

# *Tenzin Palmo,*

## *un lien entre le bouddhisme et l'occident*

Tenzin Palmo représente beaucoup, en particulier pour les occidentaux qui s'ouvrent au bouddhisme. J'ai réalisé cela par exemple très clairement lors du séminaire de Tushita en mars 2016. Tushita est un centre dans la forêt au-dessus de Dharamshala, l'endroit de l'Himalaya où habite le dalaï-lama. Il est dirigé par Lama Zopa, le successeur de Lama Yeshe, le fondateur d'un des plus grands mouvements pour faire connaître le bouddhisme tibétain au niveau international<sup>1</sup>. Pour ce séminaire donc, qui est inclus dans le présent ouvrage, il y avait entre 150 et 200 personnes, principalement des occidentaux, dont une quinzaine ou vingtaine de moines et moniales, et beaucoup de jeunes. Tenzin Palmo parlait très simplement, et donnait le sentiment concret que ce qu'elle a fait, nous pouvons le faire aussi à notre manière : de manière générale, elle ne va pas dans l'ésotérisme compliqué mais donne régulièrement des explications qui sont à la fois profondes et terre-à-terre. On sentait que le message passait, et qu'il avait une grande attention dans l'assistance du début à la fin du séminaire. Tenzin Palmo est à ma connaissance la plus ancienne des moniales occidentales de tradition tibétaines, ayant prononcé ses vœux il y a plus d'un demi-siècle. Elle est connue pour son travail de promotion de la situation de la femme dans le bouddhisme tibétain, en particulier au niveau des moniales, mais il ne faut pas réduire son enseignement cet aspect-là. Il est beaucoup plus large.

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 certes 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 l'existence d'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.<sup>ii</sup>

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 Lahaul, 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.

Tenzin Palmo s'est d'abord rendue dans le petit monastère de Tayul, à 10 km au-dessus de Keylong, la petite capitale du Lahaul 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 moniale 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 11 ans et demi.

Tenzin Palmo a trois livres en français : le premier s'intitule *Un ermitage dans la neige*, il raconte son histoire, y compris ses 11 ans et demi dans une grotte, sous forme d'entretiens avec une journaliste, Vicky McKenzie.<sup>iii</sup> Le second est la traduction du principal enseignement de Tenzin Palmo en anglais, et se nomme en français *Pratique de la méditation au quotidien*<sup>iv</sup>. Jacques Vigne a organisé le troisième volume *Commentaires sur la méditation*. Il y présente sa vie et son œuvre, et ensuite sont traduits deux séminaires de notre moniale qu'il a pris en note en Himachal Pradesh dans le nord-ouest de l'Himalaya indien en 2016 et un troisième commentaire de Tenzin Palmo sur les 36 vœux du bodhisattva a été rajouté.

Tenzin Palmo décrit souvent l'enseignement du Bouddha comme du « bon sens illuminé ». Ses explications elles-mêmes vont dans ce sens-là, elle ne donne pas dans l'ésotérisme et insiste, comme une enseignante qui connaît son métier, sur les points importants, en particulier ceux qui peuvent être mal compris du public occidental dont elle a une grande habitude. À propos des enseignements non-duels, *dzogchen* et *mahamudra*, elle fait montre d'une certaine prudence, sachant bien que l'apparente facilité de ces enseignements – « il n'y

a rien à faire » – peut tenter des occidentaux qui ne veulent pas s’engager dans une réelle pratique. On peut facilement verser dans une sorte de dépression, voire de nihilisme, ce qui est pour le bouddhisme un des deux extrêmes à éviter, avec l’éternalisme. Elle a rencontré à peu près tous les grands maîtres tibétains dès le début de leur exil à partir de 1961, et elle peut témoigner que jamais aucun d’eux n’a fait allusion au fait qu’il était réalisé, alors que beaucoup avait passé 20 ou 30 ans en solitude en plus d’avoir reçu un enseignement traditionnel de haut niveau. Cela constitue une belle leçon d’humilité pour un milieu occidental où chacun y va de son expérience d’éveil... Notre moniale est aussi fière d’appartenir à une lignée, *Drugpa Kagyu* en l’occurrence, où on maintient la tradition « chaude » comme ils disent, c’est-à-dire où il y a de grands pratiquants qui se retirent pour des dizaines d’années de méditation intense, comme c’est le cas du monastère de Tashi Jong, en Himachal Pradesh près du couvent de DGL. Il a été fondé par le huitième Khamtrul, le maître même de Tenzin Palmo. Parmi la centaine de moniales qui sont en formation dans son monastère de Dongyu Gatsal Ling<sup>v</sup> en Himachal Pradesh près de Dharamshala, il y en a six qui sont déjà effectués plus de la moitié d’une retraite de 12 ans, et qui sont formées par les *togden-s*, les yoguis de Tashi Jong.

Une pointe de curiosité spirituelle m’a amené à aller pratiquer dans la grotte de Tenzin Palmo au Lahaul, seulement pendant huit jours, pour me rendre compte directement de l’environnement dans lequel elle a choisi de vivre pendant si longtemps. Cela a été une expérience intense. J’ai l’habitude de mon ermitage dans l’Himalaya près de la frontière du Tibet où je suis souvent depuis 20 ans, mais il n’est qu’à 1900 m d’altitude alors que la grotte de Tenzin Palmo est à 4300 m. Même en juin, le climat était pour le moins frisquet, et quand il pleuvait, c’est en fait de la neige qui tombait sauf qu’elle ne tenait pas au sol contrairement aux six mois de l’hiver. Le sentier le plus habituel pour aller à la grotte n’était pas facile, car il passait sur quelques centaines de mètres dans des coulées d’éboulis à pic avec les pierres qui vous roulaient sous les pieds. Si on glissait, on était fini. Cependant, on était récompensé à l’arrivée, non seulement par la vue, mais aussi par la qualité du silence. Quand on médite dans la grotte, c’est n’est pas rien de se sentir protégé par la masse de l’Himalaya lui-même, cette montagne qui a abrité tant de grands yoguis, qu’ils aient été hindous ou tibétains

J’ai revu Tenzin Palmo en entretiens privés dans le couvent pour moniales 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*, les « nobles » 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 quinzaine 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.

Notre moniale enseignante est attentive à ne pas se décrire comme « abbesse » du couvent de DGL qu’elle a fondé avec sa centaine de moniales en formation. Elle les encourage à beaucoup d’autonomie. Néanmoins, elle représente certainement une grande inspiration pour

toutes ces jeunes Tibétaines qui ont avec elle une occasion de sortir des limitations sévères de la vie de femme de village en Himalaya pour développer une véritable culture et pratique de leur tradition bouddhiste. En leur apprenant l'anglais en plus du tibétain classique et moderne, Tenzin Palmo prépare certaines à un possible avenir d'enseignantes internationales, et pourquoi pas ? En ce sens, c'est tout à l'honneur du monastère que dans le premier groupe d'une vingtaine de moniales nommées *guéshées* par le dalaï-lama en fin 2016 – une révolution dans la tradition tibétaine – l'une d'entre elle appartenait à la communauté de DGL.

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.

Notre moniale retraitante-enseignante 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.

Ces textes ont été extraits du livre

*Tenzin Palmo Commentaires sur la méditation*

Le Relié, 2019.

---

<sup>i</sup> FPMB : *Foundation for the Protection of Mahayana Buddhism*

<sup>ii</sup> Toutes les citations de cette première partie sont extraites du livre principal de Tenzin Palmo, *Reflections on a Mountain Lake*<sup>ii</sup>, qui est traduit en français sous le titre *Pratique de la méditation au quotidien* aux éditions Le Courrier du Livre.

<sup>iii</sup> Vicky McKenzie *Un ermitage dans la neige* Nil Editions

<sup>iv</sup> Tenzin Palmo *Pratique de la méditation au quotidien* Le Courrier du livre

<sup>v</sup> [www.dglunnery.org](http://www.dglunnery.org)