seront pas réunies. Et il sera difficile, très difficile de les récupérer dans le futur. Le moment, le bon moment, c'est maintenant ! Plus tard, dans le futur, nous ne le savons pas.

Maintenant le Dharma est là, les enseignants sont là eux aussi, de même que les livres qui nous sont indispensables. Quant à nous, nous avons tout loisir d'écouter les enseignements et de pratiquer. Rien ni personne ne nous en empêche. Alors si nous n'usons pas pleinement et dès à présent de ces opportunités, qu'advient-il la prochaine fois ? Si prochaine fois il y a ! La seule opportunité qui nous est donnée c'est maintenant ! Et ce seul fait est très important !

Il nous faudra donc *écouter, réfléchir et méditer*. Nous devons, en premier lieu, accumuler la connaissance dans ce domaine et pour cela il nous faudra écouter. A l'époque du Bouddha, ces choses n'étaient pas couchées par écrit, c'est pour cette raison que dans les sutras il est toujours question *d'écouter* et non pas de *lire*, tout simplement parce que les bouddhistes de l'époque n'avaient pas de livres. En ces temps éloignés, le seul et simple concept qu'était le verbe '*écouter*' englobait diverses notions des temps actuels telles que la *lecture, l'écoute* à proprement parler, *l'étude*, notions auxquelles nous pourrions ajouter des vocables aux consonances barbares tels que *téléchargement sur Internet* et autres...Tous ces moyens, cette façon d'acquérir la Connaissance, tout cela est alors considéré comme étant l''*écoute*'. Et cela équivaut tout simplement à l'étude, à proprement parler, du dharma. Nous y goûtons d'une certaine façon, nous lisons nombre de textes le concernant, nous en entendons parler...et nous commençons à y penser sérieusement. Car il ne suffit pas d'en avoir un vague aperçu. C'est comme un mets qui titille agréablement nos papilles, nous en prenons une cuillerée qu'ensuite nous mâchons quelques instants afin de bien l'assimiler pour ensuite bien la digérer. Bref ! Nous ne l'ingurgitons pas en une seule bouchée. Il en va de

même, d'une certaine façon, en ce qui concerne la lecture d'un thème qui nous intéresse. Une fois lu le texte, nous réfléchissons, nous nous posons des questions à ce propos, nous en parlons avec des proches, nous échangeons des avis pour éventuellement mieux comprendre certains points. Si nous avons des doutes, eh bien ce n'est pas un problème car rien ne nous oblige à croire aveuglément à ce que l'on a vu, lu, ou entendu. Il est normal de croire à ce que l'on comprend parfaitement. Lorsque vous n'êtes pas pleinement convaincu à propos d'un sujet donné, mettez ce sujet de côté pendant un certain temps, ou alors réfléchissez et planchez sur la question. Il y a de fortes chances pour que la réponse se présente d'elle-même.

Lorsque j'étais au Lahul, chaque année, ou presque, j'allais voir mon Lama, l'avant-dernier Khamtrul Rimpoché et je lui présentais inmanquablement une longue liste de questions qui m'étaient venues à l'esprit, à propos de ma retraite, entre autres sujets. En effet, j'avais toujours sur moi une feuille de papier et lorsqu'une pensée ou une question me venait à l'esprit, je la notais sur ma feuille sans m'y attarder outre-mesure, sachant que je la ressortirais au moment voulu. En effet, chaque fois que je me présentais devant lui, il me demandait : « Où est votre liste ? » Et je lui présentais mon interminable liste de questions ! Je crois que la chose divertissait Rimpoché car les questions que je posais traitaient de sujets qui souvent n'avaient aucun rapport les uns avec les autres. Et de temps à autre il disait : « Ah ! Personne ne m'a jamais posé une telle question ! Hum... Il faut que j'y réfléchisse ! »

Cela dit, il y avait des choses que je ne parvenais pas à croire. Il me disait alors : « C'est sans importance ! Mettez cela de côté pour le moment ! » D'autres fois il riait et me disait : « Tout ce que vous lisez dans les livres n'est pas toujours vrai ! » Et il ajoutait : « Nous écrivons de la sorte pour effrayer les gens et les inciter à être bons. En fait il ne faut pas prendre ces paroles à la lettre ! Pas au point de craindre que le ciel ne vous foudroie sur place ! Il ne s'agit pas de cela, mais d'une croyance intelligente. Nous devons croire, oui, mais avec l'appui de notre raison, de notre intelligence ! »

Parfois je considère le bouddhisme comme *le bon sens illuminé* car lorsqu'on a bien écouté ce dont il s'agit, on ne peut que se dire 'oui, c'est tout à fait sensé'. Par contre, si après l'avoir écouté vous vous dites 'en fait...je ne suis pas convaincu !' dans ce cas, mettez tout cela de côté. Ou bien...étudiez davantage les textes, peut-être n'avez-vous pas bien compris. Ou alors il ne s'agissait que d'une vérité en quelque sorte 'provisoire' destinée à se modifier d'une façon ou d'une autre jusqu'à devenir une vérité absolue. Peut-être était-ce juste une croyance en vogue dans la société de l'époque. Tout le monde n'est pas obligé de croire que la Terre est plate, qu'elle a quatre continents et qu'on y trouve le Mont Meru. Ce genre de cosmographie était très en vogue à l'époque. De nos jours on ne meurt plus sur le bûcher même si l'on croit que la terre est ronde. La Terre est plate, la Terre est ronde, quoi qu'il en soit, tout est vide.

Alors réfléchissez à tout cela, efforcez-vous de bien comprendre et si vous ne comprenez pas, lisez, documentez-vous sur le sujet, posez des questions. La réflexion est une partie cruciale du Dharma. Mais ce qui importe le plus, c'est la méditation. Le vocable pour « méditation » est *Gompa*, ce

qui signifie littéralement 's'habituer à', ou alors 'se familiariser avec'. Donc ce qu'il nous reste à faire maintenant c'est de nous efforcer à mettre ces concepts en pratique, à mettre nos idées en action. Un de mes Lamas disait : « Tout d'abord vous écoutez et vous étudiez, puis vous pensez à ce que vous avez entendu, après quoi vous *devenez* cela ». Tout est là. Les choses partent de la tête, après quoi elles entrent dans le cœur, il ne nous reste plus alors qu'à les adapter à la situation. Ainsi, ce que nous pensons, ce que nous disons et ce que nous faisons, tout cela vient spontanément de notre compréhension, de notre entendement.

Cet aspect de la question est très important, car un apprentissage pur et simple ne nous aidera en aucune manière. Un jour je suis allé rendre visite à Trijang Rimpoché, le Tuteur Junior de Sa Sainteté le Dalaï Lama. Sa première question a été, bien sûr, « Qui est ton Lama ? » Je lui ai dit « C'est Khamtrul Rimpoché ». Il m'a regardé et a répliqué : « Ah, Kagyu ! Le fait avec les Kagyupas c'est qu'ils pratiquent ! ». Puis il se tourna vers son secrétaire et lui dit : « Qu'est-ce qui nous aidera au moment de notre mort ? Une tête emplie de connaissances livresques ou bien une réelle compréhension, une totale et authentique réalisation dans notre cœur ? En fin de compte il n'est pas nécessaire d'étudier autant que cela. Etudier, oui, mais dans la juste mesure et en comprenant, en assimilant ce que nous lisons. Et ce qu'il faut surtout, c'est pratiquer en permanence avec notre cœur-esprit car c'est cela qui nous aidera au fil du temps. Sinon ce ne sera qu'un interminable apprentissage qui n'engendrera aucune transformation réelle au-dedans de nous. Quelqu'un tient des propos blessants à notre endroit... Heurtés, offusqués, nous nous mettons sur la défensive, et nous pensons immédiatement « comment peut-on me parler de la sorte ! » Alors...à quoi donc a servi tout cet apprentissage ? Nous n'avons rien appris du tout ! Rien ! »

Les trois éléments dont nous parlons sont donc très importants. En premier lieu nous devons étudier pour savoir ce qu'est cette chose que nous tentons de faire, puis nous devons bien réfléchir à ce propos pour être bien sûrs de comprendre ce dont il s'agit véritablement et enfin d'incorporer cela à notre vie, pour ensuite, devenir cela.

Nuit et jour, sans distraction aucune, telle est la pratique d'un bodhisattva.

Cela signifie que quelle que soit la situation, quelle que soit notre occupation du moment, si même nous sommes en train de regarder un film, efforçons-nous d'accomplir les actions que nous entreprenons d'un point de vue du Dharma. Un nombre invraisemblable d'hommes et de femmes expriment leurs difficultés, leurs questionnements d'ordre émotionnel, voire même les négativités de différents ordres qu'ils ont en eux, sans que quiconque ne semble avoir conscience du fait qu'il y a là un problème d'importance. Supposons maintenant que le film que nous regardons traite d'un drame romantique avec les composants habituels : amour, jalousie, bonheur, tristesse, colère... En fait, quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons, il est bon de voir avec clarté les aspects de ladite situation, tout en gardant une belle ouverture de cœur et d'esprit. Et cela, nuit et jour, pourrait-on dire, car nous sommes en permanence sur la voie du bodhisattva. Et il n'y a pas

d'interruption sur la voie du bodhisattva. Elle nous occupe 24 heures sur 24, sept jours par semaine. Eh oui !

Point n'est besoin de céder à la frayeur en lisant les quelques vers qui suivent.

Sur ma terre natale, des flots d'affection pour les êtres chers

La rancœur contre les fureurs ennemies telles les flammes.

La sombre image de la stupidité, insoucieuse de la juste conduite,

S'assombrit plus encore.

L'abandon de mon pays natal ! Là aussi se niche la pratique d'un bodhisattva...

Ces vers ne font en aucune manière allusion à notre pays natal, où qu'il se situe. Pas plus qu'ils ne signifient que chacun de nous aura pour mission de parcourir le monde dans le seul but de s'adonner à la pratique. N'oublions pas que notre partie pensante nous, l'avons toujours par-devers nous. Or c'est notre esprit, le locataire des lieux, qui nourrit ce fameux attachement. C'est lui également qui entretient le sombre aspect de notre méconnaissance et de notre inconscience !

Les gens s'enferment littéralement dans le cercle, restreint sur un certain plan, de leurs relations habituelles.

Combien de fois se chamaillent-ils pour de vieilles histoires qu'ils ont pratiquement oubliées et qui ne présentent plus le moindre intérêt ni pour les uns, ni pour les autres ! Nombre de négativités remontent à la surface pour la simple raison que la chose est devenue une bonne vieille habitude et qu'il est beaucoup plus drôle et réconfortant de pratiquer avec les anciennes relations du cru qu'avec de nouveaux venus totalement étrangers aux systèmes et aux règles que nous avons établis au fil du temps. Peut-être avons-nous instauré ce système durant notre enfance, sans même en avoir clairement conscience ! Les règles en étaient peut-être floues, mais apparemment elles étaient valables puisque le système en question, qu'on ne considérait pas comme tel au départ, a perduré !

S'il en est ainsi, il est préférable de partir. Si on en a la possibilité. De nouvelles perspectives s'ouvriront alors, dans un environnement nouveau au sein duquel nous aurons loisir d'instaurer de meilleurs rapports avec les gens de l'endroit. Mais le problème, le véritable problème, c'est que nous laissons derrière nous notre 'terre natale', ce lieu auquel nous sommes habitués et où se trouvent les réponses à nombre de nos questions. Et c'est ce lieu, avec ce qu'il représente pour nous, que nous devons abandonner. Et la meilleure façon de l'abandonner, c'est de bien avoir conscience de ce qu'il représente. Ces vagues d'attachement se soulèvent en nous et autour de nous. Nous nous débattons, nous patageons, au sein de cet océan infini. Mais nous nous occupons

de personnes dans le besoin, nous nous inquiétons de leur sort, tout en craignant qu'elles ne nous quittent d'un instant à l'autre. Puis nous sommes heureux lorsqu'elles nous disent qu'elles nous aiment. Des parents avec leurs enfants. Des couples en total désarroi. Et une infinité d'autres situations difficiles. Il est rare que la surface des eaux ondule avec douceur. La plupart du temps, les vagues de nos espoirs et de nos craintes nous envoient bouler de droite et de gauche. Tout cela tient à ce fameux attachement. Mais l'attachement n'implique aucunement l'amour. Disons même qu'il y a une énorme, une incontestable différence entre l'un et l'autre. Bouddha disait que la cause de nos souffrances, de notre *Duhkha* c'est l'attachement, la possessivité. L'amour et la compassion, par contre, sont des valeurs morales essentielles tout au long du parcours de la voie et sont en fait l'opposé de ce que représentent l'attachement et la possessivité. Et ces deux points sont difficilement assimilables par les êtres que nous sommes, Dame Nature nous ayant octroyé cette forme de sensibilité qui est la nôtre. Il est clair que la société dans laquelle nous vivons ne nous a guère incités à faire la distinction entre les deux concepts. La preuve en est que l'humain a tendance, d'une manière générale, à penser que plus il est attaché, plus son amour est grand. Ce qui est tout simplement faux ! C'est d'ailleurs là qu'est la tromperie. Le concept de l'attachement englobe fondamentalement celui de la possessivité et il dit *Je veux que tu me donnes ton amour et que tu me rendes heureux*. Alors que l'amour dit *Je veux te donner de l'amour et te rendre heureux*.

Ainsi, je ne me lasse pas de raconter encore et toujours l'histoire de ma mère.

J'avais deux ans lorsque mon père est mort. Par la force des choses il ne faisait donc plus partie du milieu familial présent. Ma mère se chargea donc de nous éduquer, mon frère et moi. Après un certain nombre d'années, mon frère s'engagea dans la Royal Air Force en Malaisie. Je restai donc seule avec ma mère à la maison. La vie se déroula de façon paisible. Ma mère qui s'intéressait déjà au bouddhisme accueillait, avec plaisir, les quelques moines ou lamas qui, à l'époque, venaient en visite à Londres. Souvent nous allions ensemble aux rencontres du Dharma. Après quelque temps, alors que je venais de fêter ma dix-neuvième année, je reçus une missive m'annonçant qu'une réponse favorable venait d'être donnée à ma demande d'un emploi en Inde et que l'on m'attendait sur place aussitôt que possible. Je me souviens être alors partie en courant dans les rues de la ville pour aller à la rencontre de ma mère qui rentrait du travail et lui donner la bonne nouvelle. Quand je la vis je lui dis simplement : « Maman, je pars pour l'Inde ! ». Elle répondit : « C'est bien ma chérie ! Et quand est-ce que tu pars ? » Dit-elle, sans perdre contenance. Elle aurait pu s'exclamer : « Quoi ? Tu vas en Inde ? Mais comment peux-tu laisser ta pauvre mère seule ici ? Tu m'abandonnes ? Et qui s'occupera de moi quand je serai trop vieille pour le faire moi-même ? Hein ? Qui ? » Mais rien de tout cela ! Elle n'eut pas un mot de reproche. Ni aucune amertume dans la voix. Et ce n'est pas du tout parce qu'elle ne m'aimait pas. Non, loin s'en faut ! Elle m'aimait et c'est précisément pour cela qu'elle désirait avant toute autre chose que j'obtienne de la vie ce que je désirais sincèrement, en dépit du fait qu'elle-même n'était pas incluse dans la chose. Et par la suite, tous les dix ans elle m'envoyait un courrier me disant : « Pourras-tu venir me voir pendant un mois si je t'envoie un billet de retour » ? Un petit mot qu'elle m'envoyait tous les dix ans ! Et tous les dix ans j'allais la voir pendant un mois, puis je revenais en Inde. Elle-

même est venue en Inde pendant une année. Elle aimait l'Inde qui, à l'époque était très différente de ce qu'elle est maintenant. Elle aimait les Indiens et les Tibétains. Mais la nourriture locale ne lui convenait pas du tout et la rendait malade. A tel point qu'elle a dû retourner en Angleterre. Eh bien ça c'était de l'amour !

Il y a en Australie un dessinateur humoristique qui se nomme Leunig et qui crée des séries. L'une de celles-ci traite de la manière de témoigner du respect, voire de l'amour pour les autres. Et l'une de ses trouvailles consiste à tenir dans vos mains un oisillon né dans la journée et à le traiter avec une douceur et une délicatesse extrêmes car si vous l'étreignez un tant soit peu...adieu l'oisillon !

L'amour c'est cet ensemble de souhaits sincères et d'attentions chaleureuses à l'adresse d'autrui, c'est ce souhait de bonheur vrai sans pour autant que vous vous imposiez au milieu du décor en marmonnant le fameux refrain : *Je désire que vous soyez heureux mais uniquement si je suis compris dans le lot !*

Et c'est précisément lorsque nous sommes attachés à quelque chose ou, mieux, à un être cher ou à notre famille, que nous risquons d'être confrontés à ce genre de problème. Les liens affectifs profonds à l'endroit de la famille sont un fait pour le moins fréquent. Par ailleurs, rien ne dit que nous devons nécessairement quitter nos proches. Notre vie peut très bien se dérouler parfaitement sans que nous soyons contraints d'en arriver là. Tout en accomplissant ce que nous avons dans l'idée et dans le cœur d'accomplir. Il nous appartient, en outre, de modifier éventuellement notre propre façon de voir et notre façon de nous comporter à l'endroit des êtres qui nous sont chers. Et cela en les chérissant autant que nous l'avons toujours fait, et en leur souhaitant tout le bonheur du monde, sans pour autant les inciter à penser et à parler comme nous voudrions qu'ils pensent et qu'ils parlent, sous le prétexte inavoué que cela nous conviendrait davantage. En les laissant donc être ce qu'ils sont et libres de vivre leur vie comme ils l'entendent, sans que nous y soyons nécessairement inclus !

Ainsi, nous commençons par ceux qui nous sont proches. Nous mettons en quelque sorte notre pratique... 'en pratique' avec eux, avec ceux qui sont à nos côtés et que nous aimons. Nous nous efforçons de les aimer sans les contraindre, sans entraver le moins du monde leur liberté. Nous voulons les aimer tels qu'ils sont.

Je me souviens d'un jour, j'avais alors 15 ou 16 ans, où ma mère me dit, à l'improviste : « Je veux que tu saches que rien de ce que tu pourras faire au cours de ta vie, rien, ne pourra effacer le fait que je t'aime comme je t'aime » !

L'amour c'est cela ! Ces mots m'ont marquée car je savais qu'ils étaient vrais. Quoi que nous fassions, notre mère est là, à nos côtés, prête à nous aider, sans prétendre quoi que ce soit. Elle nous aide à être ce que nous sommes et nous aime tels que nous sommes.

Numéro 31 – II° Partie

Les 37 Pratiques d'un Bodhisattva

Dans ma contrée natale s'écourent des flots de tendresse

A l'endroit des proches et des êtres chers.

Et des flammes de haine crépitent contre les ennemis.

La sombre stupidité, peu se souciant de ce qu'il est bon d'adopter ou de rejeter,

S'épaissit.

L'abandon de ma contrée natale n'est autre que la pratique d'un bodhisattva.

Poursuivons notre chapitre précédent qui traite de l'attachement. Ainsi, un autre problème apparaît en ce sens que si nous demeurons dans notre environnement habituel, il est fort possible que nous continuions à entretenir des antipathies et autres négativités que nous nourrissons depuis notre enfance. Nous aimons telle personne alors que nous n'aimons pas telle autre personne. Il est fort possible qu'une certaine rivalité s'instaure entre nous et nos voisins, voire même entre nous et nos propres frères et sœurs, rivalité que nous n'avons pas su maîtriser lorsqu'il en était encore temps. En fait il est difficile de voir les personnes que nous sommes censés bien connaître, tels les membres de notre famille, de les voir, donc, comme elles sont réellement et non comme une manière de projection que nous en faisons. Et la chose est valable dans les deux sens bien entendu.

Il peut être utile parfois de faire un pas virtuel en arrière, puis de regarder les personnes qui nous sont particulièrement familières, comme si nous les voyions pour la première fois. Et cela, en nous efforçant de faire abstraction de nos idées préconçues et autres préjugés souvent infondés. De considérer ces personnes, en quelque sorte, comme des inconnus. De les voir telles qu'elles sont. Et de les écouter, de les entendre comme si c'était la toute première fois. De les voir d'un regard nouveau. En effet, nous avons tendance, bien souvent, à nous laisser aller à des réactions, à des appréciations excessives dans un sens comme dans l'autre. Il arrive maintes et maintes fois qu'une sympathie normale se transforme tout à coup en une affection débordante quand ce n'est pas en une franche antipathie qui se manifeste par des regards et des mots hostiles. Et cela sans aucun motif véritable, sérieux. On évite les coups qui s'échangent d'un côté comme de l'autre mais on ne s'écoute pas. Cela prend les allures d'un véritable roman feuilleton ou d'une série télévisuelle qui n'en finit pas de finir ! Alors qu'il suffirait d'un simple petit clic pour changer de chaîne !

C'est en fait ce qu'il se passe lorsqu'on change de lieu de résidence. Il ne s'agit pas d'un simple déplacement physique, mais d'un total dépaysement de notre être intérieur qui se retrouve soudainement dans un lieu nouveau, un espace qui lui est peut-être totalement inconnu. Tout cela est très important. Et c'est pour cette raison que les réflexions et les conseils qui précèdent ont une juste place au début de la pratique. Il faut commencer à voir les choses, la réalité, sous un angle différent, comme si l'on se trouvait en un lieu nouveau, un lieu où l'on rencontre des gens que l'on voit pour la première fois et que l'on regarde avec sympathie et affection, des gens à qui l'on souhaite intérieurement le bonheur et que l'on côtoie, que l'on aborde sans aucun préjugé, d'aucune sorte.

Une autre façon de nous aider dans la pratique c'est de faire, là aussi, un pas en arrière dans notre vie de tous les jours et de nous écouter parler. Sans porter de jugements. Ecouter, simplement. Le ton de la voix. Le langage qui est le nôtre. Notre façon de parler. Les arguments auxquels nous avons recours. Le fait de perdre éventuellement le fil de notre discours. Notre façon de nous entretenir avec tel interlocuteur et la façon tout à fait différente de converser avec telle autre personne. Il faut que nous nous écoutions. Que nous nous écoutions parler, tout simplement. En temps normal nous ne nous entendons pas parler. Et, souvent, lorsque les gens écoutent un enregistrement de leur propre voix, ils ne la reconnaissent pas : « Quoi ? C'est ma voix ? Eh bien ça alors ! »

Outre cela, nous pouvons nous efforcer de voir les choses d'une autre manière. Et - détail important ô combien ! – jeter un œil, autant que faire se peut, à l'intérieur de notre esprit afin d'y repérer le bric-à-brac et autres vieilleries inutiles que nous traînons en permanence avec nous et dont il serait sage de nous débarrasser. Alors commençons le nettoyage sans plus tarder ! Cela ne pourra que nous être salutaire. Commençons par tous ces débris inutiles, le fatras de nos faits et gestes mentaux et matériels qui encombrant les lieux. En fait, les enseignements du lojong nous incitent à cultiver les faits utiles, les actions positives au lieu de perdre notre temps en choses dépourvues d'intérêt comme c'est trop souvent le cas. Nous devons observer, poser des questions, nous informer. Lorsque nous avons conscience de l'inutilité, voire même de la négativité de certaines de nos

actions, nous devons agir, réagir et la pratique nous indiquera comment nous conduire, comment changer et transformer les choses de façon positive. Car tout peut être changé.

L'obscurcissement de la raison est à l'origine du problème dans son entièreté : nous ne voyons pas ce qui est évident, tout simplement. Pour quelle raison nous attachons-nous de manière obsessionnelle à d'autres personnes ? Pourquoi faut-il que nous nous mettions en colère contre ceux qui ne font pas ce qu'on leur demande de faire ? Pourquoi s'acharne-t-on à dire ou à faire telles ou telles choses alors que nous savons pertinemment que les choses en question s'avèreront être inutiles ou stupides ? Pour quelle raison, en revanche, ne faisons-nous pas telles ou telles autres choses dont nous savons qu'elles pourraient être très utiles ? Eh bien c'est précisément par suite de l'inconscience et de l'inertie récurrente qui nous caractérisent. C'est tellement plus simple de suivre les voies de la facilité que nous avons toujours empruntées ! Un changement requerrait une telle conscience et de tels efforts !

Nous savons pourtant que la voie que nous empruntons n'aboutira en aucune manière au point qui nous intéresse et que cela créera, à n'en pas douter, de nouveaux problèmes, ne serait-ce que les efforts à fournir en cas de changement ! C'est un peu comme si un épais brouillard envahissait notre esprit nous empêchant de voir clairement la situation et donc de décider ce qu'il serait souhaitable de faire ou de ne pas faire, ou de différencier ce qui serait judicieux de ce qui ne le serait pas. Quand bien même nous aurions lu et relu mille fois quelle peut être la bonne attitude à adopter, inconsciemment nous nous en tiendrions à nos bonnes vieilles habitudes.

Changer de bonnes vieilles habitudes, précisément, est un challenge, mais changer certaines habitudes d'ordre mental, émotionnel, est un fait bien plus important qu'une simple gageure. Et le côté positif de la chose c'est qu'elle est tout à fait possible. A l'heure qu'il est, les spécialistes des neurosciences sont très occupés à sonder, à ce propos, les circonvolutions cérébrales. Et la bonne nouvelle c'est qu'ils affirment que nous pouvons créer de nouveaux tracés neuronaux. Nous pouvons, par ailleurs, fermer définitivement de vieux tracés neuronaux. Le cerveau est particulièrement malléable. Il peut être en quelque sorte modifié, modelé. Il est comme un cours d'eau qui coule dans une direction donnée mais que l'on peut dévier pour lui faire prendre une toute autre direction.

Ou alors nous pouvons créer de nouveaux chenaux, voire même de nouveaux passages de différents types. Imaginons une forêt où serpente un sentier que nos fréquentes allées et venues sur le même tracé ont fini par imprimer sur le sol, y modelant un sillon qui se marque progressivement au fur et à mesure de nos parcours. Avec le temps qui passe, le sillon devient un chemin bien net, bien compacté, dont notre inconscient sait qu'il mène précisément au but qui est le nôtre. Mais un jour nous décidons de ne plus emprunter ce fameux passage car une personne a fait une réflexion désagréable à ce propos, réflexion qui nous a profondément vexés ou, mieux, qui a profondément vexé notre ego.

Ainsi nous ne voulons pas nous engager sur cette voie-là. Elle est inintéressante et ne mène nulle part. C'est sur la voie aux bonnes et justes réponses que nous voulons aller. Mais aucune route n'y conduit. D'ailleurs, nous n'avons pas encore tenté de nous engager sur cette nouvelle voie de la pensée. « Je vous remercie. En fin de compte, je suis contente que vous soyez aussi antipathique, cela va m'aider à pratiquer la patience ! » L'ennui c'est que nous n'avons aucun tracé particulier dans le cerveau qui serve à cela. Il faut pourtant commencer. On emprunte donc le tracé virtuel de cette nouvelle route et l'on foule le tapis herbeux, mais les tiges se redressent après notre passage et rien n'indique plus que quelqu'un est passé par là. Mais si l'on s'obstine et que l'on effectue maintes et maintes fois le même parcours, on finit par créer un chemin au tracé indiscutable, voire, par créer une toute nouvelle route.

Quant à l'autre sentier qui semblait fait de ciment, les herbes et les fleurs l'ont forcé petit à petit, et ont fini par le traverser. Et après quelque temps le tracé du sentier disparaît totalement. Le nouveau chemin est devenu la voie. Mais cela s'est produit au terme de très longs et très nombreux efforts et certainement pas du jour au lendemain. Non, certainement pas ! Celui qui vous assure que cela peut très bien se faire sans difficulté aucune, vous trompe et abuse de votre ingénuité, car tout est profondément ancré dans votre psyché par des attaches semblables à des racines épaisses et résistantes. Il faut être profondément conscient et faire preuve d'une forte résolution pour parvenir à se transformer. Fort heureusement nous sommes en mesure de tout changer. Comme l'a dit le Bouddha : « Nous pouvons changer. Si nous ne pouvons pas changer je ne vous dirais pas de le faire. Ainsi, puisque vous pouvez le faire...de grâce, allez de l'avant ! Agissez dans ce sens ! Faites tout ce qu'il faut pour cela ! »

Personne ne peut agir à notre place. Il est important de ne pas oublier cela. Le Bouddha lui-même ne pourrait pas le faire en notre nom. C'est à nous d'agir, c'est à chacun de nous qu'il appartient d'assumer cette responsabilité. Les maîtres peuvent offrir leur aide, ils peuvent nous guider, nous encourager, mais ils ne peuvent pas agir à notre place. S'ils le pouvaient, ils le feraient. Quant à nous, nous devons accepter l'idée que nous sommes personnellement responsables de notre propre 'cœur-esprit', même si d'autres personnes sont là pour nous aider, aussi bien par leur gentillesse que par leurs encouragements. A moins que ce ne soit par leur agressivité ou l'antipathie qu'elles inspirent. Quoi qu'il en soit, ce sont de véritables amis spirituels...comme le texte va nous l'expliquer.

Nous savons très bien que les trois poisons qui se logent à l'intérieur de notre cœur – l'attachement, la haine, la méconnaissance fondamentale ou ignorance – sont la cause première de nos souffrances durant le *Samsâra*. Et c'est là l'origine de nos problèmes. La chose n'est pas là, près de nous, qui flotte dans l'air. Non ! Elle est en nous, à l'intérieur de nous. Nous pouvons donc agir à ce propos. Tout le message est là. Nous n'avons rien à écarter, à rejeter par crainte que cela puisse constituer un obstacle à notre pratique. Il n'en est rien, bien au contraire, car c'est en fait une aide non négligeable pour notre pratique. Tout peut être une aide au cours du dérouler de notre pratique, à condition bien sûr, que nous agissions de la juste manière. Et que nous adoptions, s'il le faut, une attitude nouvelle. Voilà tout !

*Que l'on délaisse les lieux défavorables
Et les émotions perturbatrices se dissiperont progressivement.*

En l'absence de distraction,

Les activités positives croissent en nombre de façon spontanée.

*Lorsque la conscience s'éclaircit, la confiance dans le Dharma grandit.
S'en remettre à la solitude, telle est la pratique d'un bodhisattva.*

Il est clair que ces textes ont été écrits pour les moines et les ermites. Nous pouvons cependant leur attribuer un sens plus profond. En fait il ne s'agit pas que de solitude extérieure. Ces mots font également allusion à la solitude intérieure.

« Que l'on délaisse les lieux défavorables et les émotions perturbatrices se dissiperont graduellement ». Bien, mais que sont ces lieux défavorables ? Oui, bien sûr, les fondements du bouddhisme reposent sur la renonciation. En tibétain, le concept 'renonciation' se traduit par *Nge jung* qui signifie 'se retirer vraiment de quelque chose'. Si nous tenons véritablement à être les maîtres de notre esprit plutôt que les esclaves de nos émotions, si nous nous employons à vivre une vie que nous voulons bénéfique aussi bien pour nous-mêmes que pour les autres, il nous incombe d'user de critères nobles et positifs. Et par ailleurs sélectifs, car il est clair que nous ne pouvons pas tout réaliser dans l'espace temporel qui nous est imparti. Forts de cette considération, prenons conscience du fait que nous ne pouvons pas prétendre passer toutes nos nuits à gesticuler dans les discothèques et nous lever ensuite à cinq heures du matin pour faire notre pratique ! La chose est faisable, bien sûr, mais quel pourrait en être le résultat à la longue ? Il nous appartient donc de décider de ce qui est réellement important dans notre vie. Et de ce qui ne l'est pas. Puis de simplifier. C'est cela la renonciation.

La renonciation consiste, en l'occurrence, à considérer notre vie sous ses aspects essentiels, notamment celui des différentes activités qui sont les nôtres, et cela, tout en nous interrogeant quant à l'effet éventuellement contrariant de l'un ou l'autre de ces facteurs, par rapport à la voie spirituelle que nous avons empruntée. En nous demandant également quel est le facteur qui favorise la croissance des émotions négatives alors qu'il ne favorise en aucune façon la croissance des émotions positives ! A un certain point, il ne tient qu'à nous de prendre une décision, 'Je n'ai aucunement l'intention d'aller de l'avant avec cette chose-là.' 'Renoncement'... Pour nombre d'entre nous, ce vocable et surtout l'image et l'idée qu'il évoque, ont le pouvoir de nous faire grincer des dents et de titiller notre amour-propre à l'idée de devoir renoncer à quelque chose que nous convoitons alors que nous savons très bien que nous ne l'aurons pas. Pour ma part, lorsque je suis devenue bouddhiste, à l'âge de dix-huit ans, j'ai renoncé à Elvis Presley. J'ai donné tous mes disques et mes magazines. Et ce fut un renoncement déchirant pour moi. Mais, à dire vrai, le renoncement ce n'est pas vraiment cela.

Lorsque nous étions enfants, nous avions des jouets qui nous tenaient à cœur plus que d'autres. L'ours en peluche, par exemple. Nous l'emmenions partout notre nounours, parce que nous l'aimions très fort et qu'il était très beau. Pour rien au monde nous nous en serions séparés. Certes, à un stade avancé de sa vie, outre le piteux état de son pelage que le temps n'avait pas épargné, un de ses yeux vint à manquer à l'appel. Mais la chose titilla notre tendresse, ajoutant une touche à sa beauté première. Puis, les années passant, notre intérêt pour les jouets d'enfants s'atténua petit à petit jusqu'à céder la place aux jeux informatiques et autres nouveautés attirantes au possible.

Notre regard, notre attention, se sont tournés vers d'autres horizons. Notre nous appartient désormais à une époque révolue. A un passé...dépassé. Nos attentes, nos désirs, tendent vers les temps nouveaux.

L'emprise du Dharma sur notre vie est telle que nous perdons progressivement tout intérêt pour d'autres domaines qui auparavant nous intéressaient au premier chef. Cela fait penser à la vie des végétaux, au printemps et en été, lorsque les plantes sont en pleine floraison. Si nous essayons de tirer sur des feuilles d'arbres comme pour les arracher, une certaine résistance se fait sentir car ces dernières sont fermement attachées à l'arbre, alors qu'en automne elles tombent d'elles-mêmes. De façon naturelle. Et elles tombent de façon naturelle car elles se préparent progressivement pour la prochaine floraison.

Ainsi, tout comme l'intérêt et l'attachement qui sont les nôtres pour le Dharma s'affirment et prennent de l'importance, notre intérêt et notre attachement pour nombre de distractions de ce monde matériel diminuent notablement et tendent même à s'éteindre.

Nous nous efforçons de grandir et de devenir des adultes au sens plein et entier du terme. On dit que le Bouddha avait coutume de nommer les gens du peuple qui s'adonnaient à des distractions sans intérêt 'ceux qui sont enfantins'. Cela dit, d'une manière générale, les gens visent à mûrir. La voie est souvent nommée 'Mindrol'. Le mot *minpa* signifie 'mûrir', 'acquérir de la maturité' et '*drol*' signifie 'être libre', 'se libérer'. Il nous faut donc faire en sorte de laisser mûrir le torrent de ces pensées que fabriquent notre esprit pour être enfin libérés.

Ainsi, lorsqu'il est dit '*Que l'on délaisse les lieux défavorables et les émotions perturbatrices se dissiperont progressivement*' cela ne signifie pas simplement 'quitter un pays donné pour un autre pays'. Il peut s'agir également de se séparer d'un mode de vie ou d'une façon de vivre qui consiste à passer le plus clair de son temps devant un écran de télévision. Ou à participer à des bavardages vides de tout intérêt et autres pertes de temps agrémentées de boissons dispensatrices de sensations que l'on dit agréables. Soit dit en passant, c'est là le type de comportement qui engendre souvent des troubles d'ordre mental. Il est donc souhaitable d'éviter ce genre de lieux et ces occupations et de leur préférer les endroits fréquentés par des personnes s'intéressant à des sujets d'ordre spirituel. Tels, par exemple, que les centres Dharma et autres centres où règne une atmosphère agréable et positive. On peut également lier connaissance avec des personnes qui ont en elles de vraies valeurs, et s'entretenir régulièrement avec elles de sujets qui ont une signification, un sens profond. Ces centres sont des lieux où les sentiments négatifs ou peu clairs, finissent par s'estomper jusqu'à disparaître. Nous devrions choisir, dans la mesure du possible, les endroits que nous sentons positifs et que nous jugeons à même d'agir sur nos émotions négatives, sur nos accès, rentrés ou non, de colère, de jalousie ou d'agressivité. La gentillesse des personnes présentes qui nous accordent leur amitié influe grandement sur notre propre comportement et peuvent nous inciter à faire ample usage, nous aussi, de la positivité qui est en nous.

Il est bon, par ailleurs, d'être sélectif dans le choix de notre entourage et donc des personnes qui le composent. Il est question, un peu plus avant dans ces lignes, de la façon d'éviter les mauvaises compagnies. Le fait est que les êtres normalement constitués que nous sommes se laissent facilement influencer par le milieu dans lequel ils sont amenés à évoluer, et ce, plus facilement qu'ils ne l'admettent en général. Nous sommes tout à fait disposés, bien souvent, à adopter les mêmes valeurs que les personnes que nous sommes amenés à fréquenter. Et si les personnes en

question n'ont d'attrance que pour les distractions préférablement matérielles, l'intérêt qui était le nôtre pour le Dharma s'amenuisera petit à petit, tandis que grandira notre attrance pour ces aspects matérialiste. Oui, les choses se passeront de la sorte. A notre insu.

Nous devons donc agir avec discernement et faire preuve de sens critique. Cela ne signifie pas, bien entendu, que nous devons nous montrer antipathiques avec les gens qui n'ont pas l'intention de méditer six heures par jour. Cela signifie par contre, qu'il est préférable que nous fréquentions des personnes dont nous savons qu'elles ont le même genre de valeurs que nous et qu'elles apprécient la vie selon le Dharma. Même si elles ne sont pas adeptes du bouddhisme, fondamentalement ce sont des personnes de valeur. Comme il est si bien dit « si nous mettons un simple morceau de bois dans un coffret en bois de santal il finira par prendre l'odeur du santal, mais si nous l'enfouissons dans un tas de déjections, nous savons très bien l'odeur qu'il prendra ! » Alors tenons compte de cette pensée et soyons prudents !

Lorsque nous commençons à pratiquer et que notre esprit tend à s'apaiser, les vertus innées qui sont en nous apparaissent progressivement. C'est alors que nous commençons à appréhender la véritable profondeur du Dharma, ce Dharma que personne ne vénère autant que le vénèrent les grands maîtres réalisés. Un simple mot ayant trait à la grande Loi, un mot qu'ils ont entendu à de multiples reprises, a le pouvoir de leur faire venir les larmes aux yeux. Parce qu'ils savent à quel point le Dharma est un élément précieux. Non seulement ils l'ont étudié, non seulement ils en ont fait l'objet essentiel de leurs pensées, mais par-dessus tout, ils sont devenus le Dharma. Leur dévotion est totale autant qu'est inébranlable leur gratitude à son endroit.

Peu à peu notre esprit voit plus clairement en lui-même. Conséquence positive de tout cela : nous éprouvons moins de déceptions, nous formulons moins de jugements. Cette nouvelle clarté qui est en nous, fait que nos moments de colère, de révolte et autres sentiments négatifs, se font de plus en plus rares. Jusqu'à disparaître. Que serait le monde, que serait notre vie sans le Dharma ? Une infinie gratitude pour le Bouddha et pour tous les grands Maîtres qui ont préservé cette filiation spirituelle dans le temps, emplit notre cœur. Nous leur en sommes à tout jamais profondément reconnaissants.

Le commentaire s'oriente maintenant vers les Quatre Pensées qui détournent l'esprit des activités habituelles de la vie de tous les jours. La première d'entre elles concerne ce précieux corps physique qui est le nôtre. Quelle chance nous avons d'être là et d'avoir par-devers nous tous les avantages dont la nature nous a dotés !

Parlons maintenant de l'impermanence.

*4. Les amis qui se connaissent et se fréquentent de longue date seront séparés,
Les richesses et autres biens acquis au prix de longs efforts seront abandonnés,
La conscience, une invitée, quittera l'hôtel du corps physique.
Renoncer aux faits et aux choses de cette vie, telle est la pratique d'un bodhisattva.*

Il est clair que ces concepts vont à l'encontre de la façon de penser de la société de consommation moderne qui considère que le bonheur dépend en tout premier lieu des rapports matériellement productifs entre les personnes ou les firmes et les entreprises de différents ordres. En résumé, ce qui importe en tout premier lieu, les relations d'importance, ce sont les biens d'ordre matériel,

c'est l'argent. Plus vous possédez, plus vous existez ! Telle est leur devise ! Notre conscience n'est autre qu'une invitée, une hôte de passage. Quant à notre corps physique, il n'est ici-bas que pour un laps de temps relativement bref. Cela dit, la durée de la vie, à l'échelle cosmique, est en fait plus courte qu'un simple claquement de doigt ! L'hôte de passage doit bien vite quitter son hôtel et se mettre aussitôt en quête d'un nouvel abri ! C'est là le sort de chacun d'entre nous. Et nous devons laisser derrière nous, à un inconnu, tout ce que nous nous sommes efforcés d'accumuler au cours de notre existence. Et le pire dans tout cela, c'est que nous n'emporterons pas le moindre centime avec nous ! Non ! Rien de rien ! Et de surcroît, l'obligation vous est impartie de renoncer à toute compagnie : êtres qui vous sont chers, tels que parents ou amis, relations de travail ou autres, aucune de ces personnes ne peut vous accompagner. Vous êtes seul. Vous êtes nu. Aussi nu qu'il soit possible de l'être. Et cela vaut pour chacun d'entre nous.

La seule et unique chose qu'il nous est donné d'emporter avec nous, c'est notre empreinte karmique. Oui mais...qu'avons-nous fait, comment nous sommes-nous conduits à ce propos ?

J'ai lu, il y a peu, un article écrit par une femme qui a passé de nombreuses années à s'occuper de patients atteints de maladies graves, voire incurables. Elle rapporte nombre d'observations et de constatations concernant l'ensemble des patients dont elle s'occupait. Et l'une de celles-ci n'est autre que l'incroyable acceptation de la part de ces malades de l'idée de leur mort prochaine alors que la grande majorité du commun des mortels se refuse ne serait-ce qu'à aborder le sujet. Oui, bien sûr, chacun d'entre nous est destiné à mourir. Point n'est besoin d'être malade du cancer pour le comprendre. Mais les gens, d'une manière générale, n'ont aucune envie de penser à cela. Alors que ces patients, eux, ont été amenés, en quelque sorte, à y penser. Par la force des choses. Et cela a changé leur vie car ils ont fini, au fil du temps et de leur souffrance, par entrevoir, puis saisir la différence entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Et le plus amer de leurs regrets a été sans nul doute le fait d'avoir passé la majeure partie de leur vie à travailler sans désespérer pour amasser des biens, voire des privilèges : maisons, voitures, un poste important dans la société qui les employait, ainsi de suite... Et cela, plutôt que de consacrer partie de leur temps et de leur énergie à ce qui était plus important, ou à tout le moins, aussi important : les enfants, la vie de famille, les relations amicales de valeur. Le domaine spirituel également. Et autres engagements dans différentes sphères d'importance dans le monde actuel. Ils se sont leurrés ou se sont laissés bercer d'illusions. Ils ont cru au dicton « Ce qui compte dans la vie, c'est d'arriver ». Beaucoup s'y sont laissés prendre. Et c'est là l'un des premiers regrets de ces personnes.

Nombre des patients dont nous parlions sont tout simplement heureux d'avoir encore à leur disposition un certain laps de temps pour demander pardon aux personnes qu'ils ont blessées d'une façon ou d'une autre et pour dire aux êtres qui leur sont chers l'amour qu'ils ont pour eux. Ils ont fait un retour en arrière, pour effectuer une sorte d'évaluation de leur vie passée et ils considèrent que s'ils ont fait plus pour le monde que le monde n'a fait pour eux, c'est cela qui importe le plus.

L'une des particularités propres au bouddhisme, c'est qu'il parle abondamment de la mort. Et lorsqu'il nous entretient à ce propos, il nous rappelle que c'est précisément lorsque nous sommes

dans ce monde-ci qu'il est bon et judicieux d'examiner, d'évaluer ce que nous faisons pour cette vie qui est la nôtre, car nous n'en avons qu'une et une seule. Or nous attribuons davantage de valeur à une chose dont nous savons pertinemment que nous la perdrons un jour ou l'autre, qu'à une chose qui nous appartient sans limite dans le temps et qui en toute logique n'a pas la même valeur à nos yeux. Je me souviens que lorsque j'étais enfant, je m'imaginai que toutes les personnes, et je me comptais, bien sûr dans le lot, effectuaient un long voyage sur un immense train qui était destiné à dérailler et à se fracasser durant son parcours. Quand cela adviendrait-il ? Personne, bien entendu, n'était en mesure de le dire. Alors pourquoi perdions-nous notre temps à regarder passivement par les fenêtres ? Comment était-il possible que les passagers aillent dormir en toute inconscience ? N'y avait-il pas quelque chose d'immensément plus important à faire durant le sursis inespéré que le destin nous accordait avant que le train ne se fracasse ? Je ne me souviens pas de ce qu'était alors mon comportement. En tout cas telles étaient les images et les pensées qui fourmillaient parfois dans ma tête

Il est primordial d'avoir conscience du fait que les personnes que nous aimons ou auxquelles nous sommes attachés depuis l'aube de nos temps, ne seront plus là un jour ou l'autre. Et ce qui assombrit ce fait plus qu'il ne l'est déjà, c'est que nous ne sommes pas en mesure de savoir quand la chose se produira. Aussi fort que soit notre attachement, notre amour, pour un être humain, cela ne signifie pas que sa présence à nos côtés perdurera à l'infini. La chose est naturellement impossible. Peut-être y a-t-il eu des personnes, durant notre dernière existence, pour lesquelles nous aurions donné notre vie sans la moindre hésitation tant était grand notre amour pour elles. Mais où sont-elles maintenant, ces personnes ? Quant aux êtres de la prochaine vie, ils seront, par définition, des êtres nouveaux sur cette terre.

Nous passons une bonne partie de notre temps à cultiver, à entretenir des relations qui nous seront précieuses tout au long de notre vie. Nous devons nous efforcer de les rendre aussi harmonieuses que possible car elles ne dureront pas éternellement. Nature oblige ! Quant aux choses d'ordre matériel, nous devons tout simplement les abandonner. Il est une évidence qu'il est bon de ne jamais perdre de vue : de quelque ordre que soient les biens matériels que nous acquérons, ils ne nous suivront pas lors de notre dernier départ. Ils ne nous seraient d'ailleurs d'aucune utilité... Nous n'emporterons avec nous que le lot de nos semences karmiques, nos *samskaras*, notre structure mentale habituelle. Faut-il rappeler que nous sommes particulièrement négligents en ce qui concerne les empreintes karmiques dans le substrat de notre conscience. C'est pourtant là notre seule vraie richesse. Le seul bagage que nous emporterons avec nous.

C'est maintenant que se décide notre futur. Non pas le seul futur de notre vie actuelle, mais également celui de nos vies à venir.

Notre futur dans son intégralité !

Ayons toujours conscience de ceci :

Les présences négatives font croître plus forts les trois poisons

L'écoute, la réflexion et la méditation déclinent.

La bonté et la compassion disparaissent.

Fuir les amitiés inopportunes, telle est la pratique du bodhisattva.

Revenons un instant sur le thème des relations amicales, du cercle habituel des amis. Nous sommes souvent influençables sans pour autant en avoir véritablement conscience. Et si nous nous mettons à fréquenter un groupe de personnes d'un niveau moral qui, lorsque nous ouvrirons finalement les yeux, se révélera être très discutable, nous aurons déjà pris quelques mauvais plis. Voulant nous mettre au niveau des composants du groupe, nous imitons leurs attitudes et tenons le même genre de discours inintéressants en usant du même parler douteux. Il est évident que ce genre de comportement concerne en premier lieu les jeunes gens à la personnalité non encore bien définie et dont les passe-temps favoris consistent à se 'cuiter' (terme technique consacré), à se droguer, à pratiquer le sexe comme bon leur semble. Et ce n'est pas, à vrai dire, parce que ce genre de passe-temps les attire, mais bien plutôt parce qu'ils veulent prouver et se prouver qu'ils sont partie intégrante, sur tous les plans, de leur fameux groupe. Avec le temps il leur sera de plus en plus difficile de quitter ce milieu. Ils encourent de surcroît des risques importants, à commencer par ceux qu'engendrent les prises répétées de stupéfiants. Il est totalement absurde de verser dans l'inconscience extrême et de braver à ce point le destin. Le Bouddha lui-même disait, à propos du chemin que nous empruntons, que seuls les bons, les vrais compagnons de route sont ceux qui aident à progresser sur la voie, ceux qui inspirent confiance, ceux qui sont positifs, qui cultivent la droiture.

Cela dit, tout le monde ne suit pas pour autant le chemin de la spiritualité. Ainsi, par exemple, il est clair que si notre famille n'est pas particulièrement engagée sur la voie spirituelle, cela ne signifie pas que nous devons tourner le dos à tous les membres de la maisonnée. Cela signifie tout simplement que nous n'avons pas les uns et les autres les mêmes principes, les mêmes valeurs. Si ce sont, par exemple, de gros mangeurs de viande alors que nous-mêmes avons choisi d'être végétariens, eh bien qu'il en soit ainsi ! Rien ne nous oblige à manger le même type de nourriture ! Et il en va de même pour eux ! Un jour, alors que j'étais en Italie et que je séjournais dans un grand hôpital...italien, j'avais confié à un membre du service des repas que j'étais végétarienne. Au regard qu'il me lança, je compris que ni le concept ni la réalisation matérielle du concept n'étaient de rigueur en ce lieu. De toute évidence la nouvelle parvint aux cuisines car la réponse me revint des dites cuisines en la personne même du Chef qui voulait sans doute voir de ses propres yeux la personne qui était à l'origine de ces demandes inaccoutumées. Je lui confirmai ma demande. Le sourcil droit soulevé, il répliqua : « Per bacco ! Come mai è vegetariana ? » Mes connaissances de la langue italienne étant pour le moins rudimentaires, je lui répondis en lui citant Bernard Shaw qui, lui aussi, était végétarien : « Animals are my friends and I don't eat my friends. » (« *Les animaux sont mes amis et je ne mange pas mes amis.* ») Il me répondit « Ah ! Sì, certo, certo » ! Il

me prépara un repas végétarien qui se révéla tout simplement délicieux ! Levant le regard après les deux premières bouchées, je remarquai que mes voisines de chambrée me fixaient avec une certaine intensité. J'aurais juré qu'une lueur d'envie brillait dans leurs yeux !

Mais revenons sur l'argument que nous avons abordé précédemment : les principes que nous faisons nôtres au cours de la vie. En fait, rien ne nous oblige à adopter les principes de telle ou telle autre personne alors que nous considérons les principes en question comme n'étant pas des plus adaptés pour nous-mêmes. A l'accoutumée, lorsque nous avons établi des règles que nous appliquons avec assiduité par respect de certains principes essentiels, nous sommes disposés à expliquer, de façon simple et claire, à ceux que cela intéresse, ce que sont ces principes essentiels. Et il arrive fréquemment que les intéressés adoptent, après réflexion, le choix qui est le nôtre dans ce domaine. Ils réalisent en effet que ces animaux dont ils ont coutume de manger la chair ont, après tout, le droit de vivre tout comme eux. De surcroît, peut-être que les membres de leur propre famille ou leurs amis deviendront eux aussi végétariens et cesseront de consommer de la chair animale. Cela ne pourrait être qu'un bienfait pour eux. Outre que pour les animaux, bien entendu...

Point n'est besoin d'être des Bouddhas radieux, pour que les gens soient attirés par nous. Le seul fait de nous comporter comme des personnes aimables, honnêtes et intègres suffit pour que les gens soient fascinés par notre présence. Sans même que nous tentions de les convaincre de quoi que ce soit. Le fait que l'on puisse être facilement influencé par certains membres de notre entourage revêt une importance non négligeable. A nous, donc, d'établir des relations amicales avec des personnes dont nous apprécions la façon de vivre et les valeurs morales qui sont les leurs. Si ce sont des personnes ouvertes et positives, peu importe qu'elles soient bouddhistes ou qu'elles aient emprunté une voie spirituelle différente de la nôtre.

Il est normal que nous soyons objectifs et que nous fassions preuve d'un certain à-propos, car dans le monde qui nous entoure, nombre de personnes peuvent être sympathiques et amicales bien qu'ayant adopté des valeurs morales discutables, voire même passablement négatives. Nous tous pouvons être influençables. Il est donc important de ne pas s'en laisser conter par les gens qui placent l'argent, le confort physique et matériel ou les relations intimes, aux premiers rangs de leurs préoccupations. Ils peuvent être sympathiques mais il est préférable d'éviter leur compagnie. Nous sommes comme de jeunes arbres en pleine croissance qui ont besoin de se renforcer avant de s'exposer aux éléments naturels, bourrasques et autres violents orages qui risquent de les terrasser. De jeunes arbres qui n'ont pas la robustesse de l'arbre de la Bodhi et qui commencent à peine à dresser leurs branchages vers le haut, vers l'espace. De jeunes arbres qui ont besoin d'être protégés, d'être nourris, d'être fertilisés. Alors si nous commençons à les asperger de substances délétères et à les nourrir de produits toxiques, leur résistance et leur énergie stagneront ou déclineront au fil du temps. Et les images, les idées que nous évoquions précédemment peuvent constituer bien souvent des poisons potentiels pour l'humain. Ou à tout le moins ne rien apporter de bien particulier. Certains fruits peuvent avoir un aspect attractif mais n'avoir en fait ni la saveur, ni la fragrance qu'ils semblent pourtant promettre. Nous avons coutume, dans notre communauté de moniales, de tester notre nourriture au pendule. Bien entendu, le café, le sucre et autres

ingrédients de cette nature se révélaient négatifs. Mais nous testions par ailleurs les pommes, les oranges, les carottes, aussi grosses et belles les unes que les autres...et le pendule ne bougeait pas ou si peu, et de façon négative...C'était un plaisir simple et rassurant ! Mais lorsque nous testions, par curiosité, des produits de l'agriculture biologiques, le pendule se mettait à virevolter de façon...enthousiaste, aurait-on dit ! Sa réponse était nette et claire !

Ainsi, certaines choses de différents ordres peuvent avoir un aspect sympathique, engageant, mais se révéler insignifiantes, sans valeur notable sur le plan essentiel. Une façade séduisante peut abriter un intérieur totalement inintéressant. Cela fait penser aux fleurs d'aujourd'hui, aux roses en particulier. Elles sont magnifiques mais n'ont aucun parfum. Il en va de même pour ces carottes ou ces pommes qui ont un si bel aspect mais qui n'ont plus ni la saveur, ni les principes nutritifs qu'elles avaient autrefois. Il faut être attentif. De même qu'il convient de faire preuve de bon sens dans le choix de nos amitiés et de nos fréquentations. Certaines relations peuvent être simples, claires et sincères, alors que d'autres peuvent ne pas l'être du tout. Avec un tant soit peu de bon sens et d'objectivité, le choix se fera de lui-même. Bref ! Puisque nous sommes influençables, faisons donc en sorte d'être influencés avant tout par la beauté intérieure des êtres que nous côtoyons. Tout en faisant montre d'un discernement simple et positif.

Numéro 32 –
Les 37 Pratiques
d'un Bodhisattva
III° Partie

Sixième verset. *Le soutien d'un ami engagé dans la spiritualité, nous aidera à éviter les fautes, à corriger nos méprises. Nos points positifs s'affirmeront et s'amplifieront. Cet ami acquerra toujours plus d'importance à nos yeux, plus même que notre propre personne. Telles doivent être le chemin et la pratique d'un bodhisattva.*

Comme nous l'avons vu, le cinquième verset fait allusion à l'influence négative que peuvent avoir sur nous les fréquentations douteuses. Le sixième verset traite par contre de la positivité des relations amicales. La véritable amitié, l'amitié absolue, est celle que dispensent les Bouddhas, les Bodhisattvas ou les grands maîtres de la spiritualité. Une amitié à privilégier parmi toutes les autres. Mais il y a aussi l'amitié d'autres compagnons qui ont emprunté la voie. Une voie quelle qu'elle soit, lorsqu'elle est droite et positive, est une juste voie. Celle de la bonté est une juste voie.

Sa Sainteté le Dalaï-Lama incite fréquemment les fidèles à parcourir cette voie de la bonté. Et c'est cette voie que notre communauté a choisi d'emprunter. Nous nous efforçons de laisser la parole à notre cœur. Et nous faisons en sorte de nouer des relations avec des personnes sincèrement

intéressées par les enseignements dont nous leur parlons. Lorsque nous manquons de bonté, de générosité, dans nos pensées ou nos agissements, nous réalisons que ces amis qui nous ont indiqué le bon chemin n'auraient ni pensé ni agi de la sorte. Nous nous promettons alors d'accentuer nos efforts. Et l'une des meilleures façons d'atteindre le but qui nous tient à cœur, c'est de rechercher la présence de personnes qui sont parvenues à ce niveau ou qui s'efforcent d'y parvenir. Leur présence à nos côtés ne peut que nous aider et nous encourager. Surtout lorsque nous avons le sentiment de partager les mêmes valeurs que l'ensemble de ces personnes. Quel plaisir réconfortant que de côtoyer ces pratiquants qui, pour certains, sont loin devant nous sur la voie. Nous rêvons de les rejoindre !

Pour quelle raison les gens portent-ils une telle estime au Dalaï-Lama ? C'est tout simplement parce qu'il est le modèle même de ce que devrait être l'homme. L'être humain. D'où qu'il vienne. L'être humain que chacun, au fond, voudrait être ! Le Dalaï-Lama est un homme d'une grande sagesse outre que d'une infinie compassion et d'une totale intégrité. Lorsqu'il apparaît devant un groupe de personnes venues le rencontrer, il regarde chacun droit dans les yeux tout en serrant avec fermeté la main qu'on lui tend. Ce sont des moments très particuliers pour tous, des moments intenses qui peuvent transformer la vie de certaines des personnes présentes. Et cela parce qu'elles ont eu le privilège d'échanger une poignée de main avec un véritable bodhisattva qui avait un regard profond, un regard qui disait à tous : « Je vous aime et je vous accueille en moi tels que vous êtes ». Et tous ont reçu et compris ce message inconditionnel. Sa Sainteté n'a cure ni de l'origine ni du milieu auquel appartiennent ses interlocuteurs, quels qu'ils soient. Son regard pénètre votre nature de Bouddha et voit qui vous êtes. C'est pour cela que le seul fait de le rencontrer, ne serait-ce qu'un bref instant, est un moment d'une belle et chaude intensité. C'est ce sentiment doux et profond que communiquent des êtres tels que Sa Sainteté ou de grands Lamas, voire même certaines personnes particulièrement spirituelles.

Le Bouddha a dit : « Ce que je pense je le dis et ce que je dis je le fais. Voilà ce que je peux dire de moi-même ». Un être d'une grande intégrité. Nous tous devrions suivre un tel exemple dans notre vie de chaque jour. De même que nous devrions nous entourer d'amis véritables et sincères, de personnes qui peuvent nous aider au long du parcours de la voie et que nous pouvons aider en retour, d'une façon ou d'une autre. Ne serait-ce, éventuellement, qu'en lisant et en commentant des textes ayant trait à ce domaine qui nous tient tant à cœur. La simple lecture peut sembler parfois nous éloigner de la réalité de tous les jours, mais il n'en n'est rien. Et puis le besoin peut se présenter à tout moment de devoir agir 'sur le terrain' pour résoudre ou aider à résoudre telle ou telle situation. Et faire montre, nous aussi, de cette positivité dont nous venons de parler. Cette positivité que nombre d'êtres humains possèdent. Je suis un être humain. Nous sommes des êtres humains. Alors...pourquoi pas nous ?

Lorsque les Tibétains commencèrent à s'exiler en Inde il y avait là de nombreux grands Lamas qui avaient été formés au Tibet. Ils étaient, bien évidemment, très traditionnels. Aucun d'eux ne parlait l'anglais et la plupart des Occidentaux qui, à l'époque, venaient pour les rencontrer, ne parlaient pas, eux, le tibétain. Ils ne pouvaient donc pas faire grand-chose et se contentaient de s'asseoir

face à face, en silence. Et à vrai dire, cette situation convenait à tous. Les visiteurs, quant à eux, s'en arrangeaient parfaitement. Ils avaient devant eux les maîtres qu'ils souhaitaient rencontrer. Ils les regardaient et formulaient intérieurement une pensée profonde : « Je ne sais pas vraiment ce en quoi vous croyez, mais je l'accepte d'emblée » ! Et cela parce que ces Lamas étaient la personnification même de l'être humain parfait. Nous avions, là, assis devant nous, l'incarnation de ce beau, de ce grand potentiel que nous avons en nous. Et cette incarnation, le sourire aux lèvres, nous regardait. Sans rien dire. Sans rien faire. En se contentant d'être. Tout simplement. Et cela nous suffisait.

Les Indiens ont une coutume dans ce domaine, le *darshan* ce qui en l'occurrence a trait au fait de voir, de regarder. Ainsi, vous allez rendre visite à un gourou, vous entrez dans le lieu où il se trouve, vous vous asseyez et vous regardez...le gourou. Ce dernier est immobile, inactif. Il est simplement assis, là, en tant que gourou. Si c'est un maître authentique, l'épisode se résume à cela. Il y a, bien entendu, des charlatans qui se prêtent volontiers à ce genre de scène. Le tout est d'être en mesure de les démasquer.

Le soutien d'un ami engagé dans la spiritualité nous aidera à éviter les fautes, à corriger nos méprises. Nos points positifs s'affirmeront et s'amplifieront. Cet ami acquerra toujours plus d'importance à nos yeux, plus même que notre propre personne. Tel doit être le chemin de la pratique d'un bodhisattva.

Ce qui revient à dire que si nous sommes sous la conduite d'un maître authentique, celui-ci nous aidera en soulignant les fautes et les erreurs commises, de même qu'il approuvera nos idées ou nos actions positives et nous encouragera dans ce sens. Il ne commentera pas nécessairement nos méprises, mais il fera en sorte de créer des situations au cours desquelles nous serons conduits, d'une manière ou d'une autre, à commettre des erreurs, mais des erreurs qui auront pour spécificité de se mettre d'elles-mêmes en évidence, nous donnant ainsi l'opportunité de les relever personnellement et d'en tenir compte. Ce type d'atmosphère, d'ambiance positive et réconfortante, donne le sentiment de se trouver dans un lieu bénéfique où l'air chaud et nourricier permet aux plantes de croître, de s'épanouir mieux que partout ailleurs, l'ambiance locale leur étant pleinement favorable.

Et si nous n'avons pas la possibilité d'entrer en contact avec un enseignant spirituel particulier, nous pouvons organiser des rencontres avec des personnes dont nous savons qu'elles pratiquent la spiritualité ou qu'elles connaissent à tout le moins les enseignements qui nous intéressent. Le seul fait de les rencontrer de façon régulière peut constituer une aide des plus intéressantes pour nous. Et n'oublions pas que le choix serein et judicieux de nos amitiés et de nos relations communes peut nous éviter un certain nombre d'ennuis qui pourraient se révéler fort gênants.

Il faut savoir que dans le bouddhisme Tibétain le maître spirituel est considéré comme un personnage très important. L'une des raisons à cela tient au simple fait que, comme dans tous les domaines, si nous tenons à acquérir une formation de bon niveau, il est pour le moins pertinent de

faire appel à un enseignant dans le domaine en question. Si nous voulons devenir musicien, apprendre à jouer au football ou au cricket, ou à nous servir d'un ordinateur, il sera bien sûr préférable d'avoir recours aux compétences d'un enseignant de valeur qui nous mettra au courant de tout ce qu'il faut faire ou ne pas faire dans le domaine qui nous intéresse. Il nous dira : « Non ne fais pas cela de cette façon, regarde, fais-le plutôt comme ceci ». Outre le fait que nous progresserons plus rapidement, nous éviterons de prendre, sans en avoir conscience, de mauvaises habitudes ce qui, au fil du temps, nous empêcherait de maîtriser, comme il se devrait, la matière pour laquelle nous avons opté. En nous efforçant de toujours faire les choses de la juste manière, nous finirons par acquérir une confiance tranquille en nous-même. Un atout non négligeable.

Bien, mais si cette façon de faire est valable pour l'apprentissage des choses d'ordre pratique, qu'en est-il pour ce qui concerne la compréhension totale, profonde, transcendante de l'esprit conceptuel. En fait, il nous faut être guidés, éclairés pour réaliser, pour prendre conscience de ce qu'est précisément l'esprit et pour, ensuite, fixer, stabiliser cette réalisation. Ne serait-ce que pour ne pas nous laisser emporter par l'enthousiasme au vu du résultat encourageant de certaines expériences que nous avons su mener à bonne fin. Au point de nous voir déjà à deux 'pas spirituels'... de l'illumination ! Et c'est bien pour cela que nous avons besoin d'un maître. Il est très difficile d'y parvenir sans aucune aide ou en n'ayant recours qu'à la seule lecture d'écrits spirituels aussi sérieux qu'ils soient. Les livres peuvent nous aider à débiter, sans aucun doute ; il est même possible à l'heure actuelle, de télécharger de nombreux textes figurant sur Internet. Mais rien ne peut substituer le rapport humain personnel. Hélas, il n'est guère facile d'entrer en contact avec les maîtres spirituels qualifiés car ils sont entourés de toute une organisation qui, d'une certaine façon, les protège, en leur évitant des rencontres qui peuvent être inutiles, voire négatives. Par ailleurs, des personnes qualifiées sont chargées de dresser leur emploi du temps, souvent très fourni, car elles parcourent le globe à de multiples reprises, pour organiser, entre autres raisons, leurs centres du Dharma dans différents pays. Voilà pourquoi il est difficile de les contacter. Nombre de personnes viennent me consulter pour me faire part de la difficulté qu'elles ont à dénicher un enseignant. Alors que d'autres personnes, viennent me trouver...pour se plaindre de leur enseignant ! Nous avons parfois le sentiment d'évoluer sur un terrain truffé de pièges inattendus !

Mais pour ceux qui sont véritablement intéressés, les conseils d'une personne qui est engagée sur la voie peuvent constituer une aide tout à fait valable, d'autant plus qu'il peut être difficile, de modifier la conformation d'un esprit du monde ordinaire du *samsara* pour en faire un esprit du monde du Bouddha. Très difficile ! voire même impossible. Cela ne signifie pas pour autant que nous n'avons plus qu'à attendre, les bras croisés, l'apparition du parfait Lama ! Je dis souvent aux gens qui me consultent à ce propos, qu'un esprit peu ouvert ou par trop rigide, n'est pas nécessairement apte à accepter, à assimiler certains courants de pensées. Alors que faire dans ce cas ? Si le Bouddha lui-même était assis là en face de nous, il nous dirait sans doute 'Pratiquez' ! Et cela nous pouvons tous le faire.

En fait, notre esprit se comporte en quelque sorte comme un cheval sauvage. Un cheval sauvage que nous sentons plein d'un fort potentiel. Eh oui ! C'est un bon cheval, mais il est sauvage. Nous voulons qu'il aille de ce côté-ci, il va de ce côté-là. Nous lui commandons de prendre le chemin qui monte, il prend celui qui descend. Ceux qui s'installent en méditation, ne serait-ce que quelques minutes, savent de quoi je parle. Oui, l'esprit est un cheval indompté, détenteur, cependant, d'un beau potentiel apte à être formé, à être façonné. Or il ne peut être formé que s'il est dompté. Mais de toute évidence, nous ne pouvons pas développer les aptitudes potentielles d'un cheval sauvage. Il nous faut tout d'abord dompter notre équidé. Et pour cela nous devons l'apaiser, guider ses ardeurs, lui donner confiance et lui faire comprendre ce que nous voulons de lui. Petit à petit notre rapport avec lui se fera plus amical, plus tranquille. Alors il se prêtera au jeu et nous pourrons procéder à sa formation. Car s'il se refusait à collaborer, nous ne parviendrions en aucune manière à le dresser comme il se doit.

Il en va de même avec notre esprit. Il est souhaitable d'initier le processus avec la pratique de *Samatha* pour permettre à l'esprit de se tranquilliser et d'être attentif. En tibétain on appelle cela *Lesu-rungwa*, ce qui signifie 'maniable', 'docile', de façon à rendre l'esprit précisément docile, flexible, coopératif. Et personne ne peut faire cela à notre place, de sorte que le maître qui s'occupe de nous passe une bonne partie de son temps à attendre que nous parvenions à un certain état d'esprit apte à assimiler l'enseignement qu'il nous prodigue. Et nous avons tout intérêt à apaiser notre esprit afin de parvenir à un état de conscience clair et ouvert. Le fait d'être ouvert à la connaissance est primordial, tout autant que le fait de savoir concentrer son esprit sur tel ou tel argument, sans bifurquer de droite et de gauche. Autant d'éléments qui nécessitent patience et persévérance. Quoi qu'il en soit, chacun d'entre nous peut parvenir, avec ou sans enseignant, à dompter, à maîtriser son esprit. Et une fois dompté, l'esprit peut être modelé, formé, éduqué.

Inutile de dire que si l'on pratique, par exemple, le yoga tantrique *Anuttara* l'esprit totalement distrait, cela ne nous mènera nulle part, ce ne sera qu'une perte de temps. Pour que nos pratiques se révèlent positives il importe que notre esprit soit totalement immergé en elles, qu'il fasse corps avec elles, qu'il se fonde en elles. Si le contact ne s'établit que l'espace d'un instant, l'attention aura tôt fait de se dissiper, ne laissant aucune trace d'aucune sorte. L'action aura été parfaitement inutile.

Ainsi, la conduite à tenir, en l'occurrence, consiste tout simplement à garder notre esprit bien ouvert, plus ouvert que de coutume et faire en sorte qu'il devienne, d'une certaine façon, plus malléable. Cela serait, à coup sûr, un pas en avant et non des moindres, un pas que personne d'autre ne peut faire à notre place. Nous devons tous affronter ce problème un jour ou l'autre. Par ailleurs comme le disait un grand Lama : « Si vous possédez une bonne pratique de *shamata* alors vous avez le reste du Dharma dans le creux de la main ». Et avec le reste du Dharma nous sommes en mesure de faire tout ce que nous avons dans l'idée de faire. L'esprit fusionne alors avec l'action que nous avons entreprise et les résultats positifs ont tôt fait d'apparaître. Dans le cas contraire – et les livres nous le rappellent – si l'esprit n'est pas en mesure de se concentrer, nous aurons beau nous démener et réciter des mantras durant des milliers, voire même des millions d'éons, les

résultats ne se manifesteront pas pour autant. Ce qui, à bien y réfléchir, est évident. Nombre de personnes sont attirées par ces pratiques de haut niveau, qu'en fait elles ne sont pas à même de réaliser car elles ne possèdent pas la base indispensable à ce genre d'opérations. C'est un peu comme si l'on voulait poser un toit en or massif sur une construction n'ayant ni parois ni fondations.

Dans de nombreuses régions de ce monde qui est le nôtre, il existe en fait deux niveaux de dévotion. Il y a la religion que l'on dit officielle, mais il y a aussi les diverses croyances auxquelles sont fermement attachées différentes parties de la population. C'est le cas, en Inde notamment, avec les dieux de l'hindouisme, Shiva, Krishna, Saraswati et d'autres encore. Il y a également les divinités mythiques que l'on considère comme les déités locales que l'on voit ou que l'on ne voit pas selon les circonstances. Chaque village a sa propre divinité, un dieu ou une déesse. Ainsi, au temps de *Shivratri* (la nuit du dieu Shiva), les dieux locaux (quelques cent cinquante au total) en provenance des localités environnantes, se réunissaient dans la ville de Mandi. Tous ces dieux sont en général apparentés les uns aux autres, ils sont frères, sœurs, cousins et sont donc très heureux de se retrouver à cette occasion. Ils se déplacent de coutume en palanquins portés par de fidèles dévots ou par des serviteurs. Les déités mêmes ne sont autres que des visages de bronze voire même, en certaines circonstances, d'argent. En règle générale, les visages sont empreints de sérénité ou affichent à l'occasion un air légèrement courroucé. Les déités les plus renommées, ainsi que les membres de leurs suites, sont drapés dans de riches brocarts de soie aux couleurs chatoyantes. Les palanquins qui les transportent se balancent de droite et de gauche comme animés par une main mystérieuse. Les hommes des villages soufflent dans de longs instruments à vent et en expulsent des sons qui peuvent être harmonieux et qui incitent certains habitants des bourgades à virevolter avec entrain et sans doute avec foi. Les créatures que transportent les palanquins sont des *devata-s*. Ce sont les déités de niveau secondaire qui sont vouées à la protection des villageois, en particulier ceux qui ont foi en elles. De coutume, les *devata-s* ont à leur disposition deux ou trois personnes qui opèrent sur le terrain en tant que mediums et qui canalisent et accueillent les flots de villageois. Ces personnes sont prêtes à répondre aux questions des uns et des autres ou à écouter leurs problèmes, voire à s'efforcer de les résoudre.

Mais tout bien considéré, que peuvent-elles faire ? Elles sont prises elles aussi au piège du *samsara*. Elles peuvent tout au plus donner quelques conseils d'ordre pratique, si elles se sentent d'humeur à le faire. Mais elles peuvent également se mettre en colère et distribuer de vertes réprimandes. Au tout début, lorsque nous avons commencé notre noviciat, nous avons connu plusieurs cas de possession. Certaines des moniales de notre communauté avaient été possédées par l'esprit négatif du village où nous nous trouvions. Cet esprit n'acceptait pas leur soumission à la religion bouddhiste. Ces pauvres moniales s'étaient trouvées, pendant quelque temps, dans un état psychique véritablement déplorable.

Ainsi, par exemple, la venue au monde de l'une d'entre elles avait menacé d'engendrer de très sérieuses complications sur le plan médical, au point que sa famille avait fait des offrandes à la *devata* du lieu, afin que la naissance se déroule normalement. Et c'est ce qui advint. La *devata*

déclara alors : « Désormais elle m'appartient, elle sera donc à mon service. » Elle fut donc contrainte, par la suite, de se plier à cette obligation. Puis un jour elle s'en alla et choisit d'être une moniale, ce qui provoqua la fureur du dieu local. Il proféra des menaces et déclara qu'elle n'était pas en droit de faire pareille chose car elle lui appartenait. Il l'aurait alors possédée. Quant à elle, elle se serait comportée d'étrange façon ce qui engendra un grand nombre de problèmes. Il fallut alors organiser une cérémonie propitiatoire pour apaiser la déité, après quoi la moniale fut renvoyée dans sa demeure.

Il existe une multitude de dieux de rang inférieur, ce qui n'exclut pas le fait qu'ils peuvent être supérieurs sur le plan spirituel. Supérieurs dans la mesure où, bien que n'ayant pas de corps physique, ils jouissent du don, non négligeable, de la clairvoyance. Cela dit, ils sont souvent jaloux, orgueilleux et particulièrement irascibles. Et ce tempérament sanguin qui est le leur, les incite à affectionner les uns et à détester les autres. En d'autres termes, ce sont des êtres qui appartiennent eux aussi aux cycles du *samsara*. Les gens les respectent et les honorent pour la simple raison qu'ils peuvent les contacter sans aucune difficulté, alors qu'il est pour le moins ardu d'entrer en contact avec les Bouddhas, les Bodhisattvas ou avec Shiva, Vishnu ou même avec Jésus Christ. Car eux sont loin, très loin dans le passé. Il est donc difficile de sentir leur présence, leur attention. Tandis que les déités locales sont là, elles, tout près de nous. Nous pouvons donc établir, entretenir des rapports avec elles. Ainsi, en Thaïlande, il y a, dans tous les jardins une maisonnette pour les esprits, pour les déités du lieu. Et je suis sûre qu'en Amérique du Sud, en Afrique ou en Australie, les gens entretiennent des relations avec ces entités. C'est un phénomène propre au monde entier. Cependant, elles sont elles aussi emprisonnées dans le *samsara*.

Confier nos désirs, nos espoirs, notre confiance à l'un de ces êtres du *samsara* ne peut être qu'une grave erreur de notre part car ils ne sont pas en mesure de nous aider à aller au-delà du *samsara*. Ils peuvent tout au plus nous tendre une main - en certaines occasions et selon notre karma - et nous aider à résoudre un problème propre à ce monde dans lequel nous vivons. Au Tibet, tout comme en Inde, il existe une profusion de ces esprits locaux que l'on peut invoquer.

C'était d'ailleurs le cas dans ces collines de l'Himalaya où je vivais. Dans les monastères de l'endroit, tout le monde pratiquait les rituels bouddhistes. Alors que dans les villages, en bas, aux pieds des montagnes, les gens pratiquaient des rituels chamaniques en invoquant les esprits et les dieux de leur religion. Il ne s'agit donc pas de rituels et pratiques qui avaient leur importance il y a des siècles de cela et qui sont tombées dans l'oubli : en effet, on en attend souvent, aujourd'hui encore, des retombées positives. Ils semblent bien loin maintenant ces Trois Joyaux. Mais il ne faut pas oublier que les Trois Joyaux ne sont pas là uniquement pour nous aider à réussir nos examens dans un domaine ou un autre, ou à améliorer nos relations avec Un tel ou Une telle. Outre cela, ils peuvent à coup sûr nous sortir, nous extraire du *samsara*. Car seuls les êtres qui sont eux-mêmes hors du *samsara* peuvent être en mesure de nous aider à en sortir. Ceux qui y sont emprisonnés, eux, ne le peuvent pas.

Qui les dieux d'ici-bas pourraient-ils protéger

Alors qu'eux-mêmes sont emprisonnés dans le samsara ?

Les dieux d'ici-bas sont cloîtrés, privés de liberté. Comment pourraient-ils nous donner les clés qui nous permettraient de quitter ce lieu dans lequel eux-mêmes sont emprisonnés ?

Prendre refuge dans les Trois Joyaux

Qui ne font jamais faux bond à ceux qu'ils protègent

Telle est la pratique d'un bodhisattva.

« Qui ne font jamais faux bond à ceux qu'ils protègent » ! Cela ne signifie pas qu'il suffit de prier les Trois Joyaux, lorsque nous avons des difficultés dans les affaires que nous menons, pour avoir une révélation qui nous indique la marche à suivre pour mettre dans le mille sur le plan qui nous intéresse ! Ce n'est pas du tout cela. Cela signifie tout simplement que si nous croyons en toute sincérité dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha et que nous pratiquons avec constance et ferveur, ce Refuge sera toujours prêt à nous accueillir. Notre pratique s'épanouira. Notre volonté de libérer notre esprit de toute contrainte négative s'affirmera de plus en plus. Ce n'est pas le Dharma qui nous abandonne car il est le symbole même de la vérité. C'est notre propre façon de pratiquer, de mal pratiquer, qui peut nous causer du tort.

Le Dharma en lui-même ne peut pas faillir, ne peut pas nous tromper car il n'est autre que le cours des choses de la vie. La protection que nous offrent le Bouddha, le Dharma et la Sangha est en fait une sauvegarde de notre esprit. Et, cette sauvegarde peut advenir de façon tout à fait naturelle. Ne serait-ce qu'en mettant à profit les circonstances négatives du quotidien, de manière à les transformer en facteurs opportuns pour notre pratique habituelle. En procédant de la sorte notre esprit ne peut être enserré dans des contraintes négatives. Il nous incombe de surmonter, de transcender les difficultés qui se présentent à nous. C'est là l'une des attitudes que les Trois Joyaux mettent à notre disposition pour la sauvegarde de notre esprit.

Si nous pratiquons avec la force de notre cœur, nous serons en mesure d'affronter les pires difficultés qui se dresseront sur notre chemin. En fait, cela pourrait être l'ouverture salvatrice que nombre d'entre nous cherchent avec ferveur. Il est clair que nous n'aurons pas droit pour autant à une soudaine apparition de Bouddha brandissant une épée pour occire tous nos ennemis. Mais point ne sera besoin de cette grandiose intervention car si nous œuvrons de l'intérieur à transformer notre esprit, nous n'aurons pas d'ennemis. Nous serons protégés. Ainsi, emprunter la voie bouddhique c'est prendre refuge. Il est clair que de nos jours de nombreuses personnes pratiquent les techniques bouddhistes telles que les méditations, en particulier la méditation *tonglen*, et lisent de nombreux ouvrages concernant le Dharma, sans pour autant se convertir au bouddhisme. Et cela est tout à fait valable car l'un des attraits de la voie Bouddhique réside dans le fait qu'elle peut être adaptée à tous les impératifs personnels sur un plan ou sur un autre, tel, par exemple, que la nécessité de diminuer la tension artérielle ou de réduire le niveau de stress afin de se sentir plus en forme. C'est merveilleux ! Mais il est clair que le Dharma ne se réduit pas à ces seuls avantages !

Le but du Dharma n'est pas uniquement de nous remettre en forme quelque part sur le plan physique ou psychologique. Tant s'en faut. A dire la vérité, au tout début, notre état mental ou moral peut empirer, s'assombrir. Mais le Dharma, quant à lui, nous aide à annihiler les pensées obscures que notre esprit a l'art de sécréter. Il nous permet de nous relier, de nous connecter à notre véritable nature et de nous libérer des contraintes parasites, nous donnant ainsi la possibilité de venir en aide aux êtres qui sont dans la difficulté. Il nous enseigne à repousser l'égoïsme auquel nombre d'entre nous ont parfois tendance à s'abandonner. Ainsi certains enseignements bouddhistes peuvent être utilisés comme une thérapie bénéfique, comme des adjuvants, des remédants psychologiques au bénéfice de personnes de dogmes religieux différents. De nombreux chrétiens – y compris des moniales et des prêtres – pratiquent la méditation bouddhiste, ce qui fait d'eux de meilleurs chrétiens. N'est-ce pas magnifique ?

En ce qui nous concerne, nous nous réjouissons de cet aspect positif des événements du quotidien car cela nous aide à progresser, à devenir meilleurs. Et c'est cela qui est important. Toutefois du point de vue bouddhiste, la première marche à gravir est celle qui mène à la croyance dans le 'Bouddha Dharma Sangha'. Qu'est-ce que cela signifie ? Dans la tradition le Bouddha est considéré comme le physicien absolu, l'ultime médecin, car nous sommes tous gravement intoxiqués par nos émotions négatives, par notre cupidité, par certains de nos liens affectifs. Ou par notre colère, nos aversions, nos ressentiments, nos crises de jalousie. Notre orgueil également. Sans parler du manque récurrent de compréhension. En fait, nous n'avons pas conscience de ce que nous sommes réellement. Nous parlerons de cela plus tard. Mais cette monomanie sous-jacente qui incite à s'agripper à une fausse identité – qui n'est pas la nôtre, la vraie – et le fait, donc, de ne pas vouloir reconnaître l'être que nous sommes en réalité, est la cause de ces insupportables tracas. Bref, le bonheur n'est pas le trait essentiel de notre nature. Nous sommes malades, voilà tout !

Le Bouddha dit : « Oui, vous traversez une période très critique. Mais il y a une raison à cela : vous êtes malades, très malades. » Ce sont ses paroles. Et la cause implicite de cet état qui est le nôtre, c'est l'avidité et la possessivité de notre esprit, ces caractéristiques qui découlent de la perception erronée que nous avons de notre propre identité et qui engendrent une infinité de problèmes.

Le Bouddha disait également que la souffrance venait de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, mais également du fait de ne pas avoir ce que l'on voudrait avoir mais d'avoir, par contre, ce que l'on ne veut pas. C'est en effet le grand dilemme de notre vie au cours de laquelle nous sommes ballottés de droite et de gauche par les vagues de cette existence que l'on appelle le *samsara*. Si le Bouddha s'en était allé en disant : « Vous êtes trop exigeants. A vous de résoudre le problème ! », il est clair que le bouddhisme apparaîtrait comme une doctrine un tant soit peu pessimiste.

Mais bien sûr, il ne l'a pas dit. Il a dit, par contre : « Bonne nouvelle ! En fin de compte vous êtes en excellente santé ! Et qui plus est, il y a un remède aux maux qui vous préoccupent ! » Ce sont là les paroles du Dalaï-Lama. C'est vrai, il existe une thérapie que nous pouvons suivre, une

thérapie qui peut nous faire retrouver une telle santé que nous n'en croirons pas nos yeux, nous n'en croirons pas nos sens en général, si par bonheur nous y recourons ! Et cette thérapie n'est autre que l'Octuple Noble Voie qui englobe la totalité du Dharma. Ainsi, le Bouddha est en quelque sorte le médecin. Lorsque nous nous savons malades, nous ne sommes guère d'humeur, en règle générale, à nous entendre dire : « Tout va bien, vous n'avez absolument rien ! » car nous savons parfaitement que quelque chose, en nous, ne va pas, sinon nous n'irions pas consulter un spécialiste dans l'intention d'en obtenir un remède à notre mal.

S'il nous dit, par contre, que nous avons contracté telle ou telle maladie mais que, si nous suivons le traitement qu'il nous prescrit, nous nous rétablirons sans le moindre doute, alors nous lui en savons gré, détail qui, outre le traitement prescrit, nous aidera à recouvrer plus rapidement notre forme habituelle.

La signification fondamentale du terme *Sangha* comporte trois niveaux. En l'occurrence il s'agit de l'*Arya* ou *Noble Sangha* - qui inclut les personnes qui ont eu une authentique perception de la réalité. Dans la tradition tibétaine il s'agit là de la réalisation de la vacuité ou *shunyata*. Arrivée à ce stade, la personne concernée devient un *Arya*, ce qui signifie 'noble'. En fait, la *Sangha* est le lieu où nous allons prendre refuge, le lieu où les personnes qui sont là savent ce qu'elles doivent faire, savent comment vous recevoir. Ce sont en quelque sorte des infirmiers parfaitement entraînés. Des personnes qui n'ont pas, à proprement parler, la formation des médecins classiques, mais qui ont, d'une certaine manière, autant d'expérience que ces derniers et qui sont en mesure d'aider leurs hôtes à suivre fidèlement la cure qui leur a été prescrite.

Le second niveau est la *Sangha monastique* qui concerne ceux et celles qui ont prononcé les vœux de moines ou de moniales. Quant au troisième niveau, c'est la *Maha Sangha*, la Grande Sangha. Le Bouddha a parlé également de la quadruple Sangha. Il a dit, à ce propos, qu'un pays qui veut être un véritable pays bouddhiste se doit de comprendre une quadruple Sangha, une communauté qui englobe l'ensemble des moines et des moniales ordonnés, ainsi que les laïques, hommes et femmes. La Sangha monastique qui ouvre également ses portes aux disciples laïques est aussi stable qu'une table à quatre pattes.

L'un des arguments qui plaident en faveur de la pratique de l'ordination des femmes dans le bouddhisme, aussi bien au Tibet qu'en Thaïlande, en Birmanie et en tout autre pays, c'est que selon une classification du Bouddha lui-même il n'existe pas, en fait, de pays véritablement bouddhistes, car les pays en question n'ont que trois des quatre éléments constitutants requis pour instaurer une *Maha Sangha*, une grande Sangha. Si l'on tient compte de la classification du Bouddha, il n'y a donc aucun pays bouddhiste, au sens strict du concept.

« Prendre refuge dans le Bouddha Dharma Sangha » est une cérémonie qui a pris naissance à l'époque même du Bouddha et qui perdure à travers les âges. En ces temps, les gens se rendaient auprès du Bouddha. Durant le rite Pali ils écoutaient ses paroles. Ils lui posaient ensuite de nombreuses questions auxquelles il répondait inlassablement. Au terme de ce rite, les fidèles

récitaient en chœur : « De ce jour jusqu'à la fin de la vie je prends refuge dans le Bouddha, je prends refuge dans le Dharma, je prends refuge dans la Sangha. » Ce rituel du triple refuge perdure aujourd'hui encore dans tous les pays de religion bouddhiste. Il prend place habituellement au début de chaque cérémonie.

Ainsi, dans le bouddhisme nous prenons refuge et cela nous rappelle de placer le Dharma au centre, au cœur de notre vie, plutôt que de le reléguer en marge de celle-ci, dans la frange des moments perdus ! Nous pratiquons le Dharma dans toutes les circonstances de notre vie, quelles que soient nos occupations. Eu égard à cette façon qui est la nôtre de conduire notre vie, ce texte est magnifique et très utile, car il correspond aux types de situations qui se présentent dans la vie de tous les jours et qui nous induisent à les transformer, à les convertir en une pratique du Dharma. Oui, c'est un texte de grande valeur. Il ne s'agit pas là d'une philosophie pointue qui jongle avec des concepts aussi abstraits qu'incompréhensibles, pas plus que de méditations de niveaux difficilement accessibles. Non ! Il s'agit tout simplement de la manière d'affronter les problèmes qui se présentent d'une façon ou d'une autre dans la vie de tous les jours et de résoudre les dits problèmes de façon simple, judicieuse et positive pour la partie concernée outre que pour nous-mêmes et l'évolution de notre cœur-esprit.

Ce type d'enseignements avait été créé par Jowo Atisha qui arriva au Tibet au onzième siècle. Atisha était un pandit, un érudit bengali. Il avait été invité à se rendre dans ce pays pour aider à la restauration du Dharma du Bouddha qui avait été gangréné par la corruption des derniers temps.

Il considérait, quant à lui, que les enseignements tantriques n'étaient absolument pas appropriés à la conformation mentale des Tibétains. Un retour à l'époque des principes fondamentaux leur convenait davantage, ainsi qu'un travail assidu sur leur comportement, sur leurs agissements dans certains domaines et sur leur motivation. Il mit particulièrement en relief le refuge et la bodhicitta, en soulignant le fait que cette dernière n'était autre que l'aspiration profonde à parvenir à l'illumination afin d'être en mesure de venir en aide aux autres. C'est ainsi qu'Atisha s'employa à créer la tradition Kadampa. Les maîtres qui suivirent, quant à eux, se consacrèrent avec ardeur à l'enseignement de ces principes fondamentaux. Ils traitaient l'argument comme s'il s'agissait d'une matière aussi ardue que précieuse, une matière qu'il fallait triturer et malaxer sans discontinuer jusqu'à la rendre souple et malléable au point de pouvoir finalement la mettre à profit.

Notre esprit est semblable à cette matière hautement résistante. Nous devons donc pratiquer avec une totale conviction, pratiquer jusqu'à ce que notre esprit acquière, lui aussi, la lumière et devienne enfin souple et malléable.

Numéro 33 –

Les 37 pratiques
d'un bodhisattva

IV° partie

Le Bouddha enseignait que l'insupportable souffrance des royaumes inférieurs est le fruit d'actions non vertueuses. Il importe donc de ne jamais agir de façon non vertueuse. Au prix même de sa propre vie. Telle doit être la pratique d'un Bodhisattva.

Ce verset fait clairement allusion au karma. Il semblerait en effet que le karma représente un problème pour certaines personnes. J'ai d'ailleurs été choquée par l'attitude d'un certain nombre de participants lors d'une conférence à laquelle j'assistais aux Etats-Unis, conférence organisée par les enseignants des différentes écoles bouddhistes de l'Ouest. A un certain moment, une question a été posée à l'auditoire : « Combien d'entre vous croient dans le karma et la renaissance ? Et combien d'entre vous croient en d'autres royaumes d'existence ? » Moins de la moitié de ces enseignants bouddhistes disaient croire en la renaissance et au karma ! Mais enfin ! Si l'on ne croit pas même en la renaissance, la voie bouddhiste n'a plus aucun sens ! Elle n'est autre qu'une absurdité ! Quant au dharma il ne serait, fondamentalement, qu'une manière de thérapie visant à rendre la vie que nous vivons plus facile, plus supportable ! L'étroitesse, le non-sens d'une telle vision des choses ne laissent véritablement aucune place à la bodhicitta.

Au plan conventionnel et simplement formulée, la conception bouddhiste à ce propos considère que nous avons tous vécu des milliers, voire des millions de renaissances dans toutes sortes d'inimaginables royaumes. Pas uniquement en tant qu'êtres humains mais également en tant qu'animaux d'un genre ou d'un autre. Et cela aussi bien dans les royaumes spirituels que dans les royaumes inférieurs ou supérieurs. Il est bon par ailleurs que nous nous rappelions que si nous rencontrions notre propre personne d'un côté ou d'un autre au cours de notre précédente existence, il est fort probable que nous ne nous reconnaitrions pas. Surtout si nous ne croyons pas en la renaissance !

Si nous étions en mesure de nous voir dans notre prochaine vie, quel pourrait bien être l'aspect que nous aurions ? Et moi, quel genre de personnage pourrais-je bien être ? Peut-être serais-je totalement différente. Mais il y a fort à parier que ce personnage nouveau venu penserait lui aussi « moi ». Il serait donc préférable que nous ne nous accrochions pas trop fermement à ce que nous considérons comme notre identité personnelle au moment présent. Il ne s'agit là, en fait, que d'une manière de monologue intérieur qui se poursuivra en nous aussi longtemps que nous croirons en un « moi » intérieur. Et cela se perpétuera, sans nul doute, indéfiniment. Quelqu'un dont on a oublié le nom a dit, il y a longtemps, très longtemps de cela : « Comment pourrions-nous mettre un terme à cette situation, alors que nous sommes pris en permanence par l'action, que ce soit avec le corps, ou avec l'esprit et nos interminables discours ? » Le maître saisit alors un collier de perles, une sorte de rosaire. Il prit une perle entre le pouce et l'index puis il dit : « Voilà ! Le fil n'est autre, en réalité, que notre ego. Quant aux perles, elles représentent les faits, les actions, nos expériences. Qu'elles soient positives ou négatives. Nous effectuons telle ou telle action en pensant : « Je fais ce geste-ci, puis celui-là, puis la perle que je fais passer attirera en quelque sorte la perle suivante, qui entraînera la suivante qui, elle aussi entraînera la suivante, et ainsi de suite...et l'action se poursuivra indéfiniment. Je dirais même « mécaniquement ? » Alors que faire si nous désirons qu'il en aille autrement ? Eh bien il n'est d'autre solution que de couper le fil. Le fil de

l'ego, s'entend ! Nous libérant de la sorte des contraintes, des faits imposés. C'est la seule solution. En fait...le fil est la croyance en un moi qui accomplit l'action.

Aussi longtemps que nous persisterons à croire, à affirmer *j'ai dit* ceci ou cela, *j'ai accompli* telle ou telle action, *je suis parvenu* à résoudre le problème, alors le lien qui nous rattache au karma sera là et nous suivra, où que nous allions. Ce fait est particulièrement important dans le bouddhisme, car c'est là qu'est la raison par laquelle nous pourrions être libérés. A partir du moment où nous prenons conscience du vide que représente notre fausse identification – avec cette idée du 'moi' et du 'mien' - l'araignée au milieu de sa toile – une fois que tout cela a disparu alors nous pouvons agir de belle et juste façon, de même qu'en toute spontanéité. Tout comme le faisait le Bouddha et les grands bodhisattvas. En fait, il n'y a point, là, de lieu privilégié pour le 'moi'. Ainsi le karma n'est pas en train de se constituer, le karma, ou *action*, dépend d'un *acteur*. Tant que nous croyons 'je' suis en train d'agir, de faire quelque chose, des graines sont en train d'être semées et si nous pensons à toutes nos vies précédentes il est clair que nous avons tout fait : dans le bien, dans le mal, et dans le domaine de l'indifférence. A n'en pas douter.

Nous avons joué de si nombreux rôles au cours de nos innombrables vies passées ! Toutes les graines, toutes les semences des actions intentionnelles de notre corps physique, de notre esprit, de nos paroles, se sont accumulées sur ce que l'on nomme le *substratum* de la conscience. Ainsi lorsqu'arrive le moment propice, lorsque sont réunies toutes les conditions requises, certaines semences commencent à éclore. Nous ignorons dans quel ordre elles germeront, tout comme nous ignorons comment cela se produira. Toutefois, le fait n'est jamais arbitraire. Certaines causes, certaines conditions doivent être réunies pour que se produise quelque fait, ou quelque événement particulier. Causes et conditions qui découlent, à n'en pas douter, des actions, voire des agissements de l'humain. C'est, sans aucun doute pour cela, que, souvent, des faits particulièrement négatifs frappent des personnes tout à fait positives, alors que par ailleurs, des événements positifs arrivent à des personnes des plus négatives. Ce n'est pas qu'il y a quelqu'un, là-haut, qui nous juge et rétribue avec des récompenses et des punitions. C'est simplement qu'à certain moment certaines choses remonteront en lien de dépendance avec des causes passées.

Nous ne pouvons pas faire grand-chose à ce propos. Nous pouvons toutefois accomplir certaines pratiques purificatrices ou avoir recours à l'une de ces innombrables semences ou substances purificatoires qu'il est toujours possible de se procurer. Cela dit, la meilleure pratique purificatoire est sans nul doute celle qui consiste à accepter quoi que ce soit qui se présente sur le chemin ! Nous créons, nous échafaudons petit à petit notre avenir, en parallèle avec notre façon de réagir à ce qui se passe autour de nous, dans tous les domaines. Un peu comme une interminable tapisserie que nous serions en train de tisser.

Il peut arriver que nous considérions une situation aux composantes de toute évidence négatives, comme une affaire parfaitement positive. Et cela tout simplement parce que, sur un plan légèrement simpliste, nous considérons comme 'bien' ce qui nous convient et comme 'mal' ce qui

ne nous convient pas. Mais en fait, d'un point de vue plus large, plus ouvert, plus conscient, il est difficile, très difficile, de différencier ce qui est bien de ce qui ne l'est pas.

Il arrive, souventes fois, que nous tournions les yeux de l'esprit vers le passé et que nous attardions notre regard sur les moments difficiles de notre vie d'avant, lorsque la maladie frappait l'un des membres de notre famille ou quelque ami très cher. Ou lorsque la mort accomplissait inexorablement sa triste besogne. Et lors de ces moments hautement déprimants que nous devons affronter quand nous apprenions la perte d'un emploi au cours d'une période déjà difficile. Il fallait alors serrer les poings et affronter la vie avec force et assurance pour tenter d'inverser la situation. Et l'on se rendait compte après-coup que ces moments difficiles avaient été une excellente leçon et nous avaient permis d'affronter l'avenir avec plus de force, de résolution et de positivité – quand bien même le sort nous accablait avec une tranquille froideur. En fait, pourquoi s'obnubiler, se tourmenter alors que tout est paisible et en bon ordre ? Il ne faut pas perdre de vue, par ailleurs, que lorsque les auteurs parlent de bon et de mauvais karma, ils donnent à leurs phrases une valeur tout à fait conventionnelle. Cela dit, on considère, en général, que lorsqu'apparaissent les difficultés de différents ordres, en particulier, la maladie, la pauvreté et nombre d'autres problèmes susceptibles de frapper l'humain durant sa vie, il s'agit là en fait des conséquences d'actions négatives que nous avons accomplies durant notre vie actuelle ou l'une de nos vies précédentes. Désormais, ces grainesensemencées au cours du temps qui passait ont germé, puis elles ont poussé, elles ont grandi et sont à même de nous aider à nous comporter de juste façon. Le mauvais karma s'est transformé en bon karma.

J'avais une amie très chère, une jeune moniale australienne que la maladie, un cancer du sein, avait frappée. Elle devait en mourir quelque temps plus tard. Un jour, elle me raconta qu'il lui arrivait parfois de rester de longs moments, assise, à pleurer à chaudes larmes sur son propre sort, en pensant : « Pourquoi est-ce à moi que cela doit arriver ? » Elle avait mené une vie parfaitement saine, se nourrissant toujours de la juste façon et avait un mental droit et positif. Pourquoi devait-elle vivre ce drame ? Au cours d'un de nos bavardages elle me raconta qu'elle avait eu, un jour, une étrange vision, dans laquelle elle était un homme, un croisé précisément. Elle portait une tunique blanche ornée d'une grande croix de couleur rouge. Dans la scène qu'elle voyait, elle était debout au-dessus du corps d'un soldat étendu au sol, un ennemi. Elle avait une longue épée pointée vers le cœur de cet homme. Celui-ci la suppliait de lui laisser la vie sauve. Elle avait conscience du choix qui se présentait à elle : pardonner l'homme qui était au sol ou le tuer froidement. Elle eut soudaine conscience qu'elle venait d'avoir la réponse à la question qu'elle se posait et plongea froidement son épée dans le cœur de l'homme. Cela porte à penser, qu'à travers les âges, des milliers, voire des millions d'hommes ont tué d'autres hommes, ainsi qu'une infinité d'animaux.

Selon le point de vue karmique, nous avons le devoir d'accepter les conséquences de toutes ces actions.

Ce qui importe en l'occurrence ce n'est certes pas de se préoccuper de ce que nous réserve l'avenir, des ennuis qui nous guettent ici ou là. Non, ce n'est pas cela qui importe, mais bien la décision de

créer en nous et d'entretenir une force en mesure de nous aider à lutter contre l'adversité. Quelque aspect qu'elle affiche. Voire même de tourner cette adversité à notre avantage. Ainsi un problème à l'aspect manifestement négatif peut s'avérer être des plus positifs pour nous et se révéler être une aide précieuse pour notre pratique intérieure.

Il s'agit là d'une composante essentielle de notre vie et c'est de cela que traite le présent écrit. Il y est traité, entre autres sujets, de la façon qui devrait être la nôtre d'affronter les manifestations, les phases difficiles de la vie, les problèmes de tous ordres qui se présentent à nous. Il est, bien sûr, préférable de s'y préparer dès que possible. En fait, c'est un peu comme cette démarche qui consiste à décider de fréquenter une salle de sport pour améliorer nos conditions physiques qui laissent à désirer. On trouve en ces endroits toutes sortes de machines, d'appareils conçus pour gonfler les biceps et les pectoraux paresseux dont la mine s'attriste au fil du temps qui passe. Ces engins offrent même la possibilité de renforcer leur efficacité en intervenant sur leur système de commande pour nécessiter plus de force pour les faire fonctionner. A nous donc d'agir si nous voulons renforcer notre force musculaire pour mieux affronter la vie et ses embûches aussi nombreuses que traîtresses !

Il est clair que le premier entraîneur que vous consulterez vous dira dès que vous vous présenterez à lui : « Bon, vos bras...ça va. Vos jambes, par contre, m'ont l'air nettement en dessous de la norme. Alors nous allons faire des exercices pour les renforcer et bien les développer. » Dans ce cas il ne s'agit surtout pas de penser de façon négative, et de conclure en nous-même : « Bon ! Puisque mes jambes sont trop faibles, ce n'est pas le moment que j'aie les abîmer davantage en salle de gym ! Ce n'est pas pour moi ! » C'est une réaction totalement négative et absurde ! Car c'est précisément parce que les jambes sont en mauvais état qu'il faut aller en salle de gym !

Nous devons pratiquer le Dharma, il y va de notre intérêt, car nous avons besoin d'acquérir de la force. Sur différents plans. Point n'est besoin de chercher des excuses du genre : « Je suis bien comme je suis. Et puis je suis bien trop fatigué pour cela ». C'est précisément parce qu'on est anormalement fatigué, que l'on a tout intérêt à consulter avec sérieux ces textes qui nous aideront à récupérer notre énergie et notamment pour renforcer les muscles intérieurs de l'esprit. Nous serons de la sorte, en mesure d'affronter les difficultés de la vie et d'en venir à bout de plus en plus régulièrement. Tel est le *lojong* dans son ensemble.

Et voici en fait, ce qu'est le *lojong* : l'art de développer le sentiment de la confiance et autres qualités primordiales, de telle sorte que, quoi qu'il arrive dans le courant de notre vie, nous soyons en mesure de mettre à profit, de façon positive, les éléments de la nouvelle situation, en les incorporant à notre pratique habituelle. Et cela, plutôt que de nous perdre en lamentations et de nous plaindre du sort qui est le nôtre.

Apprécions tel ou tel fait nouveau qui nous offre l'opportunité de pratiquer de meilleure façon, grâce aux éléments récents qui se présentent à nous. Le 'bouddhiste des beaux jours' et de la

facilité, celui qui pratique lorsque le soleil brille mais qui court se mettre à l'abri lorsque la tempête éclate, celui-là n'a aucune utilité.

*Le Bouddha enseignait que l'intolérable souffrance des royaumes inférieurs
Est le fruit d'actions négatives.*

Les royaumes inférieurs sont en fait les royaumes de l'enfer, les royaumes des esprits insatisfaits et les royaumes des animaux. Les royaumes de l'enfer sont, comme Shantideva l'indiquait dans le *Bodhicharyavatara* : « Qui donc créa les Étages incandescents (Red-Hot Floors) ainsi que les démons qui torturent les êtres qui s'y trouvent » ? Tous ces êtres sont créés par l'esprit pervers.

Nous vivons dans le monde des projections, de nos propres projections. Lorsque nous sommes heureux, chaque chose est ensoleillée. Lorsque nous sommes déprimés, la journée la plus lumineuse est morne et sombre à nos yeux. Étant donné que nous sommes dotés d'une conformation physique apparente qui, à en croire les dogmes de la physique quantique n'est en fait ni physique ni aussi apparente que nous le conjecturons, les projections qui sont les nôtres ne sont pas totalement subjectives. En tant qu'êtres humains, nous sommes tous dotés de divers organes sensoriels et d'une conscience. Il y a donc un consensus général quant à l'existence et à la conformation des choses qui nous entourent. Cela en dépit, bien entendu, de nos réactions émotionnelles : en effet, deux personnes peuvent se rendre en un même endroit et avoir du lieu une impression et des sensations totalement dissemblables, leur état mental pouvant être des plus différents au moment du fait.

Cependant, dans les royaumes non physiques, y inclus les royaumes infernaux, chaque détail dépend de notre état d'esprit, ce qui signifie que l'état de notre psychisme est projeté à l'extérieur de notre être et que nous réagissons à cet état de fait.

En réalité, on a la sensation parfois, lorsqu'on lit certains *sutras*, que quoi que l'on fasse, quoi que l'on lise, il existe un royaume infernal ! Un jour, je me suis rendu chez mon Lama et je lui ai dit : « Mais enfin, ce n'est pas croyable ! Il y a un royaume infernal pour tout ! » Khamtrul Rimpoché se mit à rire puis il répondit : « Bah ! Nous écrivons cela pour effrayer les gens et les inciter à être bons. » Puis il ajouta qu'en fait il était assez rare d'aller en enfer car il faut avoir pour cela un esprit qui tend à la cruauté, qui prend plaisir à être sadique, cruel, une nature qui prend plaisir à faire du mal, à faire souffrir les êtres qui ne savent pas ou ne peuvent pas se défendre. Il y a des gens de cette nature-là, hélas ! Des êtres qui prennent plaisir à être cruels, à torturer physiquement ou moralement. Des gens qui sont très loin de leur nature de bouddha originelle. Et lorsque ces êtres meurent ils projettent toute leur noirceur, toute leur cruauté à l'intérieur à de leur âme qui revient vers eux. Ils réagissent alors avec fureur, avec terreur engendrant ainsi de terribles hallucinations au cours de cycles interminables. C'est pour cela qu'il est si difficile d'aller au-delà de ces états car l'individu est alors emprisonné dans un véritable royaume de paranoïa, de fureur et d'épouvante.

Cela dit, un être humain normal n'a rien de commun avec ce genre d'individu. Les gens dans leur ensemble sont bons et honnêtes de nature. Nous avons tous nos qualités et, bien sûr, nos défauts. Il est clair que lorsque nous mourons, nous avons de bonnes probabilités d'être confrontés à des circonstances qui ont pour caractéristique essentielle de correspondre à notre façon habituelle de

penser à la période durant laquelle nous étions dans le monde des vivants, ce monde auquel nous appartenions encore. Il est donc important d'être prudents dans le choix de nos pensées et à notre façon de nous comporter dans les situations qu'il nous faut affronter, maintenant que nous avons l'opportunité de disposer d'un certain choix, car c'est une éventualité qui peut se présenter dans la vie de l'Au-Delà. Il est clair que nous n'avons aucune envie de nous créer des problèmes dans les temps à venir, de quelque ordre qu'ils puissent être. Nous avons l'intention nette et claire de faire preuve de bon sens et de rectitude dès à présent. Nous sommes prêts à nous conduire de façon vertueuse dès à présent. Au prix même de notre propre vie. Cela signifie, fondamentalement, que nous ne ferons jamais aucun mal d'aucune sorte à qui que ce soit. Nous ne nuirons à personne. Ni par notre corps, ni par nos paroles, ni par notre esprit.

Si toutes les mères qui m'ont aimé depuis des temps immémoriaux sont dans la souffrance, quelle est la raison d'être de mon propre bonheur ?

Ainsi le but est de libérer, sans limite aucune, les êtres vivants.

Pour guider mon esprit vers l'illumination.

Telle est la pratique d'un bodhisattva

Le premier niveau d'aspiration réalise que le *samsara* est éphémère et que ce ne sont pas les acquis extérieurs qui nous procureront la félicité. Tout étant éphémère, nous devrions lutter avec fougue pour la délivrance et pour le nirvana. « Laissez-moi sortir ! » Lorsque nous ressentons véritablement le doute, l'incertitude, dans l'insécurité, dans le tréfonds de notre cœur, dans le *samsara*, peu importe le lieu où nous nous trouvons, nous nous sentons comme enfermés dans une prison et nous cherchons la clé qui nous permettra de nous enfuir.

Il nous arrive parfois de chercher avec une ardeur inaccoutumée 'la' clé, pour nous échapper du lieu où nous nous trouvons, lieu qui prend par à-coups, des airs de local d'enfermement nous incitant à y repérer une éventuelle issue de secours donnant sur la liberté... Alors nous cherchons la clé, quel qu'aspect qu'elle ait. La clé qui nous mènerait à la liberté.

Le verset n°9, quant à lui, s'évertue à atteindre le niveau suprême de la libération, l'immuable libération. Alors nous visons le nirvana dans le but d'échapper au *samsara*. Mais il y a là un problème d'importance : l'exemple traditionnel de la maison qui prend feu. Elle est même bien en flammes... et les flammes sont énormes ! Mais de toute façon, nous avons projeté de rester dehors. Toutefois, nos parents, nos enfants, notre chat, notre petit chien, sont encore dans la maison que les flammes dévorent. Pouvons-nous décemment nous en aller ? Non, bien sûr ! Nous nous devons de retourner sur nos pas et de les extraire de l'édifice en feu. Nous n'allons tout de même pas les laisser périr au milieu des flammes ! Bien alors nous allons considérer le fait que nous-mêmes sommes saufs comme étant la raison spécifique, comme voulue par le sort, de les sauver eux aussi.

Il est un autre exemple... nous sommes tous secoués, submergés par le courant, par les eaux du *samsara*, mais nous sommes parvenus en fin de compte à atteindre des côtes fermes et sèches. Nous nous sommes tout de suite retournés et nous avons vu les membres de notre famille se noyer les uns après les autres. Il aurait été difficile de leur dire : « Vous êtes en train de vous noyer ! Nous en sommes désolés ! D'autant plus que nous, nous sommes en sécurité, maintenant ! Vous auriez dû faire comme nous ! La terre est sèche ici, bien sèche ! Prenez-moi en exemple ! Nagez fort,

nagez fort, vous finirez bien par atteindre la terre ferme. En tout cas je vous le souhaite ! Alors à bientôt ! »

Comment pourrait-on faire une chose pareille ! Non, on dirait plutôt : « Bon, maintenant que nous sommes en sécurité sur la terre ferme, nous allons chercher des cordes et nous extrairons toutes ces créatures des flots impétueux à l'aide de nos propres mains ! Nous profiterons de cette belle terre ferme pour aider tous ces malheureux à s'extraire des flots agressifs. Nous n'allons tout de même pas laisser notre propre mère se noyer sous nos yeux alors que nous pouvons l'aider ! Ou nos propres enfants, nos amis ou n'importe qui d'autre. Nous sauverions même un chien errant, s'il le fallait. Oui, oui, un chien errant !

Cela met en avant le niveau suivant de motivation, à savoir la *bodhichitta*.

Bodhi signifie illumination ou éveil et chitta signifie cœur ou esprit.

Ainsi, *bodhichitta* signifie « esprit d'illumination » ou « esprit d'éveil ». Cette qualité d'illumination du cœur qui nous aide à parcourir le chemin spirituel. Et cela pas uniquement pour que nous nous sentions mieux par la suite, mais surtout pour que nous nous sentions plus en mesure d'aider les autres à se sentir mieux. Par la sagesse et la compassion, chacun d'entre nous peut être davantage en mesure d'aider les autres de manière tout à fait significative.

C'est un peu comme si nous relevions nous-même de maladie : le fait de voir un de nos semblables mal en point nous toucherait et nous inciterait, d'une certaine façon, à aider d'autres personnes sur le plan de la santé. Nous souhaiterions en quelque sorte devenir médecin. Et si nous prenons ce chemin-là durant notre vie scolaire et au-delà, ce n'est pas, bien entendu, pour être en mesure de veiller sur notre propre santé, mais bien pour acquérir la connaissance médicale afin d'être en mesure d'aider et de soigner nombre de nos semblables qui, bien souvent, ont désespérément besoin d'une aide sur le plan de la santé.

Si l'on considère les milliards d'êtres humains qui foulent le sol de notre planète et, d'un autre côté l'infime quantité de ceux d'entre eux que nous connaissons peu ou prou, à savoir nos parents, notre famille et quelques amis, collègues de travail ou simples connaissances que nous faisons au cours de notre vie, nous ne pourrions que conclure par une simple phrase : « Tiens ! C'est bien peu ! » Mais si nous jetons un coup d'œil en arrière sur l'interminable panorama de ces vies passées, combien de ces êtres humains ont pu faire partie de nos proches relations ? Nous ne le saurons jamais, bien entendu ! Peut-être l'avons-nous oublié ! Peut-être nous arrive-t-il de croiser l'un ou l'autre de ces ancêtres sans jamais en avoir conscience. Il peut nous arriver, parfois, de ressentir une empathie pour quelqu'un que nous rencontrons pour la première fois, homme ou femme. Mais que faire ? On parle souvent, très souvent du rôle de la mère dans la vie. Il est clair que sans notre mère, nous ne serions pas là en ce moment ! Et cela, quelle qu'ait été la nature de celle-ci. Il arrive fréquemment que l'on vive durant des années aux côtés d'une personne sans qu'aucun sentiment positif ne s'instaure entre l'un et l'autre. Cela dit l'amour d'une mère ou pour une mère est un sentiment très particulier. Quoi qu'il en soit, que la mère ait été un ange ou un démon, sans elle nous ne serions pas là. Et si elle avait avorté, nous ne serions pas là non plus, à l'heure qu'il est !

Que font les bébés en général ? Eh bien ils têtent, ils pleurent sans arrêt, ils...ils ânonnent...euh...pipi, popo...En d'autres termes, ils font de leur mieux pour garder leurs parents éveillés toute la nuit...passe-temps qui semble les faire sourire. Et leur maman est censée leur donner la vie pour cela. Après tout...pourquoi pas ? Cela dit, les petits bouts de chou n'engagent

pas la conversation, que l'on sache, si ce n'est par leurs babillages, aussi longs et amusants qu'incompréhensibles ! Ils sont trop occupés par leurs propres désirs de différents ordres. Bref, ils sont totalement pris par leurs exigences, leurs besoins, leurs demandes, etc...et leurs mères ne les jettent pas dehors pour autant. En fait, les mères aiment leurs enfants plus que leur propre vie.

Il est regrettable, ô combien regrettable, de n'avoir pas souvenir de l'époque, l'unique époque de notre vie où nous étions dorlotés, chouchoutés à n'en plus finir. Les personnes qui ont eu à s'occuper d'un ou de plusieurs enfants ont parfaitement conscience du fait qu'il s'agit là d'une charge à temps plein. En particulier lorsque les enfants sont encore petits et que la maman doit s'adonner à son éternel train-train quotidien, aux interminables tâches qui s'imposent : laver les petits, les nourrir, changer les couches et autres langes et les mettre au lit. Aller faire les courses...Mais cessons-là cette énumération. Nous avons tous connu ces moments, souvent épuisants, que traversait notre mère, mais ces faits ne sont certes pas au premier rang de nos souvenirs. Néanmoins si cette période n'avait pas existé, nous ne serions pas là à l'heure qu'il est ! Je pense particulièrement à cette dette de gratitude que nous avons à l'endroit, en particulier, de notre mère qui nous a portés durant neuf mois dans son ventre, avec tous les malaises propres à cette période suivie des douleurs de l'enfantement dont nous avons entendu parler à maintes reprises. Bref, notre mère a eu des souffrances qu'elle n'a pas oubliées et que nous-mêmes avons en mémoire.

Cela dit, rien ne peut éteindre véritablement une telle dette.

Mais en dépit des difficultés, des problèmes que nous avons éventuellement connus avec notre famille dans le cours de l'existence, le seul fait que notre mère nous ait portés dans son ventre, constitue indiscutablement le plus beau cadeau que nous ayons jamais reçu. Si nous sommes là, sur cette planète dont nous foulons le sol, c'est grâce à notre mère. A nous d'en avoir toujours conscience.

Du point de vue du bouddhisme, pour ce qui est des innombrables vies qui ont été les nôtres et dont, pour la plupart, nous n'avons pas souvenir, nombre de naissances n'étaient pas humaines. Il est fort possible, par exemple, que notre mère ait été une araignée ayant enfanté une multitude de minuscules rejetons, ce qui ne l'a pas empêchée de bien s'occuper de ceux-ci lorsque le moment est venu. Par ailleurs, dans certaines espèces, les femelles peuvent tuer les mâles, après avoir enfanté, ou avoir naturellement compris qu'elles devaient enfanter. Par contre maman-araignée n'a pas pour coutume de trucider le fruit de ses entrailles. Etrangetés naturelles ! Un jour, j'ai vu un scorpion-femelle qui portait fièrement sur son dos une ribambelle de minuscules créatures, des bébés scorpions à n'en pas douter, qui s'étaient allègrement et en grand nombre installés sur le dos d'une maman du club des arachnides. Cela ne nous incite pas pour autant à considérer d'emblée cette productive mère de famille comme une créature accueillante et 'chouchouteuse'. Mais tels sont les faits.

La mère est donc le symbole, le parangon de la gratitude extrême que nous vouons à d'autres êtres. Cela dit, dans toute vie il peut y avoir une foule de personnes à l'endroit desquelles nous sommes redevables d'une certaine reconnaissance. Les fermiers, par exemple, ou la foule des personnes qui fabriquent des myriades d'objets que nous utilisons en permanence et dont nous avons grand besoin de mille façons différentes.

Nous avons donc une dette de gratitude à payer. Et la meilleure, la plus belle façon de payer cette dette c'est de faire en sorte d'atteindre l'illumination, afin d'être en mesure de libérer les autres, nos innombrables mères. Et lorsque nous parlons d'aspiration, il est clair que nous ne pratiquons pas dans le seul but de nous sentir mieux. Nous pratiquons afin que dans cette vie-ci, ou dans les vies à venir, nous puissions être en mesure d'aider, de tout cœur, ceux qui en ont désespérément besoin, qu'ils en aient conscience ou pas. C'est là notre sincère motivation.

Existe-t-il plus beau cadeau, pour remercier des amis de leur gentillesse ou de leur prévenance que de les aider à recouvrer la liberté. C'est à cela que nous aspirons en cet instant. Hélas ! Nous ne sommes pas encore en mesure d'agir. Nous sommes comme une mère privée de ses bras, voyant son enfant emporté par le courant d'une rivière. Nous sommes impuissants. Nous ne pouvons même pas venir en aide aux êtres dotés de sentiments, aux égarés. Qu'en serait-il d'autres êtres sensibles en perdition. L'élan, l'impulsion, la volonté de notre part, tout est là, en nous, mais nous ne parvenons pas à agir. Et cela en dépit de la positivité qui nous anime. Mais nous avons l'intention, la volonté d'agir. Et nous nous efforcerons désormais, autant que faire se peut, de créer les causes et les conditions requises pour que, dans l'avenir, nous soyons en mesure de prêter main forte de façon tout à fait positive.

Et il ne s'agit pas là uniquement d'êtres humains, mais également d'animaux, d'insectes et de mille créatures vivant dans les mers, dans les océans, dans les lacs et autres cours d'eau. Tous les oiseaux, tous les royaumes spirituels infernaux ou paradisiaques. Il y a en ce lieu une foule d'êtres doués de sentiments. Alors le vœu, la promesse du *bodhisattva*, n'est pas un fait d'importance secondaire. Après avoir pris refuge, celui qui emprunte le chemin de *Mahayana*, reçoit le vœu du *bodhisattva*, le vœu de la lutte spirituelle, non pas uniquement pour sa propre libération, mais dans le but de parvenir à l'illumination, cette illumination que tous les êtres atteindront le temps venu.

Bien entendu, comme le dit le Sutra *Vajracchedika* (le Tailleur de Diamants) même si nous faisons le serment de libérer tous les êtres vivants, ce serait impossible, car il n'y a pas d'individus qui puissent être libérés, tout comme il n'y a personne, de toute façon, qui serait en mesure de libérer qui que ce soit. En effet, le fait même de croire dans l'existence absolue d'individus est d'emblée antinomique à notre libération. Toutefois, en dépit de cela, à un niveau relatif ou conventionnel, à savoir le niveau auquel nous vivons, cette aspiration est à même de transformer totalement la motivation de chacun. Je ne fais pas cela pour moi, mais pour tous ces êtres qui ne savent pas quoi faire pour se libérer. De même, lorsque nous accomplissons une action vertueuse, et que nous en attribuons le mérite à d'autres personnes, ce peut être parce que ces autres personnes ne seraient pas en mesure d'accomplir cette tâche de leur propre initiative. Nous sommes, en quelque sorte, leurs représentants.

Nous accomplissons une action et c'est à ces derniers que nous en attribuons les mérites. En fait, chacun devrait s'élever comme nous nous élevons nous-mêmes. C'est comme si l'on injectait un ferment, une levure spécifique dans la partie charnue et fertile de la vie, de telle sorte que chaque chose croisse, se vivifie, s'amplifie et pas uniquement la partie contenant du levain. Si toutes les mères qui m'ont aimée depuis les temps sans commencement sont en train de souffrir, quelle est la raison d'être de mon bonheur ? Comment puis-je ressentir le bonheur du seul fait de m'être échappée de la maison que l'incendie dévorait, alors que ma mère se trouvait et se trouve encore

au milieu des flammes ? Ainsi, ma propre libération – terme sans doute inapproprié - n'a aucun sens, à moins que ce ne soit une cause directe pour la libération de tous les êtres.

Maintenant Thogme Sangpo a fixé le but. Alors que diable allons-nous faire pour le restant de ce texte ? En cet instant, c'est nous qui aurions besoin d'être illuminés ! Et la seule façon d'être illuminés, en l'occurrence, c'est d'utiliser, de mettre à profit tout ce qui nous arrive, en particulier les méfaits, petits de préférence, qui se trouvent sur notre passage, l'adversité sous toutes ses formes, en nous efforçant d'évoluer le plus possible dans la positivité.

Nous pourrions, pour commencer, attraper, captiver certains des événements qui nous arrivent dans le courant d'une journée comme tant d'autres. Et les considérer, les analyser. Pour ensuite nous en servir comme bon nous semblerait. Puis poursuivre notre chemin. Au propre ou au figuré, selon les circonstances. Et...attendre. Ou agir dans l'immédiat, de la façon qu'il nous plairait. Car si l'on sent le besoin d'attendre pour pratiquer que telles ou telles conditions que nous avons en tête se manifestent au moment que nous jugerons adéquat, par exemple que le lieu où nous nous trouvons soit suffisamment silencieux et que nous ne le pouvons plus si les gens sont bruyants, ou lorsque nous nous sentons mal, ou que de l'adversité survient – alors nous ne savons pas pratiquer. Nous devons apprendre à utiliser notre vie, chaque chose de notre vie, comme notre pratique. C'est tout.

Traduit de l'anglais par Jean E. LOUIS, Nice, 2017-2018

Troisième partie

Enseignements divers

Entretiens

Séance de questions-réponses

avec un groupe luxembourgeois

Dongyu G

Dongyu Gatsal Ling Nunnery

Le 29 mars 2016

Q : Pourriez-vous expliquer avec vos mots le terme « karma » qui en Occident est utilisé n'importe comment ?

TP : Dans le bouddhisme, le mot Karma signifie action et donc tous les actes intentionnels par le corps, la parole ou l'esprit. En fait ce n'est pas tant ce que vous faites qui compte que l'intention qui est derrière. Dans le bouddhisme, karma signifie seulement action et le résultat des actions se dit *vipakka* en pali (maturation complète). D'abord, il s'agit de ne pas croire que tout ce qui nous arrive est karma. Par exemple, s'il pleut, c'est un phénomène naturel, cela n'a rien à voir avec notre karma personnel. D'autre part, on a eu d'innombrables vies antérieures sous tant de formes, c'est un vrai « champ de graines » et on ne sait pas quand telle graine, bonne, mauvaise ou indifférente, rencontrera les causes et conditions qui la feront pousser. Aussi, plutôt que de regarder vers le passé pour chercher ces graines, autant être dans le présent pour voir ce que nous pouvons faire dans une situation donnée, comment on répond à celle-ci, car c'est cela que nous pouvons changer et qui façonnera notre futur. Les graines empoisonnées (comme colère, avidité, jalousie) donnent des plantes empoisonnées, les bonnes graines (compassion, amour) de bonnes plantes. Ceci dit, comme notre échelle temporelle est très réduite, nous pouvons avoir l'impression superficielle que de mauvaises choses arrivent à de bonnes personnes et vice-versa. En fait nous n'avons pas la vision globale. De plus, les choses qui se produisent et nous semblent négatives du point de vue de notre ego sont peut-être la meilleure chose qui puisse nous arriver à long terme. On a besoin d'être poussé au-delà de notre zone de confort, et quand on a un regard rétrospectif

sur sa vie, on s'aperçoit bien que ce sont les coups durs qui nous ont fait le plus grandir. Notre vision est souvent étroite et mesquine, celle de l'ego qui ne cherche que son confort. Il ne faut pas rester fixé sur le passé, mais intelligemment utiliser ce qui nous arrive. Le travail sur le karma est quelque chose de très actif.

Q : Comment gérer le manque de sens, l'impression de stagner, voire même les périodes de désespoir dans la sadhana?

TP : Certainement, on arrive à certains moments de la pratique où on a le sentiment de plafonner. Quand on se cogne répétitivement au plafond, une solution est d'intensifier la pratique pour lancer un mouvement. C'est comme un moteur en panne où l'on tire sur une corde pour le redémarrer. Par exemple participer à des groupes de retraite intensive. Il y en a en Birmanie, où on médite de 4h30 du matin à 10h du soir en groupe et on a des entretiens personnels pour nous guider dans notre pratique ainsi que des enseignements quotidiens sur le dharma. Le groupe nous stimule pour la pratique, nous donne son énergie. En effet, il est difficile de se motiver soi-même, comme de tirer sur ses lacets de chaussures pour s'envoler... On a besoin de quelqu'un qui à la fois nous pousse par derrière et qui nous tient par la main.

Q. Nos enseignants spirituels nous disent de ne pas nous disperser, de ne pas suivre plusieurs voies.

TP : Certes, mais il s'agit ici de méthodes de base compatibles avec les différents chemins spirituels et qui vous mettent l'esprit en bonne forme. Ainsi cette retraite de 6 semaines en Birmanie est axée au début sur la bienveillance (*metta*) appliquée à soi-même d'abord. On ne peut pas développer la bienveillance envers les autres si l'on ne l'a pas développée d'abord envers soi-même. Cela soigne, cela guérit les conflits intérieurs. Et rend l'esprit sain. Quand on a un sens sain, équilibré, de soi-même, on est en paix, concentré, et cela aide tout le monde autour de nous. Toutes les religions conseillent de développer la bienveillance. La particularité du bouddhisme, c'est qu'il donne une technique, des méthodes de méditation concrètes, et cela vous fournit une bonne fondation pour les autres pratiques. Une retraite non solitaire et avec une guidance est recommandable car seul avec soi-même, on ne sait pas quoi faire de ce qui remonte. Le guide nous soutient, nous donne confiance en nous-mêmes. Et pratiquer avec d'autres, aide aussi beaucoup. Donc vraiment, je recommande quand on se sent stagner de faire quelque chose de très intense, qui nous pousse au-delà de notre zone de confort.

Q : Peut-on éliminer complètement l'ego, ou s'agit-il de ne plus y être identifié?

TP : L'essentiel est de se désidentifier de l'ego. Le Bouddha lui-même disait « je » souvent de façon conventionnelle, il disait « quand j'étais prince, ou « nous avions au début une petite communauté de moines, etc. », mais il ajoutait qu'il n'était pas berné par cette notion de « je », et ne se laissait pas abuser par elle. Certes, on cherche à s'immerger dans la nature du Bouddha au-delà de la pensée discursive, mais cette dernière garde sa valeur à son niveau. Le propre de l'être humain par rapport aux animaux est cette pensée discursive. En elle-même, elle n'est pas un

problème ; le problème vient de l'identification aux pensées. Quand on parle avec des grands maîtres et lamas, ils s'adressent à vous normalement, simplement ; ils peuvent planifier, organiser très bien des tas de choses, ils ont les pieds sur terre ; mais il n'y a pas de saisie, ils ne s'agrippent pas, ils acceptent tout ce qui arrive. Ils ont la main ouverte. Ils sont donc libérés des désirs et des aversions. Ils ont une totale liberté intérieure, pas d'attente. Alors que pour les gens ordinaires, quand cela va dans le sens de l'ego, on est heureux, quand cela va dans le sens contraire à l'ego, on est malheureux. Il faut laisser la rigidité de l'ego qui est un fardeau, comme un sac à dos plein de pierres. Si on le laisse tomber, on se sent beaucoup plus léger. A l'instant, je réalise ce qui est intraduisible en français : « *enlightenment* » peut être compris non seulement comme illumination, mais aussi allègement, (de « light » comme lumière et aussi comme léger...) : Illumination = mettre la légèreté à l'intérieur (nouvelle traduction ! sourire)

Q : Comment développer sa motivation et intensifier sa pratique ?

C'est certainement souvent difficile de trouver la motivation pour intensifier sa pratique. La voie la plus aisée est de rencontrer quelqu'un qui nous inspire. On ne peut pas s'inspirer soi-même. Un enseignant qui croit en vous dès le départ vous aide au fond à croire en vous-même. Un groupe peut aussi aider : en faisant des pratiques ensemble, cela favorise une discipline.

Deuxième aide : Reconnaître le caractère précieux de la vie humaine, et c'est le premier préliminaire dans la tradition tibétaine. Non seulement d'être né dans un corps humain, mais d'avoir eu la chance de recevoir une instruction, la chance d'être libre. Ainsi vous pouvez lire des livres spirituels, décider de la voie que vous voulez suivre et avoir la liberté de la pratiquer. Cela n'est pas le cas dans tous les pays et à toutes les époques. C'est une chance d'avoir toutes ces conditions favorables. Ceci n'est pas un dû, ce sont des conditions rares et précieuses et si on gaspille ce qu'on a reçu de précieux dans cette vie, cela ne va pas revenir. Il faut en plus le désir de pratiquer. Par exemple, les jeunes tibétains actuellement ont des possibilités de suivre de bons enseignements dans leur langue et leur culture, mais la plupart ne sont tout simplement pas intéressés !

Troisième aide : La pensée de la mort. On ne sait pas ce qui arrivera demain. Tout est impermanent et comme disait le Bouddha, dans la vie, il n'y a qu'une chose de certaine, c'est la mort. Il explique que s'il y a une méditation à faire, c'est sur la mort, pour nous aider à mieux apprécier la vie. Il ne faut pas attendre la fin de son existence pour se dire « Qu'est-ce que j'ai fait de ma vie ? »

Une autre aide : Etre capable de s'engager. Faire une retraite, quelque chose d'intense. Les retraites intensives sont comme plonger dans le côté le plus profond de la piscine. On est obligé de nager pour ne pas couler. Dans les retraites de dix jours de vipassana, si on survit à la deuxième journée on va régulièrement jusqu'à la fin. C'est un défi, ensuite on se dit : « J'ai pu le faire » comme les alpinistes qui ont vaincu un sommet. C'est bien plus utile de relever le défi d'une retraite que d'escalader une paroi ! Ici, nous avons deux secrétaires tibétaines qui travaillent dans

notre administration et qui ont fait le cours de Goenka. Elles n'avaient pas du tout l'expérience de la méditation, mais elles ont pu le faire. Elles disaient même que les moniales d'ici devraient faire comme dans ces cours, deux heures de méditation chaque matin avant le petit-déjeuner... A mon avis, si ces deux personnes ont pu faire le cours, tous les moines devraient aussi y arriver ! L'énergie du groupe et de la retraite intensive nous donne de l'élan, sinon on se décourage vite !

Il n'y a pas une méthode universelle qui soit bonne pour tout le monde. C'est comme avec la nourriture. C'est pour cela que dans l'hindouisme, ils ont tant de voies différentes : le jnana/la connaissance, la bhakti/la dévotion, le karma/l'action et le seva/le service, selon la nature des gens. A nous d'essayer et de voir ce qui nous nourrit spirituellement. On peut combiner aussi deux chemins. Et il n'y a pas de chemin supérieur à l'autre.

Q : Quel est le rôle de la hiérarchie monastique pour aider à la dissolution de l'ego ? ...

Pour le moine qui reçoit des ordres qui ne lui plaisent pas, il a une bonne occasion d'observer son ego ! Par contre, pour le supérieur qui donne des ordres aux autres, c'est un autre problème, il se peut qu'il accroisse son ego du fait de ses fonctions... Dans notre couvent, nous avons une surveillante, *tshütrim*, qui est chargée de contrôler que les autres sœurs suivent ce qu'elles doivent suivre, c'est-à-dire la discipline monastique. Pour éviter que leur ego ne gonfle, elles changent chaque année. Il y a un vote à bulletin secret, et une fois qu'elles ont fini leur mandat, elles ne sont plus rien de spécial dans le monastère. De plus, il y a un comité renouvelé tous les 3 ans de cinq moniales plus anciennes qui se réunissent toutes les semaines pour traiter les affaires courantes de la communauté. Il y a aussi une boîte à idées dans laquelle chaque sœur peut exprimer de façon anonyme des suggestions. Enfin, il y a les règles/la règle, car la discipline extérieure aide à la discipline intérieure. Etre occupée de 5h du matin à 10h du soir à non pas faire ce qu'il nous plaît de faire, mais faire ce qu'on doit faire... Cet agenda structure à la fois la journée et le psychisme. Et cela apprend à réduire l'ego.

Q : Maintenant c'est l'heure du débat. Pouvons-nous y assister ?

TP (nous emmenant sur sa terrasse d'où l'on voyait directement la cour où se passait le débat) : la moniale assise est questionnée par celle qui est debout et elle doit défendre les points de vue des textes traditionnels, elle montre ainsi qu'elle les a compris. Il n'y a que depuis vingt ou vingt-cinq ans que les moniales ont accès au débat. Cette année, il y en a vingt qui seront nommées *guéshées*, c'est-à-dire des sortes de docteurs en théologie, et à partir de là, je les pousse à solliciter l'ordination complète de *bikkhunis*, de moniales, à laquelle elles n'ont pas droit dans le système tibétain actuel... Les moines pensaient que les femmes ne pouvaient pas débattre, que leur cerveau n'était pas adapté à cela, que c'était trop agressif. Le premier groupe de moniales à être venu au couvent me répondait non quand je leur demandais si les femmes étaient aussi intelligentes et avaient autant de chances de réalisation que les hommes. Je les corrigeais alors en leur disant que si. Mais les nouveaux groupes de filles qui arrivent ont évolué et pensent dès le départ que si. Elles voient aussi les plus âgées qui font le débat, et donc pour elles, cela semble naturel. C'est comme

si les plus jeunes montaient sur les épaules des plus anciennes. Même en Occident, les droits de la femme au vote et à l'éducation sont relativement récents. Par exemple ma mère à Londres ne les a pas eus. A l'époque, les femmes étaient éduquées pour devenir des « dames », mais pas pour une vraie profession. Elles pouvaient au maximum devenir infirmières, mais certainement pas médecin.

A propos du séminaire du lendemain sur Atisha, Tenzin Palmo explique qu'il joue beaucoup dans le texte du *lojong* qu'elle va commenter sur des paradoxes, en disant par exemple que le sage est celui qui n'est pas en harmonie avec le monde, en d'autres termes qu'il sait nager à contre-courant.

Chapitre 6

Entretien avec

Avec deux groupes d'hispanophones

de passage au Dongyu Gatsal Ling

(Ling le monastère Gatsal du jardin gyul de la « chaîne », de la transmission orale, dong, de la connaissance)

Au début, l'accompagnateur du groupe, Juan, qui est Argentin mais vit avec son épouse Delfina à Katmandou pour étudier le bouddhisme et qui connaît Tenzin Palmo depuis un certain temps, lui demande si elle veut elle-même dire quelque chose au groupe. Elle décline et explique qu'elle attend les questions des participants. Juan les présente comme connaissant très peu le bouddhisme et la méditation, mais ayant une ouverture en ce domaine, puisqu'en particulier ils ont fait tout ce long voyage d'Argentine jusqu'en Himalaya pour apprendre de nouvelles choses sur la vie spirituelle. Ils parlent peu l'anglais, donc Juan fait la traduction. Quant à Tenzin Palmo, elle comprend assez bien ce qui se dit dans le groupe en espagnol.

Q : Comment méditer ?

TP : Observer le souffle est une bonne méthode. L'esprit est un singe fou qui saute de branche en branche, l'observation du souffle est un bon moyen de l'attraper et de le faire redescendre à soi-même. Nous venons de célébrer le *Losar*, la nouvelle année tibétaine et nous venons d'entrer dans l'année du singe de feu. Cela nous invite symboliquement à travailler davantage pour maîtriser notre mental. Il n'y a pas un souffle qui soit bouddhiste, un autre chrétien, ou musulman, personne ne peut mettre de brevet sur le souffle. En ce sens, tout le monde peut pratiquer cette méthode. Développer l'attention est fondamental pour tous les aspects de la vie. Il est, en fait, très difficile d'être vraiment dans le présent. Si on s'exclame : « Ça y est, je viens de réussir à être dans le présent ! », on n'y est déjà plus...

Q : (Une partie du groupe venait juste d'être invitée à l'un des repas de Nouvel An avec la communauté tibétaine des Khamgars à Tashi Jong, à 6 km du couvent de DGL. Les moniales y ont aussi participé). Quel est le sens de cette tradition ?

T.P : C'est une façon pour des petites communautés proches de se retrouver, en offrant chacune à leur tour un repas. Par exemple, Dozhong Rimpoché qui a son monastère à peut-être une vingtaine de kilomètres d'ici et qui est de notre ordre Drugpa Kagyu, a lui aussi offert un repas. Comme il est malade en ce moment et doit se soigner à Delhi, nous ne voulions pas fêter *Losar*, mais il a écrit une lettre disant qu'il allait mieux et que donc nous devons effectuer la célébration. Ces repas sont pris à l'extérieur, c'est la tradition nomade des Tibétains, ils trouvent que la nourriture a

meilleur goût lorsqu'elle est prise en plein air...Cependant, ce ne sont pas des pique-niques au sens occidental du terme, ce sont de grands repas avec des tas de mets différents.

Q : Y a-t-il besoin d'un maître spirituel ?

T.P : Dans tous les domaines, avoir quelqu'un qui nous enseigne est très utile : l'enseignant nous observe, voit comment nous nous débrouillons et à un moment nous dit : « Non, ne fais pas comme ceci, fais comme cela ». Vous avez besoin de professeurs à l'école, même d'un entraîneur pour bien jouer au golf, pourquoi cela serait-il si différent pour votre vie spirituelle ? Cependant, tous les enseignants ne sont pas pour tout le monde. Trouver son maître est un peu comme tomber amoureux, heureusement que tous ne tombent pas amoureux de la même personne ! Pour moi, je l'ai reconnu tout de suite comme s'il était la personne qui m'était la plus intime. Cela venait très probablement de vies antérieures, il me l'a confirmé par la suite.

Cependant, ceci ne doit pas servir de modèle pour tout le monde. Il faut nous mettre au travail de toute façon. Il peut être difficile, juste maintenant, de se reconnecter avec ce maître que nous avons dans nos vies antérieures. Peut-être vit-il par exemple dans une région inaccessible, nous ne savons pas. Que ceci ne soit pas une raison pour nous démotiver et ne rien faire. J'ai vu plusieurs cas comme cela : des personnes qui, jusqu'à leur mort, ont attendu le maître parfait, ne l'ont pas trouvé, n'ont pas fait de travail sérieux sur elles-mêmes et ont donc malheureusement en quelque sorte gaspillé leur existence.

Q : Comment travailler à l'ouverture du cœur ?

T.P : C'est un entraînement, il faut accepter de prendre du temps pour développer cette qualité centrale. De plus, l'ouverture doit être aussi dirigée vers soi-même. Le Bouddha explique très clairement que la compassion et l'empathie doivent aussi être orientées vers nous-même. Si nous ne sommes pas capables d'éprouver ces qualités à notre égard, comment pourrions-nous le faire envers les autres ? Le Dalaï-lama explique qu'il a été surpris de voir combien d'Occidentaux ne s'aiment pas eux-mêmes, alors que chez les Tibétains, même s'ils ne sont pas toujours des personnes exemplaires, l'amour de soi n'est pas un problème. Nous avons sans doute une culture où les exigences sur l'individu sont trop grandes, et le tissu relationnel est plutôt distendu et lâche, ce qui fait que nous n'avons guère d'estime saine de nous-mêmes.

Q : (Juan, l'accompagnateur du groupe) Je sais que vous l'avez fait souvent, mais j'aimerais que pour notre groupe vous parliez de votre première rencontre avec la réincarnation (tulku) de votre maître.

TP : J'avais peur de mes propres émotions et je me suis dit qu'il faudrait que je me concentre pour ne pas pleurer. Lui qui était encore un tout petit enfant m'a regardé avec exactement le même regard que mon maître. Il était dans l'ensemble assez réservé avec les visiteurs, il ne restait pas bien longtemps avec eux et ses assistants m'ont dit qu'il était plutôt timide, mais quand il m'a vue, il s'est exclamé « My nun, my nun ! » (Ma moniale, ma moniale !) et il a joué avec moi pendant

toute la matinée. A la fin, je n'ai pas pu contenir mes larmes. C'était très spécial de le voir si petit, mais ayant des moments d'absorption profonde durant lesquels il restait assis et rentrait complètement en lui-même. C'était pareil quand les gens venaient pour son *darshan*, il restait bien immobile le temps qu'il fallait, avec le dos bien droit – et ensuite il retournait à ses jouets comme un enfant de son âge. On voit plus clairement l'effet de la réincarnation sur des enfants tout petits, avant qu'ils ne soient conditionnés par l'éducation. En fait, il m'a expliqué que sa sœur, née avant lui, avait plus de signes en faveur du fait qu'elle était la réincarnation du huitième Khamtrul, mais à cause des préjugés patriarcaux de la société et du monachisme tibétain, c'est finalement lui qui a été choisi. Dans son cas, les signes de réincarnation étaient quand même clairs, des traces de son prédécesseur sont nettement passées en lui, mais il a développé sa personnalité propre qui est différente de celle du huitième Khamtrul. Cependant, je n'ai pas de doutes sur le fait qu'il s'agisse d'un *tulku* authentique et qu'il soit donc sa réincarnation.

Juan : Quand dans votre grotte vous avez été bloquée par une avalanche et vous étiez convaincue que vous alliez mourir, quelles ont été vos pensées ?

T.P (avec réticence) : Ceci est le passé, j'évite dans les entretiens de parler de ces expériences de la grotte, et de plus, j'ai déjà témoigné de cela dans le livre *Un ermitage dans la neige*. Cependant, puisque vous insistez, je peux vous confier que la pensée qui a émergé très clairement à ce moment-là, a été celle de mon Gourou, le huitième Khamtrul. Pourtant, je ne suis pas d'un tempérament si dévotionnel que cela. Mais dans ces circonstances très spéciales, où je me préparais par la méditation à mourir sur place, c'est lui qui est revenu. Et de l'intérieur sa voix est remontée très clairement et m'a dit : « Creuse pour t'en sortir ! » C'est ce que j'ai fait... En Inde, on s'attend à ce que le gourou revienne au moment où la mort est proche et nous aide. (La tempête de neige qui s'était abattue à ce moment-là sur la vallée de Lahaul a été réellement grave et a fait une centaine de morts dans une population, qui pourtant, est habituée depuis la naissance à un climat rude. Il aurait donc été tout à fait possible que Tenzin Palmo meure à cette occasion).

En conclusion, juste après avoir fait l'échange traditionnel de *katas*, d'écharpes blanches avec chaque membre du groupe, Tenzin Palmo a ajouté comme mot de la fin : « Finalement, toutes ces pratiques sont beaucoup plus faciles et simples qu'on ne pense. Le seul problème, c'est que nous sommes paresseux et nous ne nous y mettons guère! »

Chapitre 7

Entretien de Jacques Vigne avec Tenzin Palmo

24 novembre 2015

DGL nunnery-Tashi Jong (Himachal Pradesh)

Q (Vigyananand): J'ai envie de travailler sur les nâdis. Comment puis-je m'y mettre ?

Tenzin Palmo (avec une grimace un peu comique) : Ici, même les jeunes moniales qui ont été enfermées pendant six ans en retraite ont du mal à recevoir des enseignements sur les *nâdis* de la part des *togden-yoguis*. Ils sont très réticents à en donner. Ce travail est relié au *toumo*, et cela veut dire, en pratique, à des tonnes de prières à réciter en tibétain. Ce n'est guère fait pour les occidentaux.

Q : Je suis en train de terminer l'écriture d'un article sur les chakras. Quoi dire, ou ne pas dire, pour le grand public occidental à ce sujet ?

TP : La grande majorité n'a pas la préparation pour supporter l'énergie de la koundalinî quand elle s'éveille vraiment. Il faut déjà une vie disciplinée, comprendre le cadre doctrinal de la pratique, c'est-à-dire du yoga, soit hindou soit tibétain, et avoir un maître qui vous suit de très près, pas à pas. C'est donc quelque chose de très progressif. En Occident, celui qui propose la réalisation instantanée a régulièrement du monde à ses programmes et fait fortune. C'est le supermarché de la consommation spirituelle. On pense qu'on va trouver le meilleur en s'adressant à la technique la plus rapide, mais cela ne marche pas de cette façon. Le fait qu'on trouve beaucoup de choses

sur Internet rend les gens encore plus confus. Gratter la terre superficiellement, ici ou là, ne peut remplacer le fait de creuser au même endroit pour faire un puits et atteindre l'eau. Dans la plupart des domaines, pour atteindre le professionnalisme, que ce soit dans le champ technique ou artistique, on a besoin de faire de longues études. Même un sportif doit s'entraîner intensément. Pourquoi serait-ce différent dans le domaine de l'esprit ? J'ai rencontré un musicien qui jouait d'une sorte de didgeridoo. Cependant, c'était un instrument différent qui ne venait pas d'Australie, mais des tribus d'Amérique du Sud. Il s'agissait d'un grand tuyau. Sa musique avait vraiment quelque chose de fascinant, elle vous hantait après l'avoir entendue. Je lui ai demandé combien de temps il avait mis pour développer la maîtrise de cet instrument. Il m'a dit qu'au début, il lui avait fallu six mois rien que pour réussir à faire sortir un son de cet instrument. Même dans un cas si simple, la persévérance était de mise.

Souvent, les pratiquants ne sont pas capables de rester deux minutes assis, tranquilles, en étant bien conscients de leur souffle, ils veulent tout de suite les pratiques les plus avancées et les plus rapides. Pensez à vous-même, cela fait des dizaines d'années que vous travaillez à ces pratiques de méditation, elles ne vous sont pas venues du jour au lendemain. Ces méthodes avancées comme le *dzogchen*, la non-dualité tibétaine, ou les *nâdis*, les canaux, sont comme du nectar, il faut avoir un bon récipient et le nettoyer de très près, sinon, soit le nectar sera pollué, soit le réceptacle même se brisera.

Q : Avec l'expérience du milieu spirituel, on s'aperçoit que la frustration sexuelle est un obstacle important. Comment se débrouiller à ce sujet ?

TP : La première chose est de comprendre que le désir sexuel est un phénomène voulu par la nature pour la reproduction de l'espèce. Il n'y a donc rien de mal à avoir des désirs sexuels, ils font partie de notre constitution, même pour des moines ou des moniales. C'est très important de les accepter comme une chose naturelle et sans culpabilité. Il y a deux approches : si on connaît le tantra, on peut travailler à transformer cette énergie qui est très puissante et à la diriger vers le haut. Si on ne le connaît pas, on peut toujours se débrouiller en disant aux pensées que ce n'est pas le moment maintenant, à proprement parler, ou même que ce n'est pas le moment dans cette vie. C'est cependant très important de reconnaître ces deux approches comme telles, car à ce moment-là les pensées auront tendance à se dissoudre. Il est important de nommer simplement et sans culpabilité la pensée qui remonte en se disant par exemple : « C'est une pensée sexuelle, cela fait partie de la nature ». Les moines et moniales ont bien sûr à faire ce travail également, ce n'est pas parce qu'on fait des vœux que cet aspect-là de notre fonctionnement de base disparaît du jour au lendemain. Par contre, après avoir dit « Hello ! » à ces pensées, il faut savoir leur dire aussi « Bye bye ! ». Bien que la sexualité fasse partie de notre physiologie, en Occident on gonfle beaucoup trop son rôle. Les Occidentaux sont comme « vissés » (*screwed up*) à cet aspect. Ils pensent qu'ils vont avoir de grandes expériences spirituelles par la sexualité, mais c'est tout le contraire, ils devraient plutôt regarder dans l'autre sens !

Je me souviens d'une jeune femme qui vivait dans un centre zen aux États-Unis et qui était très attirée par le célibat. Ses enseignants là-bas et la communauté voulaient à tout prix l'en dissuader en lui disant, en substance, que c'était névrotique, qu'elle risquait des tas de problèmes, etc. C'est très étonnant, car le Bouddha lui-même était célibataire et il a d'abord institué une sangha monastique pour les hommes et les femmes. Quel est ce bouddhisme occidental, soi-disant moderne, où l'on ne croit plus à la valeur du célibat, ni au karma, ni aux vies qui se succèdent ? C'est très bizarre ! Pour en revenir à cette jeune femme, il s'est avéré après quelques temps que le maître de la communauté, qui était pourtant marié, vivait une histoire d'amour avec la femme d'un de ses disciples. Cependant, il n'aurait pas dû être frustré sexuellement... Finalement, la jeune femme a changé de lieu et s'est rendue dans un centre tibétain, toujours aux États-Unis, où elle a pu prendre ses vœux de moniale, et maintenant elle déborde de joie. Les psychologues aussi ont un rôle dans cette part trop importante donnée la sexualité, bien que certainement, comme nous l'avons dit, celle-ci reste un phénomène qui fait partie de notre nature. Eux-mêmes ont d'ailleurs leurs problèmes de ce côté-là.

Ici, nous avons des jeunes moniales qui sont régulièrement en relation avec de beaux jeunes moines qui viennent leur donner des cours, et cela se passe très bien, très naturellement. Ils ne sont pas anormaux, mais ils savent simplement regarder dans une autre direction que la sexualité, ils sont conscients qu'ils ont autre chose à faire dans leur vie. Ils vivent naturellement comme frères et sœurs. En Occident, les médias augmentent aussi indûment ces aspects. Ils mettent en avant, par exemple, les cas assez rares de prêtres pédophiles, et ne parlent jamais de la majorité des prêtres qui mènent leur vie de célibat correctement. Pour parler de l'affaire de pédophilie, la plupart des gens qui vont en Thaïlande pour jouer avec les enfants vers Pattaya, par exemple, sont des gens qui ne sont pas célibataires, ni religieux, ce sont des businessmen, etc. qui vivent en général plus ou moins en couple.

Q : Ne pensez-vous pas que des sortes de psychothérapies, où l'on passe des années à parler de sa sexualité, contribuent à trop augmenter l'importance de celle-ci ?

TP (avec un grand soupir) : Certainement ! Pour ce qui est de la frustration sexuelle à proprement parler, elle touche surtout les hommes, et elle ne s'atténue pas tant que cela avec l'âge. Par contre pour les femmes, la frustration se situe plutôt au niveau émotionnel, ne pas avoir de bébé dans les bras, etc. Quand elles savent bien diriger leur énergie vers des choses utiles spirituellement, la frustration sexuelle chez elles n'est pas aussi forte. En tous les cas, je connais des centaines de moines et moniales qui sont très équilibrés dans leur célibat.

Q : Pour la première fois de ma vie, j'ai écrit un livre critique sur un gourou, il s'agit de Mata Amritanandamayi, qui souffre de beaucoup de signes psychopathologiques très ordinaires, et qui ne redistribue que des miettes de l'argent qu'elle quête en quantité et de façon plutôt émotionnelle « pour les pauvres de l'Inde ». Que pensez-vous de tout cela ?

TP : En fait, toute cette scène des gourous en Inde est suspecte dans son ensemble. Déjà, il y a le fait qu'ils sont souvent très peu éduqués et que tout à coup ils se retrouvent comme des stars, avec un grand succès et beaucoup d'argent. Ils n'ont pas d'entraînement pour résister à cela, et la plupart du temps ça leur monte à la tête. Si quelqu'un est élevé très tôt pour avoir de grandes responsabilités religieuses (comme les *toulkous* tibétains, ou certains chefs de lignées hindoues), il saura « tenir le choc », mais si ce n'est pas le cas, il y aura probablement des déviations. J'ai vu Amma à Assise, avant qu'elle ne soit très connue. Les réunions étaient plutôt intimes, avec simplement 100 ou 200 personnes. Ensuite, je l'ai revue au Rajasthan, à Jaipur, à l'occasion d'une réunion sur *Femmes et spiritualité*. Ce qu'elle a dit était bien, elle a parlé fermement, dans sa langue, contre la violence conjugale. C'est un grand problème en Inde, et semble-t-il aussi dans son état, au Kerala, en particulier. Si quelqu'un qui a son autorité parle fermement de cela, cela aura certainement un impact positif sur la société. Ce que je ne trouve pas commun chez elle, c'est sa capacité de prendre des gens dans ses bras pendant si longtemps, toute une nuit sans s'arrêter, et ensuite de ne même pas être fatiguée, au point de se mettre à danser. Par contre, j'ai trouvé que si les Swamis tout autour d'elle étaient plutôt costauds et bien portants, les occidentaux ou occidentales étaient comme des zombies, pâles et amaigris. Je n'ai pas compris pourquoi c'était comme cela.

Les gens vivent dans une grande solitude, et en passant dans les bras d'Amma, même quelques secondes, ils ont l'impression d'être comme un bébé dans les bras de sa mère, accueilli par elle tel qu'il est. Cela est important pour eux. Dans le bouddhisme tibétain aussi, on éduque les disciples dans la certitude que tout ce que dit le gourou est la vérité absolue. Cela est bien en théorie, si le gourou est vraiment à un bon niveau de réalisation, mais sinon, ce qui est le plus souvent le cas, c'est une croyance qui est plutôt risquée. On voit souvent des disciples qui sont terrorisés à l'idée de faire remarquer à leur gourou que, sur un point précis, ce dernier ne suit pas le dharma. Voilà qui n'est pas juste ! À mon sens, comme je l'ai dit, toute la scène des gourous dans l'hindouisme est suspecte. Dans ceux qui sont connus, je n'en vois pas un actuellement qui soit réalisé à cent pour cent. Il y a régulièrement des problèmes. Même Mâ Anandamayî avait quelques problèmes. Cependant, si les gourous sont de bonne volonté, ils font quand même du bien aux gens, et ce n'est pas mal. Après, il est clair que les questions de finances et de pouvoir psychologique sur les fidèles sont fréquemment sujets à caution.

Q : Je compte aller voir en janvier les fils de Kangyur Rinpoché à Chanteloube en Dordogne. Les connaissez-vous ?

TP : (Elle semble soudain très joyeuse) : oui, allez-y, c'est très bien ce qui se passe là-bas. Je ne les connais pas de très près, mais j'ai eu des échos. Ils font un excellent travail, et de plus avec une grande discrétion. Ce pourquoi aussi je les aime bien, c'est parce qu'ils s'occupent vraiment de leurs disciples occidentaux. Ils ne font pas de grands discours ni de grandes initiations devant des foules, disparaissant ensuite en laissant les disciples se débrouiller par eux-mêmes. Ils sont vraiment présents, en particulier auprès de ceux qui font la retraite de trois ans, ils sont très proches d'eux. Il y a quelqu'un qui collabore aussi à ce travail d'enseignement, c'est la sœur de deux frères

qui sont donc tous de cette même famille vraiment engagée dans le dharma, c'est-à-dire les enfants de Kangyur Rinpoché. Leurs disciples occidentaux montrent, au moment de leur mort, qu'ils ont atteint un haut niveau. Ils meurent réellement en méditation. L'un des disciples, par exemple, devait être brûlé après sa mort. Ils l'ont donc mis dans le four et le corps est ressorti pratiquement intact. On a appelé le maître qui a fait des prières. On l'a remis dans le four, mais le cœur et les yeux subsistaient encore après cette seconde tentative de crémation, ce qui est très étonnant. Même si ces choses-là arrivent chez eux, ils n'en font pas tout un plat, ils ne font pas de publicité autour et restent très discrets. De plus, avec leurs éditions *Padmakara*, ils accomplissent un bon travail de fond et rendent réellement service au dharma. Vous avez raison, allez les voir !

Q : Avez-vous des nouvelles de Mingyur Rinpoché qui était parti depuis plusieurs années sans un sou en poche de Bodhgaya et qui est devenu moine errant dans l'Himalaya ?

TP : Oui, il était chez nous hier même ! Il est en bonne santé et a terminé sa retraite de cinq ans. Je l'ai rencontré à Delhi récemment, il avait encore la barbe et les cheveux longs (de yogui hindou ou tibétain). Maintenant il a l'air plus monastique avec le crâne et la barbe bien rasés. Je lui ai demandé de venir visiter notre monastère, il a accepté et il était donc là hier. Tout le monde dans la communauté est, bien sûr, venu l'écouter, et nous avons traduit ensuite aux occidentaux ce qu'il expliquait. Il a un style familier, un bon sens de l'humour, il fait rire les gens et en même temps il est très direct, va à l'essentiel. Il dit qu'il va repartir en retraite, mais pas immédiatement. Il a vécu dans différents endroits. Il se déplaçait environ tous les trois mois pour ne pas être trop instable, et a passé par exemple trois mois aux sources du Gange, à Badrinath. Il nous a expliqué qu'il avait été impressionné de rencontrer là-bas des *sadhous* qui avaient eu auparavant de bonnes situations comme médecins, ingénieurs et qui avaient tout laissé pour venir méditer dans l'Himalaya. Il est remarquable par sa douceur et sa gentillesse. Son frère aussi, Chokni, qui a écrit *Carefree Dignity* est tout à fait engagé, il est à Katmandou dans son monastère. Ce sont les fils de feu Urgyen Rinpoché, un maître réputé de méditation. Il s'agit donc là aussi d'une famille vraiment engagée dans le dharma. J'ai connu Urgyen, c'était un homme délicieux.

Propos recueillis par Vigyânânand (Jacques Vigne),

DGL nunnery, Tashi Jong, Himachal Pradesh,

B) Les enseignements de Gatsal

Chapitre 8

Pensées

et

Environnement^{xxxiv}

Il est dit, dans le préluce du Dhammapada, que chaque chose est précédée par l'esprit, que chaque chose est créée par l'esprit. Nous vivons dans le monde de la pensée. Tout ce que nous percevons au-dedans ou en dehors de nous, tout dépend de notre conscience sensorielle, de cette conscience sans laquelle nous ne serions que corps inanimés. La pensée naît dans notre corps, mais elle n'y stagne pas, elle se propage à l'extérieur de nous, elle irradie et se diffuse de tous côtés, imprégnant et laissant son empreinte sur tout ce qui nous environne, sur chaque personne que nous rencontrons, sur les choses, sur l'air même que nous respirons.

Il y a quelques années de cela j'ai vécu sur les flancs d'une colline, non loin de la ville d'Assise. Dans cette ville d'origine médiévale, une multitude de lieux sacrés évoquent l'image de Saint François. En dépit des hordes de touristes qui l'envahissent et de ce que cela implique sur le plan commercial, on perçoit partout, dans la cité, une aura quasi palpable, tangible, de spiritualité

profonde, une aura que les visiteurs occasionnels eux-mêmes disent ressentir. Il m'est arrivé, à plusieurs reprises, de rencontrer de simples voyageurs qui traversaient la ville et qui, de façon tout à fait inattendue, s'étaient sentis envahis d'un intense sentiment de paix et d'extase spirituelle. Certains d'entre eux m'ont confié, par la suite, que cette expérience avait profondément changé le cours de leur vie.

Ailleurs, de par le monde, nombre de personnes partent à la recherche de certains sanctuaires, d'églises ou de temples dont semblent émaner un courant doux et apaisant de paix et de sainteté. Dans tous les pays, au cours du temps qui passe, les humains ont recherché la présence d'hommes connus pour être des sages, ou de véritables saints, car le seul fait d'être en leur présence communiquait aux visiteurs un sentiment de paix et de douceur heureuse, sans même qu'un seul mot ne fût prononcé. La grâce se situe quelque part hors de notre esprit et nous la ressentons, parfois, au plus profond de notre être, de ce 'soi' que l'on sent mais que l'on n'est pas en mesure, bien souvent, d'exprimer.

Mais à l'autre extrême, il y a des endroits, tels qu'Auschwitz, où des personnes ignorant le sombre passé de ce lieu, ressentent, dès l'instant où elles y pénètrent la troublante lourdeur d'une chape peser sur leurs épaules, tandis que les ondes rémanentes d'un désespoir que l'on devine, semblent stagner dans l'air ambiant. Certains d'entre vous, tout comme moi d'ailleurs, ont sans doute déjà éprouvé un indéfinissable sentiment d'oppression en pénétrant dans une pièce, ou un quelconque autre lieu, qui avait été le théâtre de douleurs profondes. Il existait une pratique, à l'époque de Bouddha, qui consistait à envoyer dans tout l'univers, des pensées d'affectueuse compassion (*Maitri*) à tous les êtres, visibles ou non, doués de conscience, en leur souhaitant bien-être et félicité. Et l'on entend par 'êtres visibles', outre les humains, les animaux de tous types vivant sur terre ou sous terre, dans les airs, les rivières, et les océans. Quant aux êtres non visibles, il s'agit de ceux qui vivent 'ailleurs', dans d'autres galaxies, dans d'autres univers ou d'autres dimensions, paradisiaques ou infernales, ou dans les royaumes des esprits désincarnés ou ceux de la nature.

Ainsi, lorsque nous formulons des pensées d'amour et de bienveillance, ces pensées sont destinées à tous les êtres vivants de l'univers ou de l'ensemble des univers. Il est à remarquer qu'il n'est pas fait mention, dans cette énumération, du règne végétal, alors que les esprits de la nature existent bel et bien. Il y a quelque temps de cela, on considérait, traditionnellement, que les plantes ne pouvaient pas avoir de conscience. Or, il semblerait que les végétaux de tous ordres reçoivent et répondent aux pensées et aux paroles qui leurs sont adressées. Les fleurs et les plantes en général, fleurissent mieux lorsqu'elles sont l'objet d'attentions affectueuses. Elles s'épanouissent plus joliment dans un lieu où elles sont nourries et soignées avec affection et délicatesse, car elles sont sensibles à la douceur des mots qu'on leur adresse. Tandis qu'elles poussent avec difficulté, semble-t-il et se flétrissent plus rapidement lorsqu'elles se sentent 'maltraitées'. Eh oui ! Alors qu'en est-il exactement ? Les plantes réagissent-elles réellement aux pensées que nous avons pour elles et aux paroles que nous leur adressons ? Argument complexe et difficile à traiter ! Mais... sans doute le saurons-nous un jour. Avec certitude !

Selon le point de vue du bouddhisme Mahayana, chaque chose que nous vivons, au dedans ou en dehors de nous, est expression de notre esprit. Ce qui équivaut à dire que nous ne pouvons rien concevoir, strictement rien, sans 'passer' par notre esprit. Ainsi par exemple, l'organe de la vue, l'œil, perçoit les 'choses', choses qui passent en premier lieu par la conscience sensorielle de cet organe pour être analysées et interprétées par l'esprit. Sans cette conscience, il n'y a donc pas de perception. Et cela concerne également le sixième sens qui est le mental lui-même, avec ses pensées, ses souvenirs, ses concepts, ses émotions et le jeu infini de notre univers intérieur. Ainsi, rien ne peut être connu en dehors de cette sphère interactionnelle où se situent les sens et leurs objets. Et c'est là que nous réalisons à quel point notre rapport à l'univers extérieur est véritablement subjectif. La preuve en est, entre une infinité d'autres exemples, que les oscillations répétitives de nos états d'âmes semblent altérer le monde qui nous entoure. Il suffit que nous soyons d'humeur pessimiste pour que tout nous apparaisse sombre et déprimant. Ou alors il suffit que nous nous éprenions vivement d'une personne, pour que le jour le plus morose se transforme en une journée resplendissante !

En fait, nous évoluons dans un monde d'énergie mentale. Les pensées d'ordre négatif susciteront des répliques, des commentaires de même nature, aussi bien en nous qu'en dehors de nous. Et ce processus ne pourra qu'avoir des répercussions d'ordre pratique, comme nous pouvons le constater maintes et maintes fois dans ce monde où nous vivons.

Les vœux de l'homme, sont empreints bien souvent de penchants et de travers tels que la malveillance ou la cupidité. Il découle de cela que nombre de ses actions, sont, elles aussi, empreintes de ces négativités et n'engendrent certainement pas des situations de paix et d'harmonie. L'immodération de l'homme, alliée à son manque fondamental de discernement, est d'ailleurs à l'origine d'une infinité de guerres et de conflits aussi monstrueux qu'irresponsables. Sans parler des bouleversements, souvent irréversibles, dans d'autres domaines. Depuis des temps très anciens, les peuples de l'Inde considèrent que le monde de la nature, sous tous ses aspects, les semailles, les récoltes, les cultures ainsi que l'élevage du bétail, le commerce et autres activités qui impliquent la nature, ce monde-là, donc, prospère lorsque les humains vivent en harmonie et respectent les règles d'une éthique simple et saine. Dans le cas contraire, la négativité finit par prendre le dessus et les désastres se succèdent dans tous les domaines : épidémies, pluies diluviennes, inondations, luttes et conflits aussi absurdes qu'inhumains.

Le monde actuel semble enveloppé parfois dans quelque nappe d'obscurité, voire même d'obscurantisme. On tend à choyer le soi et à privilégier l'égoïsme. Et ces tendances vont jusqu'à se propager dans les milieux dits 'spirituels' ! A tel point que le besoin de sagesse, de véritable sagesse, n'a jamais été aussi impérieux, aux dires mêmes de sa Sainteté le Dalaï Lama qui parle de Responsabilité Universelle. Une petite source de lumière, au sein de cette obscurité, peut dispenser sa clarté, longtemps, très longtemps. Toute petite qu'elle soit... Nos pensées ont une influence sur ce qui nous entoure, dans le bien comme dans le mal. A nous tous, donc, de faire en sorte que notre influence soit positive ! Une personne, même seule, peut accomplir mille choses utiles qui pourront aider, dans un domaine ou un autre, ceux qui sont dans le besoin. Chacun de

nous, doit s'efforcer d'influencer de façon positive son entourage. Les occasions ne manquent certes pas et toute contribution, de quelque ordre qu'elle soit, ne peut qu'être positive.

Par conséquent, la vie ayant fait en sorte que nous vivions dans le domaine de l'esprit, efforçons-nous de créer et d'édifier un royaume de paix et d'harmonie au sein de ce lieu magique qui nous a été donné. Si nous voulons proposer et offrir le bonheur aux autres, et en jouir nous aussi, commençons dès à présent, là même où nous nous trouvons. Un esprit maîtrisé ne peut qu'engendrer l'ordre et le bonheur, un esprit non maîtrisé finit par attirer le chaos et le malheur. C'est aussi simple que cela ! Le choix nous appartient...

Chapitre 9

L'Éthique :

la seconde Paramita

Dans le bouddhisme, l'éthique comporte de nombreux aspects dont le plus important est, sans nul doute, l'ensemble des cinq préceptes que chacun, moine ou laïc, se doit d'observer. Ces préceptes sont les suivants : ne pas supprimer la vie, ne pas mentir, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, ne pas se livrer à de mauvais agissements sur le plan sexuel, ne s'adonner ni à la drogue, ni à l'alcool. Le premier de ces préceptes est un principe fondamental qui prône la non-violence. Les autres ne sont pas des commandements venus d'en haut mais de simples indications, des

principes de base pour vivre une vie saine et simple dans le monde actuel. Un être illuminé, tel qu'un Arhat, observerait tout naturellement l'ensemble de ces préceptes car ils sont l'expression même d'un esprit libéré. Quant à nous, si nous nous efforçons d'observer, nous aussi, ces préceptes, c'est parce que nous aspirons à mener nos vies de la même manière qu'un être illuminé.

Ces préceptes sont une sorte de 'plan indicateur' qui nous propose une manière de vivre sans causer aucun tort ni à nous-mêmes, ni aux autres êtres. Les 'autres êtres' englobant, outre les humains, toutes les créatures dotées de vie, sur terre, dans les eaux et dans le ciel. Tous les êtres doivent savoir qu'en notre présence ils n'ont rien à craindre de nous, que nous n'avons aucunement l'intention de leur ôter la vie, ni de prendre quoi que ce soit qui leur appartient, pas plus que de les tromper ou d'abuser d'eux de quelque façon que ce soit. Nous ne sommes sous l'emprise d'aucune drogue ni d'aucune autre substance toxique, c'est pour cela qu'ils sont en toute sécurité auprès de nous. C'est là un point très important. Si chacun, ici-bas, respectait ces quelques préceptes, le monde serait totalement différent de ce qu'il est. Ces principes fondamentaux sont un soutien de première importance pour la vie selon les règles du Dharma, au point que, lorsque nous sommes assis en méditation, notre esprit n'est ni distrait ni incommodé, par le regret de choses que nous aurions pu dire ou faire d'injuste façon.

Le premier précepte qui dit de ne prendre la vie d'aucun être, de ne pas tuer, est fondamental, pour la simple raison que pour chaque être de la création, sa propre vie est ce qu'il a de plus cher. C'est notre cas à nous tous également : nous n'avons pas du tout envie, cela va de soi, que l'on nous maltraite, que l'on s'en prenne à notre vie. Et il en va de même pour tous les êtres vivants, y compris les plus petites créatures. Si quelque chose de particulier nous menace, la peur s'empare de nous et notre premier réflexe est de prendre la fuite et de nous éloigner, autant que faire se peut, du danger qui nous menace. Par conséquent, le premier précepte consiste à dire à toutes les créatures : « Soyez tranquilles ! Je n'ai pas l'intention de vous faire du mal ». Ce précepte est basé sur le sentiment d'empathie avec toutes les formes de vie. C'est l'origine, la base, de notre désir de ne causer aucun tort, à qui que ce soit et de quelque façon que ce soit.

Il est une pratique, dans la tradition Mahayana, qui consiste à opérer des échanges interpersonnels, ce qui revient, en langage commun, à se mettre les uns dans la peau des autres. Une sorte d'échange de personnalité. Lorsque l'on tente l'essai, ne serait-ce que sur une courte durée, on se rend très vite compte de la conduite à adopter à l'égard de l'autre, tout simplement parce que personne n'a la moindre envie d'être heurté de quelque manière que ce soit.

Le deuxième précepte rappelle qu'il ne faut pas prendre ce qui ne nous est pas donné ou, plus succinctement, qu'il ne faut pas voler. Cette affirmation est basée sur le simple fait que nous n'apprécions pas qu'on nous subtilise ce qui nous appartient, au même titre que les autres, à savoir... ceux qui ne sont pas 'nous', n'apprécieraient pas que nous subtilisions un de leurs biens, quel qu'il soit !. Cela dit, le phénomène, d'une relative banalité, a également cours dans d'autres domaines. Ne serait-ce que celui des simples emprunts d'objets de quelques sortes qu'ils soient. Combien de personnes empruntent à des amis ou à des connaissances, des livres, des CD, des DVD

qui ne leurs sont jamais restitués ! Lorsque nous empruntons un livre par exemple, la moindre des choses est d'en avoir soin et de le restituer dans son état initial. Il y va de notre responsabilité. Rendre la chose empruntée dans un mauvais état est une action qui s'apparente, en quelque sorte, à un vol. Il y a quelque temps de cela, nous avions une bibliothèque dans notre monastère. Elle était ouverte à tous : les gens pouvaient y choisir à leur gré des livres ou des DVD – nous avions de nombreux DVD du Dharma qui tous, portaient la mention '*A rapporter au monastère DGL. Merci*'. Hélas, nombre d'entre eux ont disparu ! C'est vraiment regrettable, d'autant plus que les emprunteurs étaient de très sérieux étudiants du Dharma ! Et là il ne s'agit pas tant de la valeur matérielle (souvent très relative) de l'objet considéré, que de la négativité de l'acte.

Avant de devenir moniale, je travaillais dans une librairie à Londres, j'avais donc le loisir d'observer la façon qu'avaient les gens de traiter les livres, des livres qui étaient destinés aux clients de la librairie et qui ne leur appartenaient donc pas. Certains allaient jusqu'à y griffonner des inscriptions ou souligner des phrases. Je me souviens même qu'un des livres prêtés nous était revenu avec, à l'intérieur, un emballage plastique de bacon qui avait dû faire office de marquage ! Il est du devoir de chacun d'être respectueux de la propriété d'autrui, de quelque objet ou chose qu'il s'agisse.

Le troisième précepte recommande de s'abstenir de tout comportement sexuel indigne. En d'autres termes, il appartient à chacun de vivre sa propre sexualité de façon à ne causer aucun tort ni à soi-même, ni à d'autres personnes. D'anciens textes traditionnels mettent en avant une longue liste des femmes considérées comme intouchables et autres considérations typiques des époques concernées. Il s'agit, entre autres catégories, de vos sœurs, messieurs, de votre maman, à l'exclusion des autres, et cela, bien sûr, selon le point de vue des hommes, qui, depuis l'aube des temps de l'écriture, n'ont jamais failli dans ce genre de déclarations. En fait, le point qui importe dans cet échange entre deux personnes, c'est de savoir si cela causera un tort, ou non, à quelqu'un d'autre, au moment du fait ou plus tard. A nous donc, de nous comporter avec droiture et bon sens dans notre vie sexuelle, en veillant à ne jamais avoir recours au sexe pour profiter, d'une manière ou d'une autre, de qui que ce soit.

On parle fréquemment des adultes. Mais qu'est-ce au juste qu'un adulte ? Il existe de nos jours, des endroits que l'on a affublés de l'appellation de 'sex-shops pour adultes'. En fait, ces soi-disant 'shops pour adultes' sont tout juste au niveau des jeunes adolescents. Les images 'sexy' proposées, sont du niveau de ces gamins qui les trouvent sans doute affriolantes outre qu'inaccoutumées. Les adultes, les vrais, ont passé ce stade depuis belle lurette ! Ils ont atteint, dans l'ensemble, une certaine maturité qui leur donne, en peu de temps, le sens des responsabilités. Et cela les incite à être attentifs à ce que leurs actions soient droites et propres de façon à ne causer aucun tort à quiconque. La pulsion sexuelle étant une force psychique très importante, nous devons être en mesure de la dominer pour éviter que ce soit elle qui nous domine. Il est clair que des actes tels que l'adultère, le viol, la pédophilie et autres déviances sexuelles sont absolument inadmissibles. Tout acte sexuel qui consiste à faire violence à un être, est condamnable au plus haut degré. Il est

d'autant plus condamnable, à nos yeux, qu'il enfreint ce troisième précepte que nous venons de traiter.

Le quatrième précepte est particulièrement important car les simples rapports verbaux et l'argumentation à laquelle il est fait recours, peuvent nous influencer de façon erronée. Le précepte incite à n'avoir recours ni aux mensonges, ni aux fausses vérités, pas plus qu'aux propos, voire aux ragots malveillants, qui désunissent et sèment la rancœur alors qu'ils devraient engendrer l'harmonie. Nos propos doivent avant tout, être porteuses de vérité. Les gens devraient être persuadés que nos paroles, nos exposés, sont l'exact reflet de la vérité, autant que nous sachions ou que nous nous souvenions. Nous devons être honnêtes et ne jamais tromper qui que ce soit. Notre intégrité, notre probité, nous vaudront la confiance de tous. Oui mais, car il y a un 'mais'...il ne suffit pas de dire simplement la vérité. Certaines personnes s'enorgueillissent de toujours suivre le principe dont il est question. Hélas, leur vérité est bien souvent désagréable et négative, car elle n'est, en fait, que l'exutoire de leurs sombres émotions ou d'une colère latente qui saisit l'occasion qui lui est offerte de sourdre à l'air libre, mêlée au flot de leur rancœur.

Les paroles ne sont pas nécessairement le pur reflet de la vérité. En dépit même de leur éventuelle justesse. Et cela pour la simple raison qu'elles ne sont pas toujours empreintes de bonté. Quand une personne parseme les propos courants qu'elle nous adresse, de critiques sèches et hargneuses, il est fort probable que nous oublierons les premiers, alors que celles-ci resteront comme autant d'aiguillons fichés dans notre sensibilité. Ainsi, lorsque quelqu'un commet une erreur, aidons ce quelqu'un, avec compréhension et affabilité, à corriger cette erreur. Il en tirera sans aucun doute profit et réconfort. Il est bon de rappeler à quel point nombre de personnes à l'apparence forte et sereine, sont fragiles et vulnérables intérieurement. Elles s'efforcent, bien sûr, de ne pas laisser transparaître ces traits de leur nature, ce qui les rend d'autant plus touchantes. Nous ne pouvons qu'avoir de l'estime pour elles et nous devons nous efforcer de les traiter avec gentillesse et simplicité, en usant d'un langage à l'avenant.

Il y a, par ailleurs, des couples qui entretiennent des rapports pour le moins complexes en ce sens que chacune des deux personnes essaie de rabaisser l'autre, à n'importe quel propos et pour des raisons souvent futiles ou ridicules. Cela devient à la longue une déformation, une habitude pure et simple, au point que les deux personnages n'ont même plus conscience du côté absurde et négatif de la situation. Soit dit en passant, ce serait un bon, un excellent exercice pour nous, que d'écouter nos propres paroles enregistrées dans une situation de ce genre. Cela constituerait une leçon fort intéressante qui pourrait nous ouvrir l'entendement et nous aider à progresser ! Le troisième aspect de ce précepte traite de ce qui divise les nations de la planète. Nos paroles et nos actions devraient viser en tout premier lieu à rapprocher les peuples et engendrer progressivement une simple et belle harmonie. Ce pourrait être utile et constructif de notre part que de prendre l'engagement de ne parler qu'en bien de tout un chacun. Nous nous engagerions à ne prononcer aucun mot froissant ou contrariant à l'encontre de qui que ce soit, afin de ne blesser personne, pas plus nos amis que les membres de notre *sangha*, de notre groupe, de notre communauté. Nous finirions par instaurer une harmonie chaude et réconfortante.

Le Bouddha a justement parlé, à maintes reprises, de l'importance d'une chaude harmonie au sein de la *sangha*, ainsi que des relations amicales entre tous les membres de la communauté. Un jour, Ananda, l'assistant du Bouddha, dit à ce dernier : « Je suis persuadé qu'une sincère amitié constitue une bonne partie de la vie spirituelle. » Ce à quoi le Bouddha rétorqua : « Non, Ananda, elle constitue l'entièreté de la vie spirituelle. » Il est de notre devoir de considérer la chose très sérieusement et d'apprendre à vivre en harmonie avec notre communauté, comme avec nos familles, nos collègues, nos amis. Avec le monde entier.

Le problème, avec tous ces préceptes à observer, c'est que nous avons tendance à ne pas toujours les appliquer. Quitte à nous reprendre en cours de route... Mais le Bouddha n'est pas juché là-haut, sur quelque cumulonimbus, prêt à nous foudroyer pour avoir passé outre à l'un des préceptes ! Cela dit, il y a tout de même les répercussions karmiques. Cependant, il y a aussi le recours au repentir, le remords d'avoir manqué à ses engagements et, au final, la détermination de mieux faire à la prochaine occasion. Cela fait penser au petit enfant à peine sevré qui tente de se dresser sur ses petites jambes flageolantes. D'instinct il amorce une manière d'enjambée mais s'affaisse aussitôt sur le plancher. Alors il se relève tout aussi flageolant, une fois, deux fois, trois fois et, dans son inconscient, commande aux mêmes petites jambes, d'aller par ici ou par là. Et c'est à nouveau la cabriole. Et l'on recommence dix fois, vingt fois. Alors si ce petit être se dit, à la façon bébé, « c'est trop difficile et puis mes jambes sont trop faibles. Chaque fois que je me lève je retombe. Alors inutile d'insister. Les grands, là, qui me regardent, eux ils peuvent marcher ils ont des grandes jambes ! moi je n'y arriverai jamais ». Oui, sans doute. Mais si l'intelligence des tout petits est encore à l'état latent, l'instinct, lui, est là qui se substitue, au tout début, à la faculté cérébrale encore engourdie. Ils savent, quelque part dans leur inconscient, que si les grands y parviennent, eux aussi y parviendront. Et, en fait, leurs jambes grandissent et se fortifient comme le reste du corps. Et, un jour, ils sont en mesure de se tenir debout. Et de marcher. Puis ils courent, ils galopent de tous côtés.

Il en va de même pour ce qui concerne l'observance de nos préceptes. Nous nous risquons dans une tentative, nous vacillons, puis c'est la chute. Alors nous nous relevons et nous poursuivons, hésitants, notre route. Notre pas s'affermi et nous finissons par progresser sans effort... C'est une idée tout à fait valable que de considérer les préceptes sur le plan formel comme une manière de bien nous rappeler, de bien assimiler les comportements qu'il est juste de suivre.

Quant au quatrième aspect de ces préceptes du parler, c'est celui qui s'élève contre les bavardages stériles, contre les papotages interminables, contre les ragots d'escalier et les disputes de voisinage. Bref, contre les 'ragotteries' malveillantes et autres verbiages ennuyeux qui font le bonheur de ceux qui ne parlent que pour le plaisir de parler mais qui n'ont, en fait, rien à dire. Ou si peu. Mais voilà... le silence leur fait peur ! Si, pour une raison ou pour une autre, vous allez chez des gens, vous verrez ou entendrez, à coup sûr, un téléviseur allumé que personne ne regarde, ou une radio cacophonique que personne n'écoute mais que tout le monde a besoin d'entendre. Les

gens ont en effet besoin d'entendre des voix autour d'eux, des bruits en arrière-plan. En Inde, par exemple, si vous vous rendez, pour vous détendre, dans un endroit sympathique et censé être tranquille, eh bien vous croiserez à coup sûr quelque individu tenant en bandoulière un appareil aboyeur d'une musique tintamarresque. Et pour ne pas être en reste, l'Inde des temples sacrés fait grand usage de ces haut-parleurs qui, nuit et jour, déversent à plein volume, d'interminables harangues.

Interrompre notre bavardage intérieur. Cela peut-être utile, très utile ! Mais il faut ensuite nous efforcer d'instaurer le silence et le calme, autant que faire se peut, dans notre esprit. Il faut parvenir d'une façon ou d'une autre à diminuer, à étouffer le méli-mélo inutile et confus qui y règne. Et puisque nous y sommes, pourquoi ne pas éteindre également le sempiternel téléviseur ! Il s'avère que nous ne sommes guère en mesure d'éliminer toutes les choses inutiles et stupides, le fatras de paroles que notre cerveau emmagasine et que notre bouche s'empresse de propager dans l'air environnant. Alors efforçons-nous à tout le moins d'y mettre un frein !

Le cinquième précepte concerne les intoxicants. Ceux-ci sont bannis du milieu où nous vivons. Cette règle concerne également les drogues ainsi que les produits stupéfiants de tous ordres, produits qui interfèrent sur le contrôle du cerveau et de l'esprit. Un verre de vin pourrait peut-être accompagner les repas, mais si ce verre de vin s'ajoute aux deux ou trois verres précédents, c'est là que commencent les ennuis. Habituellement, lorsque les gens ont bu plus que de coutume, cela transforme certaines fissures et lézardes bénignes et admissibles, en béances ouvrant grande la voie à toutes sortes de comportements ridicules et négatifs, à commencer par une perte de contrôle qui peut inciter Untel à prendre la direction opposée à celle que l'Untel en question était censé prendre. Avec toutes les conséquences qui peuvent s'ensuivre. Le fait est que l'ingestion excessive de boissons alcooliques peut inciter à des comportements absurdes et irréfléchis tels que la conduite à des vitesses folles de véhicules motorisés, au risque de quelque accident mortel. La raison première pour laquelle l'alcool et les produits stupéfiants doivent être bannis, c'est parce qu'ils bouleversent et empoisonnent l'esprit de l'humain et par là, ses paroles et ses actions.

Chapitre 10

La Perfection

de la Patience

La troisième *paramita* correspond, en sanskrit, à *kshanti* et, en français, à la patience, à la tolérance. Ce sont en effet les deux facteurs requis pour parvenir à l'illumination. Le sujet de la patience et de la tolérance est particulièrement important car ce sont ces deux qualités qui peuvent faire entrer le Dharma dans notre vie. Mais si nous entendons cultiver la patience, il nous faudra, de toute évidence, affronter des causes, d'un genre ou d'un autre, qui nous irritent. Les affronter sérieusement, de préférence ! Il est vrai que si nous sommes entourés de personnes affables qui ne font et ne disent que ce que nous souhaitons qu'elles fassent et qu'elles disent, la chose est tout à fait sympathique mais de peu d'intérêt dans notre lutte à la conquête de ces vertus que sont la patience et la tolérance. Et de la sorte nous n'apprendrons guère à gravir les échelons. Rien n'est plus facile, en effet, que d'être gentil à l'égard des personnes qui sont aimables, à tel point qu'on peut s'imaginer qu'on est beaucoup plus avenant qu'on ne l'est en réalité. Nous avons donc besoin, dans notre vie, d'établir des contacts avec des gens qui, paradoxalement, nous créent des problèmes, nous ennuient et nous insupportent, car ainsi elles nous contraignent, à leur insu, à nous contenir afin d'apprendre la véritable patience.

Shantideva nous explique que si l'on est confronté à un interlocuteur que l'on considère comme exaspérant, comme fauteur de troubles, il sera plus sage de le voir comme un ami, un véritable ami

spirituel, qui peut nous enseigner comment acquérir cette vertu qu'est la patience. Et il donne ce merveilleux exemple imagé : « La terre est couverte de pierres tranchantes et d'épineux et si nous foulons le sol pieds nus, nos pieds se couvrent de blessures. Que faire, alors ? Recouvrir le sol d'un tapis protecteur ? Non, bien sûr. Par contre, nous pouvons mettre une protection en cuir à nos pieds, du genre sandales ou chaussures. Et ainsi nous pourrions fouler le sol autant que nous voudrions, sans nous blesser ! De même, il est inutile d'espérer que le monde entier changera sa façon d'être et sera exactement comme nous voudrions qu'il soit. Par contre, ce que nous pouvons modifier c'est notre propre façon d'être, notre attitude intérieure. Et la bonne nouvelle, car il y en a une, c'est que nous pouvons changer nos traits de caractère et autres éléments qui constituent notre personne et qui ne sont ni gravés ni ciselés dans le marbre. La personnalité qui est la nôtre peut donc être modifiée. Mais personne ne peut le faire à notre place. C'est à nous, par conséquent de nous mettre à la tâche.

On considère le monde de l'humain comme un monde tout à fait particulier, pour la simple raison que l'homme n'a pas à endurer les souffrances sans nombre des royaumes inférieurs et qu'il n'a pas, par contre, le privilège de jouir des plaisirs sans nombre, eux aussi, des mondes paradisiaques. Ici-bas, dans le royaume des humains, nous bénéficions d'une existence où plaisirs et difficultés se côtoient en un équilibre plus ou moins stable. C'est donc dans ce royaume, baptisé Terre, que nous avons les meilleures possibilités d'avancer et de faire des progrès sur la voie spirituelle. Car bien souvent, ce sont les problèmes et les difficultés de tous ordres que nous sommes contraints d'affronter, qui nous offrent la grande opportunité de progresser et de nous élever. C'est pour cela que l'on considère le cadre de cette existence que nous menons, comme le « gymnase de l'âme ». Sur un plan plus...terre à terre, si l'on ose dire, nous allons dans les gymnases et autres salles d'entraînement, pour entretenir et développer nos muscles de chair afin de garder notre corps en bonne forme. Ces salles mettent à notre disposition toutes sortes d'appareils destinés, comme nous le disions précédemment, à entretenir et développer nos muscles. Cela nécessite, de notre part, des efforts de plus en plus importants et c'est en utilisant ces machines appropriées que l'on met notre système musculaire à contribution de façon soutenue, voire même, de plus en plus soutenue. C'est ainsi que ces muscles, qui constituent, il faut également le souligner, une partie importante de notre personne, acquièrent et conservent, par la régularité de la pratique, une force qu'ils n'avaient pas auparavant.

Il en va de même dans notre vie de tous les jours, lorsque des difficultés se dressent sur notre chemin, telles que des problèmes intérieurs sur le plan personnel, ou bien d'ordre extérieur avec des collègues, ou dans notre travail. Eh bien toutes ces difficultés constituent, en quelque sorte, le matériel d'entraînement du gymnase de notre vie et c'est avec ce matériel que nous devons travailler intérieurement afin de renforcer les muscles de notre esprit. Toutefois, quels que soient les problèmes intérieurs ou extérieurs que nous devons affronter, si nous redoutons les obstacles et les difficultés, il y a de fortes probabilités pour que ces difficultés et ces obstacles que l'on craint soient de la partie. Si au lieu de cela, nous décidons de considérer les contraintes comme des opportunités, il y a de bonnes chances pour que ces dernières soient au rendez-vous.

Bien ! Qu'en est-il alors de la colère ? Il est une chose essentielle à ne pas perdre de vue : nos moments d'énervement, voire d'exaspération peuvent être en fait une méthode très efficace pour apprendre à développer et à cultiver ces vertus que sont la patience et la compréhension. Nous vivons tous, un jour ou l'autre, des situations plus ou moins contrariantes ou exaspérantes, de même que nous pouvons avoir, dans nos relations, des personnes ennuyeuses au possible et difficilement supportables. La bonne solution pourrait être de choisir, en toute discrétion, bien sûr, l'une de ces personnes, de préférence celle qui nous cause le plus de problèmes, et d'agir de sorte à inverser la situation. De quelle façon ? En modifiant tout simplement notre attitude à son endroit. En d'autres termes, au lieu de penser qu'elle n'est que source d'ennuis pour nous, considérer qu'elle est en fait notre meilleure ami spirituel et notre maître en matière de patience. Si nous avons la force et le bon sens d'adopter ce genre de conduite, très vite, la dynamique de notre relation avec elle s'inversera. Cela ne signifie pas, bien entendu, qu'il faille accepter les abus, les tromperies et autres agressions de quelque genre que ce soit. Il n'est absolument pas question de devenir une victime. Par conséquent, si, en dépit des efforts de compréhension et de la compassion dont on a fait preuve et dont on fera encore preuve, si donc, la situation s'avère insoluble, il est clair qu'il sera préférable de se retirer pour ne pas en devenir la victime. Quelque insupportable et négative que puisse paraître une personne, il faut considérer que son comportement peut aussi dépendre de faits antécédents qu'elle n'a pas pu, ou pas su contrôler. Il ne faut pas oublier, par ailleurs, que la sagesse et la compassion sont dans la nature immanente de tout être, même du plus terrible. Seulement voilà ! Le chemin à parcourir est semé d'embûches. Et il est facile de s'y laisser prendre.

Ainsi, pour nombre d'entre nous, la cause véritable de la colère ou de l'irritation que nous éprouvons, n'a pas toujours son origine à l'extérieur de nous et cependant nous en sommes l'objet ! En fait, les gens ont souvent conscience d'être en colère contre telle ou telle personne alors qu'en réalité cette colère est dans leur propre esprit et qu'elle est dirigée contre eux-mêmes. Il serait donc important de se lier d'amitié tout d'abord avec soi-même. Le bouddhisme tibétain parle longuement de l'auto-compassion. Il explique comment faire disparaître cette attitude d'auto-complaisance excessive de notre esprit. De nombreux textes existent, nous encourageant à nous considérer au bas, tout au bas de l'échelle, lorsque nous nous employons à remonter le moral à ceux qui en ont besoin. Ces écrits nous incitent à aller jusqu'à nous voir comme des êtres insignifiants au regard des autres qui, eux, sont sans aucun doute, beaucoup plus importants que nous. Ces enseignements peuvent se révéler parfaitement efficaces pour les personnes suffisantes, pour tous ceux qui souffrent de présomption, qui ne pensent qu'à eux et s'estiment supérieurs aux autres. Il serait bon, pour ces personnes, d'apprendre à placer les autres avant elles-mêmes dans la longue file d'attente de la vie du quotidien. Cela leur serait sans aucun doute hautement profitable.

Quant aux personnes qui ont une estime très relative d'elles-mêmes, qui n'aiment pas leur propre moi et qui ont tendance à déprécier constamment leurs actions ou qui n'apprécient pas leurs qualités à leur juste valeur, un problème se pose, en ce sens que si cette doctrine est mal interprétée de leur part, elle peut avoir des effets négatifs, à l'opposé, donc, des résultats escomptés

normalement. En effet, si l'on est fragile intérieurement, si l'on porte une quelconque blessure en soi, justifiée ou non, il est clair que l'auto-flagellation n'améliorera pas la situation. Ce qu'il convient donc de faire dans ce cas, c'est de retourner tout simplement aux enseignements fondamentaux du Bouddha. Ainsi, dans le *soutra* traitant de la bonté, le Bouddha nous recommande une méditation sur le thème de la bonté, précisément et de l'amour pour ceux qui nous sont proches, pour ceux, également, qui nous sont indifférents et, mieux encore, pour ceux qui nous sont antipathiques. Mais il place au premier rang l'amour pour nous-mêmes. Nous devons nous souhaiter, dit-il, de vivre dans le bonheur et de ne pas connaître la souffrance. En effet, si nous ne sommes pas en paix avec nous-mêmes, si nous n'éprouvons pas une grande et réelle amitié pour notre propre personne, nous ne pouvons pas connaître la véritable paix, pas plus que nous ne pouvons établir de réels liens d'amitié avec les autres.

Il faut, en tout premier lieu, observer, analyser notre cœur, sonder notre esprit et considérer les négativités qui s'y trouvent, de quelque ordre qu'elles soient. Nous avons tous en nous des négativités. Si ce n'était pas le cas, nous serions tous des Bouddhas et nous n'aurions aucunement besoin du Dharma. Mais la vie, telle que nous la vivons, fait que nous avons besoin du Dharma car nous avons des fautes à effacer ou des problèmes qu'il nous faut affronter de manière à les résoudre. Nous avons l'obligation morale, tout en considérant cela comme une phase de notre pratique, d'identifier et de reconnaître nos points faibles et autres négativités logées quelque part dans notre esprit. Par contre, plutôt que d'être furieux contre nous-mêmes ou de risquer d'être hantés par les remords, mieux vaut s'armer de patience et reconnaître simplement nos erreurs et nos fautes. Sans pour autant faire montre d'indulgence envers le fautif que nous sommes. Il n'est pas davantage question de se dire : « Bon, je suis quelqu'un de coléreux et alors ? » Il est nettement préférable de se dire : « Bien ! Je suis quelqu'un de coléreux. C'est donc sur ce point qu'il va falloir que je travaille sérieusement ! » Ainsi, nos plus grands obstacles deviennent nos plus belles opportunités !

Cela dit, il faut aussi avoir conscience de ce qu'il y a de bon en nous, car chacun a des traits positifs tout comme il a des traits négatifs. Si nous ne considérons que les aspects négatifs qu'il y a en nous, sans tenir compte de ceux qui sont positifs, cela risquerait grandement de nous déséquilibrer, de nous déprimer ! Ainsi, étant donné que, dans notre esprit, nous monologuons, ou mieux, nous dialoguons en permanence avec nous-mêmes, nous devrions prêter attention à cette voix. D'où vient donc cette voix qui nous parle, nous interpelle, nous apostrophe à tout bout de champ ? Est-ce vraiment la nôtre ? Si nous nous réprimandons au moindre prétexte en nous disant que nous ne sommes que des incapables, que nous n'arriverons jamais à rien, que nous sommes méchants, que personne ne nous aime et que nous sommes parfaitement inutiles, il y a fort à gager que nous serons vite démoralisés, sans plus savoir que faire ! Oui, mais, que penserions-nous d'un ami qui nous critiquerait sans arrêt, qui pointerait du doigt chacune de nos carences, de nos erreurs, sans jamais avoir la moindre remarque amicale ? Ne serions-nous pas en droit de penser que ce n'est pas un véritable ami ?

S'il est donc souhaitable que nous arrachions les mauvaises herbes que sont nos fautes et autres manquements, il est tout aussi souhaitable que nous nous employions à cultiver et à entretenir le parterre de nos qualités, de nos vertus. Il est normal d'apprécier ce qu'il y a de bon et de positif en nous, tout comme il est normal d'entretenir et d'accroître ce capital. Si nous sommes obnubilés par nos fautes au point de ne pas même tenir compte de cette positivité que nous possédons tous d'une manière ou d'une autre, cela ne pourra que porter préjudice à notre développement sur le plan spirituel. En fait, la bonté qui est le propre de l'être humain, est le reflet de sa véritable nature. Quant aux facettes négatives que nous avons en nous, elles sont comme les nuages qui passent au-dessus de nos têtes et disparaissent au loin pour se dissoudre derrière l'horizon. Il ne faut donc pas se contenter de pointer du doigt les erreurs que nous commettons. Les choses justes et positives donnent de l'allant. A condition d'en tenir compte. Ce n'est pas par la soumission que l'on vient à bout de l'ego. Pas plus que l'on obtient de résultat en se flagellant mentalement ou en ressassant des jérémiades telles que : « Je suis un faible ! Je suis un pêcheur impénitent... ». L'ego, lui, encaissera les coups mais n'en mourra pas pour autant ! Si nous frappons un chien, il prendra peur et se sauvera, mais il sera furieux. Si nous voulons un chien sagement dressé ou un esprit humain sagement entraîné, il est fort probable que la gentillesse pour l'un et pour l'autre, ainsi que l'incitation à croire en ses propres capacités, sur le plan spirituel pour l'un, et sur le plan 'gentil toutou' pour l'autre, engendreront des résultats tout à fait positifs pour l'un et pour l'autre !

L'expression *Changchub sempah* est la traduction tibétaine du mot *bodhisattva* qui signifie littéralement ' l'être illuminé '. Quant au vocable *pahwo* il se traduit par le mot ' héroïque '. Dans le domaine de la spiritualité, celui que l'on désigne par le mot *pahwo* est un héros spirituel. Il faut faire montre d'un grand courage, d'une grande force sur la voie du *bodhisattva*. Shantideva dit qu'il y a une grande différence entre l'arrogance, qui est une attitude négative, et l'assurance, la confiance en soi, sentiment essentiel tout au long du parcours de la voie. Le jour où j'ai rencontré pour la première fois le 16^{ème} Karmapa – j'avais alors 22 ou 23 ans – il m'a dit, peu de temps après mon arrivée : « Ton vrai problème, c'est que tu ne crois pas en toi. Si toi-même tu ne crois pas en toi, qui d'autre va croire en toi ? » En vérité, c'est là le problème de nombre d'entre nous. Nous ne croyons pas en nous-mêmes, pas vraiment. Nous ne croyons pas aux énergies potentielles qui sont en nous, à nos capacités, à notre aptitude à changer, à réaliser. Nous dilapidons de la sorte nos ressources intérieures, notre vie, car nous ne croyons pas en notre nature essentielle de Bouddha. La considération positive que nous avons de notre propre personne s'est amoindrie au fil du temps, ce qui a généré une rancœur sourde et contenue contre nous-mêmes car nous réalisons que nous ne sommes pas l'humain que nous aurions voulu être. Nous avons en nous le portrait de cette créature que nous souhaiterions devenir, mais dans notre miroir intérieur, nous voyons ce que nous sommes réellement. Le décalage est tel, que nous sommes furieux contre nous-mêmes.

C'est pour cette raison qu'il est essentiel de réaliser que les obstacles les plus durs à franchir sont nos plus belles opportunités. Nous n'avons aucune excuse. Il est grand temps de nous mettre à la tâche. Si nous nous inscrivons dans un gymnase, notre entraîneur nous examinera et verra quels sont nos points faibles. S'il constate que nos bras sont normalement musclés mais que nos

jambes le sont moins il nous fera travailler celles-ci plus que les bras. Ainsi les jambes se fortifieront. A l'Aéroport J.F. Kennedy de New York, il y avait une citation de Benjamin Franklin qui disait : « La meilleure façon de vaincre vos ennemis, c'est d'en faire des amis. » Je présume que de nombreux Américains ont pris connaissance de cette citation y inclus les politiciens. C'est fort juste, en effet. Si nous disons 'ennemi', c'est un ennemi. Si nous disons 'ami spirituel', c'est un ami spirituel !

Cela met de nouveau en évidence le fait que les circonstances difficiles que nous devons affronter dans la vie, sont pour nous une manière d'apprendre ; car tout ceci n'est autre que le *samsara* et le *samsara* est comme un océan dont les vagues se gonflent et se creusent, puis se gonflent et se creusent encore et encore. Il ne faut donc pas être surpris par le fait que la vie ait des hauts et des bas. Parfois les choses de la vie se déroulent normalement, parfois des difficultés se présentent. Il ne tient qu'à nous de faire montre d'une certaine équanimité d'esprit lors des hauts et des bas de notre existence. C'est à nous aussi qu'il appartient de cultiver le courage et l'impartialité qui sont en nous afin d'être en mesure d'affronter les bons et les mauvais moments de manière impartiale et sereine, autant que faire se peut.

Un jour, en Malaisie, j'ai remarqué un T-shirt intéressant. Il portait le dessin de grosses vagues. Au sommet de ces vagues il y avait une planche de surf et sur la planche de surf il y avait une silhouette humaine assise en méditation. Le slogan disait : « Lorsque vous chevauchez les vagues de la vie, soyez conscients, soyez heureux. » J'ai dit et je le répète, nous ne sommes pas ici-bas uniquement pour passer du bon temps. Nous sommes ici-bas pour reconnaître et pour développer notre vraie nature. Et cela requiert effort et patience.

Chapitre 11

La perfection

de l'effort enthousiaste

La quatrième *paramita* concerne *viriya*, concept qui signifie ‘persévérance’ ou ‘effort enthousiaste’. Nous avons tous conscience du fait que, si nous voulons réussir dans un domaine donné, nous devons tout d’abord nous former, nous entraîner dans le domaine en question. J’ai connu, en Australie, un jeune garçon qui, depuis sa plus tendre enfance, nourrissait une véritable passion pour la guitare espagnole et la guitare classique. Il s’exerçait tous les jours, durant des heures, lors, déjà, de sa scolarité primaire. Maintenant, l’adulte qu’il est devenu est un brillant guitariste, ayant à son actif nombre de concerts et de compétitions. Et en dépit du succès qu’il remporte et de son indubitable talent, il se contraint à pratiquer, à s’entraîner tous les jours.

Si l’on veut s’engager sérieusement dans un sport, ou devenir un danseur de renom, ou un expert en informatique, ou en quelque autre domaine, il est indispensable de s’entraîner en permanence. Même si l’on est naturellement doué dans le domaine qui nous intéresse, il faut faire, refaire et refaire encore les mêmes exercices, jusqu’à ce que la chose devienne totalement spontanée. Si l’on est disposé à accepter l’idée de cette contrainte dans un domaine d’ordre courant, pour quelle raison s’imagine-t-on d’emblée que dans le domaine spirituel, où l’on doit travailler à remodeler fondamentalement notre esprit, l’évolution adviendra en quelque sorte d’elle-même ? Il est courant, dans certains centres de spiritualité, d’entendre des réflexions telles que : « Bon, eh bien...il est dit que nous avons tout...alors nous n’avons plus rien à faire. Nous sommes tous Bouddha...Que pouvons-nous prétendre de plus ! » C’est pour cette raison parfois que Dzogchen et Mahamudra sont si populaires. Les gens se disent : « Il suffit de venir s’asseoir ici ! Il n’y a rien d’autre à faire que d’être. C’est tout. » Mais ces personnes ont-elles conscience de la difficulté que représente le seul fait qui consiste à ‘être’. Il faut, à n’en pas douter, des années, voire des lustres d’efforts répétés pour que les choses se fassent enfin sans effort ! C’est le cas des grands virtuoses du piano et de la musique en général. Leur constance dans l’effort a été telle, qu’à la longue les accords merveilleusement harmonieux qu’ils proposent donnent le sentiment d’émaner de leurs propres doigts, alors même que nous avons parfaitement conscience des efforts qu’ils ont dû faire pour en arriver là.

On raconte l'histoire, dans notre tradition Drukpa Kagyu, d'un yogi que l'on disait un peu fou. Un jour il se rendit à Lhassa et alla visiter le Grand Temple qui porte le nom de Jokhang. La statue la plus importante du temple représente le Bouddha Shakyamuni, nommé le Jowo Rimpoché, dont on dit qu'il représente Shakyamuni Bouddha dans sa jeunesse. Ainsi, Drukpa Kagyu se prosterna devant la statue et dit au Bouddha : « Bon, alors, toi et moi nous avons débuté en même temps. Tu es devenu un Bouddha alors que moi je piétine encore dans le *samsara* ! Tu sais quelle est la différence entre nous deux ? La différence c'est que toi tu as fait des efforts et que moi j'étais un fainéant ! ». La raison pour laquelle nous tous sommes assis, ici même dans le cours de notre *samsara*, c'est tout bonnement parce que nous sommes paresseux. Oh bien sûr nous avons dû faire certains efforts et accomplir quelque action positive au cours de nos vies passées, autrement nous n'aurions aucun intérêt à être en rapport avec le Dharma maintenant. Mais le fait est que nous avons cet immense potentiel pour atteindre la réalisation, car c'est là notre vraie nature. Toutefois, bien peu de choses changeront, rien ne se transformera véritablement, à moins que, de notre côté, nous décidions de prendre le Dharma et de le mettre au centre de notre vie, au centre de notre cœur.

Nombre de personnes se plaignent de ne pas avoir le temps de pratiquer, alors qu'elles en éprouvent le désir. C'est là l'une des raisons pour lesquelles j'ai choisi de vous parler des *paramita* – générosité, discipline, patience, effort, méditation et sagesse. En réalité, non seulement ces vertus de bodhisattva comprennent la voie qui conduit à l'état de Bouddha, mais elles constituent, par ailleurs, les qualités intrinsèques que nous possédons et que nous devons nous employer à développer au long de notre vie de tous les jours. Voilà pourquoi il ne faut pas considérer la Pratique comme une simple activité consistant à méditer, assis sur un coussin de méditation, ou à se rendre dans un Centre spirituel pour prendre part à des discussions traitant du Dharma. Car de la sorte, tout le temps qui reste à disposition, est consacré aux activités, souvent secondaires, de la vie courante. Le problème, c'est que cette distinction entre les deux tranches de notre temps au quotidien, se fait au détriment du Dharma et au bénéfice du banal train-train de l'existence.

Pourquoi ne pas reconsidérer notre façon de voir, de percevoir le Dharma ? Nous pourrions l'imaginer comme une sorte de levure, que nous mélangerions à la pâte épaisse et compacte de notre vie au quotidien, pâte que le nouveau ferment ferait lever, qu'ensuite nous enfournerions et qui transformerait la masse indigeste des temps d'avant, en quelque chose de délicieusement léger et nourrissant. Un nouveau mets dont nous pourrions nous délecter à longueur de temps. Tout cela est tellement important ! Si nous considérons notre vie de tous les jours comme une véritable pratique, tout ce que nous faisons avec conscience et amour, en mettant à contribution notre expérience, tout cela est une grande opportunité pour mettre en relief les différents principes du Dharma.

Peu importe le nombre de grands lamas que nous rencontrons ou le temps passé à écouter des enseignements merveilleux, ou bien l'inspiration que nous avons tirée des uns et des autres, car en définitive, tout dépend de nous, de nous-mêmes, de ce que nous faisons de notre vie et de notre esprit. Il va de soi que notre désignation fréquente 'd'efforts soutenus' ainsi que de 'persévérance', dont il est souvent question, n'a nullement trait à la pénibilité de notre cheminement ou à notre

lassitude autant physique que morale. Pas plus qu'à quelque morose acharnement ! Et d'ailleurs, lorsque nous nous donnons avec amour à une activité qui nous tient à cœur, elle ne nous semble jamais ni pénible, ni morose. Elle nous donne le désir de la faire au mieux. Et le Dharma ne peut qu'être une source de joie. C'est d'ailleurs le cas de toute activité positive : si l'on s'y adonne avec le désir réel de bien faire, le temps et l'énergie que l'on y consacre ne sont que source de contentement. Ainsi, lorsque nous réalisons, au fil du temps qui passe, que tout, dans notre existence – la vie de notre famille, les rapports que nous entretenons avec nos amis, ou nos collègues, avec la société en général – lorsque nous réalisons, donc, que tout cela constitue en vérité notre pratique du Dharma et que tout ce qui advient dans notre vie de tous les jours n'est autre qu'une magnifique opportunité d'apprendre et de grandir, alors nous prenons conscience de ce que l'ennui et le découragement des 'temps d'avant' ont cédé la place à un sentiment de profonde félicité.

Nous pouvons percevoir le sens profond de notre vie. Il est essentiel de prendre conscience du fait que la naissance de l'humain que nous sommes est un événement particulier, une opportunité sans pareille qui ne se renouvellera sans doute jamais. A nous donc, de la saisir à mains fermes. Ce peut être le début de la grande aventure. Aucun grand maître n'y assistera pour nous donner le signal du départ d'un simple claquement de doigts, au son duquel il nous faudra aller de l'avant. Les choses ne se passent pas ainsi. Même si nous avons eu la chance insensée de capter une image fugitive du véritable ailleurs, il nous faudra un très long temps et une très longue pratique, pour affermir cette image fugitive et l'interpréter de la juste façon. Même si le Bouddha se trouvait là, assis devant vous, tout ce qu'il vous dirait, ce serait : « Pratiquez » !

Nombre des disciples du Bouddha étaient des gens ordinaires. Ils n'étaient pas tous moniales ou moines. Il y avait aussi des rois, des hommes d'affaires, des fermiers, des ménagères. On constate, en fait, lorsqu'on lit les premiers *soutras*, que le Bouddha passait le plus gros de son temps aux abords des villes où il parlait avec les gens du peuple, les encourageant à transformer leur vie. Certes, ces gens ne devenaient pas tous moines, mais ils mettaient à profit, dans leur vie de tous les jours, les enseignements qu'ils recevaient et certains d'entre eux atteignaient même de très hauts niveaux de réalisation. Si nous aussi, nous nous servons de notre vie de tous les jours pour accomplir notre pratique spirituelle, notre destin prendra un autre cours. Nos plus sérieux problèmes deviendront alors, à n'en pas douter, nos plus belles opportunités.

Chapitre 12

La perfection

de la méditation

La cinquième *paramita* concerne la Perfection de la Méditation ou *Dhyana Paramita*, en sanskrit. Il est notoire que pour de très nombreuses personnes à travers le monde, le concept 'bouddhiste', voire le vocable même, englobe en quelque sorte l'idée de méditation. Par ailleurs, en Asie, un certain nombre de bouddhistes laïcs pratiquent, eux aussi, la méditation. Et pour l'ensemble de ces pratiquants, être un vrai bouddhiste, consiste à se rendre régulièrement au temple pour y faire des prières et des offrandes, dans l'espoir d'être gratifiés d'une longue vie et d'une bonne santé pour l'ensemble de la famille et, au choix, de quelques proches ou amis. Quant à la méditation à proprement parler, elle est considérée comme une tâche particulièrement ardue réservée aux seuls initiés. Aux professionnels en quelque sorte.

Quoiqu'il en soit, la voie bouddhiste authentique est la voie où l'on apprend la façon d'établir et d'entretenir de sains rapports avec notre esprit. Chacun des concepts que nous recevons de l'extérieur, est capté par nos sens, puis identifié et analysé par notre conscience. Mais nous débattons plus longuement du sujet lorsque nous aborderons le chapitre de la sagesse, à savoir, la sixième *paramita*. Une chose, en tout cas, est certaine, nous ne pourrions rien savoir, rien connaître, sur quelque plan que ce soit, d'une chose intérieure ou extérieure à nous, si nous n'avions pas de conscience sensorielle. Nous vivons donc dans un monde de pensées et le processus de la pensée qui est le nôtre fonctionne sans discontinuer. Même durant notre sommeil, durant nos rêves, nous pensons, nous pensons encore et toujours. C'est comme si nous étions plongés dans un océan de pensées, ballottés de droite et de gauche par les vagues du *samsara*. Bien souvent, une chaloupe de sauvetage aurait été, et serait encore, la bienvenue ! Et à ce propos, je

trouve inouïe, incompréhensible, l'attitude du monde occidental qui accorde si peu d'attention et d'intérêt à cet univers intérieur de l'esprit.

En quelque endroit que nous allions, que ce soit sur ce globe que nous foulons du pied, ou sur la Lune, ou ailleurs, n'importe où, notre esprit est avec nous et reste avec nous. Nous sommes inséparables. Il est donc souhaitable d'avoir un compagnon de voyage agréable ! Et utile, qui plus est ! Cela dit, j'imagine que la plupart d'entre vous savent que la méditation comporte deux niveaux. Le premier niveau se nomme *shamata*, la méditation qui apaise l'esprit. Le second niveau, lui, se nomme *vipassana*, à savoir 'perspicacité', 'discernement', le fait de voir les choses telles qu'elles sont réellement. La première méditation, *shamata*, aide notre esprit à trouver l'apaisement, à acquérir la paix, ce qui est particulièrement important pour la simple raison que lorsque notre esprit est pris par un de ses fréquents accès de turbulence, il va de l'avant, il n'en fait qu'à sa tête et nous empêche de voir les choses telles qu'elles sont véritablement. Dans la doctrine Mahamudra de la tradition Kagyupa, le premier niveau est nommé '*tsechik*', en quelque sorte 'qui va de l'avant, droit devant lui'. *Vipassana* porte le nom de *tödrel* qui signifie 'au-delà des complications', et que l'on peut traduire par 'simplicité'.

A nous de faire en sorte que notre esprit parvienne à un état de quiétude et de stabilité lorsqu'il nous faut avoir recours à ses compétences supposées. Nous pouvons l'imaginer comme un lac dont les eaux agitées font remonter à la surface la bourbe qui encombre le fond et qui empêche la lumière de pénétrer sous la surface de l'onde. Et il en va toujours ainsi. Lorsque les eaux du lac sont turbulentes, la surface en est tourmentée au point d'être impénétrable au regard. C'est le cas de notre esprit. Si notre esprit se brouille et s'assombrit sous le flot des pensées, des sentiments et des émotions souvent parasites, il est évident qu'il sera ardu, sinon impossible, de passer cette cohue turbulente pour aller au cœur de cette partie essentielle de nous-mêmes. Puis le temps s'écoule. L'aquilon cède l'espace au doux zéphyr, l'onde s'assagit, la bourbe regagne sa couche au fond des eaux. Le sombre liquide redevient le miroir azuré qu'il est aux beaux jours. Il reprend le rôle qui lui est dévolu : réfléchir, avec méticuleuse fidélité, la brillance du paysage environnant. L'eau recouvre sa transparence. A fleur de surface, les algues s'abandonnent à nouveau à leurs doux ondoiements au rythme d'une insaisissable mélodie. Louvoyant dans un sens ou dans un autre, les poissons que l'on distingue maintenant jusqu'en profondeur, s'adonne à ses occupations coutumières.

Il en va de même pour notre esprit, lorsqu'il s'apaise, lorsqu'après l'agitation et le désordre intérieur les pensées reprennent leur cours normal, nous sommes alors en mesure de voir beaucoup plus clairement ce qui se passe autour de nous sans que notre interprétation des faits ne soit déformée par des jugements faussés par des émotions négatives ou des préjugés parasites. Nous sommes plus à même, par ailleurs, d'accéder aux niveaux plus profonds de notre conscience. Un lama m'a dit un jour : « Lorsque nous pratiquons une bonne méditation *shamata*, l'esprit paisible et bien concentré, le reste du Dharma est dans la paume de notre main ». Ce qui est tout à fait logique, car lorsque notre esprit est dans cet état de sérénité et de concentration, nous sommes à même de pénétrer plus à fond qu'à l'accoutumée toute chose, tout sujet que nous observons ou que

nous étudions. Lorsque nous sommes énervés ou préoccupés, notre esprit peut ne pas être au meilleur de sa forme, il a tendance alors à rester à la surface car il n'est pas à même, dans l'instant, d'aller au-delà. La première chose à faire, si l'on entend pratiquer de la juste manière, c'est de s'asseoir correctement. La posture la plus importante consiste à tenir le dos parfaitement droit, sans aucune tension mais au contraire relaxé. La tradition veut que l'on s'asseye en tailleur, mais rien n'empêche le pratiquant de faire usage d'un siège si besoin est. Les pieds à plat sur le sol, il est bon de garder le dos bien droit, bien vertical et non pas courbé. Ce n'est pas notre dos qui tend à l'illumination, mais notre esprit.

Il y a quelque temps, lorsque j'ai visité la Californie, j'étais en contact avec différents centres Zen. A l'heure actuelle, dans les centres Zen, les pratiquants sont particulièrement attentifs à leur façon de s'asseoir. En dépit de cela, dans trois de ces centres, plusieurs maîtres Zen, les Roshis, se sont blessés. L'un d'eux a glissé et s'est fêlé la hanche, un autre s'est foulé la cheville et un troisième s'est contusionné lors d'une chute assez sérieuse. Tout cela durant les séances de méditation. Eh bien, ces trois maîtres ont dû, par la suite, avoir recours à de simples chaises pour pouvoir pratiquer. C'était là une sérieuse nouveauté pour eux qui avaient passé leur vie à insister sur la stricte nécessité de s'asseoir en lotus, sur un coussin, pour pratiquer. Ironie du destin, ils ont découvert, longtemps après, que cela n'avait en fait aucune importance ! Cette expérience est donc utile pour tous. Ainsi, les personnes qui ont déjà 'passé un certain stade de leur vie' ou qui ont des difficultés d'ordre physique, ont tout loisir de pratiquer assises sur une chaise. Le Bouddha Maitreya est assis sur une chaise, les pieds posés sur le sol. Le prochain Bouddha appartiendra sans doute à une société dans laquelle les gens ne s'assiéront plus en tailleur. Or, le Bouddha deviendra quand même le Bouddha. Nous n'avons donc pas à nous inquiéter !

Il n'en demeure pas moins vrai que l'important, sur le plan du quotidien, c'est de se tenir le dos bien droit, le tronc parfaitement stable, la tête légèrement inclinée vers l'avant. Un léger étirement, tout à fait normal, peut se faire sentir au niveau de la nuque. Cette posture n'est autre que l'attitude du Bouddha en position assise. Les deux mains sont réunies, pouce contre pouce, ou sont délicatement posées sur les genoux. Dans les traditions Zen et Tibétaine, les yeux sont légèrement entr'ouverts, le regard prolongeant la ligne de l'arête nasale. Ceux pour qui cette attitude est difficile à tenir, peuvent garder les yeux légèrement fermés. La langue est recourbée vers le palais. Le poids du corps – le centre de gravité – doit reposer sur le bas de l'abdomen plutôt qu'être soutenu par les épaules. Il ne reste plus, alors, qu'à se relaxer.

Ensuite, vous fixez votre attention sur un point. Peu importe la nature de ce point, l'essentiel c'est que l'esprit puisse demeurer sur ce point. Il est bon de savoir, toutefois, que dans toutes les traditions bouddhistes les méditants ont pour coutume de fixer leur attention sur la respiration. Cet objet de l'attention présente en effet l'avantage d'être toujours en fonction. Et pour cause ! Si nous avons conscience de notre respiration, de l'air que nous inspirons et que nous expirons, nous sommes nécessairement dans le présent car, de toute évidence, nous ne pouvons respirer ni dans le passé ni dans le futur. Nous ne pouvons respirer que dans l'instant présent. En outre, cette fonction biologique a un rapport très étroit avec notre esprit. La preuve en est que lorsque nous

sommes énervés, que nous avons peur, que nous sommes furieux ou au contraire détendus, notre respiration reflète nos pensées et nos états d'âme. Lorsque nous sommes agités, par exemple, il convient de fixer notre attention sur le souffle, en inspirant et en expirant tout naturellement, et petit à petit, notre respiration ralentit son rythme et devient plus calme, plus détendue, plus profonde. Notre esprit suit cette tendance positive et retrouve son calme lui aussi. Tous deux sont en quelque sorte interdépendants. Donc, nous inspirons et nous expirons. Puis nous inspirons et nous expirons encore, et ainsi de suite...Et en l'occurrence, nous 'savons', nous sommes conscients du fait que nous inspirons et que nous expirons. Il est clair qu'en 'temps normal', pourrait-on dire, tout au long de notre vie, nous inspirons et nous expirons également, mais toute la différence réside alors dans le fait que nous n'avons pas conscience, à proprement parler, du fait que nous exerçons cette fonction de la respiration. Durant la méditation, par contre, alors que la situation est identique, sous cet aspect tout au moins, nous en avons parfaitement conscience. Bref ! L'essentiel, est de garder l'esprit bien ouvert tout en étant concentré sur ce que l'on fait.

Pendant ce temps, bien entendu, l'esprit poursuit son bavardage en arrière-plan, comme à l'accoutumée. Tant pis. Peu importe ! D'ailleurs nous ne prêtons guère attention à nos pensées. Ignorons-les tout bonnement. En fait ce n'est pas là le véritable problème. Le véritable problème c'est que nous nous identifions à nos fameuses pensées. Nous nous laissons entraîner par elles.

Il y a une façon de faire qui peut nous aider à nous concentrer sur la respiration, c'est tout simplement de compter. On peut décider, au début, de compter par exemple jusqu'à cinq. Ainsi on inspire, ensuite on expire et l'on compte mentalement 'un'. Puis on inspire, on expire et l'on compte 'deux'. Ainsi de suite, jusqu'à 'cinq'. Et on recommence. D'habitude, au tout début, la plupart des gens parviennent au deuxième ou troisième tour et se laissent accaparer par quelque pensée parasite. Et lorsqu'on a conscience de ne pas être conscient, eh bien on recommence à zéro, enfin...à un ! Et on recommence encore et encore, avec ténacité, sans perdre espoir, sans se décourager ni s'énerver, mais tout simplement en nous remettant à la tâche autant de fois qu'il le faudra, tel un pianiste amateur qui fait et refait ses gammes au piano. Et cela jusqu'à ce que la chose devienne naturelle et que l'esprit s'apaise. Lorsqu'après maintes répétitions le comptage jusqu'à cinq se fait avec facilité et que l'attention parvient à se fixer sur celui-ci en même temps que sur la respiration, alors on peut augmenter ledit comptage jusqu'à dix. Dans la tradition, les Tibétains disent que quand on est en mesure de se concentrer sans aucun effort sur vingt et une respirations, sans se laisser distraire en aucune façon, cela signifie qu'on est prêt à affronter l'étape suivante.

La première phase de cette étape consiste à développer l'aptitude à reléguer les pensées à l'arrière-plan et à placer au premier plan la faculté qu'a l'esprit de fixer son attention sur la respiration. Mais avant de poursuivre, je voudrais vous signaler que ce peut être une excellente occasion de pratiquer au cours de notre vie du quotidien, car on peut très bien fixer rapidement son attention sur la respiration sans que quiconque, dans notre entourage, ne se rende compte que l'on est en train de pratiquer. On peut le faire également, sans aucun risque, au volant de notre voiture, ou bien lorsqu'on est assis au bureau, ou devant notre ordinateur qui est lent parfois, ou même

lorsque nous marchons dans la rue. A n'importe quel moment nous pouvons ramener notre attention dans le présent et prendre conscience du fait que notre respiration est toujours là, qui nous pourvoit sans discontinuer en inspirations et expirations ! Il est clair qu'on ne peut guère s'asseoir tout à coup, au milieu du bureau ou sur le bord du trottoir, en stricte position *vajra*, cela ferait jaser ! Mais on peut à tout le moins être conscient d'être conscient, tout en étant assis là où nous sommes assis ! Là ou ailleurs ! N'est-il pas vrai ? A plus forte raison si l'on se sent quelque peu irrité ou stressé, une série d'inspirations et d'expirations dans les règles de l'art, ne pourront que nous apaiser, nous détendre et nous ramener tout ragaillardis dans le moment présent.

Ainsi notre esprit s'est apaisé et l'attention est maintenant plus vive, plus apte à se concentrer. Nous prenons alors le projecteur de cette attention qui était bien concentrée sur la respiration et nous le tournons vers l'intérieur pour qu'il observe et surveille le flot des pensées. La première partie de l'observation de l'esprit est simplement ce que nous regardons. Nous sommes assis et notre attention est maintenant tournée vers le flot de pensées, de sensations et de sentiments qui défilent dans l'esprit. Le fait est qu'habituellement nous sommes entraînés, emportés par ces pensées et ces sentiments. C'est un peu comme si nous nous trouvions au beau milieu d'un fleuve dont le courant tout à coup nous emporte. Nous nous séparons donc de cet esprit pensant. Il est une particularité intéressante concernant l'esprit. En effet, nous pouvons faire, en quelque sorte, un pas en arrière, nous retirer de notre processus de pensées et l'observer. Ainsi, comme je l'ai déjà dit, cette phase qui est encore dans *shamata*, la méditation qui apaise l'esprit, consiste simplement à observer le flot de nos pensées sans porter de jugements.

Pour nous comporter de la sorte il faut être particulièrement éveillé tout en restant calme et décontracté. En effet, lorsque nous observons l'esprit, nous devons être éveillés, vigilants, sans toutefois interférer. Il faut laisser les pensées aller à leur propre rythme, sans leur imposer de limites d'aucune sorte et en se contentant de les observer. Plus notre façon de procéder dans notre observation s'affine, plus notre concentration se précise, plus leur flot s'apaise et ralentit son rythme. Il n'y a alors rien d'autre à faire qu'à observer en toute tranquillité.

Chapitre 13

La Perfection

de la Sagesse

La sagesse bouddhiste nous incite, en général, à voir les choses telles qu'elles sont réellement et non pas comme elles nous apparaissent lorsque nous les regardons à travers les lentilles déformantes de notre ego. Par conséquent, la pratique la plus importante du Dharma consiste à voir de juste façon en dépit des distorsions qu'engendre le soi. Il y a deux approches fondamentales dans la sagesse bouddhiste. La première consiste à tenir compte de la réalité objective et matérielle, et la seconde, à tenir compte du fait que c'est notre esprit qui est le concepteur. En fait les deux approches sont simultanées.

Lorsque j'ai commencé à méditer, j'avais pour maître un vieux yogi, qui, dès notre premier entretien me demanda à brûle-pourpoint en indiquant du doigt une table : « Cette table est-elle vide ? » Je dois signaler qu'en tant que moniale dotée des meilleures intentions j'avais lu un certain nombre d'ouvrages de philosophie. Je répondis donc : « Euh...oui, oui, cette table est vide ! » Le yogi enchaîna : « A ton avis elle est donc vide ? » Euh, non ! » Puis il ajouta aussitôt : « L'esprit est-il vide ? » Ce à quoi je répondis d'une voix plus assurée : « Oui ! » Il dit alors : « Il est donc vide à ton avis ? » « Non ! » Il poursuivit : « Alors, selon toi qu'est-ce qui est le plus facile à voir, la vacuité de la table ou celle de l'esprit ? » Je répondis : « Celle de l'esprit » ! Il me dit alors : « Bien, dans ce cas tu es des nôtres ! » Pour le moins surprise, je lui dis : « Que se serait-il passé si j'avais répondu 'celle de la table' ? » « Je t'aurais envoyée au Monastère de Sera (relié aux Gelugpas), en bas de la route ! » me dit-il en riant.

Et cela parce qu'en fait il y a deux façons d'aborder ce problème de la vacuité. Il y a l'approche disons... 'érudite' au cours de laquelle les phénomènes considérés sont analysés par l'intellect en ayant recours essentiellement au *Madhyamika* [la philosophie de la voie du milieu, promue par Nagârjuna], auquel cas l'accent est mis surtout sur la vacuité des phénomènes extérieurs. Il est bon, par ailleurs, de méditer sur le sujet. Quant à la façon yogi, elle consiste à observer l'esprit car c'est lui qui analyse, qui projette ce besoin qui est le nôtre de concrétiser, de matérialiser en quelque sorte tous les phénomènes extérieurs.

La physique moderne nous confirme effectivement que cette table est vide et cela parce que toute chose est constituée de protons et de neutrons et que tout n'est en fait qu'espace et énergie ?

Ceci revient à dire que nous ne pouvons en aucun cas trouver la ‘chose’ à proprement parler, quelle qu’elle soit. On dit à ce propos, sur le plan philosophique, qu’aucune chose n’existe de par sa propre nature, que toute chose ne peut exister que par la conjonction de causes et de conditions données. L’humain est enclin, de nature, à tout compacter, à tout réifier, chosifier, mais il a beau compacter, réduire et réduire encore l’objet de son analyse, la conclusion est toujours la même : rien ne permet d’identifier la ‘chose’ à proprement parler. Rien ! Elle n’a donc pas d’existence inhérente. Il est clair que cette désignation d’une ‘existence inhérente’ n’est qu’une étiquette conceptuelle pratique. Par conséquent, du fait qu’aucun objet n’existe de par lui-même et qu’il n’a pas d’existence inhérente, il ne peut que dépendre d’une combinaison de causes et de conditions. C’est ce que l’on appelle dans le parler bouddhiste la ‘vacuité’.

Nous nous efforçons, par le moyen de la méditation bouddhiste, de faire un retour en arrière vers notre nature originelle que l’on nomme aussi la nature de Bouddha, ou nature de l’esprit ou également *Dharmakaya* et autres dénominations. Mais il ne s’agit là que de simples mots. J’ai vu, il y a quelque temps de cela, un documentaire traitant de la méditation. Durant le déroulement du sujet, un prêtre orthodoxe Russe expliquait que la première chose qu’on lui avait enseignée lors de son noviciat était aussi simple que catégorique, à savoir, que quoi que l’on puisse penser, que l’on puisse imaginer à propos de Dieu, une seule chose est certaine, Dieu n’est pas cela ! En d’autres termes, la réalité ultime est réellement... l’ultime réalité. Elle est au-delà de notre esprit conceptuel. Cet esprit normal et pensant qui est le nôtre est dualiste, lui, de par sa nature même. Cette spécificité l’induit donc à penser ‘moi’ puis systématiquement ‘Les Autres’ (qui ne sont pas moi). Il pense d’ailleurs couramment ‘bien-mal’, ‘haut-bas’, ‘grand-petit’, ainsi de suite. C’est là le fonctionnement courant de notre esprit conceptuel dualiste. Il a pour autre caractéristique de penser sans tenir véritablement compte du temps. Poussé par sa nature dualiste, il saute du passé au futur et inversement quand bon lui semble et supporte mal de devoir séjourner dans le présent. Nous avons rarement conscience de ce fait car nous sommes trop occupés... à penser précisément ! Rester dans le moment présent sans pouvoir commenter les choses à son gré est, pour notre esprit, une tâche insupportable !

D’ordinaire nous sommes donc dirigés, gouvernés, par cet esprit conceptuel qui est implanté dans notre système perceptif et que nous nommons le ‘soi’. Et nous croyons fermement dans ce ‘soi’. C’est en fait ce que nous sommes, alors nous faisons de notre mieux pour satisfaire, pour apaiser le ‘soi’ en question, pour le rendre heureux et lui éviter toute souffrance. Cela dit, l’ego en lui-même, n’a pas plus d’intérêt pour le bonheur que pour la souffrance. Cette caractéristique singulière a pour résultante qu’il est tout bonnement heureux d’être malheureux car cela le rassure quant au fait que l’entité qu’il est censé être est bien existante ! D’ailleurs, la plupart des personnes qui sont ou se disent malheureuses sont totalement centrées sur elles-mêmes et sur la souffrance qui est la leur. Tout comme celles qui souffrent de troubles d’ordre psychologique ou psychotique. Peut-être est-ce là l’une des raisons pour lesquelles les psychiatres et autres thérapeutes, sont légion, leur tâche ne consistant, pour l’essentiel, qu’à écouter, l’oreille tendue sinon compatissante,

les interminables récits et comptes rendus d'une enfance malheureuse et autres déboires à l'avenant.

Une méditation perspicace incite immédiatement à s'interroger sur la signification de ce 'moi' niché au beau milieu de nos pensées et à se demander 'qui suis-je ?' Une fois que l'esprit s'est apaisé, s'est tranquilisé par le moyen de la méditation *shamata*, les pensées se forment et se manifestent, à ce moment-là, plus calmement ! Notre attention devient plus précise, plus pointue. Nous dirigeons alors le faisceau de cette attention soutenue dans sa direction et nous observons le flot des pensées, car tout ce que nous connaissons ou que nous apprenons à connaître au fil du temps, ne peut se faire que par l'intermédiaire de notre esprit. Quant à l'esprit lui-même, nous ne savons rien de lui, pour la simple raison que nous ne l'observons jamais, nous ne lui posons jamais la moindre question.

Cela évoque l'image d'une personne assise sur la berge d'un cours d'eau et qui regarde l'élément liquide s'écouler. D'ordinaire, ce n'est pas sur la berge que nous nous trouvons, mais bien dans le lit même de la rivière : nous nous laissons porter par le courant de nos pensées. Nos pensées nous entraînent avec elles. Même là, nous pouvons être tout à fait calmes. Nous nous contentons d'observer. Nous regardons sans parti pris, sans porter de jugements d'aucune sorte. Nous pouvons alors commencer notre analyse. Notre esprit a maintenant toute une série de questions à formuler. Qu'est-ce qu'une pensée ? Qu'est-ce qu'une émotion ? D'où viennent-elles l'une et l'autre ? Où vont-elles ? De quoi sont-elles faites ? Quel est leur aspect ? Qui est-ce qui pense ? Lorsque l'esprit est très affairé ou lorsqu'il est tranquille, lorsqu'il ne s'attarde sur aucune pensée et que la conscience en a conscience, l'une et l'autre demeurent-elles les mêmes ou sont-elles différentes ? Les pensées et la conscience des pensées sont-elles un seul et unique concept ?

Libre à nous, ensuite, d'entreprendre l'exploration de notre esprit. Nous pouvons tenter par exemple de régénérer une sensation que l'on a connue pour telle ou telle raison, de ramener à la surface un sentiment, une émotion éprouvée lors d'une certaine discussion, une forte colère par exemple. Et de revivre l'accès de rage ou l'accès de frustration ressenti dans le passé. Après quoi nous pouvons nous poser des questions. Quel est en fait ce sentiment ? De quoi est-il fait ? Comment s'est-il formé ? D'où vient-il et où va-t-il ? Il convient, toutefois, de ne pas se concentrer sur les seules questions, il faut également s'efforcer de trouver les réponses. Nous vivons avec et dans notre esprit, alors notre seul moyen de nous libérer c'est de le comprendre, de bien le comprendre cet esprit. Et la meilleure façon d'y parvenir ce n'est pas par l'intellect mais par l'expérience directe. La méditation n'est pas un simple exercice réflexif agrémenté de quelques sentiments paisibles et positifs. Le corps est peut-être immobile mais l'esprit, en l'occurrence, est totalement éveillé et a recours à toute son énergie pour regarder véritablement en lui-même. Il nous appartient de réaliser la nature vide de toutes ces pensées et de tous ces sentiments Il ne suffit pas de dire 'Oui, c'est vrai, les pensées sont vides !' Aussi longtemps que nous n'avons pas vécu l'expérience directe de ce fait, les pensées ne sont pas vides pour nous.

Dès que le flux de nos pensées diminue et que notre conscience entre dans une phase plus limpide et plus profonde, une sorte de brèche apparaît parfois entre une pensée donnée et celle qui est censée la suivre. Une ouverture momentanée survient avant même que les deux pensées en question ne se relient l'une à l'autre. Notre conscience connaît des phases d'une grande perspicacité, et c'est lors de ces phases que nous pouvons avoir l'opportunité de percevoir sa véritable nature. Mais comme d'habitude, nous nous disons 'Oui, bon...' et nous reprenons, bien sûr, le cours de nos pensées.

Imaginons un instant que nous sommes au cinéma. Un film se déroule sur l'écran qui est devant nous et ce film que nous regardons est plein d'action, de bruits et de lumières. Nous sommes totalement captivés par le déroulement de l'histoire et nous nous y intégrons, à tel point que nous jouons le rôle qui semble fait pour nous : si c'est un bon film, nous sommes totalement impliqués dans l'histoire, s'il est triste nous pleurons – à chaudes larmes le cas échéant – si c'est une comédie nous rions et si c'est un film d'action, nos muscles se tendent et nous serrons les poings. Bref, si c'est un bon film, nous participons d'une certaine façon à l'histoire et nous en sommes enchantés. Mais si nous nous retournons et que nous regardons derrière nous, nous réalisons tout à coup que là-bas, au fond de la salle, il y a un projecteur et que dans ce projecteur il y a un rouleau sur lequel se trouvent des milliers de photos qui bougent rapidement et qu'une lumière puissante projette sur l'écran qui est là, devant nous. Eh bien tout cela présente un certain nombre d'analogies avec ce qui se passe à l'intérieur de notre esprit.

Ce type de raisonnement par analogie permet, dans sa simplicité, de constater un certain nombre de points communs entre l'une et l'autre chose et peut aider à mieux saisir certains traits de notre esprit, y inclus cette particularité que l'on nomme la nature 'claire lumière' de l'esprit, cette nature qui est pure conscience non-née. Le fait que vous soyez en mesure de lire ces lignes est la résultante de cet autre fait qui veut que vous soyez conscient tout en ayant conscience d'être conscient ! Virtuellement à tout le moins... car bien souvent nous sommes trop absorbés par nos pensées pour avoir le temps d'avoir conscience d'être conscients ! C'est notre esprit qui est à l'origine de ce spectacle, de ce film qui n'en finit jamais. C'est notre esprit qui projette hors de nous ce que nous croyons être nos états d'âmes et nos pensées les plus diverses et que nous prenons pour notre réalité alors que ce n'est, bien souvent, que notre réalité extérieure. Alors aussi longtemps que ce film qui se déroule précisément là, devant nous, suscitera notre attention jusqu'à nous fasciner, nous nous laisserons prendre au piège et nous croirons fermement à cette réalité qui se déroule sous nos yeux. Mais si nous nous retournons et que nous réalisons qu'il s'agit, en fait, d'une représentation que notre esprit a concoctée à notre intention et que nous, nous projetons béatement, eh bien même si la chose nous divertit ou nous attriste d'une manière ou d'une autre, nous ne serons pas démoralisés ou attristés, même s'il s'agit d'une tragédie, pas plus que nous ne serons totalement captivés s'il s'agit d'une histoire romantique. Et cela, tout simplement parce que nous savons qu'il ne s'agit que d'un film !

Table des matières

Tenzin Palmo, Celle qui a établi un pont entre le bouddhisme du Tibet et celui d'Occident. Par Jacques Vigne	3
Une vie : de la banlieue de Londres jusqu'à l'école des yoguis du Tibet.	5
La grotte	6
Conseils généraux sur la méditation	9
Vipâssana, ou l'observation de l'esprit	13
La vigilance	14
Quelques points difficiles pour les occidentaux	19
Vajrayana	20
Visualisations	21
Deuxième Partie : Le lojong, Un entraînement de l'esprit au quotidien	23
Trois textes classiques avec des commentaires de Tenzin Palmo	23
Chapitre 2 : <i>Les sept Points de l'Éducation de l'Esprit Par Chekawa</i>	24
Le Premier Point : Les Préliminaires	28
Le Second Point : les deux moyens de parvenir à l'Eveil, en cultivant la bodhicitta absolue et la bodhicitta relative.	29
Le Troisième Point : Choisir des conditions adverses pour emprunter le Chemin de l'Illumination	43
Le Quatrième Point : Une synthèse de ce qu'on doit pratiquer dans la vie.	54
Le cinquième Point : Les critères d'excellence dans l'entraînement de l'Esprit	63
Le sixième point : Les engagements de l'Entraînement de l'esprit	66
Aphorismes restants du lojong de Chekawa	74
Chapitre 3 : Paroles d'Atisha-21 versets sur les Qualités Suprêmes	77
Les six qualités	99
Chapitre 4 : Les 37 Pratiques d'un Bodhisattva	119

Troisième partie : Enseignements divers 168

Entretiens 169

Chapitre 5 : Séance de questions-réponses avec un groupe luxembourgeois 169

Chapitre 6 : Entretien avec un groupe d'Argentins 174

Chapitre 7 : Entretien de Jacques Vigne avec Tenzin Palmo 177

B) Les enseignements de Gatsal 182

Chapitre 8 : Pensées et environnement 182

Chapitre 9 185

L'Ethique : la seconde Paramita 185

Chapitre 10 : La Perfection de la Patience 191

Chapitre 11 : La perfection de l'effort enthousiaste 197

Chapitre 12 : La perfection de la méditation 200

Chapitre 13 : La Perfection de la Sagesse 205

ⁱ Toutes les citations de cette première partie sont extraites du livre principal de Tenzin Palmo, *Reflections on a Mountain Lake*ⁱ, qui est traduit en français sous le titre *Pratique de la méditation au quotidien* aux éditions Le Courrier du Livre.

ⁱⁱⁱ p.19

^{iv} On trouvera toute l'histoire et la vie actuelle du monastère sur www.dglnunnery.com

^v p.23

^{vi} p.25

^{vii} Ce documentaire sur la vie de Tenzin Palmo peut être commandé par internet en Australie, aux éditions *Firelight*. Il est bien fait, mais insiste plus sur les questions de réforme du bouddhisme tibétain pour laisser plus de place aux femmes, que sur pratique de la méditation elle-même.

^{viii} On peut voir par exemple en anglais *Boundless Heart – The Cultivation of the Four immeasurables* Snow Lion, Ithaca, New York, 1999, ou *Buddhism with an Attitude* qui est son commentaire des *Sept points de l'entraînement de l'esprit*, un célèbre recueil d'aphorismes tibétains particulièrement adaptés pour ceux qui sont dans l'action. En ce sens, on pourrait le comparer à la *Bhagavad-Gîtâ* des hindous. Wallace a aussi écrit un livre de 450 pages sur ce qui est en quelque sorte sa spécialité, *Buddhism and Science* Motilal Banarsidas, Delhi, 2004 et un autre ouvrage sur shamata *Stilling the Mind*, Wisdom Publications, qui est un commentaire de la première partie du texte *Vajra Essence* d'un sage célèbre du IXe siècle, Djudjom Longpa. Celui-ci avait 8 enfants, a eu sa grande expérience d'éveil à 27 ans et a écrit tout son livre sans références aux autres auteurs de la tradition, ce qui est assez rare chez les Tibétains. Wallace est bien représenté sur l'internet, avec son Institut pour la Conscience à Santa Barbara et nombre d'enseignements en ligne. Il enseigne en général deux mois par an au centre de Lama Zopa à Pomaia en Toscane.

^{ix} p.93

^x p. 96, 97

^{xi} p.99

^{xii} p.102

^{xiii} p. 106

^{xiv} p. 113

^{xv} p.133

^{xvi} p.119

^{xvii} 124

^{xviii} p.134

^{xix} p.135

^{xx} p.139, 141

^{xxi} p.144

^{xxii} p.146

^{xxiii} p.151

^{xxiv} p.153

^{xxv} p.156

^{xxvi} p.162

^{xxvii} p.176

^{xxviii} p.227

^{xxix} p.233

^{xxx} p.243

^{xxxi} p.145

^{xxxii} p.246

^{xxxiii} *'The words of my Perfect Teacher'*. Edité en français par les éditions Padmakara, Chanteloube, Saint-Léon-sur-Vézère

^{xxxiv} Ce chapitre 9 correspond à l'enseignement n°23 de la série des Gatsal Teachings disponible sur www.dglnunnery.org, et les suivants au 25, 27, 28 et 29. Les 37 pratiques du bodhisattva du chapitre 4 sont la traduction des enseignements n° 30 à 33.