

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

*Par Jacques Vigne*

*Moi-même : « Je pars pour une retraite un peu longue en Himalaya,*  
*quel est votre conseil ? »*  
*Tenzin Palmo « Ayez de la joie dans ce que vous faites ! »*

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

J'ai revu ensuite Tenzin Palmo en entretiens privés dans le couvent pour nonnes tibétaines qu'elle a fondé en Himachal Pradesh, à 2 heures à l'est de Dharamshala, Dongyu Gatsal Ling. Le temple principal a été inauguré récemment, en avril 2013, et il a la spécificité d'avoir peint sur ses murs un bon nombre de femmes sages de la tradition bouddhiste, depuis les *arhati* qui étaient près du Bouddha, jusqu'aux femmes de sagesse plus récentes dans la tradition du Tibet. Le monastère est niché sur la crête d'une colline, d'où l'on voit la ligne enneigée de l'Himalaya avec des pics entre 4 et 5000 mètres. On se dirait dans une sorte de petit Tibet. Dans le monastère des hommes à quelques kilomètres

de distance vivent une dizaine de *togden*, des yoguis tibétains qui transmettent la grande tradition de Milarépa. Un des buts de ce monastère de femmes est de rétablir la branche féminine de cette tradition, de celles qu'on appelle les *togdenma*. Elle était fort développée au Tibet, mais ses grandes pratiquantes ont été, soit tuées, soit dispersées par l'invasion chinoise.

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

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

J'écris ces lignes à la période de Noël, et je m'emploie de mon mieux à rentrer dans la grotte du cœur pour en faire sortir le soleil de paroles justes. Le symbolisme de fond de Noël n'est-il pas la lumière qui sort de la grotte ? C'est donc le cadeau tout simple que j'offre par cet écrit au lecteur : faire connaître quelqu'un qui mérite d'être connu.

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

Tenzin Palmo est née en 1943 dans la banlieue de Londres, en pleine guerre et après les bombardements sévères qui avaient affecté la capitale. À l'âge de 2 ans elle a perdu son père, et sa mère a travaillé dur pour joindre les deux bouts et élever ses trois enfants. Elle suivait l'enseignement du spiritisme, ce qui a habitué très tôt Tenzin Palmo aux questions de l'après vie. Elle a par exemple toujours cru à la réincarnation. L'éducation anglicane de base qu'elle a reçue ne l'a pas impressionnée. Elle dit franchement : « Etre

anglican à cette époque-là dans la banlieue de Londres, c'était comme être au milieu de nulle part ! » Elle enviait par exemple ses amies juives qui avaient une forte identité culturelle et religieuse. Ce qui était clair pour elle dès le début, c'est que l'être humain devait se libérer par lui-même, qu'il n'avait pas à attendre un salut provenant de l'extérieur. Comme elle le dit en un mot, elle ne croyait pas au Père Noël, et son itinéraire bouddhiste ne l'a pas rapprochée de cette croyance. Voici comment elle raconte l'enthousiasme qu'elle a eu en lisant son premier livre sur l'enseignement du Bouddha :

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

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

A l'âge de 20 ans, elle est finalement partie en Inde, à Dalhousie dans le nord de l'Himachal Pradesh, et elle a travaillé avec Freda Bedi. C'était une anglaise qui avait épousé un Indien rencontré à l'université d'Oxford, et qui avait combattu pour l'indépendance de l'Inde. Elle avait été emprisonnée pour cela. Elle connaissait personnellement Gandhi et la famille Nehru. Elle avait fondé une école pour enseigner les petits *toulkous*, qui venaient juste de fuir le Tibet à cause de l'invasion chinoise. Elle a donc enseigné l'anglais à ces nouveaux représentants de la tradition tibétaine.=== Au bout de quelques temps, le jour de l'anniversaire de ses 21 ans, Tenzin Palmo a rencontré le huitième Khamtrul Rimpoché. C'était comme retrouver un ami qu'on avait quitté depuis bien longtemps, et en même temps, elle a senti comme s'il incarnait en face d'elle la partie la plus intime et essentielle d'elle-même. Même en entendant simplement son nom avant qu'il n'arrive à Dalhousie, elle a senti intuitivement qu'il pourrait bien être son maître.

Tenzin Palmo a passé six ans près de lui. Sa relation avec lui a été intense, mais la jeune novice anglaise a souffert d'un certain ostracisme de la part des moines de la communauté, non seulement en tant qu'occidentale, mais en tant que femme aussi. Même des occidentaux qui n'avaient pas de pratiques mais simplement une curiosité

intellectuelle à propos du bouddhisme tibétain recevaient plus d'enseignements de la part des professeurs du monastère qu'elle-même, qui était pourtant complètement engagée dans cette voie. Cet ostracisme a eu en fait deux effets positifs : elle a décidé de quitter le monastère pour aller vers une vie plus solitaire dans la vallée de Lahoul, et à long terme, elle a décidé de redévelopper la vie monastique féminine dans la tradition tibétaine. Dans ce sens, elle a reçu les bénédictions de son maître, qui avait autour de lui au Tibet un bon nombre de *togdenma*, de yoguinis.

## **La grotte**

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

Pendant 6 mois de l'année, la communication était coupée par la neige. Celle-ci avait l'avantage d'être disponible pour être fondue et procurer l'eau. Sinon, il y avait une source à un kilomètre de là. Tenzin Palmo passait les longs hivers en retraite. En été, elle ne l'était pas et travaillait plutôt pour préparer l'hiver, couper le bois, etc. En automne, elle descendait à Tashi Jong rencontrer son maître. Il avait l'habitude de ses visites, et lui demandait à un moment donné : « Où est votre liste ? » Elle sortait alors sa longue kyrielle de questions, et le maître lui répondait point par point. Au début, il lui donnait des pratiques à faire, mais ensuite, il écoutait davantage les pratiques qui lui venaient spontanément ou qui l'attiraient, et il la guidait dans leur sens. Le Khamtrul ne lui a, en fait, donné que peu d'initiations directement, à chaque fois il l'envoyait chez un autre maître spécialiste de cette pratique donnée qu'il souhaitait lui voir développer.

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

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

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

Tenzin Palmo a maintenant construit la plus grande partie du couvent de Dongyu Gatsal Ling et elle peut recevoir des occidentales décidées à faire retraite. Elle planifie d'avoir aussi une partie pour les hommes. Pour l'instant, ils vont au monastère de Tashi Jong qui est à 6 km, et prennent rendez-vous avec Tenzin Palmo s'ils souhaitent avoir un entretien avec elle.

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

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

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

===Tenzin Palmo aurait pu facilement passer sa vie dans des tournées de visites des centres bouddhistes de par le monde. Elle était suffisamment connue pour cela, elle l'a fait aussi pendant un certain temps pour ramasser les fonds nécessaires à la construction de sa communauté. Cependant, elle explique bien qu'elle s'est sentie piégée comme un lapin dans l'organisation de ses tournées et de sa célébrité croissante. De ce fait, elle a décidé de résider maintenant la plupart du temps au couvent de DGL près de Dharamshala. En début 2010, dans le grand monastère de 300 nonnes d'Amitabha près de Katmandou, Tenzin Palmo a reçu du Ngawang Drugpa, le chef de son ordre Drugpa, du Dragon, le titre de Jetsunma. Jetsun est aussi le titre de Milarépa, et on peut le traduire par « grand yogi » ou « maître ».

### **Conseils généraux sur la méditation**

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

Comme meilleur auteur sur la méditation tibétaine, Tenzin Palmo recommande B Alan Wallace. Physicien de formation, il a travaillé l'histoire des sciences, mais était surtout un des premiers occidentaux à avoir étudié en profondeur à Dharamshala. Il est devenu l'un des interprètes du Dalaï-lama. Malheureusement, je ne pense pas que l'ensemble de ses livres soit traduits en français.<sup>vi</sup>

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

Avec une de ses amies, elle est allée voir un vieux yogi du côté de Dalhousie. Celui-ci avait écrit comme maxime sur un mur de sa chambre : « Ni méditation, ni distraction ». C'est en fait le titre d'un chant de réalisation d'un maître tibétain classique. Par méditation, on entend ici le fait de faire des efforts, de se concentrer de façon laborieuse. Quand on réussit à relaxer tout cela sans tomber dans la distraction, on est dans l'équilibre juste, on suit la ligne de crête ascendante qui mène au sommet. Au début, Tenzin Palmo et son amie se sont surtout attachées à travailler l'aspect « pas de distraction »...

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

devient un avec lui, et on atteint un niveau de non-dualité suffisant pour rendre la méditation très efficace.

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

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

Une fois, un grand lama a expliqué à Tenzin Palmo : « Si on a une pratique forte de *shamathâ*, tout le Dharma se trouve dans la paume de votre main ! » Nous pourrions comparer cette capacité de calme au rayon laser pour un chirurgien qui effectue une opération de la rétine. Si son laser fonctionne bien, son travail sera efficace.

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

Un des problèmes que nous occidentaux rencontrons en méditation, c'est que d'une part, nous avons l'objet de méditation, et d'autre part, nous avons nous-mêmes en train d'essayer de méditer sur lui. Dès le début, nous avons cette dichotomie. Il y a moi, et il y a la pratique, et je suis celui qui me prépare à effectuer la pratique. C'est comme deux montagnes qui font face l'une à l'autre. Alors, les gens se demandent pourquoi ils ne progressent pas. Nous devons dissoudre la barrière entre le sujet et l'objet. En d'autres termes, nous devons devenir la méditation. Une fois que nous sommes devenus cette méditation, les résultats viennent immédiatement car l'esprit se fond dans son objet. Si nous gardons l'esprit séparé de la pratique, ils ne se rejoindront jamais, quel que soit le temps que nous y consacrons... Certaines personnes affirment qu'un esprit qui est focalisé et concentré devient rigide. Mais c'est une idée bizarre. En fait, quand l'esprit est totalement concentré et absorbé dans son objet, il devient doux et fluide. Il suit ce qu'on lui demande de penser. Il devient *le su rung wa*, en tibétain : malléable, capable d'être travaillé.<sup>vii</sup>

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

Pour des occidentaux dans la vie moderne, c'est surtout cette méditation consistant à vider, à évacuer, qui est importante, car nous avons amassé dans notre cœur une déchetterie géante avec toutes les stupidités que nous avons vues, entendues, dites ou pensées. Il faut donc apporter des bennes de grande taille pour entamer progressivement la masse même de cette déchetterie. Si un système de vidéo perfectionné projetait pour le grand public tout ce qui se passe dans notre mental, nous serions plutôt embarrassés, et aurions là une bonne motivation pour apprendre à méditer rapidement ! Même si pour les

occidentaux plongés dans la vie moderne, vider le mental est la priorité, les tibétains peuvent aussi calmer celui-ci en le remplissant, par exemple, avec des visualisations complexes, qu'on doit alors se représenter le plus précisément possible. Pour aiguïser la concentration, ils peuvent demander de se discerner des images intérieures de plus en plus petites.

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

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

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

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

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

Les méditations d'apaisement peuvent utiliser pour lutter contre le poison de la colère diverse méthodes. Traditionnellement, le premier travail consiste à remplacer cet état par



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

Tenzin Palmo sourit en se rappelant qu'en occident, beaucoup de gens viennent la voir pour savoir comment dépasser la colère, mais très peu de personnes lui demandent comment se débarrasser du désir. En effet, la première n'est pas sympathique du tout, alors que le second paraît agréable. Pourtant, c'est la frustration du désir non réalisé qui en général induit la colère. Le Bouddha disait que se mettre en colère créait un karma huit fois pire que glisser dans le désir, mais extraire les racines du désir était huit fois plus difficile que d'extraire les racines de la colère, et ce parce que toute une partie de nous-même trouve que le désir est bon. Au moment de la mort, ont fait descendre la goutte du sommet de la tête vers le cœur et on se débarrasse ainsi de 36 causes de colère, mais quand on la fait remonter du bas du bassin vers ce même cœur, on se débarrasse de 40 causes d'attachement. Cela suggère qu'il est plus difficile, même jusqu'à notre dernière heure, de se débarrasser du désir-attachement que de se débarrasser de la colère-aversion. On a bien sûr posé à Tenzin Palmo une question fondamentale : « Pensez-vous qu'il soit nécessaire de se débarrasser du désir ? » Sa réponse a été nuancée :

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

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

### **Vipâssana, ou l'observation de l'esprit.**

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

De nos jours, la plupart des gens n'ont pas ces conditions pour une pratique de tranquillité profonde, qui demande un environnement de pleine sécurité, un grand calme et beaucoup de temps. Parce qu'un tel environnement est rare actuellement, il y a tout un mouvement qui insiste sur la méditation *vipâssana* à l'exclusion de *shamathâ*. On l'appelle aussi la prise de conscience nue. En d'autres termes, on pratique la méditation

de prise de conscience d'emblée sans même apprendre *shamathâ*. Cependant, il y a un problème à cela, car notre esprit est si peu entraîné qu'il est très difficile pour nous de réussir à atteindre un niveau profond de prise de conscience. Tout ce que nous voyons n'est jamais qu'un bouillonnement de pensées. Essayer de faire *vipâssana* sans une préparation de *shamathâ*, c'est comme essayer de regarder le fond d'un lac dont les vagues sont agitées. La surface est morcelée et l'eau remplie de boue. C'est difficile d'entrevoir une quelconque profondeur.<sup>xi</sup>

On peut certes prendre des pilules pour avoir des expériences psychédéliques ou se brancher avec une machine à ondes alpha pour obtenir un peu de relaxation, mais il y a ni pilule ni machine pour contempler la réelle nature de l'esprit. Cette capacité vient seulement du fait de s'asseoir patiemment. « Rien n'est plus gratifiant que de mettre notre esprit en ordre et d'acquérir une compréhension de sa vraie nature. Cela est fructueux non seulement pour nous-mêmes, mais pour tout le monde et partout. »<sup>xii</sup>

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

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

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

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

## **La vigilance**

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

Sachez ce que l'esprit fait. Soyez avec lui. Cela n'est pas aussi facile qu'il y paraît ! Presque obligatoirement, nous nous mettons, certes, à cesser de penser à d'autres choses

et à faire d'autres commentaires, mais nous nous disons aussi : « Oh, c'est facile. Je suis très vigilant. » Aussitôt que nous avons l'idée : « je suis vigilant », nous ne sommes plus vigilants. Nous avons juste une pensée à propos du fait d'être vigilant. La vraie vigilance est non-verbale.<sup>xv</sup>

Un sâdhou errant a insisté lourdement pour que le Bouddha lui donne un enseignement. Au début, celui-ci ne voulait pas car il était dans son 'tour' pour demander des aumônes. Cependant, devant son insistance, il lui a condensé son enseignement de façon très brève :

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

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

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

Tenzin Palmo fait remarquer que nous sommes toujours conscients au sens ordinaire du terme, sinon nous ne pourrions pas fonctionner. Mais nous ne sommes pas conscients que nous sommes conscients. De plus, la vigilance doit être introduite aussi dans les relations avec les autres. « La seule réalité que nous avons, est ce que nous faisons au moment même. Et si nous la manquons, nous l'avons perdue, car elle est partie. Voyez-vous ? Chaque personne que nous rencontrons est la personne la plus importante au monde pour nous à ce moment-là, parce que c'est la personne en face de nous... Quand nous rencontrons les gens, notre première pensée doit être : « Puissiez-vous aller bien et être heureux. » Il ne s'agit pas de se demander si nous aimons la personne ou non, ou si nous pensons qu'elle présente bien, ou que nous aimons ce qu'elle porte... Ce qui arrive tout simplement maintenant est « cela » et c'est seulement ce « cela » que nous avons... Cela suffit. Ce moment se transformera dans le moment suivant, qui se transformera encore dans le suivant. Ce n'est pas spectaculaire. Ce n'est pas de la lumière, de la musique ou de la béatitude ; mais cela transformera notre vie. »<sup>xviii</sup>

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

Si vous avez un mal de tête, vous prenez une aspirine et c'est bon : mais si vous avez une douleur qui est inévitable, à ce moment-là, il faut apprendre à vivre avec. La douleur elle-même peut être une méditation merveilleuse. Je me souviens que j'étais près de ma grotte à couper du bois. La hache a glissé et je me suis presque tranché le pouce. Je l'ai pansé avec une écharpe blanche tibétaine. C'était très douloureux. Ce n'était pas comme un cancer, mais ça faisait bien mal. La réaction initiale a été l'aversion : « Comment puis-je me débarrasser de cette douleur ? » Mais au lieu de cela, nous pouvons porter l'attention sur la douleur elle-même. D'abord, elle s'impose à notre vigilance, il est donc facile de se focaliser dessus. Et alors, qu'est-ce que la douleur ? Ce n'est pas un grand bloc solide. Quand nous rentrons en elle, elle apparaît plutôt comme une ondulation. Elle est comme composée de beaucoup de filaments. Une fois, j'ai eu une infection aux yeux qui a duré plusieurs mois. C'était extrêmement douloureux, je ne pouvais voir. Je devais rester dans l'obscurité. La douleur était intéressante. C'était comme une symphonie. Il y avait les violons et les percussions. Ce n'était pas une seule sorte de douleur. Il y avait celles qui étaient comme des coups de couteau, celles qui se tordaient, celles qui étaient extrêmes. Quand je suis rentrée dans celles-ci, il n'y avait plus la vision de « je ressens la douleur ». Il n'y avait plus de douleur. J'étais complètement absorbée dans ces sensations variées. Si vous allez même plus profondément, derrière la cacophonie, le bruit de la douleur, il y a le silence sous-jacent. Ainsi, cela peut être en fait une grande pratique.<sup>xix</sup>

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

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

En d'autres termes, cela revient à suivre le fil directeur de la méditation, par exemple l'observation du souffle et à remplacer les tensions provenant des désirs et des peurs par l'attention à la vacuité, et ce, précisément dans chaque endroit du corps qui se rappelle à la conscience. Une autre manière de gérer les émotions négatives chez les autres, par exemple la colère, est de se souvenir que les gens, à cause de leur histoire particulière, ont leurs raisons de se mettre en colère à ce moment-là. Ce n'est pas nous qui avons provoqué ces raisons. Voilà une prise de conscience qui pacifie. A propos de la peur de perdre sa personnalité dans le vide, le dialogue suivant est intéressant :

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

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

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

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

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

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

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

Personnellement, j'aurais tendance à dire à ceux qui ont peur de la mort, qu'honnêtement ils n'ont rien à craindre. C'est une grande aventure. Nous avons vécu et sommes morts tant de fois. C'est tout simplement naturel ; comme les arbres et les plantes, nous sommes constamment recyclés. C'est même écologiquement sain. Si nous avons mené une vie à la base décente, une vie dans laquelle nous n'avons pas délibérément nuit aux gens, si nous sommes fondamentalement une personne bonne, honnête, décente, nous n'avons rien à craindre quand nous mourrons. Ce que vous recevrez après la mort sera la projection de ce que vous avez tenu dans votre esprit. Les personnes que nous rencontrerons seront le genre de personnes qui sont pour beaucoup au même niveau que nous.

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

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

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

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

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

### **Quelques points difficiles pour les occidentaux**

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

les images archétypales et surtout celles conçues par les sages, comme dans les visualisations tibétaines, ont un effet profond sur notre inconscient, de même, dans l'autre sens, le fouillis d'images médiatiques crée un fouillis correspondant de notre inconscient.

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

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

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

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

---

---

## Vajrayana

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

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

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

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

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

## Visualisations



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

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

Si nous n'utilisons pas notre vie quotidienne comme une pratique, rien ne changera jamais. Il ne suffit pas d'aller à des centres du Dharma, ou même de faire juste une méditation quotidienne. Cela n'a pas l'importance de savoir combien de connaissances intellectuelles nous absorbons et avec quelle intelligence nous comprenons les concepts et les idées. La question est de savoir si quelque chose à l'intérieur de nous a réellement changé. Est-ce que notre esprit est illuminé par ces pratiques ? Sommes-nous de meilleures personnes ? Avons-nous plus de considération pour les autres ? Sentons-nous une compassion réelle à partir du cœur ? Si la réponse à ces questions est « non », nous nous laissons simplement aller à des jeux intellectuels.<sup>xxix</sup>

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

poème très court qui résume pour lui le sens de l'existence et la portée du zen. C'était le suivant : « Toute ma vie, j'ai cherché à comprendre le sens du pouce dressé de mon maître ! » Un geste, comme un mantra, peut condenser la transmission de maître à disciple.

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

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

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

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

---

<sup>i</sup> Ani Tenzin Palmo *Reflections on a Mountain Lake-Teachings in Practical Buddhism*

Snow Lion Publications, New York, 2002.

<sup>ii</sup> p.19

<sup>iii</sup> p.23

<sup>iv</sup> p.25

<sup>v</sup> Ce documentaire sur la vie de Tenzin Palmo peut être commandé par internet en Australie, aux éditions *Firelight* si mes souvenirs sont bons. Il est bien fait, mais insiste plus sur les questions de réforme du bouddhisme tibétain pour laisser plus de place aux femmes, que sur la méditation elle-même.

<sup>vi</sup> On peut voir par exemple en anglais *Boundless Heart – The Cultivation of the Four immeasurables* Snow Lion, Ithaca, New York, 1999, ou *Buddhism with an Attitude* qui est son commentaire des *Sept points de l'entraînement de l'esprit*, un célèbre recueil d'aphorismes tibétains particulièrement adaptés pour ceux qui sont dans l'action. En ce sens, on pourrait le comparer à la *Bhagavâd-Gîtâ* des hindous. Il a aussi écrit un livre de 450 pages sur ce qui est en quelque sorte sa spécialité, *Buddhism and Science* Motilal Banarsidas, Delhi, 2004.

<sup>vii</sup> p.93

<sup>viii</sup> p. 96, 97

<sup>ix</sup> p.99

<sup>x</sup> p.102

<sup>xi</sup> p. 106

<sup>xii</sup> p. 113

<sup>xiii</sup> p.133

<sup>xiv</sup> p.119

<sup>xv</sup> 124

<sup>xvi</sup> p.134

<sup>xvii</sup> p.135

<sup>xviii</sup> p.139, 141

<sup>xix</sup> p.144

<sup>xx</sup> p.146

<sup>xxi</sup> p.151

<sup>xxii</sup> p.153

<sup>xxiii</sup> p.156

<sup>xxiv</sup> p.162

<sup>xxv</sup> p.176

<sup>xxvi</sup> p.227

<sup>xxvii</sup> p.233

<sup>xxviii</sup> p.243

<sup>xxix</sup> p.145

<sup>xxx</sup> p.246