

**TENZIN PALMO**  
**INTERVIEW N°5**  
**(08/12/2021)**

**Introduction en présence de Jetsunma Tenzin Palmo**

*Interview menée par le Dr Lwiis Saliba*

La présence de Jetsunma Tenzin Palmo parmi nous n'est pas seulement pour répondre aux questions, mais est en elle-même une bénédiction, surtout dans cette région du monde, à savoir les pays arabes, dont elle a dit elle-même que le dharma était presque absent.

Cependant, nous-mêmes, ainsi que le Dr Jaques Vigne et d'autres personnes travaillons dur, avec la bénédiction de Jetsunma, pour rendre le Dharma présent. Les fruits de notre travail commencent à apparaître, et la bougie de lumière, une fois allumée, ne pourra être éteinte par les ténèbres environnantes.

Je vais raconter, d'une façon brève et rapide, deux histoires concernant notre travail. En juin dernier, une faculté de charia, de loi musulmane, faisant partie d'une université irakienne, m'a demandé de donner une conférence sur les sciences religieuses via Zoom. Cependant, lorsque j'ai suggéré que le sujet porterait sur le bouddhisme, ils ont totalement refusé, argumentant qu'il s'agissait d'un « sujet sensible ».

Tout récemment, le 16 novembre 2021, nous avons ouvert à l'Université dominicaine internationale et en arabe, un département de maîtrise pour l'étude des sciences religieuses, dans lequel le bouddhisme sera enseigné aux étudiants de tout le monde arabe dans un programme académique consistant. J'enseignerai personnellement cette matière. J'ai été choisi pour prononcer le discours d'ouverture, auquel ont assisté un groupe d'étudiants ainsi que des membres du clergé chrétien et musulman, J'ai cité Jetsunma dans ce discours d'ouverture, désormais disponible sur YouTube, en citant Jetsunma :

"Mon maître Tenzin Palmo, que je vénère pour sa sagesse, est la moniale fondatrice de l'un des principaux couvents de moniales tibétaines en Inde. Elle raconte qu'elle était avec un certain nombre de ses moniales à une conférence interreligieuse à Jérusalem. Comme la tenue de ces moniales bouddhistes, avec leurs vêtements rouge bordeaux et leurs crânes rasés, n'était pas familière aux habitants de la Ville sainte, notamment aux musulmans, aux chrétiens, aux arabes et aux juifs, un certain nombre d'habitants de différentes religions sont venus s'enquérir auprès d'elle : « De quelle religion êtes-vous ? » Elle répondit : « Je suis bouddhiste ». Ils lui demandèrent : « Qu'est-ce que le bouddhisme ? Est-ce une nouvelle religion ? Nous n'en avons jamais entendu parler auparavant ! » Elle leur a répondu : « C'est tout le contraire. Le bouddhisme est l'une des plus anciennes religions, il date de plus de 2500 ans. » Ils lui posèrent alors la question qui les laissait perplexes et qui hantait leur esprit : « Et ce bouddhisme, contre quelle religion est-il ? » Combien ont-ils été surpris par sa réponse : « Le bouddhisme n'est contre aucune autre religion, il recherche constamment la paix et l'harmonie entre toutes les religions ». Ils répliquèrent : « Cette religion bouddhiste est étrange, et nous aimerions en savoir davantage. Nous n'avons encore jamais entendu parler d'une religion qui ne s'oppose pas le moins du monde à une autre religion ».

Ce récit d'un dialogue qui s'est réellement passé n'est rien d'autre qu'une image expressive de la mentalité hautaine dont nous avons hérité, et dont nous sommes toujours victimes. Notre appartenance religieuse est souvent en opposition et contre l'appartenance de l'autre. Aujourd'hui, je suis heureux d'annoncer avec confiance que nous inaugurons la maîtrise en

études religieuses et religions comparées au département arabe de l'Université. Nous allumons une bougie dans le tunnel sombre. Aussi sombre que soit l'obscurité, elle ne pourra pas éteindre cette lumière. C'est la bougie de la connaissance qui est destinée à se répandre.

*Mieux vaut allumer une bougie de connaissance que de maudire les ténèbres tout entières.*

C'est ce que dit le célèbre proverbe arabe. Et c'est de lui que je vous invite à vous souvenir pour mieux l'appliquer ».

Les participants, pour la plupart des ecclésiastiques chrétiens et musulmans ainsi que des étudiants, ont écouté avec une respectueuse attention ce que j'ai rapporté des paroles mêmes de Jetsunma.

Oui, effectivement, le bouddhisme a un mot à dire et un message de paix et d'amour à transmettre à cette région du monde qui patauge encore dans une mer de ténèbres...

*Lwiis : Tenzin Palmo, bienvenue à notre 5<sup>ème</sup> interview. Avant de commencer nos questions, avez-vous quelques brèves observations à partager avec nous ?*

**Tenzin Palmo** : Tout d'abord, je vous suis très reconnaissante pour tous les efforts que vous effectuez afin de créer davantage d'harmonie et de compréhension entre toutes les différentes religions du monde. Ces religions devraient être celles qui nous montrent comment faire ressortir la bonté fondamentale. Pourquoi ne le font-elles pas ? En effet, toutes les religions nous disent que nous devons être bons, que nous devons être bienveillants, que nous devons aider les autres, que tout être souhaite le bonheur, qu'il ne souhaite pas souffrir, que je préfère être heureux que malheureux, que tu préfères être heureux que malheureux, que tout le monde préfère être heureux que malheureux. Alors, pourquoi créons-nous de la misère pour les gens, alors que nous savons qu'ils préféreraient être heureux ?

En ce sens, nous devrions simplement nous en tenir aux fondements de notre foi religieuse, quelle qu'elle soit, et nous rappeler qu'elle est toujours fondée sur l'amour et la bonté, sur l'aide aux autres, sur la gentillesse envers nos voisins, sur le fait de ne pas leur faire de mal et de vouloir pour les autres ce que nous voulons pour nous-mêmes. Comment se fait-il que ce message leur échappe à ce point ? Tout le monde le sait, alors pourquoi ne le faisons-nous pas ? En vérité, nous pourrions accomplir au moins cela !

Voilà le centre de la question : les religions devraient guider les gens dans la bonne direction et non créer, ou être la cause, de plus de problèmes. En fait, elles devraient être celles qui sauvent des problèmes du monde, elles devraient défendre ce que leurs fondateurs leur ont enseigné et le mettre en pratique. Si la religion ne nous dit pas la vérité, de qui l'apprendrons-nous ? Je pense parfois que si Jésus, Bouddha ou Mahomet étaient là à regarder vers le bas, ils se demanderaient où est passée la religion par rapport à ce qu'ils essayaient d'enseigner aux gens ? En effet, honnêtement, leur message était si clair, alors comment se fait-il que nous l'ayons mal compris, et que nous nous soyons tellement égarés ? Vraiment, tout le monde devrait apprendre à vivre selon ces messages, en se respectant les uns les autres, en harmonie, en tant qu'êtres humains. Nous pensons que nous pouvons effectuer cela, alors oui, passez à l'action ! Écoutez ce que vos fondateurs vous ont dit et mettez-le en pratique !

*Lwiis : Cette anecdote était très significative pour les étudiants comme pour les ecclésiastiques. Ils écoutaient attentivement car, en fait, nous sommes trop souvent éduqués dans notre religion pour être contre une autre confession. C'est pourquoi je dis que le bouddhisme a quelque chose à dire dans cette région du monde, et qu'il a un message*

*d'amour, un message d'acceptation des autres. Ce message devrait être de plus en plus développé.*

TP : Bien sûr, je trouve fort triste que les chefs religieux, qui devraient être ceux qui nous montrent vraiment la lumière, soient souvent ceux qui brandissent l'épée et les fusils. Ce n'est pas ainsi que cela devrait être. Ils devraient faire ressortir notre bonté innée, c'est ce qu'ils devraient enseigner aux gens, la véritable bonté intérieure, notre bonne nature. La nature fondamentale est bonne, pourquoi n'aident-ils pas en donnant l'exemple aux autres, en donnant le bon exemple ?

*Lwiis : C'est pourquoi nous voulons tous que vous soyez avec nous, parce que c'est une nouvelle et petite 'sangha'. Mais, si vous dirigez cette sangha, elle sera davantage encouragée à continuer au milieu de ces gens vraiment sombres et de cette période si troublée également...*

TP : De nos jours, il y a beaucoup de choses, je veux dire, sur Internet : vous trouvez beaucoup d'enseignants, beaucoup de bonnes choses qui se produisent, beaucoup d'instructions sur la façon de vivre une vie pleine de sens. Donc, dans ce sens, nous devrions reconnaître que cette pandémie a été assez extraordinaire. En effet, elle a fait apparaître tous les enseignants en ligne, ce qu'ils n'auraient jamais fait auparavant. Grâce à cela, il y a maintenant une énorme richesse d'enseignements spirituels que les gens peuvent facilement télécharger. Comme nous le disons, il y a tant de choses sur YouTube et dans les podcasts... C'est ici, maintenant !

*Lwiis : Je sais que c'est très bien sur l'Internet maintenant, mais quand vous êtes là, votre attention est une vraie bénédiction, c'est tout ce que je voulais dire !*

TP (En riant) : Ok !

*Lwiis : Commençons nos questions :*

1) *Vous avez dit à propos de votre longue retraite dans la grotte, "une chose que je peux vous dire, c'est que je ne me suis jamais ennuyée" page 198.*

*Ma question est la suivante : " Que pouvons-nous faire pour repousser l'ennui dont nous sommes victimes, dans notre vie quotidienne, comme dans notre quête spirituelle ? "*

TP : Une façon de chasser l'ennui, je pense, est de prêter attention. Souvent, nous faisons les choses sans réfléchir, encore et encore. Nous avons juste quelques habitudes, sans vigilance ; ainsi, quand nous commençons à travailler, nous trouvons cela ennuyeux. Mais si nous faisons preuve de plus d'attention, même dans une tâche très simple et que nous trouvons normalement très ennuyeuse, si nous accordons toute notre attention à ce que nous faisons, cela cesse d'être ennuyeux. En fait, ça devient très intéressant.

Une autre façon de travailler est la suivante : Si vous vous ennuyez, alors, je dirais, détendez-vous dans cet ennui, et regardez-le, observez-le, comment le ressentez-vous, comment est-il, comment est l'esprit ? Alors, nous commençons à nous intéresser à ce qui se passe en nous, en faisant attention. En effet, nous nous ennuyons souvent parce que nous entrons précisément dans cette sorte d'état terne, léthargique qui consiste à faire les choses sans s'y intéresser. En revanche, si nous sommes attentifs, les choses deviennent beaucoup plus intéressantes. De plus, l'ennui n'est pas en soi une mauvaise chose, parfois, si on s'ennuie, eh bien, on s'ennuie, et on peut l'accepter ! Néanmoins, si, dans notre pratique spirituelle, nous nous ennuyons *toujours*, peut-être devrions-nous changer celle-ci pour quelque temps, faire quelque chose de nouveau et de différent, qui puisse capter notre attention. Parce qu'il s'agit d'être conscient de ce qui se passe, normalement nous ne sommes pas conscients et c'est pourquoi nous nous ennuyons.

*Lwiis : Parfois, nous nous ennuyons parce que nous faisons et voyons toujours les mêmes choses... Donc, nous ne ressentons aucune évolution réelle, aucun progrès significatif, et tout*

*cela en plus de cette agitation continuelle du mental. Nous ne pouvons tout simplement pas aller au-delà...*

TP : C'est pour cela qu'il faut être attentif, c'est pour cela qu'il faut apporter toute son attention, toute sa conscience à ce que l'on fait, à ce que l'on pense, sinon, on s'ennuie précisément parce qu'on ne fait pas attention !

*Lwiis : C'est un problème majeur car l'attention nécessite aussi une certaine concentration, et nous avons l'impression que spontanément nous perdons l'attention....*

TP : Oui, c'est pourquoi nous devons commencer à nous entraîner. Je veux dire que le but d'apprendre à être plus conscient, plus attentif et d'apprendre à méditer correctement est d'aider l'esprit à devenir plus concentré. Nous nous ennuyons parce que nous ne sommes pas concentrés, en faisant des choses ordinaires que vous faites tout le temps, comme une routine. Ainsi, faites attention à ce que vous faites, surveillez votre corps, surveillez votre esprit, ramenez-les dans le présent : ce ne sera plus ennuyeux !

*Lwiis : Pensez-vous que c'est seulement par la pratique que nous pouvons progresser dans notre capacité d'attention ?*

TP : Bien sûr, c'est de cela qu'il s'agit. Comme on dit : "C'est en forgeant qu'on devient forgeron". Donc, si vous ne pratiquez pas, vous n'arriverez à rien, mais si vous continuez à pratiquer, en essayant de ramener votre attention encore et encore, avec joie, avec intérêt, alors, l'esprit va prendre cette habitude. L'habitude de l'absence d'attention deviendra l'habitude de la pleine conscience. De cette façon, les choses ne sont pas ennuyeuses car chaque moment est nouveau. Nous avons tendance à penser que chaque moment est identique au précédent, mais ce n'est pas vrai, pourvu que nous soyons attentifs, chaque moment est nouveau !

*Lwiis : Dans notre pratique, parfois nous avons une longue période où nous sentons que l'attention est moindre, ou sans changement et que nous ne progressons pas, c'est pourquoi nous pouvons être découragés pour continuer, nous sentons que tout est pareil, l'agitation, la grisaille, etc...*

TP : Mais ce n'est pas le cas ! C'est là que nous avons commis l'erreur, c'est parce que nous ne faisons pas attention. Si nous étions plus présents dans le moment, nous verrions que chaque moment est nouveau, ce n'est pas le même, c'est le même seulement parce que notre esprit est avachi, n'est ni clair ni net. Ainsi, le problème n'est pas dans ce qui se passe à l'extérieur, il est dans ce qui se passe dans notre esprit.

2) *Lwiis : Vous avez souvent abordé le sujet de la respiration, notamment la respiration du vase, vous l'avez citée de nombreuses fois dans vos discours, mais il en existe différentes variantes. Que pensez-vous de sa forme principale et quelles variantes sont utiles pour la pratique ? Cette respiration du vase peut-elle être considérée comme une respiration standard dans notre pratique à long terme ? Cette respiration du vase correspond-elle au conseil de pousser l'énergie vers le hara sur l'expiration dans la méditation zen ?*

TP : La respiration du vase (*khumbaka* en sanskrit) est une méthode pour activer le *prāna*, le souffle vital, en le retenant dans l'abdomen. Cela lui donne l'apparence d'un vase, c'est pourquoi on l'appelle la respiration du vase. Néanmoins, pour être honnête et sincère, il faut faire attention car si on le fait incorrectement, on peut se créer beaucoup de problèmes, mentalement ou physiquement, et donc, je ne conseillerai à personne de le faire sans avoir reçu les instructions d'un enseignant sur la façon de le faire correctement. Si on la pratique mal, on peut vraiment perturber le *lung* (*skt prāna*), l'énergie du corps. Si c'était le cas, cela pourrait causer beaucoup de problèmes.

*Lwiis : Devons-nous nécessairement être guidés par un professeur lorsque nous la pratiquons ?*

TP : Oui, parce que, je le répète, si nous ne l'effectuons pas bien, cela peut avoir des conséquences fâcheuses.

*Lwiis : C'est vrai ! Surtout dans le pranayama, il y a beaucoup d'exercices qui sont si délicats à pratiquer !*

TP : Tout à fait, c'est pourquoi, traditionnellement, vous la faites toujours avec un gourou qui vous enseigne et vous observe, s'assurant que vous faites bien. Aujourd'hui, tout le monde apprend sur Google ou un autre média, mais ce n'est pas pareil !

*Lwiis : Ils regardent aussi des enseignements principalement sur YouTube, et souvent, ils le font sans que personne d'extérieur ne vérifie leur pratique...*

TP : J'aurais tendance à dire, faites attention !

*3) Lwiis : Avec la popularité de la pleine conscience de nos jours, on entend souvent des gens affirmer qu'ils n'ont plus besoin de pratiquer la méditation formelle, car ils pratiquent la pleine conscience dans la vie quotidienne la plupart du temps. Cependant, il semble que, de cette manière, ils pourraient bien se tromper eux-mêmes... Quelle explication leur donneriez-vous pour les aider à trouver un équilibre entre pratique formelle et pratique entre les séances ?*

TP : Fondamentalement, notre pratique entre les sessions consiste à être attentif et dépend de la profondeur de la méditation assise formelle. Il est donc important de maintenir cet équilibre entre les séances formelles et la pleine conscience quotidienne. En général, une période d'assise formelle sans distraction conduit à des niveaux beaucoup plus profonds : vous n'êtes pas seulement conscient des actions mais aussi de l'assise. Le corps est immobile, il n'y a que l'esprit. Dans la méditation formelle, vous êtes simplement assis avec un esprit qui n'a qu'à regarder ce qui se passe à l'intérieur. Cela permet donc une exploration de plus en plus profonde de notre conscience, puisque nous n'avons plus les distractions de la vie quotidienne, les mouvements et la gestion d'événements extérieurs à nous-même. C'est pourquoi les centres de retraite sont très utiles, car ils enseignent la méditation de vision intérieure, c'est-à-dire *vipassana* et la méditation du calme, *shamatha* ainsi que la pleine conscience. Les enseignants là-bas ne vous diront jamais : "Vous pouvez simplement sortir et essayer d'être attentif pendant la journée, vous n'avez pas besoin de faire de l'assise formelle, vous n'avez pas non plus besoin de faire des retraites..." Ils enseignent les deux, parce que l'un soutient l'autre : si vous n'avez pas de pleine conscience durant la vie quotidienne, mais seulement lorsque vous êtes en retraite, lorsque vous quitterez celle-ci, tout s'effondrera !

*Lwiis : Donc, avez-vous besoin d'avoir cette continuité de la pleine conscience ?*

TP : Oui. Cependant, la pleine conscience est plus profonde lorsqu'elle est renforcée par l'assise formelle et la retraite, donc les deux vont ensemble, ils se soutiennent mutuellement.

*Lwiis : Nous devrions pratiquer les deux...*

TP : Tout à fait, car l'un sans l'autre n'apportera pas de réelle profondeur intérieure, ni ne transformera le mental. Il s'agit de changer notre conscience et pour cela, il faut de l'étude et de l'application mais aussi des périodes où l'on ne fait qu'un avec la conscience sans être perturbé par une vie quotidienne trop active.

*4) Lwiis : Dans un certain nombre de mouvements spirituels et de religions établies, on a la nette impression que la hiérarchie et les enseignants essaient d'infantiliser les croyants. Cela ne conduit certainement pas à la maturité spirituelle. Est-ce également votre sentiment ? Si oui, comment pouvons-nous sortir de cette ornière ? Et comment faire la différence entre cela et la véritable enfance spirituelle, qui est une qualité ?*

TP : Eh bien, tout d'abord, pour toute compétence que nous souhaitons apprendre, qu'il s'agisse de sport, de musique ou de toute autre savoir-faire, nous avons besoin d'un guide, d'un professeur, parce qu'ils peuvent nous montrer où nous nous trompons, et nous montrer

comment faire les choses correctement. Si nous essayons de le faire par nous-mêmes, nous sommes condamnés à faire beaucoup d'erreurs, et de plus, nous ne reconnaitrons pas nos erreurs, nous ne comprendrons pas. Même dans les choses les plus banales, comme apprendre à jouer au football, vous avez besoin d'un enseignant, de quelqu'un qui vous aide. De même, lorsque nous sommes sur un chemin spirituel, au début nous sommes comme des enfants, nous ne sommes pas très mûrs. Le Bouddha avait l'habitude d'appeler les gens ordinaires "les enfants". Donc, à ce moment-là, nous avons besoin d'un guide, tout comme un enfant a besoin de ses parents. Cependant, les bons parents élèvent leurs enfants pour qu'ils deviennent des adultes responsables, tandis que les mauvais parents les élèvent pour qu'ils soient toujours dépendants d'eux-mêmes, de "l'aide de papa et maman", même lorsqu'ils sont adultes. De même, un bon gourou enseigne à ses étudiants à être matures et indépendants. Certes, ils ont toujours de la dévotion pour leur gourou, tout comme les enfants aiment toujours leurs parents, mais ils ne courent pas vers eux à chaque instant.

Je veux dire qu'un gourou qui a besoin que ses étudiants soient des étudiants pour toujours a manifestement un problème. Au contraire, un véritable gourou enseigne à son élève à devenir intérieurement, spirituellement mûr et libre de sa dépendance à son égard, même s'il maintient sa dévotion pour lui. De cette façon, le problème n'est pas le système, mais notre esprit. Tout d'abord, nous devons reconnaître que nous avons besoin d'instructions, par exemple : "Je ne sais pas comment méditer, j'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à méditer, j'ai besoin que quelqu'un me fasse remarquer quand je fais des erreurs, j'ai besoin que quelqu'un m'encourage". En ce sens, notre ouverture à un véritable gourou est importante : c'est par notre ouverture que nous recevons les bénédictions de son esprit. C'est l'une des choses importantes, bien comprendre que cela passe par l'ouverture envers l'enseignant. Sans dévotion, cela ne fonctionnera pas : prenez la lumière du soleil, si vous ouvrez les rideaux, le soleil entrera, alors que si vous fermez les rideaux, la pièce restera sombre. Néanmoins, comme nous l'avons dit, un véritable gourou s'attend à ce qu'à un certain moment, les étudiants deviennent eux-mêmes des enseignants ou encore, qu'au moins ils ne dépendent pas d'eux à tout moment mais qu'ils acquièrent leur indépendance. Ainsi, le problème ne se pose qu'avec les mauvais gourous, pas avec les bons. La difficulté n'est pas dans la situation elle-même du gourou, mais dans la façon dont elle est exploitée par ceux qui ont besoin d'avoir des étudiants et d'attirer leur dévotion et leur abandon, en réalité pour leurs propres besoins psychologiques. Bien sûr, ce ne sont pas les bons enseignants à suivre.

Pour évaluer un gourou, regardez ses élèves : après 10 ou 20 ans, vous pouvez voir quel genre d'atmosphère règne autour d'eux. En particulier, les élèves courent-ils toujours vers le gourou à chaque minute pour prendre leurs décisions, ou sont-ils calmes et capables de prendre eux-mêmes leurs décisions ?

*Lwiis : Même Swami Vijayananda dit que le yoga n'est pas le culte du gourou. En fait, nous voyons beaucoup d'adoration de gourous dans le monde, que diriez-vous de ce phénomène ?*

TP : Si vous avez un professeur qui incarne vraiment toutes les qualités que vous essayez d'atteindre, alors bien sûr vous aurez une grande dévotion pour lui, mais cela ne signifie pas que vous l'aurez aveuglément, vous pouvez aussi observer que bien qu'il ait tant de qualités, il reste aussi un être humain. En fait, le problème ne vient que lorsque l'adoration est aveugle et devient une secte, c'est alors très dangereux. Néanmoins, les véritables enseignants ne créent pas de sectes. Leurs relations avec leurs élèves sont beaucoup plus simples et faciles. Ils n'exigent ni abandon total, ni foi aveugle. Je me méfierais beaucoup de ceux qui agissent de la sorte.

*Lwiis : Qu'en est-il de votre propre relation avec votre gourou, lorsque vous étiez dans la grotte, également loin de lui. C'était votre propre expérience, mais étiez-vous toujours lié à lui ?*

TP : Oui, en général, j'allais le voir chaque année pour lui dire comment ça se passait. En tout cas, c'est tout à fait vrai que si vous avez de la dévotion pour le Lama ou l'enseignant, ils sont là à chaque fois que vous en avez besoin, ce n'est pas une question de distance physique. Votre esprit est ouvert à eux, leur esprit est ouvert à vous, donc la séparation physique n'est pas un problème. Vous pouvez être assis en face de quelqu'un, ou être à des milliers de kilomètres, si vous avez une ouverture et une dévotion authentiques, alors vous êtes plus proche du gourou que des battements de votre cœur...

Un véritable professeur est très important. Pourtant, mon Lama lui-même vers la fin, quand je lui demandais : "Rinpoché, que dois-je faire maintenant ? " répondait : "Que veux-tu faire ? " Je lui disais alors ce que j'aimais faire, et il me répondait "OK, c'est vraiment bien de faire ça", ou bien "Tu veux vraiment faire ça ? "(Rires) Cela voulait dire que ce n'était pas une si bonne idée que ça.... Il s'attendait à ce que, à un moment donné, je sois capable de prendre les rênes par moi-même, pour ce que je voulais faire sur les pratiques qui m'attiraient.

*Lwiis : Ressentez-vous encore un lien avec lui après son départ ?*

TP : Dans la tradition tibétaine, les sages reviennent, et maintenant le neuvième Khamtrul Rinpoché est là : il a 41 ans, et c'est le lama principal de notre couvent. Il vit dans le monastère qui se trouve en contrebas de la route où nous sommes. Je le connais depuis qu'il a deux ans. Dans le système tibétain, lorsque les lamas meurent, ils trouvent rapidement une nouvelle incarnation.

*Lwiis : Alors, votre relation avec le nouveau est la même qu'avec votre premier Rinpoché ?*

TP : Pas vraiment. En effet, j'ai rencontré le premier Rinpoché le jour de mon 21ème anniversaire. Il était plus âgé que moi. En ce sens, il était presque une figure paternelle, Il n'était pas si vieux, mais pour moi, c'était comme une autorité, alors que l'actuel, je le connais depuis qu'il est bébé ! J'étais beaucoup plus âgée, il n'était qu'un enfant, ma relation avec lui a donc été très différente. C'est un très bon lama, je n'ai pas à me plaindre de lui, il ne pose aucun problème !

*Lwiis : Délivre-t-il le même enseignement que votre premier Rinpoché ?*

TP : Chaque incarnation est différente, chacune a sa propre personnalité, elle a les qualités de l'autre mais est aussi séparée ; en fait, au moment où j'ai rencontré cette nouvelle incarnation, quand il était jeune, j'avais déjà établi ma pratique. Ainsi, je n'avais pas besoin d'aller le voir pour qu'il m'enseigne. De plus, nous avons de nombreux yogis (disciples de mon Guru) qui étaient déjà des enseignants à cette époque. Cependant, il est là en tant que guide spirituel pour les moniales, bien sûr pas maintenant parce que notre couvent est fermé à cause du confinement, sinon, en temps normal, quand je lui demande de venir enseigner, il est très heureux de répondre présent.

*5) Lwiis : Vous dites à propos de la canalisation de notre propre énergie que "tous les grands saints étaient des gens passionnés, le point crucial est qu'ils n'ont pas dissipé leurs passions de manière négative" p233. Comment dissipons-nous notre énergie de manière négative ? et comment éviter cette perte ?*

TP : Notre esprit est souvent habitué à des émotions toxiques, comme l'avidité, le désir, la colère, l'aversion, la jalousie, l'orgueil et surtout notre méconnaissance, notre ignorance. Par conséquent, nous cédon normalement à nos désirs et à notre avidité, nous voyons quelque chose qui nous plaît ou quelqu'un qui nous plaît, nous le voulons, même s'il s'agit de la nourriture ou de n'importe quoi. Nous cédon très souvent. Ou au contraire quelque chose nous agace, les gens nous agacent, une situation nous agace, alors, nous nous mettons en colère. Tout cela produit beaucoup d'émotions, ainsi que beaucoup d'énergie que nous mettons dans des choses très négatives : nous devenons jaloux, nous devenons arrogants, etc. Normalement, quand ces sentiments surgissent, comme l'avidité ou la colère, nous n'en

sommes même pas conscients, nous sommes dépassés par ces émotions, nous nous laissons emporter par elles !

Lorsque notre esprit travaille avec des émotions négatives, celles-ci nous influencent beaucoup, au niveau aussi de notre langage et de nos actions, de sorte que nous disons de mauvaises choses, nous faisons de mauvaises choses, en conséquence de ces émotions conflictuelles dans l'esprit. Quelqu'un qui est spirituellement avancé ne dissipe pas l'énergie de ces émotions négatives, mais les change. Par exemple, le désir et l'avidité deviennent de la dévotion, la colère devient de la clarté d'esprit, la luxure se transforme en compassion. Nous travaillons avec ces émotions négatives, nous les reconnaissons, c'est-à-dire : "Je suis en colère, je suis avide, je suis jaloux", et ensuite nous les transformons. En voyant ces émotions négatives, nous reconnaissons qu'elles causent beaucoup de problèmes, nous les métamorphosons. Nous sommes en charge de notre esprit. Nous sommes les maîtres de notre esprit, pas ses esclaves.

Les véritables personnes spirituelles, vous pouvez le voir, ne sont pas envahies par des émotions conflictuelles comme les gens ordinaires, parce qu'elles sont maîtresses de leurs propres processus mentaux. Leur énergie est toujours là, ce n'est pas comme s'ils étaient des moutons, ce ne sont pas des lapins, mais l'énergie est canalisée vers une fréquence plus élevée. Elle ne descend pas, elle ne se dissipe pas, donc il faut d'abord prendre conscience de ce qui se passe dans l'esprit à chaque instant. Lorsque la colère, l'avidité, l'orgueil ou toute autre chose surgit, nous les reconnaissons. Ensuite, nous savons ce qu'il faut éviter, c'est-à-dire nos émotions négatives, et ce qu'il faut encourager, ce à quoi il faut s'adapter, c'est-à-dire nos émotions positives. De cette façon, nous nous exerçons simplement à transformer nos émotions négatives en émotions positives.

Ce n'est pas que nous n'avons pas d'émotions, mais nous n'avons pas besoin de céder aux émotions négatives, nous pouvons utiliser cette énergie et la transformer en forces positives. Lorsque vous rencontrez de grands maîtres, vous pouvez voir qu'ils sont plus vivants que les gens ordinaires. Ils ne sont pas vides, leurs émotions sont l'amour, la compassion, la bonté, la générosité, la bonne humeur. Leurs yeux sont pétillants. Lorsque nous rencontrons de grands maîtres de n'importe quelle tradition, qu'ils soient hindous, soufis, chrétiens, n'importe quel maître, tout est dans leurs yeux, leurs yeux brillent !

*6) Lwiis : Vous avez dit à propos de votre vie de femme : "les hormones n'ont jamais été un obstacle, mes règles ne m'ont jamais gênée. Je pense que les gens font tout un plat de la ménopause et du syndrome prémenstruel, j'ai aussi remarqué que les hommes sont plus de mauvaise humeur que les femmes " p..192.*

*L'impression générale dans le milieu traditionnel et religieux est opposée à ce que vous avez affirmé. On y dit que les femmes pendant leurs menstruations sont impures. Elles ne sont même pas autorisées à prier ou à accomplir des rites, on explique que leurs menstruations leur font subir de nombreuses sautes d'humeur, contrairement à la physiologie masculine qui est plus stable... Qu'en pensez-vous ?*

TP : Je pense que c'est totalement un préjugé masculin. C'est comme les garçons qui sont censés être meilleurs que les filles pour étudier les livres... La vieille idée que la femme est impure pendant les menstruations est un moyen pour les hommes de la faire se sentir inférieure, en insistant sur cette supposée impureté. En fait, s'il n'y avait pas de menstruations, il n'y aurait pas d'êtres humains, car cela fait partie du cycle de la femme pour donner naissance.

Si c'était les hommes qui devaient avoir leurs règles tous les mois, ils se considéreraient comme très héroïques, se présentant comme ayant une grande énergie et une grande force d'âme pour pouvoir supporter cela tous les mois, et bien sûr les femmes ne pourraient pas le faire parce qu'elles sont trop faibles, il n'y aurait qu'eux les hommes qui pourraient le faire !



Ici, nous avons plus d'une centaine de moniales, environ 120, qui accomplissent tous les rituels, et assistent à tous les cours de philosophie, sans aucune plainte, sans en faire tout un plat. La question pour elles n'est pas de savoir si elles ont des règles ou non, personne ne s'en soucie, elles continuent simplement leur travail comme toujours. Elles ne sont pas considérées comme impures, et elles n'y pensent même pas. Je n'ai jamais remarqué qu'elles avaient des sautes d'humeur particulières ; elles continuent simplement à travailler gaiement comme d'habitude. Certaines d'entre elles commencent maintenant à avoir 50 ans, quelques-unes vont donc passer par la ménopause, mais cela ne les affecte pas émotionnellement, elles ne savent même pas que cela est censé les affecter. On ne leur a pas appris cela !

Je me souviens que lorsque j'étais à l'école, personne n'en parlait, on continuait comme d'habitude, on ne savait pas qu'on était censées être émotionnellement fragiles à cette époque. Je pense que c'est simplement très à la mode de discuter de tous ces changements hormonaux. Bien sûr, certaines personnes ont des problèmes, mais je pense que la majorité n'en a jamais. Comme je viens de le dire, ici, je suis entourée de toutes ces jeunes femmes, qui doivent avoir leurs règles constamment, mais elles le font très discrètement, et elles ne font pas du tout d'histoires. Comme je l'ai dit, elles continuent, avec tout, y compris leurs rituels et leur méditation, leurs études et ainsi de suite, personne ne fait d'histoires.

*Lwiis : Dans le bouddhisme, y a-t-il des restrictions pour les femmes lorsqu'elles ont leurs règles, pour les rituels, etc. comme dans l'hindouisme ?*

TP : Pas du tout ! ...

*Lwiis : Parce que dans l'hindouisme comme dans l'islam et le judaïsme, il y en a...*

TP : Je pense que dans ces religions, notamment le judaïsme et l'islam, cette question de l'impureté est importante, elle l'est sans doute aussi dans l'hindouisme qui a été influencé par l'islam. Cependant, dans le bouddhisme, il n'y a rien du tout à ce sujet. La seule chose que l'on trouve dans les règles de discipline monastique concernant les menstruations, c'est que les femmes sont autorisées à porter des vêtements supplémentaires pendant cette période, et c'est tout ce qui est dit à ce sujet, rien d'autre.

*Lwiis : Donc, elles peuvent faire tous les rituels sans aucune restriction ?*

TP : Il n'y a rien de tous ces interdits ! Elles ne sont pas considérées comme impures, elles continuent comme d'habitude.

*Lwiis : C'est quelque chose de nouveau pour moi, car toutes les religions ont tellement de restrictions sur cette question des 'périodes'... Même dans le christianisme, les femmes ne peuvent pas être prêtres car on dit que lorsqu'elles ont leurs règles, elles sont impures...*

TP : Certes, ces religions ont des coutumes en commun... mais certaines sont différentes : par exemple, dans le bouddhisme, lorsque vous entrez dans un temple, ou lorsque vous écoutez un enseignement du Dharma, vous devez garder la tête découverte. Vous n'êtes pas autorisé à enseigner le Dharma à des personnes qui ont la tête couverte, évidemment, parce qu'à cette époque, en Inde, garder la tête découverte était un signe de respect. Au contraire, aujourd'hui, dans les temples hindous, les femmes se couvrent et cela, elles le tiennent de l'islam parce que dans les religions abrahamiques, on garde la tête couverte, et dans le christianisme traditionnel, il est recommandé de porter un chapeau pour aller à l'église. Pourtant, dans l'hindouisme et le bouddhisme, c'est le contraire à l'origine : si j'ai la tête couverte et que je vais au temple, je dois enlever ce qui la couvre. De toute évidence, au Moyen-Orient, la coutume voulait que l'on garde la tête couverte, mais en Inde, pour une raison ou une autre, la coutume voulait qu'on la découvre. Donc, tout est affaire de coutume !

*Lwiis : Pensez-vous que c'est juste une coutume, ce ne sont pas des règles inspirées par le Divin ?*

TP : Si vous vous couvrez la tête, vous avez vos raisons, si vous vous découvrez la tête, vous avez aussi vos raisons... les deux côtés sont respectables.

*Lwiis : Pourquoi dans le bouddhisme, les moines et les moniales se rasent-ils la tête ?*

TP : D'abord, les gens sont très fiers de leurs cheveux, c'est un signe de beauté.

*Lwiis : Comme dans l'Islam c'est un signe de beauté, donc pour ne pas tenter les hommes, on leur impose de se couvrir la tête....*

TP : Ainsi, se raser la tête, c'est s'enlever la beauté. De plus, c'est beaucoup plus pratique, vous n'avez pas toujours besoin de vous laver les cheveux. Les gens, quand ils vous voient vous raser les cheveux, savent que vous êtes un moine ou une nonne.

*Lwiis : On peut comprendre un homme qui se rase les cheveux, mais pour une femme, c'est un peu difficile à saisir...*

TP : Pourtant, c'est beau, parce que vous voyez ces filles qui arrivent avec de longs et beaux cheveux, puis elles les coupent et les rasent, et elles sourient, elles sont si heureuses, vous savez, parce que c'est un renoncement, c'est renoncer au monde. Vous devez porter des vêtements peu flatteurs, vous perdez votre beauté en vous faisant couper les cheveux... Souvent, en effet, elles sont plus belles en se rasant, car on peut voir leur visage. Mais leur idée principale en faisant cela, c'est le renoncement.

*7) Lwiis : Dans le même contexte, vous avez dit : "La différence entre l'homme et la femme est extérieure, mais à l'intérieur du cœur, c'est la même chose, qu'est-ce que l'illumination sinon la connaissance du cœur ?" p194.*

*Les différences anatomiques et physiologiques entre les deux sexes ont-elles une influence décisive sur le niveau ou l'évolution spirituelle ?*

TP : Au cours de la pratique de base, lorsque vous êtes assis et que vous méditez, vous n'êtes pas un homme, vous n'êtes pas une femme ; vraiment, cette notion de genre est totalement erronée. Par exemple, lorsqu'on est assis, qu'on observe la respiration, l'esprit, les pensées, qu'on analyse l'esprit et les formations mentales – homme ou femme, c'est pareil, je ne vois pas la différence. Bien sûr, les femmes enseignantes de méditation, et même les hommes, ont expliqué que les femmes sont généralement plus intuitives, les hommes ayant tendance à être plus analytiques, aimant monter étape par étape. Les femmes sont capables de sauter et de voler, elles ne se sentent pas tellement menacées par l'intuition, donc, de cette façon, les enseignants ont souvent dit : "Les femmes sont meilleures en méditation que les hommes".

Dans le Tantra par exemple, on se voit comme une déité, une déité masculine ou féminine, on peut se voir comme Tara, on peut se voir comme Tchenrezi, on est une femme, on est un homme : à nouveau, les hommes sont capables de se voir comme Tara et les femmes peuvent se voir comme Tchenrezi. Ou bien, ils peuvent se voir en restant dans leur propre sexe, cela n'a pas d'importance. De cette façon, ils font des méditations dans lesquelles ils se voient comme homme ou femme. Ainsi, ils échangent ; ce n'est pas que les garçons se voient uniquement comme des divinités masculines ou les filles uniquement comme des divinités féminines, ils peuvent faire les deux, vous comprenez ce que je dis ? En général, les femmes sont plus en contact avec leurs émotions car on dit aux garçons de ne pas être émotifs : on entend : « Les hommes ont tendance à avoir plus de mal à gérer leurs émotions », mais je pense que cela fait partie de l'entraînement qu'ils ont subi, de la façon dont ils ont été élevés.

Les filles ont le droit d'être émotives, les femmes le sont parce qu'elles sont aussi destinées par la nature à être des mères et sont beaucoup plus en phase avec leurs émotions, comme la bonté aimante, la compassion, et des qualités de ce type. Elles se sentent à l'aise avec cela parce qu'elles ont toujours été ainsi... Cela fait partie de leur identité, les petites filles ont tendance à câliner leurs jouets, alors que les garçons les utilisent pour se battre... De cette façon, il y a quelques différences. Pourtant, certains hommes sont très intuitifs et très à l'aise avec leurs émotions, certaines femmes sont très distantes de celles-ci, et ont un esprit très analytique ... Je veux dire que nous ne pouvons pas faire de grandes généralisations. Ce que j'ai dit représente seulement une approche globale.

*Lwiis : Parfois dans la spiritualité et aussi dans la vie normale, nous pouvons voir des femmes avec des qualités d'hommes et des hommes avec des qualités de femmes, quelle en est la cause selon vous ? Est-ce que dans la vraie méditation, nous sommes au-delà du masculin et du féminin ?*

TP : Oui ! Oui, et bien sûr la nature de l'esprit, la conscience non-duelle et primordiale est définitivement au-delà du genre, il n'y a aucun doute là-dessus ! Ce n'est que l'esprit conceptuel ordinaire qui se rapporte au corps masculin ou féminin, qui fait le genre.

*Lwiis : En nirvana, sommes-nous au-delà du masculin et du féminin ?*

TP : Les grands maîtres ne sont, dans l'ensemble, ni masculins ni féminins, cela ne veut pas dire qu'ils sont efféminés. Mais on sent qu'il y a quelque chose de presque féminin chez eux. Ce ne sont pas des sortes d'hommes mûrs habituels, ils ont au contraire une touche de vibration maternelle. C'est le cas de presque tous les maîtres authentiques, ils réunissent les deux côtés, ils ont un équilibre entre les énergies masculine et féminine.

8) *Lwiis : Vous avez dit : "L'approche scientifique moderne a donné tellement d'importance au cerveau, que nous sommes en conflit et coupés de la réalité du cœur ; c'est pourquoi beaucoup de gens ont le sentiment que la vie est infertile et n'a pas de sens" page 175*

*Ainsi, comment rétablir une bonne connexion avec le cœur sur le plan social et spirituel ?*

TP : Je pense qu'il est très important de cultiver les qualités associées au cœur, comme dans le bouddhisme, où il existe ce que l'on appelle les *Quatre Immesurables* : l'amour, la compassion, la joie à propos de la bonté des autres, et l'équanimité. Ces types d'émotions, comme quand nous cultivons l'amour, la bonté et la compassion, ramènent l'attention au centre de notre être, elles ne sont pas purement cérébrales. Elles atteignent des niveaux beaucoup plus profonds, qui sont ainsi activés. Ce processus est très important pour tous : par exemple, dans le *Tonglen*, "envoyer et recevoir", nous visualisons l'aspiration de la souffrance extérieure dans l'inspiration jusqu'au centre du cœur, puis l'envoi de la lumière, de l'amour et de la guérison à partir du centre du cœur par l'expiration. Ainsi, vous vous recentrez toujours dans la région du cœur, le chakra du cœur. En outre, nous pouvons visualiser le divin, quelle que soit la manière dont nous nous le représentons, dans le chakra du cœur. Prenons un exemple : si vous avez une relation très proche avec votre enseignant, votre gourou, vous pouvez le voir au centre de votre cœur, ou vous pouvez y voir Jésus, ou vous pouvez y voir le Bouddha, vous pouvez voir n'importe qui, simplement comme une lumière présente ici, dans le cœur, même pendant la journée. Ainsi, on ouvre le cœur et on l'empêche d'être aussi fermé sur lui-même...

De plus, lorsque nous rencontrons les autres, souhaitons-leur du bien, en reconnaissant que tous les êtres veulent le bonheur, ne veulent pas souffrir, ils aspirent à se sentir mieux que moins bien. Ce sentiment d'empathie pour la souffrance des autres et le fait de souhaiter le bien-être vient d'un niveau plus profond en nous. Si nous méditons vraiment à ce niveau, cela fait glisser aussi notre énergie de la tête vers le bas, au centre de l'être : Je veux dire que le véritable centre de notre bien-être est ici plutôt que dans la tête. La tête et le cœur s'équilibrent mutuellement, ils font de nous un tout. Cela ne signifie pas que nous ne sommes que des émotions, nous avons aussi de l'intellect et de l'intelligence, mais les deux doivent se rejoindre, notre sagesse naturelle et en même temps notre compassion. Ainsi, nous y travaillons. Si nous ne sommes pas en contact avec nos émotions positives, alors méditons jusqu'à ce que nous rentrions en contact avec elles !

*Lwiis : Est-ce que cela viendra ?*

TP : Bien sûr, c'est notre vraie nature, qui est amour, bonté, compassion et sagesse, donc nous revenons simplement à qui nous sommes vraiment. Pourtant, trop souvent, les gens ferment la porte, et ils ne peuvent plus la voir. Ils ne sont plus en contact avec leur vraie nature.

*Lwiis : Nous devons retrouver notre vraie nature, qui est la compassion et l'amour....*

TP : ...et la sagesse. Il y a cette vision claire de ce que sont vraiment les choses, et plus nous voyons comment sont vraiment les choses, plus la compassion surgit, parce que nous voyons à quel point nous sommes complètement embrouillés avec nous-mêmes, et à quel point tout le monde est embrouillé. Par conséquent, nous ressentons tellement de compassion pour tout un chacun !

9) *Lwiis : Vous racontez un très beau et merveilleux rêve dans votre livre, le rêve du monde comme une prison à plusieurs niveaux dans laquelle tous les gens sont détenus. Êtes-vous, vous du moins, sortie de cette prison ? Et quant à nous, pouvons-nous espérer en sortir avant la réalisation et la fin du cycle du samsara ?*

TP : La prison du *samsara* existe tant que nous croyons qu'il y a un "je" ou un "moi" qui vit dans cette prison : elle est en fait l'ego. Tant que nous sommes mus par notre ego, nous restons coincés dans la prison ; qu'on soit dans les appartements du haut, ou en bas dans le cachot, nous sommes piégés par notre ignorance. Par conséquent, la clé est la sagesse, c'est de reconnaître que ce petit moi est ce qui recouvre notre vraie nature, qui est quelque chose de bien au-delà : lorsque le petit moi se dissout, alors nous réalisons notre vraie nature, alors il n'y a plus de prison. Cependant, c'est très difficile, c'est pourquoi nous pratiquons.

Quant à moi, je suis enfermée dans la prison comme tout le monde, je ne pense pas m'être échappée. Toutefois, il y a ceux qui l'ont fait, et c'est pourquoi ils reviennent pour nous montrer comment ouvrir la porte. Le point essentiel du *bodhisattva* est qu'il ne se contente pas de quitter la prison en abandonnant tous les autres derrière lui. Le *bodhisattva* revient sans cesse jusqu'à ce que la prison soit enfin vide.

*Lwiis : Ce rêve est une histoire merveilleuse. Est-ce votre propre rêve ou le tenez-vous d'une écriture ?*

TP : Il est signifiant parce qu'il reconnaît que même si nous vivons dans un environnement merveilleux, que nous faisons des fêtes tout le temps, ou au contraire si nous sommes au fond d'un cachot, que nous sommes torturés, quoi que nous fassions, nous sommes tous toujours piégés. Néanmoins, il existe une issue, et c'était le sens du rêve : nous pouvons nous échapper, même si ce n'est pas si facile.

*Lwiis : Quand j'ai lu ce récit du rêve, j'ai pensé que son auteur devait être un vrai bodhisattva pour l'avoir fait !*

TP : L'idée est que la prison s'est dissoute quand on a cessé de fuir pour se sauver soi-même, mais qu'on a couru pour aider les autres à s'échapper aussi. Cela est apparu dans l'esprit, puis le rêve a changé et est devenu très différent. Il est important de reconnaître qu'en ce moment, nous sommes coincés dans cette prison, qu'elle semble agréable ou difficile. De toute façon, elle est très peu sûre. En effet, les gens montent et peuvent descendre, les gens sont en bas et peuvent remonter, cela change tout le temps.

10) *Lwiis : Vous avez dit "les gens prétendent qu'ils n'ont pas le temps de méditer, ce n'est pas vrai ! vous pouvez méditer en marchant dans un couloir, en faisant la queue, au feu rouge etc." p228*

*Dans ce cas, tout acte que l'on fait peut être une méditation, mais c'est précisément ce que nous ne ressentons pas... Comment alors transformer les actes banals de la vie quotidienne en une méditation, d'autant plus que ces actes sont souvent source d'émotions négatives ? Ils nous mettent en colère, ils nous font peur, nous rendent tristes, etc.*

*Comment séparer ces actes des émotions négatives ?*

TP : C'est l'essence même de la pratique de la pleine conscience : apprendre à être plus vigilant. Dans le bouddhisme, la pleine conscience signifie en fait la prise de conscience de ce qui doit être évité, c'est-à-dire l'émotion négative, et de ce qui doit être adopté, c'est-à-dire

l'émotion positive. Ainsi, lorsque nous voyons une émotion perturbatrice dans notre esprit, nous la reconnaissons immédiatement et, après l'avoir observée, nous avons la possibilité de la changer. C'est là l'essentiel ; par conséquent, nous changeons la colère en tolérance, l'avarice en détachement et en amour de l'autre, en générosité, etc. L'essentiel est de reconnaître les pensées et les émotions, au moment même où elles surgissent. De plus, le Bouddha a enseigné que nous devons apprendre à être conscients dans les quatre postures : couchée, assise, debout immobile et en marchant.

Nous acceptons que " je suis en colère " ou " je suis avide, c'est de l'avidité... " Alors, nous le voyons, nous le discernons, ce n'est pas que nous le refoulions. Nous reconnaissons "c'est ce que c'est"... Ensuite, nous pouvons le changer, alors la colère se transforme en tolérance et en patience, et l'avidité en générosité ou en contentement... Dans les mouvements physiques aussi, le Bouddha a dit que lorsque nous sommes debout ou assis, que nous marchons ou que nous nous couchons, nous devrions être conscients de tout cela : Dans ce sens, nous pouvons commencer par effectuer des actions simples comme se laver les dents, boire une tasse de thé... Au lieu de le faire sans y prêter attention, comme lorsque vous buvez votre thé et que vous pensez à autre chose, nous devrions accorder beaucoup d'attention à cela, ne pas y penser, mais juste savoir que nous sommes en train d'effectuer cette action. " Comment est-ce, comment la ressent-on, que fait l'esprit, que fait le corps ? ". De cette façon, nous portons notre attention sur ce qui se passe réellement dans l'instant, au lieu de toujours faire appel au passé, ou au futur, ou de courir en tous sens dans le présent. Voilà une bonne fondation pour apprendre à devenir le maître de notre esprit, au lieu d'être, comme d'habitude, l'esclave de ce que cet esprit pense et produit.

Une autre chose très simple est de s'entraîner à prendre conscience de sa respiration. Normalement, nous respirons, mais nous ne sommes pas conscients de respirer ; ainsi, lorsque nous sommes agités pendant la journée, nous pouvons simplement porter notre attention sur l'inspiration et l'expiration. Amenez l'esprit dans le présent, car nous ne respirons pas dans le passé ou le futur, nous respirons maintenant, tout simplement. De cette façon, si nous sommes conscients de la respiration, nous sommes présents. Sinon, l'esprit est tendu, écartelé qu'il est entre le passé et l'avenir. Le Bouddha a comparé notre esprit à un "singe fou" et expliqué que nous devons le dresser, si nous voulons en notre cœur une paix et un bonheur véritable.

*11) Lwiis : Concernant la question majeure du célibat, vous avez expliqué : " Le célibat reste une question pertinente et très importante. Il a un but. Non seulement il libère le corps, mais il libère l'esprit, il libère aussi les émotions." p233.*

*Est-ce la raison pour laquelle la plupart des saints, quelle que soit la tradition spirituelle, ont été célibataires ? Et comment le célibat soulage-t-il les émotions ?*

TP : Le vrai célibat implique l'esprit, il engage les pensées et les émotions, il ne suffit pas de s'abstenir de toute activité sexuelle. Pourtant il faut reconnaître que, lorsque nous nous engageons dans le sexe, nos sentiments sont bien sûr également engagés, avec l'attrance, le désir et la convoitise. De cette manière, nous nous attachons et devenons souvent très perturbés, tant sur le plan émotionnel que physique. Ainsi, si nous nous abstenons de toute activité sexuelle aux deux niveaux de notre être, c'est-à-dire celui de l'esprit autant que celui du corps, cette énergie peut être canalisée dans d'autres domaines, comme la créativité ou la dévotion, ainsi que la méditation. Cela permet de libérer les émotions qui sont généralement liées au physique, et donnent à l'esprit la liberté de réorienter nos énergies et notre concentration.

Néanmoins, il nous faut aussi noter que certaines pratiques utilisent également cette énergie sexuelle pour ouvrir les canaux intérieurs et les chakras. C'est le cas par exemple du yoga de la Kundalini ainsi que du *Tumo*, le « corps de chaleur », le nom d'un ensemble de pratiques chez les Tibétains qui incluent des visualisations de flammes et induisent une

sensation de chaleur. De plus, nous devons remarquer que de nombreux maîtres sont mariés et que certains d'entre eux ont des familles : ce n'est pas que le sexe *en soi* soit une bonne ou une mauvaise chose, tout dépend de la façon dont nous en faisons usage. Néanmoins, pour les gens ordinaires, parfois du moins, une période de célibat peut être très utile, car elle permet de laisser l'esprit libre pour penser à autre chose !

*Lwiis : Donc, pourrions-nous être célibataires pendant une période limitée, pas toute la vie ?*

TP : Oui, par exemple quand les gens font des retraites, ils sont célibataires, et souvent ils sont aussi en silence. Certaines personnes font vœu de célibat pendant une certaine période, six mois, un an, etc. De cette manière, ils peuvent utiliser ce temps pour ne pas être pris par l'attraction amoureuse envers telle ou telle autre personne, mais pour garder leur esprit concentré peut-être sur les pratiques spirituelles ou tout ce qu'ils font : cela ne doit pas nécessairement être pour toute la vie !

Par exemple, en Thaïlande, la coutume pour tous les hommes, tous les garçons, est de devenir moine pendant une certaine période, quelques semaines, quelques mois ou peut-être un an. Cela représente une transition du statut d'adolescent à celui d'homme, vous devez avoir été moine pendant un certain temps. Même le roi de Thaïlande a été moine pendant une année. Prendre une ordination temporaire fait partie de leur tradition.

*Lwiis : Même dans l'hindouisme, à certaines périodes de la vie, on peut être célibataire et après se marier, les périodes sont différentes, ça change...*

TP : Tout à fait ! Il peut être très utile pour les gens, même pour un temps limité, de mettre leur énergie dans ce qu'ils font – au lieu de se laisser distraire par leurs attirances – et de garder leur esprit concentré sur ce qu'ils font !