ÊTRE RESPONSABLE DE SON PROPRE BONHEUR PAR JETSUNMA TENZIN PALMO

La conférence de ce soir porte sur le thème : « Être responsable de son propre bonheur ». Jetsunma fut élevée à Londres et devint bouddhiste dans son adolescence. En 1964, à l'âge de vingt ans, elle décida de se rendre en Inde afin de poursuivre sa voie spirituelle. C'est là qu'elle rencontra son guru, son Éminence le huitième Khamtrul Rimpoché, et elle devint l'une des premières occidentales à être ordonnée moniale dans le bouddhisme tibétain. Elle demeura avec Rimpoché et sa communauté dans le nord de l'Inde pendant six années, puis selon les instructions de Rimpoché, elle se rendit dans la vallée himalayenne du Lahaul afin de s'engager dans une pratique plus intensive. Jetsunma demeura dans un petit monastère pendant plusieurs années avant de se retirer dans une grotte pendant douze ans, dont les trois derniers en retraite stricte. Elle quitta l'Inde pour l'Italie en 1988 et commença à enseigner dans divers centres du Dharma. Faisant suite à une requête de Khamtrul Rimpoché, elle entama en 2001 la construction de la nonnerie Dongyu Gatsal Ling qui est presque terminée et dont vous pourrez obtenir des renseignements complémentaires à l'accueil. En février de l'année dernière, Tenzin Palmo reçut de Sa Sainteté le Gyalwang Drukpa le rare titre de Jetsunma qui signifie « Vénérable Maître », en reconnaissance de son accomplissement spirituel en tant que moniale et de ses efforts pour promouvoir le statut des pratiquantes au sein du bouddhisme. Elle est une pionnière et un modèle pour de nombreux pratiquants dans l'Ouest comme l'atteste sa biographie intitulée : « Un ermitage dans la neige ».

Jetsunma, nous vous souhaitons la bienvenue et vous remercions du fond du cœur d'être avec nous ce soir.

Jetsunma: Est-ce que tout le monde peut bien entendre? Le sujet de ce soir est assez important puisqu'il s'agit de prendre, d'assumer la responsabilité de son propre bonheur, car en général, nous avons tendance à croire que notre bonheur dépend des circonstances extérieures ou d'autres personnes. Et notre société, bien sûr, essaie de nous faire croire que posséder une maison plus spacieuse, une voiture plus grande, les modèles dernier cri, nous apportera une satisfaction durable. Mais je pense que si vous êtes venus tous ici ce soir, c'est que vous vous êtes déjà aperçus qu'il s'agit là d'une erreur. Je ne vais donc pas trop développer ce sujet-là.

Même si nous comprenons que ce n'est pas le dernier modèle de voiture ou le grand appartement qui va nous apporter le bonheur, nous avons néanmoins cette tendance au fond de nous de croire que si nos circonstances extérieures s'amélioraient, nous aurions plus de bonheur, nous serions plus heureux. Et cela, est particulièrement vrai en ce qui concerne les relations avec autrui. Les gens cherchent tout le temps le partenaire, le compagnon, la compagne parfaits. Ou bien on va essayer de changer ou d'adapter quelque peu le compagnon ou la compagne actuels. Et bien sûr, sur le plan spirituel, tout le monde va chercher le guru parfait. Celui qui va dire quand vous le rencontrez la première fois en vous regardant dans les yeux: « Ah, je t'attendais depuis si longtemps ! Pourquoi as-tu tant tardé ? » Il va ensuite claquer des doigts et de suite vous atteignez l'Eveil, sans rien faire d'autre.

Même si nous savons bien que les choses ne fonctionnent pas de la sorte, nous avons tendance à espérer que d'une manière ou d'une autre, simplement en arrangeant joliment l'extérieur,

nous serons heureux. Mais bien entendu, comme je l'ai déjà dit précédemment, nous savons bien que ce n'est pas ainsi.

Ce n'est pas que les circonstances extérieures ne contribuent pas à notre bonheur. Certainement qu'un emploi stable, un abri, une nourriture suffisante, des relations harmonieuses, des amis gentils, une bonne santé augmentent nos chances de bonheur. Pourtant en définitive, c'est notre attitude intérieure qui va vraiment compter. C'est de cela que nous allons parler ce soir.

A une époque où je vivais au Népal, tous les matins de bonne heure, je me levais et montais quelques marches jusqu'au stoupa de Swayambhunath pour rendre visite à un Lama qui vivait là. Sur les marches, à l'arrière de ce stoupa, se trouvait une vieille mendiante. Qu'il fasse beau ou qu'il pleuve, elle était toujours là assise sur sa marche, vêtue de ses haillons, toujours charmante et souriante. A chaque fois, elle me saluait et elle semblait être habitée d'une grande joie intérieure. Un matin, je l'ai vue comme irradiant de joie, je me suis dit : « Elle va mourir ». Effectivement, je ne l'ai plus jamais vue après cela. Et là, peut-être devons-nous nous poser la question : « Qu'a-t-elle pour être aussi heureuse ? » car en apparence elle apparaissait dénuée de tout, très pauvre, extrêmement maigre, âgée, jamais personne pour prendre soin d'elle, la choyer : d'où lui venait cette joie débordante ? A l'opposé, on voit des personnes vraiment riches, qui extérieurement possèdent tout ce qu'elles pourraient désirer et plus encore que qui que ce soit pourrait souhaiter, et qui malgré tout, se montrent souvent grincheuses et irritables, voire même sombrent dans l'alcoolisme. Elles donnent l'impression de porter tout le poids du monde sur leurs épaules. Bien qu'il s'agisse là d'une schématisation, la prédominance de notre état d'esprit est mise en évidence ; si nous souhaitons être heureux, nous devons prêter d'avantage attention à notre état intérieur qu'à notre état extérieur.

Un autre exemple encore, durant la révolution culturelle, de nombreux Lamas, des Lamas de haut rang ont été arrêtés et envoyés dans des camps de travaux forcés. Ils ont été continuellement maltraités, torturés, interrogés et ce durant de nombreuses années, vingt, vingt-cinq, trente ans. Il apparaîtrait donc normal qu'un épisode aussi pénible et long, les laissent traumatisés, amers et écrasés. Nul doute que nombre de Tibétains ayant vécu de si terribles situations s'en sont trouvés traumatisés. Par contre, beaucoup de Lamas ayant expérimentés de telles épreuves, au lieu d'en sortir totalement écrasés, semblent déborder de joie, leur regard est brillant et rayonnant, ainsi que je l'ai dit précédemment, ils débordent de joie intérieure. Et précisément l'un d'entre eux que j'ai rencontré, un grand maître de notre lignée, Aldo Rinpoché, quand je lui ai demandé: « Vous avez passé 25 années en prison. Cela à certainement dû être très dur, non? » Il a rigolé et répondu : « Oh, non, non, c'était comme une retraite. Savez-vous qu'ils nous ont même nourris? » Un autre Lama a dit : « Non, non, je suis tellement reconnaissant d'avoir eu cette opportunité d'apprendre vraiment la compassion. Jusqu'à présent, la compassion était une notion philosophique dont on débattait dans les écoles philosophiques. Mais lorsque vous vous retrouvez face à une personne dont l'unique but est de vous nuire, l'alternative qui se pose à vous est soit sombrer dans le ressentiment et la peur, soit les surmonter et éprouver profondément amour et compassion pour votre tourmenteur. » Ainsi bon nombre de ces lamas ressentent l'immense gratitude d'avoir pu de la sorte réellement mettre leur théorie en pratique.

Ce que j'essaie de dire simplement est, que si horribles ou terriblement exigeantes que soient les circonstances extérieures, au bout du compte, notre bonheur ou notre malheur dépendent de l'esprit. En permanence, de jour comme de nuit, il est notre compagnon. Nous

ne pouvons jamais lui échapper. Même dans nos rêves, il est là, à nous parler. C'est un compagnon auquel nous ne pouvons jamais échapper. Où que nous allions, nous pouvons faire le tour du monde, nous pouvons aller sur la lune, toujours il nous accompagnera. Alors cela devient clair, si vous deviez faire le tour du monde, ne voudriez-vous pas le faire avec un compagnon que vous appréciez? Voudriez-vous vraiment voyager jour et nuit avec quelqu'un qui se plaint indéfiniment, vous disant à quel point vous êtes inutile, que vous êtes sans espoir, vous rappelant toutes les terribles choses que vous avez faites dans votre enfance. Qui a besoin de ça? Et pourtant pour beaucoup d'entre nous, c'est ainsi que nous vivons, avec ce plaintif, difficile à satisfaire, très critique compagnon dans notre esprit, nous tiraillant continuellement, nous rappelant continuellement toutes nos erreurs, négligeant totalement nos aspects positifs, [il est] véritablement [un] très morne compagnon.

Donc, sur le plan relatif, sur lequel la plupart d'entre nous vivons, il paraît très sensé d'être ami avec nous mêmes.

Maintenant pour commencer qui ici n'est pas bouddhiste? Bien. Le bouddhisme parle toujours de surmonter son ego et d'expérimenter directement la nature de l'esprit, ce qui est la pure conscience au-delà de l'ego. Mais ici nous nous occupons simplement - si, bien sûr, nous avons un ego auquel nous croyons – à ce qu'il soit pour le moins amical.

Il vous faut comprendre qu'au final toute ce questionnement quant au sens de « je » et de « moi » est notre illusion fondamentale. En attendant nous pouvons travailler à cultiver un esprit plus aisé à emporter avec nous au long de notre voyage spirituel.

Le disciple indien du 7^{ème} siècle Shantideva relève une grande différence entre la fierté et l'arrogance qui sont des souillures mentales, et la confiance en soi qui est essentielle sur un chemin spirituel. Parce qu'encore et encore je rencontre des gens se déchirant sans cesse, se rabaissant, souffrant d'une très mauvaise estime d'eux-mêmes et imaginant que, d'une manière ou d'une autre, cela les rend plus spirituels. Sa Sainteté le Dalai Lama est très intéressée par le rapport entre le Bouddhisme, la science, la psychiatrie et différentes sciences de l'esprit. Chaque année, il tient des conférences avec d'éminents scientifiques et psychiatres. Un jour, il parlait un peu (?) aussi a une très importante pratique appelée lodjong ou entraînement de l'esprit durant lequel nous plaçons les autres en premier et soi-même en dernier. Un éminent psychiatre dit alors : « oui, mais qu'en est-il de ceux qui ont une mauvaise estime de soi et ne s'aiment pas ? » Sa Sainteté semblait perplexe, il demanda : « que voulez-vous dire ? » Ils ont répété : « Eh bien ceux qui ne s'aiment pas, qui ont une très mauvaise estime de soi, qu'en est-il de ces gens ? » A nouveau Sa Sainteté est demeurée perplexe et a demandé à son traducteur de quoi ils parlaient. Celui-ci a tenté de trouver l'équivalent en tibétain. Sa Sainteté a réfléchi et dit : « Oh, je pense que c'est très rare, très rare. » Cet éminent psychiatre s'est tourné vers ses éminents collègues leur demandant : « Qui a déjà souffert de très mauvaise estime et de haine de soi ? » Tous ont levé la main. Cela fut une véritable révélation pour Sa Sainteté car globalement et d'une manière générale, en tout cas par tradition, la plupart des Tibétains se sentent bien vis à vis d'eux-mêmes. Et donc, quand vous apprenez qu'ils ont enduré d'autres terribles et traumatisants évènements au Tibet juste avant la Révolution Culturelle, dans les états du Tibet, de l'Inde et du Népal, si dévastés qu'ils aient pu être à bien des niveaux, ils étaient pourtant en mesure de le supporter grâce à la force intérieure issue de leur sensation d'être fondamentalement bien en eux. Et parce qu'intérieurement ils étaient bien avec eux-mêmes, ils étaient en mesure de supporter les très difficiles circonstances extérieures, qu'ils ont affrontées en premier. C'est l'une des

3

¹ Note du transcripteur : « Impossible de comprendre ces deux syllabes, désolé »

principales raisons qui a attiré beaucoup de gens vers les réfugiés Tibétains au commencement. Ils avaient une telle « joie de vivre » malgré leur situation extérieure si indigente. Extérieurement ils étaient pauvres, ne possédaient rien, vivaient dans des tentes, et pourtant ils étaient heureux, généreux, possédaient une sorte de tranquillité intérieure ; pas seulement les Lamas, les gens ordinaires. Généralement nous maintenons nos maisons propres, rangées, joliment décorées et confortables. Mais vous savez, ce ne sont que nos corps qui vivent dans nos maisons. Là où nous vivons vraiment c'est dans notre esprit. Il devient alors sensé de maintenir celui-ci propre, rangé, joliment décoré et confortable. C'est là que nous vivons. Ainsi, si nous déménageons dans un endroit plein de détritus et d'ordures, la première chose que nous ferions serait de nettoyer, non? En fait Tenzin Drolma me dit ici qu'en Suisse, ils ont non seulement des conteneurs pour les vieilles bouteilles, mais également pour les bouteilles brunes, les vertes, les blanches. « Vive la Suisse! ».

Le fait est que nous nous préoccupons tellement du rangement extérieur, mais si peu du rangement intérieur, et c'est là notre problème! Pour la plupart d'entre nous, notre esprits est dans un désordre total. Nous en prenons de plus en plus conscience à mesure que nous essayons de voir ce qu'il se passe à l'intérieur. Nous avons tant de détritus là-dedans, il n'est pas étonnant que nous nous sentions complètement claustrophobes! Alors nous devons nettoyer un peu, ouvrir les fenêtres, vous savez, faire un peu de récurage. Comment s'y prendre? Là est la question. Je suis sûre qu'il y a de nombreuses méthodes mais nous allons parler un peu de la méthode bouddhiste. D'après le Bouddha, nos pensées sont influencées par six racines de base:

- trois qui ne sont pas très secourables, pas très habiles, et
- trois très habiles.

Les trois racines négatives provoquent en nous un sentiment d'inconfort. Elles sont une sorte d'énergie négative. La racine de tous nos problèmes – mais je ne vais pas rentrer dans les détails ce soir – est que nous nous identifions à notre corps et à notre sens de « je » et « moi ». Si je dis : « qui êtes-vous ? », vous allez commencez par me donner votre nom, puis votre genre, que vous êtes un homme ou une femme, votre nationalité, votre race, et puis votre profession. Ensuite, que vous êtes le partenaire de untel, vous êtes le fils ou la fille de untel, vous êtes la mère ou le père, la sœur, le frère, le cousin de untel, qui que ce soit. Nous nous rapportons donc également à qui nous sommes dans notre relation aux autres. Et puis nous nous associons très profondément à nos souvenirs, notre enfance, spécialement nos expériences difficiles, parfois nos expériences heureuses, nos opinions, nos idées : tout cela c'est « moi ». Mais d'un point de vue bouddhiste, c'est notre illusion de base, nous nous associons en fait avec toutes les choses erronées et nous ne reconnaissons pas, ni ne découvrons notre vraie nature. Quoi qu'il en soit, le fait est que tous ces composants : notre race, notre nationalité, notre genre, nos idées, nos souvenirs et nos croyances de base, opinions, etc., tout cela est un ensemble qui nous donne un sens très fort du « moi », un immuable, solide, endurant « moi » au centre de tout. Tout tourne autour de « moi ». Ainsi, dans la mesure où nous avons cette très forte sensation du « je » au centre de tout, nous recherchons et tentons d'obtenir encore et encore plus de choses, encore et encore plus de gens dans notre orbite de manière à satisfaire ce sens du « je ». Il y a donc toujours cette recherche. Vous savez, notre société encourage beaucoup cela, n'est-ce pas ? Je veux dire, essayant sans fin de nous faire désirer plus et plus encore. Et plus cela est inutile, plus le monde de la publicité va nous convaincre que sans cela nous sommes insatisfaits.

C'est comme s'il y avait un vide au centre de notre être que nous essayons constamment de combler avec des choses et des gens. Mais comme c'est un trou noir, il ne pourra jamais être comblé. D'ailleurs, bien souvent, plus nous tentons de le combler, plus insatisfaisantes semblent nos vies. Le Bouddha dit que l'avarice et l'avidité sont comme le sel et l'eau : plus nous buvons, plus assoiffés nous sommes. Notre esprit, n'obtenant pas la plénitude, restera sans repos. Vous savez, nous pensons continuellement que nos possessions ne sont pas si importantes, c'est ce que nous désirons qui nous motive. Il y a donc toujours quelque chose, quelque chose de plus et plus et plus, [une telle attitude] dérange et agite l'esprit. D'un autre côté, simultanément, avec ce sens du « je » au centre de notre univers, il y a ce refus, cette aversion, cette irritation, cette cause ou n'importe quoi qui, pensons-nous, va nous faire souffrir. Le fait est que le désir sans fin, la préoccupation, la colère, l'irritation, ces dispositions de l'esprit créent en nous un sentiment d'inconfort. Nous pensons que le problème est le monde extérieur, que nous ne pouvons satisfaire nos souhaits sans fin, ou que des gens et des choses extérieurs nous troublent et nous irritent. Mais en fait, le vrai problème est l'esprit et ses demandes incessantes d'avarice et d'avidité d'un côté, d'irritation et de colère envers les circonstances extérieures de l'autre.

Ainsi, ce dont nous avons besoin c'est de transformer notre attitude intérieure. Ensuite nous nous sentirons bien avec notre esprit. C'est alors que le bonheur commence à apparaître naturellement. Ces attitudes d'avarice, d'avidité, de colère et d'irritation tournent toutes autour du sens du « moi ». Et donc les émotions positives - l'opposé de l'avarice et de l'avidité étant la satisfaction et la générosité, l'opposé de la colère et de l'irritation étant la patience et la bonté – permettent à l'esprit de se sentir bien. Cela peut sembler très simplifié mais c'est réellement vrai. Quand notre esprit est chargé d'émotions négatives, il y a vraiment quelque chose d'inconfortable à l'intérieur. Quand notre esprit est empli d'émotions positives, nous ressentons une sorte de joie intérieure. Bien souvent, lorsque nous tentons d'obtenir ce que nous supposons nous apporter le bonheur, nous nous retrouvons mécontents et frustrés. Tandis que si nous nous préoccupons d'apporter le bonheur aux autres, alors sans même le remarquer, nous commençons à nous sentir mieux avec nous-mêmes. Le fait est que nous avons toujours le choix. Qu'importe ce qui peut nous arriver, ce que parfois nous ne choisissons pas, notre réaction va créer une situation plus facile ou plus difficile. Le choix est toujours nôtre, même dans les situations les plus extrêmes. Par exemple, face à une personne irritante ou pénible, nous pouvons réagir par la colère, la contrariété ou l'irritation. Auquel cas nous devrons gérer non seulement les problèmes de cette personne, vous savez, les problèmes qu'elle crée extérieurement, mais également les difficultés et les problèmes qui sont « miens », tout cela aussi génère une réaction. Nous porterons donc toute la souffrance.

Nous pouvons également considérer cela comme une occasion de développer plus de patience, plus de compréhension, en nous mettant à la place d'autres personnes et en essayant de voir les choses de leur point de vue, et ainsi évoluer intérieurement au lieu de juste nous sentir désolés pour nous-mêmes, préoccupés et irrités.

Bref, revenons au sujet initial : entrer en amitié avec nous-mêmes. Ceux d'entre nous qui souhaitent sérieusement se développer intérieurement doivent bien sûr accepter que tous nous avons des torts. L'absence de tort signifierait, soit que nous nous mentons à nous-mêmes, soit que nous sommes Bouddha, auquel cas nous n'aurions nul besoin d'un chemin spirituel puisque nous aurions déjà atteint le résultat. Mais bien entendu la plupart d'entre nous ont des problèmes, vous savez, je veux dire que chacun à des problèmes différents mais affronter ses torts c'est constater : « oui, il est réellement possible de s'améliorer. » Avoir des torts, nous donne l'occasion de grandir, devenir intérieurement plus fort et d'apprendre à

surmonter nos problèmes. Je veux dire le problème n'est pas le problème en lui-même, mais bien souvent nous partons du principe que rien ne peut jamais changer pour nous. Mais bien sûr nous pouvons tout changer et particulièrement tous les aspects difficiles de notre personnalité, comme le mauvais caractère, l'avarice, la paresse ou quoi que ce soit d'autre, c'est ce que nous pouvons utiliser comme chemin vers la transformation, car notre personnalité n'est pas sculptée dans la pierre. Le fait de penser avoir naturellement certaines caractéristiques ne signifie pas que nous les aurons toujours. Notamment de penser : « oh bon, j'ai toujours été un irritable, méchant personnage et c'est ainsi que je suis », c'est une attitude de paresseux. Par exemple, dans notre monastère, nous avons ce que nous appelons des « pompin » qui sont des sortes de yogis. L'un d'entre eux était particulièrement charmant, quand vous le voyez, toujours ses yeux brillaient d'amour et de bonté. Son visage entier reflétait son être aimant, pacifique et chaleureux et tous étaient attirés vers lui. Mais on m'a raconté un jour que lorsqu'il était un jeune moine, il avait très, très mauvais caractère et aucun autre moine ne pouvaient l'approcher. Alors on lui a dit : « Bien, soit vous devenez yogi, soit vous quittez le monastère. » Il est donc devenu vogi. Sa transformation était telle qu'il devenait incroyable de penser qu'un jour il ait pu être si colérique alors que maintenant il était si aimant! Nous pouvons changer, c'est cela l'important. Nous devons chercher ce qui constitue notre faiblesse et la travailler.

Lorsque vous allez trouver un entraîneur personnel dans une salle de sport, celui-ci va vous examiner et déceler vos faiblesses, vos muscles défaillants, afin de vous conseiller les appareils destinés à faire travailler ces muscles particuliers. Cet appareillage est prévu pour entraîner et endurcir vos muscles défaillants qui après un certain temps de travail, vont se renforcer. Ne pensons donc pas que les problèmes auxquels nous sommes actuellement confrontés, nos torts et nos faiblesses demeureront ainsi.

Donc en plus de considérer honnêtement notre esprit, demander à nos amis, nos partenaires et notre famille ce qu'ils pensent est notre pire problème ici et ce que nous devons travailler. Mais en même temps nous regardons aussi ce qui est bon dans nos cœurs et qui apparaît aisément. Par exemple certains d'entre nous sont peut être très coléreux mais en même temps généreux. Comme que je le disais au tout début, nous devons devenir ami avec notre esprit afin de cesser de nous flageller pour tous nos défauts, nous encourager en nous souvenant ce qui nous apparaît facilement. Dans le Bouddhisme, parallèlement au remords pour les actes erronés, apparaît également la réjouissance pour les actes positifs. Imaginez un ami, un ami proche, d'accord? S'il vous fait gentiment observer vos torts, vous considérez cela comme constructif. Par contre, s'il vous harcèle continuellement à propos de tout ce qui ne va pas chez vous, ne vous encourageant jamais d'un mot gentil, ne vous complimentant jamais, vous rappelant inlassablement vos torts, vous ne le considéreriez vraiment pas comme un très bon ami! Il en va de même avec notre esprit – vous savez certaines personnes ont un esprit qui les sous-estime constamment. Même quand elles veulent essayer, l'esprit dit : « non, tu n'y arriveras jamais! Tu as toujours été un perdant. Tu es inutile. N'essaye même pas! Ca ne va pas marcher! » Quel genre d'ami est-ce?

Nous devons en être conscients car beaucoup de personnes sont ainsi, vous savez. Il n'est pas étonnant que la dépression soit un gros problème en Occident! Car l'esprit des gens mine constamment leur bien-être, leur envoyant des messages très négatifs sans jamais être gentils avec eux-mêmes. Donc comme je l'ai dit au début, nous devons aussi être amis avec nous-mêmes, encourager nos capacités, nous souvenir de nos qualités autant que penser à ce qui doit être parfait et amélioré. Bien sûr nous devons nous améliorer, mais nous devons aussi nous souvenir que nous ne sommes pas si mauvais! Quand je ressens un sentiment de

lassitude vis-à-vis de moi-même, je me dis : « bon, au moins je ne suis ni alcoolique, ni droguée, je ne fume pas, ni ne suis nymphomane. » Nous devons nous encourager, nous souvenir de nos qualités et plus particulièrement la profonde bonté de notre nature essentielle. Elle est la véritable nature de la sagesse et de la compassion. Elle est totalement cachée mais toujours présente. Donc aussi désespérés que nous puissions apparaître à nous-mêmes, nous devons réellement, vraiment comprendre qu'en essence nous sommes parfaits, [tout le reste] n'est que nuages qui passent, mais non la couleur du ciel.

Lorsque notre esprit est empli de générosité et de pensées de bonté, de pensées de compassion et de contentement, il se sent bien. Quand il est empli de colère, d'irritation, d'apitoiement, d'avidité et d'avarice, il se sent mal. En observant bien, nous verrons que c'est exact. Nous avons alors le choix, nous pouvons décider dans une large mesure quelle sorte de pensées et sentiments vont occuper notre esprit. Nous pouvons observer et, quand des pensées négatives nous viennent, les reconnaître, les accepter et les regarder partir, mais ne pas les suivre [ce qui équivaudrait à] à attiser le feu. Quand des pensées positives traversent notre esprit, des pensées de bonté, d'affection, de générosité et de satisfaction, et la sensation de n'être plus autant attachés aux choses, nous pouvons accepter cela aussi et l'encourager encore et encore. Nous pouvons faire cela car nous sommes les gardiens de notre esprit et c'est là le trésor le plus précieux en notre possession. C'est ainsi que nous devrions en prendre grand soin et cesser de le polluer continuellement. Notre société est pleine de pollutions assaillant constamment nos oreilles et nos yeux, il nous faut être plus critiques par rapport à ce que nous entendons, regardons, lisons et ce à quoi nous pensons. Comme je l'ai dit précédemment, si nous remplissons la maison de belles choses, la maintenons propre et rangée, y demeurer sera une joie. Si elle ne contient qu'un amas de détritus, si elle est pleine de poussières et de saletés, elle constituera un environnement très déprimant. Dans la mesure où nous vivons dans notre esprit, il serait sensé d'en faire une belle demeure. Pour modifier l'analogie d'une certaine manière, si nous invitions par exemple Sa Sainteté le Dalaï Lama, en premier nous nettoierions certainement un peu et décorerions joliment pour bien la recevoir. De même, si nous invitons la sagesse dans notre cœur, il nous faut d'abord le nettoyer quelque peu de sa négativité, et le décorer des qualités positives de l'esprit. Alors, naturellement, la sagesse, viendra pour s'y établir, nul besoin d'envoyer une invitation. Le fait est que la sagesse est toujours présente. C'est la bonne nouvelle. Mais (elle est un peu partie, vous savez) nous avons fermé les portes. Nous devons ouvrir les portes de notre cœur pour voir que la sagesse a toujours été assise là, attendant tranquillement que nous la reconnaissions. Voilà, je suis désolée, ça été un discours assez long. Y a-t-il des questions ?

Questions/réponses

- Q. : Si vous ressentez de la compassion pour quelqu'un, une autre personne en face de vous peut prendre avantage de cela, comment vous en protégeriez-vous ?
- J.: Eh bien, avec la compassion, vous avez besoin de la sagesse, nous avons besoin de voir les choses clairement. Compassion ne signifie pas pitié. Compassion signifie ressentir réellement le problème auquel est confronté un autre être et ressentir de l'empathie. A un niveau plus profond cela signifie réaliser que nous tous avons un incroyable potentiel que nous ne reconnaissons pas du tout. D'une certaine manière, nous gaspillons tous cette précieuse vie humaine. Et lorsque nous commençons à voir plus clairement, une grande compassion nous envahit, même envers les gens qui extérieurement ont l'air d'aller bien. Lorsque nous parlons de bonté aimante, compassion, patience et ainsi de suite, cela ne signifie pas que nous devons nous laisser exploiter, cela pouvant aussi être un manque de compassion

qui n'aidera pas au développement personnel mais vous rendra seulement encore plus exploitable. Nous avons besoin de voir la situation très, très clairement avec une perspicacité véritable quant à la meilleure manière d'aider cette personne. Cela peut ne pas être celle qui semble la plus évidente à première vue. Parce que la compassion n'est pas sentimentale, elle est claire et précise.

- Q. : Il voudrait mentionner une image qu'il a à propos de son esprit au sujet des relations entre soi et les autres. Cette image est celle d'un médecin suisse. Il dit : on est comme un gâteau et l'autre personne est comme une cerise qui vient au sommet du gâteau et cela signifie que si nous n'avons pas une bonne relation avec nous-mêmes, nous n'aidons pas vraiment les autres. Que pensez-vous de cette image ?
- J.: Je n'ai jamais pensé à cela en termes de gâteau et de cerise dessus! Mais nous sommes très profondément interconnectés avec les autres êtres. Je dirais que tous les autres êtres sont des sortes de baies dans le gâteau. Notre illusion nous fait croire que nous sommes séparés et solides, mais en réalité nous ne sommes ni séparés ni solides mais très, très profondément interconnectés à un très, très profond niveau avec tous les êtres. Selon moi, il s'agit plus d'une tapisserie dans laquelle il y a tant de points entrelacés qui, en les regardant d'une certaine distance, créent une immense image, mais quand vous regardez de très près vous pouvez voir tous ces petits points, chacun indépendant des autres, mais formant tous ensemble un dessin. Donc nous pensons tous être de petits points, alors que nous faisons partie d'un vaste, vaste ensemble. Mais vous pouvez être un gâteau et une cerise.
- Q. : Ma question concerne la voie bouddhiste : le monde intérieur dont vous parlez, empli de joie, de paix et rendant la vie intérieure agréable, ne risque-t-il pas développer l'auto-satisfaction ou l'ego ? La tristesse et les difficultés ne constituent-elles pas des aides sur le chemin ?
- J.: Bien sûr la souffrance et les difficultés peuvent être d'une grande aide sur le chemin dans la mesure où nous réagissons à ces dernières. Mais la souffrance seule ne va pas nous aider à moins d'apprendre comment elle et les difficultés viennent à nous, comment nous les prenons en chemin et en faisons usage sur ce chemin. Comme je l'ai dit, vous savez, pour se développer et devenir fort, vous devez vous confronter à des challenges. Par exemple, si je prends ma montre et la pose par terre, et la reprends et la repose par terre, c'est bien, mais cela ne va pas développer ma musculature. Pour cela, je dois soulever des poids lourds. Et de la même manière les souffrances et les difficultés qui jalonnent notre vie sont des opportunités pour se développer et apprendre à devenir plus compatissants, plus patients. Elles sont également des incitations à surmonter ces souffrances. Juste rester au milieu de tout ça et dire : « oh, la souffrance c'est bon pour toi » ne nous mène nulle part. Comme relaté au début, ces Lamas, emprisonnés pendant de nombreuses, nombreuses années, ont certainement beaucoup souffert extérieurement. Mais intérieurement ils ne souffraient pas parce qu'ils ont pris cette terrible circonstance et l'ont utilisée comme chemin. Le dernier fait est que, d'un point de vue strictement spirituel, une fois que vous avez compris la nature vide et transparente de tout phénomène, il n'y a rien ni personne qui peut faire souffrir.

Le Bouddha dit qu'il y a deux types de souffrances :

- La souffrance physique
- la souffrance morale

La souffrance physique, nous ne pouvons l'éviter et ce n'est réellement pas un problème. La souffrance morale, par contre est différente. Nous ne sommes pas obligés de souffrir seulement parce que notre corps souffre. Notre esprit peut demeurer parfaitement heureux.

Souvent en fait les gens qui souffrent moralement sont totalement absorbés par euxmêmes. Alors qu'une personne possédant une joie intérieure est capable de se soucier des autres. L'une des raisons pour lesquelles nous souffrons est parce que nous sommes tellement auto-absorbés. Plus nous nous débarrassons de nos préoccupations personnelles, plus le cœur s'ouvre et la joie pure, pas le plaisir, la joie, grandit. C'est pour cela que le Bouddha sourit. Il parle beaucoup de la souffrance et de la mort mais avec le sourire.

- Q.: Jetsunma, quand nous nous engageons dans des pratiques avec beaucoup, beaucoup de répétitions comme les mantras, les sadanas ou les courtes retraites, l'ennui ou la distraction apparaissent et je voudrais connaître votre avis lorsqu'ils apparaissent à cause d'un manque de divertissements ou de stimulations. Comment pouvons-nous devenir plus vigilants? Comment pouvons-nous rafraîchir notre intérêt pour la pratique?
- J.: Bon, bien sûr la méditation devient parfois extrêmement ennuyeuse. C'est comme regarder le même programme télévisé encore et encore quatre fois par jour, vous savez, quand vous êtes en retraite, jour après jour, ne seriez-vous pas ennuyé ? Mais l'amusant est que j'ai découvert et d'autres l'ont découvert aussi qu'au début par exemple vous commencez votre pratique et votre retraite avec un réel enthousiasme et ce dernier diminue, diminue, diminue tandis que l'ennui vous gagne de plus en plus et vous pensez aux nombreux mois qui sont encore devant vous. Et puis en fait, tandis que votre concentration commence à s'approfondir un petit peu et que l'esprit commence à s'installer dans la pratique, alors la pratique ellemême prend vie. Et je ne dis pas qu'à partir de ce moment cela devient une joie pure pour toujours, mais malgré tout tandis que l'on pratique davantage il y a un retour croissant pour ainsi dire de la pratique. Cela explique pourquoi les gens continuent. Sans cela, tout le monde laisserait tomber après trois mois, mais ils ne le font pas et sortent d'une longue retraite avec une immense détermination à pratiquer encore plus. C'est auto-générant. Une fois que vous avez surmonté le premier problème au commencement de la pratique, à savoir la distraction et la pensée : « dans quel but ? », c'est comme s'il y avait deux montagnes face à face : le pratiquant et la pratique se font face. Mais tandis que l'on continue – car la pratique demande de la persévérance et de la patience – l'esprit et la pratique se rapprochent finalement, jusqu'à fusionner. A ce moment, la pratique, tout d'abord situé principalement dans la tête, descend dans le cœur, et vous devenez la pratique. Ensuite ça va tout seul. C'est comme un musicien. Vous savez, au début, je me dis : « Ah, je vais apprendre à jouer du piano » et je commence à faire des gammes, mes doigts frappent les mauvaises touches. Jouant encore et encore les mêmes partitions et les mêmes sortes de pièces, vous pouvez rapidement être frustrés. Je pense : « Oh, c'est évident, je ne deviendrai jamais musicien! » Et pourtant un jour vos doigts semblent savoir ce qu'il faut faire. Cela est très encourageant même si c'est un morceau très simple, car nous voyons que nous sommes capables de le faire. Alors progressivement les pièces deviennent de plus en plus compliquées, nous devenons de plus en plus professionnel, jusqu'à ce que la musique joue à travers nous, nous ne jouons plus. C'est un bon exemple de ce dont nous parlons. Au début cela demande beaucoup d'efforts, beaucoup de pratique pour parvenir à le faire correctement et, soudain, nous comprenons : « Oh, oui, je peux faire ça ». C'est là un grand encouragement pour poursuivre. Alors continuez, hein?

- Q.: Pouvez-vous nous donner quelques conseils pour conserver des pensées positives ?
- J.: Je crois que vous ne devriez pas être trop ambitieux. Quelques fois des pensées négatives vont persister à vous traverser l'esprit. Les pensées négatives ne sont pas le vrai problème. Le problème c'est de les alimenter. Si une pensée négative nous vient à l'esprit, que nous la reconnaissons et que nous la laissons repartir, il n'y a pas de problème. C'est seulement une pensée. Et qu'est-ce qu'une pensée ? C'est lorsque nous cultivons ces pensées négatives, insistons sur elles, les augmentons, continuons à tourner autour d'elles, que c'est un problème parce qu'alors elles absorbent de plus en plus notre esprit pour finalement mal orienter nos paroles et nos actions. Donc, dans la mesure où nous ne sommes ni Bouddha ni un Arhat, des pensées négatives peuvent parfois surgir à l'esprit. Les pensées négatives sont justes des pensées négatives. Nous pensons simplement : « oh, je suis en colère ». D'accord, pas de problème, laissez aller.

C'est la raison pour laquelle il est important d'essayer d'absorber l'esprit autant que nous pouvons. Généralement notre attention est totalement captée par l'extérieur, nous ne savons souvent pas vraiment à quoi nous pensons allant jusqu'à mal orienter nos actions ou nos paroles. C'est pourquoi il est important de devenir conscient avant de parler et d'agir, afin de s'apercevoir que le flot de nos pensées est positif. Lorsque les pensées sont négatives, nous ne les encourageons pas, nous ne supprimons pas la négativité. Nous en prenons connaissance, mais nous ne les encourageons pas à poursuivre. Nous pouvons dire non. Nous devrions être attentifs à ce que nous laissons entrer dans notre esprit par le biais de livres, de magazines, des programmes télévisés et ainsi de suite, toutes ces informations le pénètrent. Si elles sont négatives, elles chargeront l'esprit et s'en débarrasser sera du travail supplémentaire. Si nous essayons de rendre notre esprit plus calme, plus clair, plus positif, plus fructueux pour les autres, nous devrions faire attention, prendre soin de notre esprit. Comme je le disais, notre esprit est très précieux et pourtant nous continuons à le détruire, particulièrement dans la société dans laquelle nous vivons actuellement. Nous reconnaissons aussi chez les autres, chez ceux que nous rencontrons, la tristesse, la souffrance et la douleur. Nous nous rappelons alors que nous voulons être heureux. Ainsi, pour tous ceux que nous rencontrons, avant que notre esprit se connecte avec nos commentaires, notre jugement, nos idées, notre première pensée devrait être : « soyez heureux et en bonne santé! » De ce fait, dans la mesure où nous passons la plus grande partie de la journée entourés de gens, notre famille, nos amis, nos collègues de travail, les gens que nous rencontrons chaque jour, et si notre première pensée envers eux est concernée par leur bonheur et leur bien-être, notre esprit va être très occupé à penser positif. N'est-ce pas ? Parce que si nous ne changeons jamais et restons exactement comme nous avons toujours été, nous ne pouvons blâmer les autres, mais que nous-mêmes. Par contre, au lieu de nous blâmer, nous devrions nous encourager en pensant que le changement est possible. Il importe peu que vous soyez vieux ou jeune, nous pouvons tous changer parce que l'esprit bouge. Ce n'est pas un solide rocher. C'est comme une eau qui coulerait sans cesse. En nous, dans notre esprit, très profondément, sont ancrées beaucoup de mauvaises habitudes. Nous pouvons les remplacer par de bonnes habitudes. Cela dépend de nous. Personne ne peut le faire à votre place. Même si Bouddha en personne était assis ici tout ce qu'il pourrait dire serait : « Je vous assure que nous ne pouvons le faire pour vous. Personne ne peut, vous savez. » Mais nous pouvons le faire pour nous-mêmes, en améliorant notre esprit, nous revenons à notre nature essentielle qui est bonne. C'est comme s'il y avait un lac souterrain et au-dessus un désert. Et si nous nous y concentrons très profondément, petit à petit ce dernier va s'humidifier, puis l'eau jaillira, car étant toujours là, nous n'avons pas besoin de la pomper d'ailleurs.

- Q. : la première question était : peut-on contrôler ses propres pensées ?
- J.: Bien sûr que vous pouvez, mais c'est comme tout, cela demande de la pratique. Comme je l'ai dit vous ne pouvez pas vous asseoir et pratiquer un art juste parce que vous vous y êtes mis. Vous devez commencer par pratiquer quelques exercices, n'est-ce pas ? De la même manière, notre esprit est hors contrôle parce que nous sommes son esclave et non les maîtres, mais nous pouvons apprendre à devenir leur maître. Seulement cela demande beaucoup de patience et de persévérance. Bien sûr, nous pouvons contrôler. Je veux dire, pour l'instant, nous sommes les esclaves de notre esprit. S'il veut se concentrer sur une pensée, nous ne pouvons que le suivre. Mais au fur et à mesure que nous devenons plus conscients de l'esprit, nous pouvons commencer à choisir nos pensées. Certainement. Mais je pense que vous n'avez jamais vraiment essayé.
 - Q. : question inaudible en raison d'un mauvais son : désolé
- J.: Eh bien en premier, vous savez, le fait est qu'à mesure que nous devenons plus conscients de nos pensées, l'esprit commence de lui-même, naturellement, à devenir plus calme, plus centré, sans effort. Nous devons toujours être attentifs. Le plus attentifs nous sommes, le plus ouvert, calme et clair l'esprit naturellement devient. Le problème est que bien souvent nous ne sommes pas même conscients. Nous suivons juste notre esprit comme une rivière et coulons avec lui. Nous ne savons pas comment rester en retrait de cette rivière en la regardant simplement couler. Comme toutes les rivières, elle a de grosses vagues et parfois nous sommes en haut, parfois en bas parce que nous sommes hors contrôle. Pour contrôler, premièrement nous devons devenir plus détachés des pensées, les reconnaître simplement comme des pensées, les sentiments simplement comme des sentiments, rester en retrait et les laisser couler. De cette manière nous pouvons aussi choisir le contenu de notre esprit, nous devenons les maîtres et non les esclaves de notre esprit. Mais cela demande du travail. C'est pour cela que nous sommes dans le samsara, tournant en rond indéfiniment en raison de notre manque de travail. Nous sommes tous paresseux. Le souhait seul ne suffit pas, pas plus qu'on ne devient professionnel dans un domaine juste en le désirant. N'est-ce pas ? Si vous ne le souhaitez pas suffisamment fort, vous n'allez pas travailler pour cela. C'est cela la conclusion, vous savez. Cela dépend du degré de notre souhait, à quel point nous voyons le problème et à quel point nous cherchons la solution.

J.: Juste une dernière question maintenant

- Q. : Vous avez mentionné la manière dont on fait face à ses propres pensées, d'être attentif à elles, de les laisser aller. D'autres méthodes peuvent aussi être trouvées par exemple en Western psychologie. Elles consistent à observer les manifestations des pensées ou des sentiments ou des sensations vis à vis de notre corps. Donc cela semble contradictoire mais en fait c'est une approche différente. Pouvez-vous commenter cela ?
- J.: Oui, il est clair que lorsqu'on est en méditation, on n'obstrue aucune pensée, l'on se concentre, regarde, observe les pensées. Et quelle que soient celles qui remontent, nous les laissons apparaître sans émettre le moindre jugement à leur encontre, juste en les regardant, dans le calme, et reconnaissant réellement profondément qu'elles sont juste des pensées. Ainsi, parfois quand nous sommes sans rêves, bien sûr des sentiments de peur, des sentiments emplis de colère ou d'autres sentiments négatifs montent des profondeurs, mais en fait au lieu de cela, si l'on se contente de les observer et de ne pas les juger ou de ne pas être emporté par eux parce que la question est : « qu'est-ce qu'une pensée ? » Parce que vous savez nous

pensons constamment, nos pensées dirigent nos actions et notre discours. Notre vie entière est dirigée par notre manière de penser, mais nous ne nous demandons pas pour autant ce qu'est une pensée. Qu'est ce qu'une pensée ? A quoi ressemble-t-elle ? D'où vient-t-elle ? Où va-t-elle ? Qu'exprime-t-elle ? Que signifie penser ? Qu'est-ce que cela ? Un courant de bavardage intérieur, qu'est-ce ? Toutes ces émotions qui viennent à l'esprit, d'où viennent-elles ? Qu'est ce que c'est que tout ça ? Nous cherchons. Et alors cette pensée particulière : « Eh bien, qui pense ? » Et si nous pensons : « Oh, moi je pense », bien sûr la question numéro un : « Eh bien, qui suis-je ? » Donc c'est comme éplucher les différentes couches d'un oignon. Couche après couche nos identifications erronées sont épluchées tandis que nous regardons. Mais c'est un long processus, cela n'arrive pas simplement comme ça.

J. : Voilà, nous allons nous arrêter là. Merci pour votre attention. Et merci beaucoup à Jeanne pour sa traduction.

Jeanne : J'ai fait de mon mieux.

J.: Nous devrions toujours être très, très reconnaissants envers un traducteur, nous sommes à sa totale merci. Je peux m'asseoir ici, parler anglais. Je me repose totalement sur son attention, son exactitude et sa facilité de langage pour véhiculer mes pensées vers vous. Alors je suis très, très reconnaissante que nous nous soyons rencontrées aujourd'hui et qu'elle ait proposé de venir et d'aider à traduire ce soir. Donc je pense que nous devrions être très... (applaudissements). Alors merci beaucoup à elle.

Jeanne: merci!