

MONASTÈRE DE GATSAL

ENSEIGNEMENTS

DE

TENZIN PALMO

(Extraits en français N° 23-25-26-27-28)

Traduit de l'anglais par Jean E. LOUIS

G A T S A L

ENSEIGNEMENTS

Numéro 23

Pensées et Environnement

par Jetsunma TENZIN PALMO

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 qui semblent exhiler 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 à ses visiteurs un sentiment de paix et de douce béatitude, 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, voire dans les royaumes des spectres ou des esprits 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 leur 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 les six sens de l'esprit 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 ont place 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 certes 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 cultures, les semailles, les récoltes, 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 Dalai 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...

G A T S A L

ENSEIGNEMENTS

Numéro 25

L'Ethique : la seconde Paramita

par Jetsunma TENZIN PALMO

Dans le Bouddhisme, l'Ethique 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 nonne, 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 marque-page ! 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 paroles 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 parsème 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.

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 camaraderie 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. Mais 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 guibolles 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 les rappeler, de bien les assimiler.

Quant au quatrième aspect de ces préceptes du parler, c'est celui qui s'élève contre les bavardages stériles, contre les papotages interminables des pseudos mondes, 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 boissons alcoolisées. Celles-ci sont bannies 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.

G A T S A L

ENSEIGNEMENTS

Numéro 26

La Perfection de la Patience

par Jetsunma TENZIN PALMO

La troisième *paramita* correspond, en sanskrit, au *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 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 d'ennuis, il serait 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'une moquette protectrice ? 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 qu'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 myologique 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'ont 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 amie spirituelle 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 remet en évidence le fait que les circonstances difficiles que nous devons affronter dans la vie, sont pour nous une manière d'apprendre. Car cela n'est autre que le *samsara* et le *samsara* est comme l'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.

G A T S A L

ENSEIGNEMENTS

Numéro 27

La Perfection de l'Effort Enthousiaste

par Jetsunma TENZIN PALMO

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 Lhasa 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 de

Spiritualité 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 béatitude.

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 nonnes 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.

G A T S A L

ENSEIGNEMENTS

Numéro 28

La Perfection de la Méditation

par Jetsunma TENZIN PALMO

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 à son gré 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 boue 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 boue 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 ondolements au rythme d'une insaisissable mélodie. Louvoyant dans un sens ou dans un autre, la gent aquatique 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 je vivais en 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'assièrent 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.