

GATSAL

Bulletin du couvent de Dongyu Gatsal Ling

1^{ère} édition d'Inde (mai-juin 2006)

Allocution de Tenzin Palmo à la Conférence de Waldzell en Autriche, en 2005

« Le mot 'Bouddha' signifie s'éveiller. Nous sommes tous endormis, nous rêvons et nous croyons à la réalité de nos rêves. Là réside le problème. »

Lorsque je vivais dans la grotte, j'ai rêvé que j'étais dans une gigantesque prison sans fin. Cette prison comportait de nombreux niveaux. Au dernier étage se trouvaient des appartements luxueux où les gens riaient, parlaient, dansaient, s'aimaient et travaillaient. Il y avait ensuite les niveaux inférieurs, jusqu'aux cachots où les gens se tordaient de douleur physique et mentale. Mais qu'ils soient dans les appartements luxueux ou dans les cachots, tous les gens étaient prisonniers. J'ai brusquement réalisé qu'il n'y avait aucune certitude – les personnes qui, aujourd'hui, occupaient les appartements luxueux pouvaient très bien se retrouver demain dans les cachots. Nous étions tous emprisonnés. Nous devons sortir de là. Je me suis adressée à des amis : « Regardez, nous sommes en prison, il faut partir. » Ils m'ont répondu, « D'accord, c'est une prison, mais on y est pas si mal. » Ou encore, « Oui, c'est une prison, mais il est très difficile d'en sortir. Il vaut mieux l'accepter. » Finalement, deux amis ont consenti à s'échapper avec moi; puis, le rêve continuait.

Pourquoi considérons-nous que notre vie ordinaire est une prison, et comment pouvons-nous y échapper? C'est la question fondamentale du bouddhisme. Pourquoi vivons-nous dans une prison? Vous pourriez répondre, « Ma vie me convient, ce n'est pas une prison. Je suis à peu près libre de faire ce qui me plaît. » Il ne s'agit pas du corps; il s'agit de l'esprit. Notre esprit est emprisonné, non par des barreaux, mais par l'ignorance. Cette condition est universelle, et c'est la raison pour laquelle l'avenir me préoccupe. Malgré toutes les connaissances acquises, les recherches et les sciences, nous demeurons dans l'ignorance la plus totale. Du point de vue spirituel, nous sommes aussi ignorants que lorsque le Bouddha vivait sur cette terre.

De quoi sommes-nous ignorants? Einstein a dit que notre époque connaissait une explosion gigantesque des connaissances, mais absolument aucun progrès de la sagesse. L'ignorance n'a rien à voir avec l'éducation, l'intelligence ou le génie. De quoi sommes-nous ignorants? Nous sommes ignorants de notre être véritable et de la vraie nature de ce monde. En nous raccrochant à toutes sortes de choses fausses gouvernées par l'ignorance, nous sommes réduits en esclavage.

Dans le bouddhisme, il est toujours question de libération, de libération de l'esprit. Le problème est que nous vivons normalement dans un monde de temps — passé, présent, futur — et dans une opposition sujet/objet. Il y a le sujet « moi » et l'objet « tous les autres en dehors de

moi. » Nous nous attachons à cette notion du « moi » et du centrage sur soi-même. Il y en a qui pensent « je » lorsqu'ils pensent à leur sexe, leur race, leur pays ou leur religion. Ils pensent, « Voilà qui je suis. Je suis ma personnalité. Je suis mes souvenirs. Je suis la somme de toutes ces caractéristiques. »

Certaines personnes plus nuancées disent, « Non, derrière tout cela, il y a autre chose. Il y a un « Je » permanent qui ne change pas et qui est là depuis ma naissance. » Mais où trouver ce « Je » qui « me » sépare de tous les « vous » autour de moi?

Le bouddhisme n'est pas juste une recherche du calme, de la tranquillité et du bonheur. Il permet aussi de retirer toutes les couches qui composent notre individualité. Si vous enlevez les couches successives, la première couche race, puis la couche sexe, puis la nationalité, l'éducation, le rang dans la société, la profession, où se trouve le « Je »? Finalement, vous arrivez à quelque chose qui est totalement au-delà du « Je ». Cette conscience intrinsèque, cette conscience primordiale qui est à la base de notre être, n'a rien à voir avec « moi » ou « vous ».

Nous atteignons un niveau de conscience qui se trouve derrière le va-et-vient des pensées, des sensations et des concepts. Cette perception est sans mots, intemporelle et non dualiste. Si nous sommes capables de demeurer à ce niveau élevé de conscience totale, nous sommes Bouddha. C'est simple. Cette conscience n'est pas quelque chose là-haut, et elle n'est pas difficile à réaliser. La conscience n'est que la conscience. Les Tibétains la comparent au ciel. Le ciel n'a pas de centre ni de circonférence. Il est infini. Le ciel n'est pas seulement au-dessus de nous. Il est en nous et partout autour de nous. C'est l'espace. D'ailleurs, le tibétain n'a qu'un seul mot pour désigner l'espace et le ciel. Donc, où est le non-espace? Où est la non-conscience?

Le Bouddha a dit « Tout comme boire un verre d'eau salée augmente la soif, celui qui suit ses désirs les augmente. »

Le mot 'Bouddha' signifie s'éveiller. Nous sommes tous endormis, nous rêvons et nous croyons à la réalité de nos rêves. Là réside le problème. Lorsque nous nous éveillons ne serait-ce qu'un instant, nous constatons que ce à quoi nous adhérons est en fait notre propre projection. Notre esprit est alors si pénétrant, si clair et si éveillé, et nous réalisons que notre nature véritable se situe au-delà de la réflexion conceptuelle. L'important est qu'extérieurement rien ne change, mais intérieurement tout est différent. Tout devient plein de vie, limpide et très net, mais aucun ego ne gouverne. Puis tout arrive naturellement, tout ce que l'on doit faire est accompli spontanément, sans intervention de l'ego. Chaque acte est accompli naturellement et avec adresse.

Qu'est-ce qui barre la route à notre esprit libéré? Les obstacles que nous devons surmonter et le fonctionnement de la société où nous vivons. Qu'est-ce qui empêche la réalisation de notre esprit? Comme un nuage épais cache le ciel bleu, la véritable nature de notre esprit est obscurcie. Ce nuage est fait de notre attachement et de nos émotions négatives comme la colère et l'aversion, l'orgueil et l'arrogance, la jalousie et l'envie, et surtout l'ignorance qui nous empêche de réaliser notre nature véritable. Toute cette négativité agit comme un écran. Savons-nous à quel point nous vivons à travers notre esprit? Chaque chose que nous voyons, chaque parole, chaque acte est gouverné par notre esprit, nos pensées, nos sentiments, nos souvenirs, nos concepts et nos jugements.

Nous voyons rarement la réalité telle qu'elle est. Nous voyons notre *opinion* de la réalité. Il est très difficile de voir les choses ouvertement, sans les nombreux voiles de nos opinions conceptuelles et de nos idées. Nous entrons dans cette pièce et nous regardons le plafond. Soit

nous pensons qu'il est magnifiquement décoré, soit nous pensons qu'il est absolument kitsch. Nous trouvons qu'il est beau, ou nous pensons, « Comment quelqu'un a-t-il pu créer cela? » Cela ne fait aucune différence; le plafond n'est qu'un plafond et la peinture est seulement de la peinture. Notre réaction dépend de notre cadre mental, de nos antécédents, de notre éducation et de notre sens esthétique. Tout est ainsi. Nous ne voyons jamais les choses telles qu'elles sont, nous voyons seulement notre version des choses. Nous vivons chaque expérience à travers notre esprit. Tout ce que nous voyons, entendons, goûtons, touchons ou ressentons est interprété par notre esprit. Et pourtant, nous ne connaissons pas l'esprit proprement dit.

Nous disons, « Je pense que, je sens que, à mon avis... » Mais qu'est-ce qu'une pensée? Qu'est-ce qu'un sentiment? Qu'est-ce qu'une opinion? Nous percevons toujours l'extérieur par l'intermédiaire de nos sens, mais nous ne tournons jamais vers l'intérieur, vers l'esprit lui-même, cette conscience, qui voit, pense, goûte et touche. Qu'est-ce qu'une pensée? D'où vient-elle? À quoi ressemble-t-elle? Où va-t-elle? Et qui pense? Si nous disons, « Je pense! » qui est Je? En quoi consiste tout le processus de pensée, et qu'il a-t-il derrière ce processus?

Nous sommes les prisonniers de nos têtes. Des neurologues disent que nous avons découvert beaucoup de choses sur le cerveau, mais que nous n'avons pas encore trouvé l'esprit. En Asie, le cerveau n'est pas le siège de l'esprit. Le cerveau est l'ordinateur, mais la source de l'esprit se trouve quelque part ici (au centre de la poitrine). Il est très intéressant de constater que lorsque l'on commence la pratique de la méditation, on médite dans sa tête. Il y a d'une part l'esprit en train de penser, et d'autre part la méditation que l'on essaie de pratiquer. C'est comme si ces deux éléments s'opposaient. Il y a vous et la pratique. Cette approche dualiste par laquelle nous commençons se déroule ici (dans la tête). Le cerveau essaie de méditer. Lorsque la méditation commence vraiment et que l'esprit entre en état de méditation, la méditation proprement dite se déplace ici (au centre de la poitrine). Alors, il n'y a plus de distinction entre le méditant et la méditation. Vous faites un avec la pratique. Il se produit alors quelque chose. Cela relève de l'expérience, non de la réflexion. Tant que vous y pensez, cela reste dans la tête. Lorsque vous faites un avec la méditation, celle-ci se déplace au centre de la poitrine. Ce fait est bien connu de toutes les religions, depuis toujours.

Qu'est-ce qui nous fait souffrir dans notre culture moderne? Le Bouddha a dit que les causes de la souffrance sont nos émotions négatives, en particulier notre attachement ignorant à un ego. Notre avidité, nos désirs signifient « Je veux » pour cet ego, et notre colère et notre haine signifient « Je ne veux pas » pour cet ego. Voilà la cause de notre souffrance.

Notre société moderne nous répète continuellement que si nous pouvons combler tous nos désirs, nous serons heureux. Il y a plus de deux mille ans, le Bouddha a dit, « Tout comme boire un verre d'eau salée augmente la soif, celui qui suit ses désirs les augmente. » L'être humain n'est jamais satisfait. Regardez-vous! Vous avez assez de vêtements pour vous vêtir pendant dix vies! Pourquoi vouloir toujours plus? Nous avons tous plus de choses qu'il ne nous en faut. Si nous en faisons un paquet, nous ne pourrions pas le porter. Il nous faut un camion pour déplacer nos possessions. Pourquoi en accumuler davantage? Pourquoi pensons-nous qu'en nous procurant le plus récent modèle de ceci ou de cela nous serons plus heureux. Quand comprendrons-nous enfin que le bonheur naît du don, de la générosité, du bonheur des autres et du contentement?

L'énorme propagande selon laquelle le bonheur dépend des biens que l'on acquiert est très dangereuse. En plus de causer la destruction de la planète, elle détruit notre esprit. Les adolescents, les jeunes enfants subissent toutes les publicités à la télévision. Ils veulent tous des vêtements de designer et des jouets de marque. Ils sont branchés à cette propagande très insidieuse, de plus en plus violente et à l'opposé de toute sagesse spirituelle. Dans les films et les

jeux destinés aux enfants, il n'est question que de violence! J'ai lu dernièrement qu'entre la classe de neuvième et la douzième, les enfants sont exposés en moyenne à 25 000 heures de violence, dans leurs dessins animés, leurs films et leurs jeux. Chaque nouveau film doit être toujours plus violent, plus affreux, plus horrible.

Toute cette avidité et cette colère nourrissent l'ego, ce « moi ». Je dois me vendre! Je suis le plus important. Si je suis heureux, le reste du monde va bien. Cet ego, cette adoration de l'ego... voilà les poisons, les poisons de l'esprit. Il ne faut pas s'étonner que notre société soit malade. Chaque jour nous absorbons de plus en plus de poisons; ensuite, nous nous demandons pourquoi nous n'allons pas bien.

À un moment donné, nous avons pris la mauvaise route, nous nous sommes égarés. Nous devons maintenant retrouver le chemin des principes fondamentaux et de nos racines spirituelles. Notre bonheur dépend de celui des autres, de notre faculté de rendre les autres heureux, sans penser toujours à nos propres satisfactions et aux avantages que nous en tirons. Nous tirons satisfactions et avantages en apportant de la joie aux autres, en étant gentils, généreux, attentifs et en apprenant à cultiver notre calme intérieur, notre clarté d'esprit intérieure et notre empathie à l'égard de tous les êtres vivants. Pas seulement les être humains, mais tous les êtres. Nous pouvons tous le faire. Si d'autres l'ont fait, nous le pouvons aussi. Mais si nous n'apprenons pas à le faire et si nous n'enseignons pas à nos enfants à le faire, si nous leur transmettons toutes ces fausses valeurs dès leur plus jeune âge, que pouvons-nous attendre des prochaines générations?

Nous sommes dans une situation désastreuse. Nous ne pouvons en sortir qu'en transformant nos propres comportements. La compréhension peut transformer véritablement nos comportements. Compréhension et compassion aimante vont de pair.

L'important est de transformer notre être intérieur car notre état d'esprit se reflète dans notre réalité extérieure. Ce qui se passe actuellement sur notre planète est le reflet des êtres qui y vivent, et surtout des êtres humains.

Pour transformer la planète, nous devons d'abord nous transformer nous-mêmes.

Tenzin Palmo

L'allocution de la Vénérable Tenzin Palmo a été présentée lors de la conférence annuelle de 2005 organisée par l'Institut Waldzell, en Autriche. L'Institut Waldzell a pour mission de promouvoir la quête du sens de la vie et d'en faire une préoccupation fondamentale de notre société. L'Institut Waldzell aspire à réunir des personnes hors du commun, leurs connaissances et leur sagesse en vue de mettre en œuvre des projets concrets relatifs au développement spirituel et mental de l'humanité.