GATSAL TEACHING

Pratiquer la Bonté du Cœur

by Jetsunma Tenzin Palmo

Il y a de cela plusieurs années, Sa Sainteté le Dalaï-Lama se trouvait dans la vallée du Lahaul – là où je vivais - pour y donner des enseignements et des initiations pendant une semaine. A la fin de l'un de ses discours qui avait duré plusieurs heures, j'ai demandé à une femme de la vallée si elle avait compris ce qu'il avait dit. Elle m'a répondu cela : «A vrai dire, je n'ai pas compris grand chose, mais ce que je retiens, c'est que si notre cœur est bon, c'est bien». En fin de compte, tel est le message. Qu'ajouter de plus? Si nous avons bon cœur, c'est bien, n'est-ce pas? Mais avoir bon cœur, qu'est-ce que cela signifie exactement?

Notre société est extrêmement préoccupée par le développement individuel. Nous sommes tous très occupés à réaliser notre potentiel unique et personnel tout en nous conformant fortement à la société dans laquelle nous vivons. Quel paradoxe: d'une part nous sommes encouragés à être individualistes, mais d'autre part, même au sein de la société alternative, chacun est alternatif plus ou moins de la même manière. Vous en êtes vous déjà rendu compte?

Traditionnellement, la famille constituait le fondement de la société. Lorsque j'étais enfant, nous avions l'habitude de jouer au Monopoly, à des jeux de cartes ou à d'autres jeux, tous ensemble. C'était une affaire de famille. La mère de famille était à la maison, où elle cuisinait et s'occupait des enfants. Chacun trouvait une identité dans ce cadre familial. Puis, au-delà de ce cadre, nous avions l'habitude de nous identifier à une classe, une caste ou une société, puis à une région, un pays, une race, etc.

En définitive, dans une société traditionnelle, chaque personne se forgeait une identité en fonction de ses relations avec les autres membres du même groupe. Chacun occupait une position bien définie et en fonction de celle-ci – élevée ou basse (ou élevée par rapport à certains et basse par rapport à d'autres) - savait comment se comporter. Faire partie d'un groupe, d'une famille et d'une société entraînait des devoirs et des responsabilités. J'ai beau avoir grandi à Londres, je me souviens que lorsqu'une personne du voisinage tombait malade, tous les voisins étaient là pour elle. Être voisins signifiait intrinsèquement se soucier les uns des autres.

Pendant mon enfance, ce sentiment d'appartenance à un réseau interconnecté était encore très présent. Mais aujourd'hui, tandis que la notion d' «individu» devient de plus en plus forte, il semblerait que la société bascule de plus en plus dans la démence. Par conséquent, le sentiment d'être capable de communiquer avec autrui se raréfie. Notre éducation ne se fait plus dans le sens du respect, du devoir et de la responsabilité, mais davantage dans la perspective d'affirmer «mes droits» et de faire «ce que je veux».

A première vue, on pourrait penser que cette évolution nous apprend à nous exprimer, à être capable d'obtenir exactement ce que nous voulons. L'idée sous-jacente: l'individualisation nous amènera une grande satisfaction, elle nous permettra de découvrir qui nous sommes réellement, de sorte à ce que nous nous sentions parfaitement comblés. C'est bien l'idée, n'est-ce pas? Agir, parler et penser à notre guise nous rendra heureux, satisfaits et comblés, d'une façon ou d'une autre, car nos désirs seront littéralement comblés. Alors, comment se fait-il que tout cela fonctionne aussi mal?

L'Australie illustre bien ce problème: vu de l'extérieur, ce pays ressemble au paradis, n'est-ce pas? Oui, en venant de Delhi, laissez-moi vous dire que l'Australie ressemble au paradis ! Tout y est si propre, si bien organisé: la circulation sur les voies de droite et de gauche fonctionne, les routes ne sont pas encombrées par des vaches (les vaches australiennes paissent dans les pâturages, pas dans les rues). Il n'y a pas de pauvreté apparente; pas de lépreux ni de miséreux dans les rues. En y regardant de près, on dirait que l'Australie est sortie tout droit d'un conte de fées. Alors comment expliquer que c'est précisément en Australie que l'on recense l'un des taux de suicide les plus élevés au monde? Qu'est-ce qui a échoué?

Cette question est profonde et troublante. Puisque je ne suis ni sociologue ni psychiatre, je ne vais pas pouvoir la traiter dans les détails. Toutefois, notre société, les médias et le système éducatif tentent d'encourager les gens à penser que le succès prime, et que d'être beau et populaire, d'avoir plein d'argent et de beaux habits est synonyme de bonheur éternel. C'est évidemment faux. Si c'était vrai, vous ne seriez pas ici ce soir. Car si c'était réellement vrai, alors nous n'aurions besoin de rien d'autre. Nous ne ressentirions pas le besoin d'aller voir ce qui se trouve au-delà.

A l'heure actuelle, l'Orient - particulièrement les pays en développement - sont en train de plonger dans cette conscience de consommation. Ils sont en train de se brancher sur cette éthique qui dit que «plus équivaut à mieux»; que la vie sans télévision, sans voiture, ou sans vêtements à la mode ou sans xy est une privation. Par conséquent, pour être heureux, nous avons besoin de posséder ces choses. Or, ce n'est pas le cas pour la plupart des gens. Bien que la classe moyenne augmente, la majorité des gens ne possède guère plus que le strict nécessaire. Mais à force de voir ces biens de consommation alléchants à la télévision, certains en viennent à penser : «si seulement nous possédions ce genre de choses, nous serions éternellement heureux». Ils regardent des émissions américaines doublées en hindi, qui se déroulent dans d'incroyables demeures et s'imaginent : «si nous avions une maison comme celle-ci, ce serait le nirvana.» Ces biens étant hors d'atteinte, ils continuent à briller. En Occident, la situation est différente: la plupart des Occidentaux ont grandi dans des foyers qui ressemblent à ceux des feuilletons télévisés.

Je me souviens d'une amie allemande qui vivait dans notre camp tibétain. Un jour, elle était sur le point d'acheter un aspirateur et cette idée la réjouissait! Pendant des semaines, elle a comparé les différentes marques sur le marché et a fini par trouver l'aspirateur de ses rêves. Elle a nettoyé toute sa maison et se sentait heureuse. Pouvez-vous vous imaginer en train de vous extasier sur un aspirateur?

Pour ceux qui n'en ont pas, il est facile d'imaginer trouver une satisfaction durable dans ces objets. Bien sûr, cette amie était allemande et bien qu'elle se réjouisse à l'idée d'acheter un aspirateur, elle savait également que sa joie était stupide. Qui n'en a jamais possédé peut toutefois rapidement faire fausse route en pensant que la réponse à ses problèmes réside dans la possession matérielle.

Actuellement, dans le monde occidental, parce que nous avons tant de ces biens matériels – et si nous avions une once d'intelligence – nous aurions compris qu'ils ne constituent en aucun cas une réponse. En effet, nous continuons à ressentir ce vide en nous, et indépendamment des efforts que nous déployons pour le remplir avec des choses, ce sentiment de manque intérieur persiste. Cela ne revient pas à dire que nous ne devrions pas posséder de télévision, de voiture, ou d'aspirateur. Le problème n'est pas lié aux objets, ni à la quantité que nous possédons. La question, c'est de savoir si nous pensons que ces choses nous apportent réellement une satisfaction profonde. L'avantage en Occident, c'est que si nous parvenons à surmonter le sentiment de miracle illusoire lié aux biens matériels, nous pouvons commencer à imaginer qu'il existe quelque chose au-delà.

Nous nous cramponnons à des valeurs que nous considérons très contemporaines, mais généralement, ce ne sont que des concepts superficiels que les médias, l'environnement et la société nous font gober. Dans dix ou vingt ans, nous regarderons en arrière et penserons: «Ciel, est-ce que je portais vraiment ces habits?», «Est-ce que je pensais vraiment cela?» De fait, les idées et les opinions, les jugements et les préjugés se démodent, parfois aussi vite que les habits que nous portons. Pensez à

quelque chose de révolutionnaire il y a quelques années, cette chose n'est-elle pas déjà obsolète aujourd'hui?

Dans notre société, on nous apprend à penser à soi. Nous sommes éduqués pour réussir. On nous enseigne qu'il est impératif de savoir se débrouiller dans la vie – quelle que soit la sphère dans laquelle nous évoluons- et de prouver à tous les autres à quel point nous réussissons bien, afin que tous nous envient. La conséquence : notre société construit une culture d'êtres aliénés. L'ère de l'ordinateur ne fait qu'accentuer cette dérive. Grâce aux ordinateurs, les gens ont plus d'aisance à communiquer avec une machine qu'avec les membres de leur famille. Un exemple typique : un mari et sa femme partent travailler et rentrent à la maison le soir après une longue journée. Que font-ils? Ils s'arrêtent acheter des plats à l'emporter – plus personne ne cuisine – et s'effondrent devant la télévision. Les enfants rentrent et se précipitent chacun dans leur chambre pour regarder leur émission préférée. Chaque membre de la famille est soit en train de surfer sur Internet, soit en train de répondre à ses e-mails. Où est passée la communication réelle?

Nous sommes donc en face d'une société d'adolescents qui grandissent dans l'incapacité de communiquer les uns avec les autres. Même lorsqu'ils se rencontrent, ils sont connectés à leur propre source de divertissement. Observez les gens dans la rue, combien écoutent de la musique sur leur baladeur ou parlent au téléphone? En d'autres termes, ils marchent à leur propre rythme. Ils sont complètement enfermés dans leur univers et sont coupés du monde qui les entoure. Nous devenons donc de plus en plus aliénés, et tandis que notre solitude s'accroît au milieu des autres, nous devenons de plus en plus déprimés. Quelle ironie!

Pourquoi donc les Occidentaux font-ils souvent l'expérience de l'aliénation, cette profonde aversion de soi, cette impression d'être coupé des autres? La cause semble être un profond sentiment d'aliénation intérieur, pas seulement extérieur. Les gens ne sont pas heureux avec eux-mêmes, ils ne sont pas en paix. Ils ne s'aiment pas. Sans amour pour soi, nous aurons constamment des problèmes avec les autres.

Il y a 2500 ans, lorsque le Bouddha a parlé de la pratique de la bienveillance, il a affirmé qu'il y avait deux manières d'irradier de l'amour bienveillant à tous les êtres. Premièrement, nous pouvons envoyer des pensées d'amour dans toutes les directions – au nord, au sud, à l'est et à l'ouest, vers le haut et vers le bas. Cette pratique consiste à envoyer de l'amour bienveillant à tous les êtres de la terre. Une autre façon consiste à commencer par les gens qu'on aime – notre famille ou nos partenaires, nos enfants – puis à étendre cette bienveillance à d'autres personnes qui nous laissent indifférents, puis à des personnes que nous n'apprécions guère, et finalement, à tous les êtres.

Mais avant de faire tout cela, le Bouddha nous suggère de commencer par pratiquer la bienveillance envers nous-mêmes. Commençons par souhaiter «Que je sois en bonne santé et heureux. Que je me sente en paix et détendu.» Vous comprenez? Si nous ne ressentons pas d'abord ce sentiment de bienveillance envers nous-mêmes, comment pourrons-nous jamais être bienveillants envers les autres? Notre tâche consiste à ressentir de l'amour et de la compassion pour tous les êtres sensibles : les êtres humains, les animaux, les insectes, les poissons, les oiseaux, les êtres visibles comme les êtres invisibles, les êtres dans les royaumes supérieurs comme dans les royaumes inférieurs, tous les êtres qui peuplent l'univers. Si tous les êtres sensibles sont l'objet de notre amour et de notre compassion, comment se fait-il que nous oubliions l'être qui se trouve juste ici? L'être supposé ressentir cet amour infini? C'est comme si nous renvoyions une lumière forte, mais que nous étions debout dans le noir. Et ce n'est pas juste: nous devons d'abord développer de la bienveillance envers l'être qui en a besoin maintenant, c'est-à-dire nous-mêmes. Cela fait partie des tâches à accomplir pour développer un cœur bon.

De manière ironique, nous pensons habituellement dans notre société que nous devons nous souvenir de toutes les mauvaises choses que nous avons faites et ressentir un profond regret ainsi que de la culpabilité – des tonnes et des tonnes de culpabilité. Nous sommes des pécheurs, nous devrions par conséquent nous sentir mal. Avoir une faible estime de soi est une bonne chose car nous sommes des vermisseaux insignifiants, à moins d'être sauvés par quelqu'un d'autre.

La vision bouddhiste est différente. Dans la perspective bouddhiste, nous sommes tous complètement purs et parfaits dès le départ. A l'origine, notre esprit est comme le ciel: il est vaste, illimité et n'a pas de centre. L'esprit est infiniment vaste. Il n'est pas «moi» ni «le mien». Il est ce qui nous relie à tous les êtres – c'est là notre vraie nature. Malheureusement, notre nature véritable est légèrement assombrie par d'épais nuages et nous nous identifions à ces nuages au lieu de nous identifier au ciel bleu, vaste et éternel. Et parce que nous nous identifions aux nuages, nous avons une idée très limitée de qui nous sommes réellement et de qui sont les autres. Si nous partons du principe que depuis le début, nous sommes parfaits mais que la confusion a recouvert notre vraie nature avec le temps, alors nous n'avons plus besoin de douter de notre valeur. Notre potentiel est toujours présent, pour autant que nous soyons en mesure de le voir. Chacun d'entre nous détient ce potentiel, le potentiel du Bouddha, le potentiel de l'éveil. En sachant cela, la question de savoir si notre monde a un sens n'a plus lieu d'être. Lorsque nous comprenons que notre potentiel intérieur est toujours là, qu'il constitue l'essence et le fondement de notre être, alors la question d'avoir un cœur bon a un sens. Nos actes reflètent notre nature essentielle par l'intermédiaire de la bienveillance, de la compassion et de la compréhension. Ce n'est pas comme si nous tentions de développer quelque chose que nous n'avons pas.

Pour prendre une autre métaphore, c'est comme si nous revenions à une source pure. A l'intérieur de nous s'écoule une source d'amour éternel, de sagesse, de compassion et de compréhension qui constituent notre véritable nature. La source existe toujours, mais elle est obstruée, ce qui nous donne l'impression de nous être asséchés. Nous regardons et tout ce que nous voyons, c'est de la terre sèche. Ou nous voyons cet énorme tas d'ordures. Et nous pensons : « Je suis cet énorme tas d'ordures. Ma source de sagesse et d'amour s'est tarie. Je ne suis qu'un tas d'ordures. Je ne vaux rien!» Cette manière de nous identifier est totalement erronée. Nous nous identifions aux déchets, nous ne nous identifions pas à ce qu'il y a en dessous. Sous tous ces déchets – et peu importe leur quantité – la source est intarissable. Jamais, jamais, jamais elle ne s'arrêtera de couler. Ce que nous devons faire, c'est découvrir cette source et nous verrons qu'elle jaillira comme une fontaine! Il est donc très important de savoir que depuis toujours, notre nature véritable est bonne. Il se peut qu'elle ait été légèrement recouverte, mais elle est toujours là, identique.

Certes, il existe différentes manières de se débarrasser des ordures. Les six paramitas ou six perfections sont la voie définie par le Bouddha pour atteindre l'éveil. Ces vertus ne comprennent pas seulement des aspects exotiques comme la méditation et la sagesse, mais commencent par des éléments très simples comme la générosité, la patience et la tolérance, la conduite éthique qui s'abstient de nuire à autrui, et l'énergie enthousiaste pour transformer nos vies. Toutes ces qualités sont très importantes pour notre transformation intérieure car nous ne pouvons pas modifier le monde extérieur sans transformation personnelle préalable. Le monde extérieur est le reflet de l'ensemble des esprits des êtres qui forment une société. Nous vivons dans la société que nous méritons. Notre société n'est rien d'autre qu'une multiplication des esprits des êtres humains qui la constituent. Nous ne pouvons pas nous contenter de blâmer les dirigeants politiques et économiques. Qui leur a donné leur pouvoir? Par qui ont-ils été élus? Qui achète leurs produits? Si demain, chacun refusait d'acheter ces produits, l'économie s'effondrerait. Alors, les dirigeants seraient forcés d'imaginer un système différent. Mais nous achetons ces produits et contribuons à la prospérité de l'économie. Nous sommes notre société. Si nous ne transformons pas nos esprits, la société ne va pas connaître de changements réels. Nous avons une responsabilité. La société n'est pas juste un grand conglomérat lointain. La société recouvre la notion de famille, beaucoup de familles, beaucoup de relations, d'affaires et de commerces. C'est ça la société. Si une personne sait comment transformer son propre esprit, elle peut modifier la dynamique de ses relations avec sa famille, avec ses collègues, avec les personnes qu'elle côtoie chaque jour. Chacun de nous a une responsabilité : se transformer intérieurement.

Nous commençons donc par avancer à tâtons. Lorsque nous parlons d'amour bienveillant, il existe des méditations spécifiques, dont la pratique diffère légèrement d'une tradition à l'autre, pour développer cette qualité. Mais si l'on n'y prend pas garde, la méditation devient quelque chose de très abstrait. Nous nous retrouvons en position assise, en train d'envoyer notre

bienveillance dans toutes les directions et à tous les êtres. Nous sommes assis dans une chambre et tout l'univers est rempli de bienveillance mais lorsque notre fils ou notre fille entre dans la pièce et aimerait allumer la télévision, nous lui répondons «Va-t-en, ne me dérange pas! Je suis en train de méditer sur la bienveillance!»

La bienveillance débute précisément là où nous sommes. C'est une évidence. D'abord, elle commence par nous-mêmes. Apprendre à composer avec celui que nous sommes, puis avec les personnes qui nous entourent. Si nous ne pouvons pas faire preuve de bienveillance et de compréhension envers nous-mêmes, c'est que nous avons une piètre image de nous, ce qui n'est pas bon sur le plan spirituel. Certaines personnes pensent qu'il est bon d'avoir une piètre image de soi car le bouddhisme est très critique face au fait de se chérir soi-même. Par conséquent, si nous nous sentons bien avec nous-mêmes, cela voudrait dire que nous sommes une mauvaise personne et que l'égo se cache là derrière; il s'agit là d'un grand malentendu.

Dans son œuvre Bodhicharyavatara, le philosophe indien du septième siècle Shantideva, souligne qu'il y a une grande différence entre la fierté et l'arrogance. Il ne faut pas confondre, nous dit-il, l'amour du «moi» du «mien» et du sentiment d'être «tellement formidable» avec l'assurance, ce sentiment qui donne l'impression d'être entré en amitié avec soi-même, de se sentir bien, afin d'avoir la confiance nécessaire pour avancer dans la vie. En Occident, il nous arrive si souvent de nous rabaisser car nous ne croyons pas en notre potentiel. La première fois que j'ai rencontré Sa Sainteté le 16e Karmapa à Calcutta, en 1965, il m'a dit au cours des dix premières minutes de notre rencontre : «votre problème, c'est que vous n'avez aucune confiance en vous. Vous ne croyez pas en vous. Si vous ne croyez pas en vous, qui le fera?» C'est tellement vrai.

Nous devons entrer en amitié avec nous -mêmes et nous traiter avec gentillesse. Si nous avons tendance à être une personne qui se blâme pour toutes ses erreurs, nous pouvons reconnaître que nous avons des défauts – bien sûr, tout le monde en a – mais nous devons également reconnaître et encourager nos bons côtés. Car à force de les, ils finiront par se faner comme une plante sans lumière. Nous pouvons nous dire : «en fait, je suis vraiment une personne colérique, mais d'autre part, je suis quelqu'un de plutôt généreux». Si nous nous contentons de penser : «Je suis une personne colérique» ou «Je suis colérique et jaloux» sans rien ajouter, alors nous ne pensons qu'à nos mauvais côtés. Mais même la pire personne a des qualités et ces qualités doivent être stimulées, elles doivent être reconnues comme telles.

Le Bouddha affirme qu'il existait quatre pouvoirs. Tout d'abord, le pouvoir de se débarrasser des qualités négatives et de faire en sorte que d'autres qualités négatives ne surgissent plus. Le deuxième pouvoir consiste à reconnaître les qualités que nous possédons et à nous encourager pour en faire surgir de nouvelles. Nous devons donc reconnaître ce qui est positif comme ce qui est négatif en nous. Cela vaut pour nous comme pour les autres : même les personnes que nous n'apprécions guère ont certaines qualités.

Chaque être humain aimerait être heureux. Nous pouvons définir le bonheur de maintes façons – nous avons tous nos propres idées et représentations du bonheur. Certaines personnes en ont une idée très étrange. Néanmoins, nous souhaitons tous être heureux et satisfaits. Très peu de personnes se réveillent le matin en pensant: «Comment faire pour être profondément malheureux aujourd'hui et rendre la journée la plus désagréable possible à toutes les personnes que je vais côtoyer?» La plupart d'entre nous, si nous pouvions choisir, préférons être heureux. Lorsque nous rencontrons quelqu'un, nous devrions nous souvenir que «cette personne souhaite être heureuse». En fin de compte, c'est ce que nous voulons tous. Quelques erronées que soient les représentations du chemin conduisant au bonheur, chacun ne souhaite qu'une chose: être heureux. Et la plupart d'entre nous apprécient un sourire davantage qu'un froncement de sourcils et préfèrent la politesse à la grossièreté.

Donc pendant la journée, avec chaque personne que nous rencontrons, que ce soit quelqu'un de proche – notre partenaire, nos parents, nos enfants, nos frères et sœurs - ou nos collègues de travail, des étrangers que nous rencontrons dans un magasin ou dans la rue, pensons : «Nous souhaitons tous être heureux», «Que puis-je faire, en cet instant, pour amener un peu de joie dans leur vie?» Face à chaque personne que nous rencontrons, nous pouvons renvoyer le signal (verbal ou non): «Que tu sois heureux et délivré de toute souffrance». Peu importe si nous apprécions cette personne, ou si cette personne est belle ou laide, jeune ou moins jeune. Ressentons ce message au fond de notre cœur: «Que tu sois heureux et délivré de toute souffrance».

Bien que les bodhisattvas portent la souffrance du monde, ils sont toujours représentés avec un sourire. C'est parce que leur compassion est assortie de compréhension. Il est très important de se souvenir qu'indépendamment de l'image de prospérité et de succès que certains d'entre nous peuvent dégager, il est probable que nous soyons restés des êtres très sensibles à l'intérieur. Sous le masque que chacun porte se trouve quelque chose de très tendre et de délicat. C'est là que se trouvent la douleur, l'insécurité et la peur. Ressentons une grande bienveillance et de la compassion pour cela.

Un cœur bon et sincère se base sur la compréhension de la situation telle qu'elle est en réalité; cela n'a rien de sentimental. Cela ne consiste pas non plus à se promener en renvoyant une sorte d'amour euphorique inauthentique, en niant la souffrance et en affirmant que tout n'est que joie et béatitude. Ce n'est pas cela. Un cœur bon et sincère est un cœur qui est réellement ouvert et qui écoute les peines du monde en faisant preuve de compréhension. C'est paradoxal de savoir que plus nous sommes centrés sur notre propre souffrance, plus nous souffrons. Tandis que lorsque nous pensons à la souffrance des autres, nous ressentons un sentiment intérieur de satisfaction et une sorte de joie. Je ne veux pas dire par là que nous nous réjouissons de la souffrance des autres, évidemment, mais penser aux autres permet d'arrêter de focaliser sur soi.

Les personnes qui souffrent d'une maladie mentale sont habituellement obsédées par elles-mêmes. Elles ne parlent et ne pensent qu'à elles, en toutes circonstances. Si quelqu'un essaie d'introduire un sujet de discussion plus général, elles ramènent la conversation à elles, car c'est la seule chose qui les intéresse. Elles sont obsédées par leur propre personne – leur souffrance, leur vie, leurs souvenirs. C'est comme si elles étaient entièrement enfermées sur elles-mêmes. Et elles souffrent. Les personnes qui sont entièrement saines d'esprit et bien équilibrées pensent aux autres. Elles prennent soin d'elles-mêmes, mais leur souci principal est le bonheur et le bien-être des autres. En pensant au bonheur et au bien-être de tous les autres, et non au leur, elles deviennent heureuses et se sentent bien!

Notre société a donc faux lorsqu'elle pense que le bonheur dépend de notre capacité à satisfaire nos moindres désirs. C'est pourquoi elle est si triste. Nous sommes une société d'individus, tous obsédés par la recherche de leur propre bonheur. C'est également la raison pour laquelle nous sommes coupés de ce sentiment qui nous relie aux autres ; nous sommes coupés de la réalité. Parce qu'en réalité, nous sommes tous reliés les uns aux autres.

Aussi longtemps que nos cœurs seront fermés, et que nous penserons seulement à nous – même si nous pensons seulement à quel point nous sommes horribles, stupides, inutiles et ratés - notre cœur est fermé. Et ce cœur hermétique va nous causer à nous, ainsi qu'aux autres, beaucoup de peine. Si notre esprit pense uniquement à la manière de satisfaire nos propres désirs, il est malheureux («ce qui me plaît est bon pour le reste du monde car ça me plaît. Et c'est tout ce qui me préoccupe et au diable tous les autres. Ils n'ont qu'à s'occuper de leurs affaires, comme je m'occupe des miennes.») S'il ne pense qu'à lui, il se peut que notre esprit soit frénétique et qu'il devienne euphorique de temps à autres, plus particulièrement lorsqu'il consomme, mais il ne se sentira ni heureux, ni satisfait, ni équilibré. Ce n'est que lorsque nous apprenons à ouvrir nos cœurs pour y inclure de manière sincère le bien-être des autres que nous aurons le sentiment que cet espace, ce manque et ce vide intérieurs seront remplis.

Alors commençons là où nous sommes et avec celui que nous sommes. Ce n'est pas bon de vouloir être quelqu'un d'autre, ce n'est pas bon de se laisser aller à imaginer comment ce serait si nous pouvions être comme ceci ou comme cela, ou si nous n'étions pas ceci ou pas cela. Nous devons commencer par ici et maintenant, avec celui que nous sommes et à l'endroit où nous sommes, dans la situation dans laquelle nous sommes, là, maintenant. Et nous devons faire avec – nous devons vivre avec les gens qui nous entourent, travailler avec les gens que nous côtoyons. C'est cela le défi. Parfois il nous arrive d'éviter nos circonstances présentes, en pensant

qu'avec les années, nous rencontrerons la situation parfaite quelque part, mais ce moment idéal et cet endroit rêvé ne se présentent jamais car nous emportons notre esprit avec nous, où que nous allions. Le problème ne se situe pas à l'extérieur – le problème est habituellement à l'intérieur. Nous devons donc cultiver notre transformation intérieure. Une fois que nous avons débuté ce changement interne, tout est pareil où que nous nous trouvions; nous sommes capables de gérer ce qui nous arrive.

Que signifie l'amour? En Occident, nous nous méprenons sur le sens de l'amour; nous nous servons de ce mot à toutes les sauces, de «j'aime la glace» à «j'aime Dieu». Mais nous confondons l'amour avec le désir, l'avidité et l'attachement. Nous pensons qu'aimer quelque chose ou quelqu'un signifie s'y accrocher très fort et penser que cette chose ou cette personne est «à moi», qu'elle m'appartient. Cette manière de chercher à avoir une emprise nous fait beaucoup souffrir. Nous souffrons de la peur de perdre ce que nous désirons, et nous sommes tristes lorsque cela arrive. Pensez-y. Nous confondons habituellement l'attachement et l'amour. L'attachement n'est pas de l'amour. L'attachement consiste à s'accrocher, l'attachement fait que nous nous cramponnons. Et c'est l'attachement qui est à l'origine de nombre de nos souffrances.

Le Bouddha a dit qu'il existe une vérité à propos de la souffrance ainsi qu'une cause. La cause de la souffrance réside dans le fait que l'on se cramponne. Nous nous cramponnons aux choses avec véhémence car nous ignorons comment les tenir avec légèreté. Tout va et vient – rien n'est statique ni solide. Nous n'avons rien à quoi nous accrocher. Tant que nous essayons de nous accrocher alors que nous devrions surfer sur les vagues, nous finissons par ne plus rien avoir car l'eau ne s'empoigne pas. Ou nous bloquons le flux et finissons par nous retrouver dans des eaux stagnantes et malodorantes. L'actualité réside dans le mouvement. Si nous nous cramponnons de toutes nos forces, nous tuons ce mouvement. C'est cela qui cause tant de souffrances; la crispation amène tant de peur dans nos vies. Ce n'est pas de l'amour. L'amour est une ouverture fantastique du cœur. C'est un cœur qui pense «Que tu sois heureux et délivré de toute souffrance» et non pas «Rends moi heureux et délivre-moi de ma souffrance».

Afin de cultiver ce type de cœur qui souhaite le bonheur des autres, nous pouvons commencer par nous ouvrir avec notre famille. En essayant de les rendre heureux et en étant ouverts envers eux. Mais pas en nous accrochant ou en nous cramponnant – juste en étant là pour eux. En leur témoignant de l'amour et de l'affection. Ce sont les personnes qui en ont le plus besoin. Mais il ne s'agit pas d'une affection étouffante.

Lorsque j'avais 19 ans, j'ai décidé de partir à la recherche d'un lama et j'ai annoncé à ma mère que je partais en Inde. Elle m'a répondu : «Ah oui, quand pars-tu?». Elle ne m'a pas dit «Que me racontes-tu là? Tu pars en Inde, tu oses abandonner ta vieille mère?» Elle m'a dit: «Ah oui, quand pars-tu?», pas parce qu'elle ne m'aimait pas, mais précisément parce qu'elle m'aimait. Elle m'aimait et voulait que je puisse déployer mes ailes et être heureuse. Elle ne pensait pas : «mais si tu me quittes, je vais me sentir seule. Je vais me sentir triste. Comment peux-tu m'abandonner » Par conséquent, son détachement lui a permis de se réjouir de mon bonheur. Même quand j'étais en Inde, bien que je sois persuadée que je lui ai beaucoup manqué, elle se réjouissait de toutes les choses que je faisais, de tous les endroits que je visitais et de toutes les rencontres que je faisais. Elle est venue me rejoindre pour un an, puis elle est rentrée. Pendant toutes ces années que j'ai passées en Inde, elle ne m'a jamais écrit ou dit : «Ok, maintenant tu rentres. Je me fais vieille, c'est ton devoir en tant que fille de revenir et de prendre soin de moi.» Tout au plus, elle me demandait parfois de lui rendre visite : «je sais que ta maison est en Inde, mais tu es partie depuis dix ans. Alors, si je t'envoie un billet aller-retour, est-ce que tu reviendrais un mois en Angleterre?»

C'est ça l'amour. Et ce cœur rempli de chaleur n'est pas chose impossible. C'est quelque chose que nous pouvons tous développer. Cette joie que nous pouvons ressentir en rendant les autres heureux, en réfléchissant à comment leur donner un petit peu de bonheur, un peu de joie, par un mot gentil, un sourire, un cadeau ou une attention quelconque. Cessons de penser: «mais ils ne m'ont jamais rien donné, pourquoi devrais-je leur donner quelque chose?», «ils ne me sourient jamais, je ne vais pas leur sourire». Penser ainsi est mesquin. Imaginez une société où les gens seraient simplement agréables entre eux. Ce serait le paradis, n'est-ce pas? Adopter une attitude agréable n'est pas si difficile, même envers les personnes qui ne sont pas aimables. Si nous étions accueillants avec tout le monde, globalement, les gens seraient accueillants avec nous.

Car c'est réellement vrai que la vie nous rend ce que nous lui donnons. Si nous renvoyons constamment des pensées et des sentiments négatifs – colère, ressentiment - ou si nous sommes constamment obnubilés par nous-mêmes, alors la vie va nous rendre la pareille. Si nous pensons que ce monde est horrible et que tout le monde est corrompu, nous serons complètement malheureux. Eh bien, c'est notre liberté, nous sommes libres de penser ainsi. Mais si nous renvoyons des pensées sincèrement positives, si notre attitude envers les autres est de souhaiter qu'ils soient heureux, et que nous y contribuions autant que possible avec un mot gentil ou un sourire (et avec notre famille, nous pouvons faire une grande différence), alors nous finirons par recevoir ce que nous donnons. De manière générale, les gens seront gentils avec nous ; de manière générale, les gens nous apprécieront. Si nos sentiments sont sincères, nous recevrons une réponse sincère en retour.

Nous projetons notre propre univers. Notre esprit est comme un grand projecteur si bien que deux personnes au même endroit peuvent vivre une situation identique de deux manières totalement différentes. Lorsque nous réalisons cela, nous comprenons que nous avons la liberté de changer. Nous ne sommes pas des ordinateurs dotés d'un seul programme. Nous avons tous la capacité de changer. Mais personne ne peut changer à notre place. C'est à nous de faire le premier pas. Nous devons donner l'impulsion pour nous transformer de l'intérieur. C'est à nous que cette décision revient.

Nous avons une existence sur terre. Cette existence sera remplie de défis. Nous ne sommes pas seulement sur Terre pour être heureux et nous sentir à l'aise. Les animaux veulent être à l'aise. Que recherchent les animaux? Ils cherchent un abri, de la nourriture, et éventuellement du sexe (s'ils ont la chance de ne pas être stérilisés lorsqu'ils sont encore trop jeunes pour protester). Les animaux recherchent de l'affection. Ils veulent de la chaleur et du confort. Nous aussi. Mais si nous n'attendons rien d'autre de la vie, nous ne sommes rien de plus que les animaux. Or, nous sommes des êtres humains et nous avons la chance de pouvoir développer réellement nos qualités intérieures – notre intelligence, nos impulsions spirituelles, ces éléments qui nous rendent précisément humains. Si nous passons nos vies à essayer de vivre juste confortablement, d'avoir une vie agréable, d'éviter tout ce qui fait mal et de nous intéresser uniquement à ce qui est plaisant, non seulement nous serons déçus, mais nous n'apprendrons rien.

Quelqu'un a dit que cette vie était comme le terrain d'entrainement de l'âme. C'est vrai. C'est ici que nous nous entraînons, c'est ici que nous apprenons, c'est ici que nous développons notre musculature. Nous pouvons nous pelotonner dans un fauteuil et nous ramollir. C'est notre choix. Mais nous pouvons également dire: «Voilà, c'est là que je suis. Telle est ma situation, je suis ce genre de personne. J'ai reçu telle éducation. J'accepte ce vécu. Et maintenant?» Par conséquent, toutes ces choses négatives qui nous font souffrir peuvent être transformées, puis nous pouvons les identifier et nous en libérer. Ce processus nous permet de développer les qualités nécessaires. La seule explication à notre inaction est notre paresse. Nous pensons : «oh non, d'autres personnes font ces efforts, mais moi je ne peux pas. » Il faut savoir que chacun d'entre nous en est capable.

La décision nous appartient. Nous créons le monde en faisant des projections sorties de notre esprit. Nous pouvons transformer ce monde en quelque chose de sensé. Nous pouvons apporter une vraie contribution au monde qui nous entoure. Même au sein de notre propre réseau, en aidant les autres à se sentir mieux, nous pouvons mener une vie qui a un sens, pour qu'à la fin de notre existence, nous puissions nous retourner et dire «et bien, j'aurai fait de mon mieux». Ou nous pouvons choisir de perdre notre temps – nous pouvons traverser la vie en ronchonnant, en gémissant, en nous plaignant, en blâmant les autres membres de notre famille, une enfance malheureuse, nos parents, le gouvernement et la société.

Nous pouvons choisir d'aller vers le haut, d'aller vers le bas, ou de rester immobiles. Et si nous voulons être malheureux, nous avons le droit d'être totalement malheureux. C'est notre droit. Mais si nous souhaitons être heureux, c'est aussi notre choix. Les choses peuvent changer. Les choses changent d'un instant à l'autre. Nous pouvons changer. Et si nous changeons celui que nous sommes, tout change, tout.