

De Tenzin Palmo
A propos de la 'Guidance spirituelle et grands mouvements religieux'
Tiré de certaines de ses interviews récentes :

Interview N°5 - question 4 :

Lwiis Saliba: *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 ?*

Tenzin Palmo : 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 reconnâtrons 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.

Interview N°6 début :

Lwiis Saliba : *Bienvenue à nouveau, Le monde bouddhiste a perdu il y a quelques jours un grand maître, Thich Nhat Hanh. Vous l'avez cité tant de fois dans vos livres ! Pouvez-vous dire quelque chose sur lui ?*

Tenzin Palmo : C'était un moine du Vietnam à l'époque de la guerre là-bas, dans laquelle les Américains furent très impliqués à la suite de la France. Il a rassemblé un groupe de gens, moines, moniales et laïcs, qui étaient neutres. Ils n'étaient pas d'un côté ou de l'autre, ils allaient dans les villages, essayant simplement d'aider les gens qui avaient été frappés par la guerre. De ce fait, ils étaient suspects aux yeux des deux camps. Personne ne voulait croire qu'ils essayaient simplement d'aider, qu'ils n'avaient pas d'agenda sous-jacent. Thich Nhat Hanh a ensuite été exilé du Vietnam par le gouvernement Viêt-Cong et il est venu en France. Il y a fondé une communauté appelée Le Village des Pruniers, en Dordogne.

Il s'agit d'une communauté de Vietnamiens et de Français, de moniales, de moines et de laïcs vivant ensemble, menant diverses activités sociales et, bien sûr, publiant des livres, etc. Il a voyagé dans le monde entier, je l'ai rencontré en Amérique. Son idée était, bien avant que cela ne devienne populaire, la pleine conscience et l'écologie, l'environnement et la façon dont nous sommes tous liés à cet environnement, ce qu'il appelait *interbeing*, l'inter-être. C'était bien des années avant que ce genre de choses ne devienne à la mode c'est pourquoi on l'appelle parfois le père de la pleine conscience. Il en a parlé, en particulier à propos de la respiration, de la marche consciente, etc. bien avant que cela ne se transforme en des pratiques en vogue. Il a passé toute sa vie à s'exprimer au sujet de la paix, de la résolution des conflits, de l'environnement. Il a eu hélas une attaque cérébrale, il s'en est remis mais pas au point de retrouver la parole et cette fois, il était assez âgé. Finalement, il a reçu la permission de retourner à cet endroit qui était vraiment dans son cœur, c'est alors qu'il est reparti au Vietnam et a vécu dans son monastère là-bas dans la campagne. Je pense qu'il avait environ 95 ans quand il est décédé. Il a exercé une influence considérable non seulement sur le monde bouddhiste, mais aussi sur le monde entier des personnes sensibilisées à ces questions.

Lwiis : Nous reprenons nos questions de tout à l'heure, dans le contexte de la chasteté vous dites page 259 : « Il faut admettre que les relations affectives très intimes sont un facteur de dissipation évident ». Donc, vous conseillez d'éviter ce genre de relations même si elles n'affectent pas la chasteté et le célibat ?

TP : La plupart des grandes religions comme le bouddhisme, l'hindouisme et le christianisme mettent l'accent sur la chasteté, car le sexe demande beaucoup d'énergie émotionnelle et physique. Vous ne pouvez pas prétendre que ce n'est pas le cas, la nature a son propre agenda qui est bien sûr de propager l'espèce, c'est ce dont elle se soucie. Par conséquent, pour tous les

animaux, et pas seulement les animaux humains, le sexe est très attirant et constitue une grande motivation, mais il demande beaucoup d'attention et, par conséquent, l'esprit descend automatiquement vers les chakras inférieurs. Si l'on essaie de mener une vie centrée sur la pureté, le calme et les pensées supérieures, il est évident qu'au moins une période de chasteté peut être très utile : elle aide à la fois sur le plan personnel et sur le plan relationnel, parce que l'on ne considère pas les autres comme des objets de désir, mais simplement comme des personnes qui veulent que vous soyez heureux et que vous-même vous voulez qu'ils soient heureux ; cela permet de garder une relation très propre, très claire, sans arrière-pensée, pour être amical et bienveillant. L'expérience des communautés de célibataires sont vécues également beaucoup plus aisément dans l'ensemble. Bien sûr, des personnes comme Thich Nhat Hanh avaient des communautés composées à la fois de moines, de moniales et de laïcs. Ces derniers, tant qu'ils étaient sur place, devaient être célibataires, mais la communauté était toujours mixte, tout le monde se considérait comme frères et sœurs. Les relations sont restées très agréables, amicales, ouvertes et non compliquées. Cela rendait la vie beaucoup plus simple, on peut dire cela de cette façon.

Pourtant, bien sûr, beaucoup des plus grands maîtres ont été mariés, ont eu des familles et étaient sans aucun doute de très grands êtres réalisés. Ainsi, ce n'est pas que le sexe soit une mauvaise chose, mais à un certain moment, il peut être très utile d'observer la chasteté. Cela commence dans l'esprit : ce n'est pas juste de garder la forme extérieure du célibat, alors qu'à l'intérieur, on entretient beaucoup de pensées sensuelles. L'esprit lui-même doit se détourner des relations avec les gens de cette manière, au moins pendant un certain temps. Cela donne une liberté d'esprit, cela laisse l'esprit ouvert et spacieux. Pas pour toute la vie, mais pour un temps, cela peut être très utile, surtout si vous êtes engagé dans une retraite spirituelle.

Lwiis : Par ces questions sexuelles, nous gaspillons par trop l'attention et l'énergie...

TP : Bien sûr que vous le faites, votre attention se porte sur le milieu de votre corps et en dessous, sous le nombril. Nous devons reconnaître que tant de problèmes dans ce monde sont causés par les gens qui cèdent à cette impulsion, surtout du côté des hommes ! Toutes ces prostituées, tous ces millions de prostituées, à quoi servent-elles ? Tous les viols, toutes les violences sexuelles sont dus au fait que les gens sont soumis au contrôle de ces pulsions inférieures, qu'ils ne les contrôlent pas. Même si quelqu'un est marié, il a besoin de se contrôler, ce qui revient à éviter d'être contrôlé.

Lwiis : Qu'entendez-vous par une relation qui est très propre ?

TP : Bien sûr, les couples sont ensemble, et ils ont une intimité sexuelle, ce qui est une partie importante de leur relation, mais cela ne devrait pas dominer celle-ci, cela devrait être une expression d'amour et d'attention et pas purement de la luxure. Tant de gens confondent la luxure avec l'amour ! Mais ce n'est pas du tout la même chose !

Lwiis : Lorsque nous regardons les maîtres réalisés dans le monde, ils sont pour la plupart célibataires, est-ce dû à cela ?

TP : La plupart d'entre eux sont célibataires mais pas tous : par exemple, comme je l'ai dit, dans le bouddhisme tibétain beaucoup des plus grands lamas sont mariés, ont des familles. Leurs enfants perpétuent aussi la lignée, l'abstention sexuelle n'est donc pas une *condition sine qua non* : Dire "Si tu n'es pas célibataire, tu n'es pas spirituel", c'est du n'importe quoi ! Toutefois, qui est aux commandes ? Voilà la vraie question !

Lwiis : Je me souviens que mon maître me disait toujours que c'est seulement dans cette relation entre maître et disciple que nous trouvons l'amour sans attachement...

TP : Peut-être bien, nous l'espérons ! Cependant, encore une fois, de nombreux étudiants veulent que le lama ou le gourou les remarque et pense qu'il y a quelque chose de spécial en eux. J'espère que le maître lui-même est au-delà de tout cela, qu'il peut simplement voir les étudiants tels qu'ils sont et les aider à surmonter leurs problèmes particuliers. Du point de vue de l'étudiant, ce dont il a besoin, c'est d'une dévotion ouverte, sans vouloir devenir quelque chose de spécial aux yeux du maître.

Lwiis : Vous donnez, à la fin de votre livre, le témoignage suivant : " Les maîtres que j'ai rencontrés, y compris le Dalai-lama, m'ont dit que la vie contemplative est la chose la plus importante à suivre dans cette vie " (p. 267).

Peut-on mener une vie contemplative dans le monde, ou faut-il se retirer et rentrer dans une retraite spirituelle pour le faire ?

TP : Il est évident qu'il est très utile d'entreprendre des retraites spirituelles, où l'on accorde toute son attention à son monde intérieur, sans se laisser entraîner par les échanges sociaux extérieurs. Il n'y a aucun doute là-dessus. Ainsi, même un week-end ou une semaine peuvent être très féconds pour avoir l'espace et le temps d'aller à l'intérieur sans être distrait par les circonstances extérieures. C'est comme toute compétence, si vous voulez vraiment maîtriser un instrument ou un sport, vous devez vous y consacrer. Vous ne pouvez pas vous contenter de pratiquer une demi-heure de temps à autre car en ce cas, vous ne deviendrez jamais un maître de musique ou de quoi que ce soit d'autre. Vous devez vous consacrer complètement à cela. C'est encore plus vrai pour l'esprit qui essaie de transformer l'esprit ! C'est la tâche la plus difficile que nous puissions effectuer, nous devons y consacrer du temps et de l'attention. C'est nécessaire si vous voulez vraiment accomplir quelque chose. C'est pourquoi il est très utile, même dans la vie de tous les jours, de prendre du temps le matin, tôt, quand nous nous levons, même 20 minutes, une demi-heure ou une heure, pour aller à l'intérieur et faire notre propre pratique spirituelle.

Cela donne le ton pour le reste de la journée, et nous sert de rappel, car nous prenons un engagement : "Comment allons-nous utiliser le reste de la journée, allons-nous en faire notre pratique spirituelle, en examinant l'esprit, en étant plus attentif, plus conscient, en ayant le cœur ouvert et en étant aimable avec tous ceux que nous rencontrons, en cultivant des qualités comme la générosité et la patience, et toutes ces autres qualités spirituelles qui ont, en fait, besoin des autres pour être pratiquées ? Si c'est le cas, nous serons reconnaissants même lorsque les gens nous ennuiant, parce qu'ils nous aident à exercer la patience. Lorsque les gens sont très importuns, ils nous donnent alors l'occasion d'être généreux et ainsi de suite... De cette façon, tout est chance pour nous de pratiquer, mais l'exercice le plus important est d'avoir cette conscience aimante tout au long de la journée, autant que possible ! Notre vie quotidienne devient alors notre pratique spirituelle. Néanmoins, il est toujours bon de faire quelques retraites de temps en temps, même si ce n'est que quelques jours, pour aller à la rencontre de nos énergies, pour se reconnecter.