

SAGESSE : PRATIQUE DANS UN MONDE MODERNE
PAR JETSUNMA TENZIN PALMO
CONFÉRENCE À STRASBOURG – 4 JUIN 2009
ORGANISÉ PAR SAKYADHITA-FRANCE

Bonsoir. Le sujet de ce soir est « Une sagesse pratique pour la vie quotidienne ». Combien dans cette salle ne sont pas bouddhistes ? Et combien ne connaissent absolument rien au bouddhisme ?

Dans les pays non bouddhistes, certaines personnes pensent que le bouddhisme consiste à rester assis à méditer. Pour les pratiquants occidentaux également, il semble que le terme « pratique » soit associé à une forme de pratique formelle d'assise sur le coussin, ou en tout cas, à l'écoute d'enseignements bouddhistes et à l'étude de textes. La pratique formelle bouddhiste est perçue ainsi. Cela sonne mieux en français, paraît-il ! Avec l'idée que c'est elle qui constitue notre cheminement spirituel, et bien, apparaît très vite la frustration car ces temps de pratique sont si courts comparés au reste de la journée si long ! Mais avant de poursuivre, les personnes au fond de la salle peuvent-elles me voir et nous entendre ? Entendez-vous, voyez-vous ? Non ? Non.

Cette idée que la pratique consiste en des [séances de méditation] strictes, à fréquenter un centre du Dharma ou à étudier, et que le reste, et bien, n'est qu'une suite d'activités mondaines, est très présente. Ainsi, la plus grande excuse pour ne pas vraiment s'impliquer dans ce courant du Dharma, est le manque de temps. Les gens disent : « Oui, bien sûr, j'ai vraiment envie de pratiquer, mais il me reste tellement à faire, je n'ai pas le temps pour cela. » C'est pourquoi la conférence de ce soir est une bonne nouvelle ! Car j'essaie de vous persuader que votre vie quotidienne, et bien, c'est elle votre pratique du Dharma. Ainsi, vous n'avez plus d'excuses, n'est-ce pas ?

Pratique du Dharma : Pour ceux qui ne sont pas au fait des termes employés, il faut savoir que le terme Dharma se rapporte à l'enseignement bouddhiste. Parmi ses pratiquants, il désigne donc d'une part cet enseignement, mais également une forme de loi se rapportant à la loi universelle. (Rires : okay, un peu de sérieux maintenant.) Il nous faut comprendre le sens des textes, notre engagement sur ce chemin du Dharma nécessite bien plus de qualités que simplement cette capacité à la pratique.

Avant de poursuivre, j'aimerais que les membres de la Sangha s'approchent et s'installent devant.

Il faut développer énormément de qualités diverses. Si l'on suit l'entraînement qui nous est indiqué pour développer l'aspiration sur ce chemin qui finalement nous permettra de devenir un bodhisattva, d'atteindre le niveau du bodhisattva, et bien, de nombreuses qualités nous sont demandées : notamment, par exemple, être capables de se présenter les mains ouvertes, de développer la générosité, une forme d'éthique, de discipline, et de diligence, énormément de patience. Beaucoup de qualités sont requises. Ensuite, il faut comprendre que leur développement nécessite la présence d'autres personnes. Car si nous vivions isolés dans un lieu reculé, et bien, il va nous être difficile de les développer, notamment un bon cœur, ou la générosité. L'éthique, elle, va prendre soin d'elle-même. Ensuite, vient la patience, mais patience envers quoi ? Nous avons donc besoin de l'interaction avec les autres pour vraiment développer ces qualités. Et c'est pourquoi notre famille, tout comme nos collègues de travail, nos amis, nos voisins ne constituent en aucun cas un obstacle à notre pratique, mais bien au contraire, il faut les considérer comme partie intégrante. C'est évident lorsque l'on y pense. L'on voit bien que tout au long de la journée, que l'on ait des enfants, une famille, des collègues de travail, des amis, et bien, constamment, tout au long de la journée, on va être en contact, en friction même parfois, avec d'autres personnes. Ainsi, lorsque l'on se trouve avec les autres, il faut voir qu'il y a deux sortes, deux types d'autres. Il y a les autres, ces autres qui font et qui disent tout ce que nous attendons d'eux et tout ce que nous avons envie qu'ils fassent et qu'ils disent. Donc, en d'autres termes, ces autres qui sont tout à fait aimables et dont la compagnie est un délice. Mais aimer des gens aimables est très aisé. Donc, bien sûr, c'est très facile d'aimer des gens qui vont faire tout ce que l'on attend d'eux, qui vont se comporter et parler selon nos attentes. Là, c'est très facile de développer de la bonté et de les aimer. Bien sûr, c'est agréable également parce que nous avons besoin d'avoir dans notre entourage de personnes bonnes. Toutefois, nous n'allons guère apprendre de ce type de relation. Il est même facile de se montrer généreux envers des personnes qui elles-mêmes vont faire preuve de générosité envers nous. C'est donc un peu comme si nous fréquentions ces centres de spa à nous faire masser et dorloter. Par contre, pour le développement de notre musculature et le raffermissement de notre corps, il va nous falloir travailler. Et je les ai vus, là, je viens de marcher à travers le parc, toutes ces personnes en train de s'essouffler et de courir, presque à la limite de l'évanouissement, mais ils poussaient jusqu'à leurs limites pour essayer justement de se raffermir. Et je suis sûre que beaucoup d'entre vous fréquentent aussi les salles de gym avec toutes ces machines présentes pour rendre justement la vie difficile. Je ne sais pas comment cela se passe en France, mais en tout cas aux États-Unis il y a ces

grandes baies vitrées qui permettent à tous [les passants] de voir à l'intérieur et par là même à les encourager à faire pareil. Dans ces salles de gym, on est censé travailler dur à l'aide de ces machines afin d'obtenir un corps fort et musclé. De même, afin de rendre notre esprit lui aussi ferme, fort et flexible, il va également nous falloir travailler. Ainsi pour avoir cet esprit à la fois fort et souple, il nous faut développer un certain nombre de qualités. Vraiment, avons ce sentiment inné d'être ici pour essayer de passer du bon temps, avoir une vie la plus confortable possible. Observez un petit peu vos animaux familiers, que ce soit votre chat ou votre chien. Qu'est-ce qu'il attend de la vie ? Il veut être nourri, caressé, de temps à autre, il a besoin d'être promené, peut-être, pas trop longtemps. Et s'il n'a pas été castré, il va aimer un peu de sexe, surtout les mâles. Ils aiment surtout le confort. D'ailleurs, repérer le lieu le plus confortable de votre maison est facile, le chat y sera toujours assis ! De plus, ils ont cette notion de territoire bien ancrée, notamment les chiens. Cela vous paraît familier ? Il aime la nourriture, il aime le confort, il aime être caressé, il aime avoir un peu de sexe de temps à autre, il aime son territoire. Sommes-nous là en train de parler de votre chat ou de votre mari, en somme ? Le fait est que nous avons beaucoup de similitude avec les animaux étant nous-mêmes des animaux. Et bien sûr, comme eux, nous apprécions le confort et le plaisir. Toutefois, si notre vie n'est motivée que par le plaisir, et bien, nous passerons à côté de notre potentiel proprement humain. Nous n'aurons alors plus qu'à souhaiter renaître dans la prochaine vie comme petit caniche de famille. Ils n'ont pas à travailler ni à payer d'impôts, eux. Ils ont juste besoin d'être mignons et tout le monde vient les caresser. C'est une vie formidable. Qu'est-ce qui nous distingue-nous, les humains ? Qu'elle est la spécificité de l'être humain et qu'a-t-il de plus que les animaux ? En tout cas, en tant qu'êtres humains, nous pensons que notre supériorité réside dans l'intelligence et l'aspiration spirituelle. Si nous ignorons cela et ne le positionnons pas au centre de notre vie, et bien, comme je le disais précédemment, à ce moment-là, nous sommes réduits à l'état d'animal, peut-être d'animal sophistiqué, mais tout de même d'animal. En fait, nous passons beaucoup de temps à nous préoccuper de notre aspect extérieur, mais simplement parce que nous ne sommes pas dotés de fourrure. Pensez-y, si nous en avions une, nous n'aurions aucune raison de nous préoccuper de tout cela. Il va donc falloir vraiment prendre notre vie en mains afin qu'elle prenne tout son sens en tant qu'êtres humains. Et je pense que là vraiment, la famille, les enfants, le travail ne peuvent être un prétexte car c'est exactement là que se situe la pratique. Reprenons l'exemple de la salle de gym. Nous pensons souvent qu'une vie agréable, sans problèmes, est une bonne vie. Maintenant, je ne dis pas qu'une telle existence n'est pas agréable, mais simplement qu'elle nous pousse à la paresse et à une certaine forme de complaisance. Par contre les problèmes et les difficultés, en raison de leur inconfort, constituent des défis. Il nous faut donc gérer la situation. C'est ainsi que nous gagnerons en

maturité, deviendrons plus adultes. Ces difficultés et problèmes, nous devons les intégrer à notre chemin spirituel plutôt que d'essayer constamment de les éviter. Prenons, par exemple, le cas des personnes difficiles. Et bien, comme je le disais tout à l'heure, il est très facile d'être agréable, plaisant et amical avec quelqu'un qui l'est aussi envers nous. Finalement, nous nous illusionnerons et viendrons à nous prendre pour plus agréables et plus bons que nous ne le sommes en réalité. Par contre, face à des personnes réellement difficiles, en opposition, voire même très méchantes, c'est là vraiment que nous sommes au pied du mur et découvrons notre véritable attitude. Car si quelqu'un se montre difficile, méchant envers nous, sans aucune gentillesse, la colère risque fort de monter en nous et de nous pousser à répondre sur le même ton agressif et méchant. C'est ainsi que cela se passe la plupart du temps pour beaucoup d'entre nous. Face à une personne déplaisante, la réponse va immédiatement être agressive, provocante, et en très peu de temps éclatera la bagarre. Cette situation se retrouve tant chez les enfants, que chez les adultes, de même qu'à l'échelle des pays. Quelle qu'en soit la forme, c'est un mécanisme qui se répète et que l'on retrouve chez les animaux. Ils vont se confronter en grognant. Nous considérons cela comme naturel, contrairement à la pratique [spirituelle]. Bien sûr, du point de vue de notre nature inhérente, notre nature profonde, donc au-delà de notre comportement ou de notre nature ordinaire, [la pratique] est naturelle. Mais disons qu'elle n'apparaît pas de façon naturelle sur le plan de nos comportements ordinaires. Le fait de ne pas répondre à quelqu'un d'agressif par la colère n'est pas naturel. Par exemple, face à des propos désagréables, au lieu de se sentir offusqués, voire même en colère, au lieu de répondre sur le même ton, à savoir désagréable, nous pouvons nous dire : « Et bien, voilà, il m'est donné là la parfaite opportunité de pratiquer la patience, une de ces qualités nécessaires sur le chemin ! » Le Bouddha a constamment fait l'éloge de la patience, disant qu'elle est l'une des qualités primordiales pour l'Eveil. Mais sans personne pour nous ennuyer nous ne pouvons pas la développer. Comprenez bien, nous avons besoin de ces gens qui nous irritent et nous agacent, sans eux nous ne pouvons apprendre. Ils sont comme ces machines dans la salle de gym. Maintenant, regardez bien, quand vous êtes dans la salle de gym à vous épuiser sur ces machines, vous ne vous mettez pas en colère contre elles car vous savez bien qu'elles sont là pour aider au développement de vos muscles. Vous leur en êtes reconnaissants de se montrer aussi difficiles. Il en va de même pour notre musculature spirituelle, nous avons besoin de difficultés, de défis sans lesquels nous ne pourrions devenir plus forts. Et savez-vous, tout dépend de notre attitude. Si nous réagissons en nous disant : « Oh, c'est difficile, c'est un obstacle ! », et bien, tout va devenir difficile. Par contre, si nous nous disons : « Hum, c'est une bonne opportunité ! », alors ce sera une opportunité. Cela ne signifie pas toutefois qu'il nous faille chercher les problèmes et les difficultés pour avoir quelque chose à se mettre sous la dent et à travailler. Non, vous avez juste à rester assis, ils viendront. Et lorsqu'ils se

présentent, à ce moment-là, il faut être prêts à les accueillir comme faisant partie intégrante de notre pratique et non pas comme des obstacles. Si nous pensons être plaisants et spirituels alors que les situations se déroulent bien et si, par contre, nous nous effondrons lorsque tout va mal autour de nous, nous n'avons pas compris ce dont il était question dans le Dharma. La plupart d'entre nous ont lu et entendu beaucoup d'enseignements sur le Dharma et nous avons ingurgité tout cela dans notre tête. Mais nous devons bien comprendre, que ce message doit descendre de la tête à notre cœur. Et cela ne pourra se produire que par la pratique répétée inlassablement. Donc, quoi de mieux que votre environnement familial, vos collègues de travail, vos amis, tous vos proches, vos voisins ? Ils constituent tous des opportunités, des occasions pour développer la patience, la générosité, l'ouverture, la compassion. Tant de qualités générées en se frottant à l'autre ! Nous sommes tels des morceaux de bois rugueux, et les frotter avec de la soie et du velours, c'est très bien, mais cela ne va pas les polir. Pour cela, il va falloir utiliser du papier de verre. Ainsi, lorsque nous vivons des situations difficiles ou côtoyons des personnes difficiles, nous pouvons nous réjouir et nous dire : « Ah, bien, voilà du papier de verre ! » Mais attention, cela ne signifie pas que nous devons nous complaire dans des situations d'abus, en nous identifiant à l'état de victime. Dans ce type de situation, et bien, il faudra avec grande compassion s'en extraire, s'y soustraire. En tout cas, il faut comprendre que, contrairement à ce que nous pensons, notre vie n'est pas forcément un succès à partir du moment où tout se déroule selon nos souhaits, mais qu'elle l'est lorsque nous réussissons à gérer les situations intelligemment alors que les choses ne se déroulent pas selon nos attentes. Ainsi, tout au long de la journée, puisque nous sommes toujours en contact avec des êtres, et bien, nous pouvons nous dire que tous ces êtres - pas uniquement les humains, mais tous les êtres sensibles, animaux, insectes ou autres - souhaitent du plus profond de leur cœur, ne pas être meurtris, blessés. Tous les êtres que nous rencontrons et a fortiori tous les êtres humains, nous devons reconnaître en eux cette aspiration, et, de ce fait, leur souhaiter : « Puissiez-vous être heureux ! ». Nous pouvons prendre efficacement exemple sur Sa Sainteté le Dalaï Lama qui, quelles que soient les personnes qu'elle rencontre, qu'il s'agisse du Pape, de présidents, de policiers, de personnes dans la rue, quel que soit le moment, elle est toujours la même. Et ainsi, bien souvent elle prendra leur main, en les regardant droit dans les yeux, en leur permettant de se sentir immédiatement acceptés tels qu'ils sont. On a ainsi vu des journalistes endurcis venus-là pour une interview, juste un travail de routine, ressortir de l'entretien complètement secoués, en larmes, ne comprenant pas vraiment ce qui s'était passé. En fait, [Sa Sainteté] s'est intéressée uniquement à eux. Par contre, beaucoup de politiciens, d'hommes d'église, etc., se sentent menacés par cette rencontre parce qu'elle s'adresse directement à la personne dissimulée derrière le masque. Chacun d'entre nous, à notre façon, peut être un petit Dalaï Lama. Nous pouvons accepter

chaque personne rencontrée et lui souhaiter tout le bien exactement comme il le fait, en particulier avec notre famille. Essayez de voir vos proches comme si vous ne les aviez jamais vus auparavant. Ecoutez-les comme si vous ne les aviez jamais entendus auparavant. Et souhaitez-leur le meilleur. Nous pouvons également au quotidien, et cela va nous garder bien occupés, veiller à rester centrés. Beaucoup de gens se plaignent, ils ont des enfants, une vie de famille et énormément d'obligations dans leur travail, et bien, ils se sentent tiraillés de tous côtés et sont vraiment sous l'emprise d'un fort stress. Il ne leur reste aucun moment à consacrer à la pratique. Par contre, être centré, présent dans l'instant ne prend pas de temps du tout, et, dans la pratique bouddhiste, la façon la plus rapide pour y arriver, consiste à suivre les mouvements du souffle, à l'inspirer comme à l'expirer. La respiration est très utile car nous respirons tout le temps. Nous ne pouvons respirer ni dans le passé ni dans le futur, nous ne respirons que dans le présent. Et qui plus est, notre état mental est intimement lié à notre respiration. Ainsi, les états de colère, de peur, de paix, de sérénité sont fortement connectés à la façon dont nous allons respirer. Donc, si au courant de la journée, nous pouvons nous souvenir de notre respiration – de toute façon, nous respirons – de poser notre attention sur le souffle, à l'inspiration et à l'expiration, nous serons immédiatement ramenés dans notre corps et dans l'instant présent. Nous pouvons faire cela à n'importe quel moment, même par exemple lorsque nous conduisons et que nous arrivons à un feu rouge. Et bien, c'est là un magnifique moment pour expérimenter cela et donc poser son attention sur la respiration, à l'inspiration, à l'expiration, d'y être présent, d'en être conscient. De même, face à votre ordinateur, à votre cuisinière, ou en marchant, en étant assis, à tout moment, vous pouvez développer cette attention et rester centrés. Le Bouddha a dit que la pleine conscience – qui est cette présence à l'instant immédiat – est l'unique chemin vers la libération. Le problème ne réside pas dans nos nombreuses tâches, mais bien plutôt dans la distraction de notre esprit. Il est vrai que si nous étions vraiment présents et centrés sur ce que nous faisons, le stress serait amoindri. Ce n'est pas tant notre travail ou notre famille qui nous stressent, mais nous-mêmes du fait de la dispersion de notre esprit, de son manque de discipline, il n'est pas dressé, si on peut dire, dompté. Confrontés à un problème, nous allons le tourner encore et encore dans notre tête, le ruminer, le projeter dans le futur pour trouver une solution, au lieu de vraiment nous poser, voir le problème tel qu'il est, lui faire face et le gérer. Si nous pouvions effectivement suivre le courant de ce qui s'écoule, instant après instant, alors notre esprit resterait connecté au corps. Mais la plupart du temps, le corps est à un endroit et l'esprit totalement ailleurs. Une pratique quotidienne est fort utile, notamment le matin avant de démarrer la journée. Poser son attention sur la respiration, ne serait-ce que dix minutes, un temps très court, est une très bonne façon de démarrer la journée. Ensuite, il est important tout au long de la journée, d'essayer de maintenir l'esprit présent dans le corps. Une autre pratique

consiste à se mettre légèrement en retrait et à s'écouter parler. Sans se juger, bien sûr, mais simplement à s'écouter. Bien souvent, nous parlons, parlons, parlons, sans vraiment avoir conscience, sans s'entendre soi-même. D'ailleurs, c'est très flagrant de voir la réaction des personnes qui entendent un enregistrement de leur propre voix, de leurs propos, ils sont choqués en disant : « Mais non, cela ne peut pas être moi, ce n'est pas moi, ce n'est pas possible ! » C'est pourquoi il est utile parfois de se mettre en retrait et de s'écouter parler : d'entendre la tonalité de sa voix, ses propos, en étant simplement présent, sans jugement. L'entraînement de l'esprit, la façon de l'appivoiser, est un vaste sujet qui ne peut être développé totalement ici. Toutefois, si cela vous intéresse, il existe un grand nombre d'écrits, de livres sur ce thème, de centres du Dharma, d'enseignements à votre disposition, mais ce n'est pas le sujet de ce soir. J'essaie simplement de vous lancer quelques miettes du festin, de façon à ce que vous en gouttiez la saveur et vous nourrissiez de ce que le Dharma peut vous apporter. J'essaie de vous faire comprendre, que vous avez là une vie très précieuse. Il est évident que vous avez établi énormément de bonnes connections et de mérites pour bénéficier maintenant de cette existence. Peut-être n'avez-vous pas le sentiment d'être particulier, mais je peux vous assurer que chaque personne qui est assise dans cette pièce bénéficie d'une opportunité extraordinaire et vraiment privilégiée que la plupart des êtres dans le monde ne possèdent pas. Vous avez tous reçu une bonne éducation. Vous savez non seulement lire, mais vous pouvez aussi prendre un livre et en comprendre le sens. Est-ce que vous vous rendez compte à quel point cela est rare dans ce monde ? Et surtout, vous, les femmes. Non seulement vous pouvez lire ces livres, mais vous pouvez choisir de lire ce que vous voulez. Cela, est encore plus rare. Vous avez le choix de croire et de pratiquer ce que vous voulez. Cela est extrêmement rare. Et qui plus est, je pense, aucun d'entre vous ne s'inquiète de savoir d'où va venir le prochain repas familial. Vous imaginez-vous le nombre de millions, de dizaines de millions de personnes qui ne savent pas du tout d'où proviendra leur prochain repas ? Et c'est-là leur unique préoccupation. Plus important encore est votre intérêt aux questions spirituelles, sinon d'ailleurs vous ne seriez pas venus ce soir. Et cela, est vraiment l'aspect le plus rare de tous. Vous pouvez avoir tout le reste, mais si vous ne ressentez pas d'intérêt, alors ! N'ayez pas l'air si sérieux ! Tout cela est bien. C'est très bon. Et remerciez-vous d'avoir créé les causes et les conditions, non seulement pour cette vie mais dans les vies passées, ce qui vous permet maintenant de bénéficier de cette existence-ci. De ce fait, essayez d'ancrer très profondément dans votre cœur cet engagement de ne pas la gâcher, dites-vous que vous allez l'utiliser de manière bénéfique pour vous-mêmes, mais également pour les autres de façon à ce que, lorsque la mort se présentera – et cela, personne ne peut dire quand – vous puissiez l'aborder sans aucun regret.

*****Avez-vous des questions ?

Questions/Réponses

Q : Comment décririez-vous, d'après votre expérience personnelle, la libération ? Que signifie-t-elle pour vous ?

J : Du point de vue de mon expérience personnelle, je ne peux pas en parler, je ne sais pas !

Q : Existe-t-elle, l'atteindrons-nous par notre pratique ?

J : Oui, j'ai rencontré des êtres qui semblaient libérés. Oui, des êtres dont la seule présence, par le simple contact, permet la transformation de notre esprit. Tous leurs actes – la parole, les gestes, les pensées, etc. – sont en fait une union de la sagesse et de la compassion. Cela se manifeste vraiment.

Q : Avez-vous pu tester cela ? Car bien souvent nous ne pouvons voir ces êtres que pendant de très brefs instants et à des moments privilégiés ?

J : C'est une bonne question. Oui, j'ai eu une grande chance puisque, pendant six ans, j'ai assuré les fonctions de secrétaire auprès de mon Lama, nous partagions quasiment la même maison. Je vivais, voyageais avec lui et, surtout, je le voyais vivre lorsqu'il n'était pas au devant de la scène, donc en arrière-plan. Et il n'y a rien dans ce qu'il pouvait dire, faire, exprimer, dans ce qu'il montrait en fait qui me permette de dire qu'il n'était pas dans cet état de libération. Et je puis vous assurer que je ne suis pas particulièrement dévote, ceux qui me connaissent le savent bien. Je suis plutôt sceptique.

Q : Vous avez donc vécu de nombreuses années en retraite, isolée du monde, mais, par ailleurs, à chaque fois que j'écoute vos enseignements, vous insistez sur le fait de pratiquer dans la vie quotidienne. Cela apparaît presque comme une contradiction ou une insinuation que finalement la vie de retraite, isolée du monde, est sans valeur.

J : Si je m'adressais à une assemblée de moines, de nonnes et d'ermites, je parlerais sans doute très différemment. Mais là, je me trouve face à des personnes laïques, ayant un travail, une famille, des enfants. Leur parler de retraite isolée, ne les aiderait pas beaucoup. Alors, ce que j'essaie de dire en fait, c'est que, bien sûr votre vie pour l'instant ne vous permet pas de partir en retraite isolée, mais utilisez donc ce que vous avez. Partez de ce que vous avez, là où vous en êtes, plutôt que d'attendre qu'éventuellement dans une prochaine vie ou plus tard vous ayez réuni ces conditions idéales pour faire ce type de retraite. J'essaie donc de vous dire : partez de là où vous êtes et faites-en votre pratique, que votre vie soit votre

pratique. N'est-ce pas ? Sinon les personnes vont sortir de là en se disant : « Bof, finalement, cela ne me concerne pas » ou alors au contraire ils vont développer du ressentiment vis-à-vis de leur famille, de leur travail, en les considérant comme des obstacles à leur pratique. Il convient donc d'utiliser, d'intégrer tout ce qui compose votre vie, votre quotidien est d'en faire la base de votre pratique, vous pourrez en tirer beaucoup d'enseignements. Bien sûr, une vie en retraite, de retraite solitaire, est également riche d'enseignements, mais la vie qui nous est donnée, ne doit pas pour autant être négligée puisqu'elle nous permet déjà une évolution et un apprentissage considérables. Ne partez pas dans des fantasmes d'une vie de pratiquant idéale, isolée, etc., mais revenez à la réalité de ce qui vous est donné.

Q : Vous avez dit tout à l'heure que rencontrer beaucoup d'obstacles, enfin un certain nombre d'obstacles dans notre vie pouvait nous aider sur le chemin. En tant que femmes, nous devons affronter quelques obstacles supplémentaires. Cela signifie-t-il qu'une renaissance féminine serait une petite chance supplémentaire d'atteindre l'Éveil ?

J : Je pense que les hommes ont aussi leurs problèmes. Ils ont des difficultés d'hommes qui leur sont propres. Oui, en fait, que nous soyons hommes ou femmes, nous sommes tous humains et donc dans le samsara, avec tous nos problèmes et nos difficultés. Il est dit parfois que la vie est la salle de gym ou le gymnase de l'âme. L'opportunité nous est donc donnée simplement par la vie, que nous soyons un homme ou une femme. La vie est notre gymnase et nous devons travailler. Ce faisant, nous deviendrons forts.

Q : Concernant l'acceptation ; bien souvent on a un idéal, on se dit : « Oui, réussir ma vie, c'est cela, cela et cela » et puis finalement cela ne se passe pas du tout comme on l'imagine. C'est vrai que moi, j'ai beaucoup de mal à vraiment tout accepter. Or, il faut tout accepter pour parvenir à évoluer.

J : En fait, l'acceptation est ce qui nous permet de changer de direction, plutôt que de lutter pour faire en sorte que les choses se conforment à l'idée qu'on en avait ou de ce qu'on en attendait. Et que se produit-t-il ? Comme les choses ne se passent pas toujours, et même souvent pas du tout, comme on l'attendait, et bien, cela va évidemment être source de frustration, d'anxiété, d'angoisse, etc. Alors que l'acceptation de la réalité telle qu'elle est au moment présent permet de s'ouvrir vers autre chose, confère beaucoup de joie, beaucoup plus de détente.

Q : Il faut donc arriver à considérer que tout est juste, quel que soit le terrain... ?

J : Et bien, c'est la façon dont cela se déroule, c'est ainsi ! Bien sûr, on peut effectivement être agacé du fait que les choses ne se déroulent pas comme on l'aurait souhaité, une telle attitude n'apportera que frustration et agacement permanents. Donc, à quoi

bon ? [L'acceptation] n'empêche pas d'avoir des projets et des résolutions. Mais si les choses ne s'y conforment pas, à ce moment-là, on lâche, ça va, c'est bien. Où est le problème ? C'est nous qui le créons. Peut-être n'était-ce pas la direction dans laquelle nous devions aller. Parce qu'en fait, notre conception des choses est vraiment très limitée, elle est telle un prisme très minuscule et réduit, nous n'avons absolument pas la vision d'ensemble dans laquelle les choses se situent. Je compare cela à la vision que nous pourrions avoir si nous étions comme collés à l'arrière d'une tapisserie, voyant tous les fils qui se rejoignent, les nœuds, etc., [vu de cet angle-là] l'ensemble n'a pas beaucoup de sens pour nous. Nous ne savons pas trop à quoi cela rime alors que si nous pouvons passer de l'autre côté et prendre un peu de recul, nous comprendrions à quoi correspondent tous ces petits détails vus à l'arrière.

Q : Il s'agit donc vraiment d'une question de confiance primordiale ?

J : Oui. Et bien sûr, tant que l'on peut rester ouvert et dans l'acceptation – mais cela demande un entraînement préalable de l'esprit ; mais déjà, si l'on peut rester centré et vraiment dans l'attention du moment présent quoi qu'il se présente, et pouvoir utiliser ces matériaux comme faisant partie du chemin et en faire la base de notre évolution – à ce moment-là, on sera déjà au-delà de l'espoir et de la crainte. Et si l'on regarde, si l'on compare la nature du samsara à un océan, (cette comparaison est d'ailleurs fréquente), ce cycle de morts et de naissances, est un peu comme les grandes vagues en surface de l'océan, qui, parfois, se soulèvent pour ensuite se creuser. Et bien, le samsara est un peu ainsi ! Il nous faut donc un bateau, une planche de surf qui nous permette de maintenir l'équilibre au-dessus des vagues. Vous allez, bien sûr, monter et descendre selon le mouvement des vagues, mais vous n'allez pas être submergés. En Malaisie, j'ai vu un tee-shirt sur lequel étaient dessinées des vagues, de fortes vagues d'un océan sur lesquelles une personne assise en position de méditation surfait sur une planche, totalement paisible. Un slogan disait : « En chevauchant les vagues de la vie, soyez attentifs et soyez heureux ! »

Nous allons nous arrêter là. S'il vous plaît, soyez attentifs, en pleine conscience et heureux sur votre planche surfant sur la vie ! Merci beaucoup.

Une courte présentation sur PowerPoint de diapositives vous est proposée maintenant. Elle très courte, ne vous inquiétez pas. Ensuite, je procéderai à la dédicace des livres pour ceux qui le souhaitent.

Pour plus d'information :

www.sakyadhita.org/france

www.buddhistwomen.eu