

Les Enseignements de Gatsal

19ème édition

Lettre d'informations du monastère Dongyu Gatsal Ling Janvier 2007

Dépasser les préjugés et l'égoïsme (1ère partie)

Nous devons être pleinement conscients que, tous les gens que nous rencontrons, sont exactement comme nous : ils veulent être heureux.

Peut-être devrions-nous débiter cette conférence en parlant de l'égoïsme. La glorification actuelle de l'individu en Occident constitue une des différences entre la société moderne occidentale et les sociétés traditionnelles qui subsistent encore, dans une certaine mesure, dans certaines parties d'Europe et d'Asie. C'est un phénomène très intéressant. Je ne pense pas que ce phénomène se soit déjà produit dans notre histoire – il est toutefois difficile de savoir s'il s'agit d'une évolution ou d'une régression. Mais il s'agit certainement d'une déviation, déviation dont nous ne sommes pas complètement conscients puisque nous sommes nés dans cette culture.

Quand on naît dans une société traditionnelle, dès le départ, on fait automatiquement partie d'un très large réseau. En général, ce réseau n'a rien à voir avec la nationalité. Notre première pensée n'est pas "Je suis australien(ne)" ou "Je suis indien(ne)". Notre première pensée se dirige vers notre ville, vers notre cadre social particulier dans cette ville, et vers notre famille. C'est à cela qu'on s'identifie. C'est vraiment un réseau familial. Maintenant, faire partie d'un réseau familial, cela n'inclut pas seulement nos parents, nos frères et soeurs, mais aussi nos cousins, nos tantes, nos petits cousins et nos cousins éloignés. Par exemple, si nous sommes indiens et que nous allons dans un autre endroit en Inde, nous avons toujours de la famille quelque part – même si un mariage a eu lieu sept générations avant, nous, les descendants, formons toujours une même famille. Nous avons toujours cette base, ce réseau de personnes avec qui nous sommes connectés d'une manière ou d'une autre, même si c'était il y a des générations. Le sentiment d'appartenance à ce grand réseau est important et nous soutient. C'est difficile de passer à travers les mailles ; il y a tellement de gens pour nous soutenir et qui vont prendre soin de nous.

D'un côté, nous sommes en sécurité car nous appartenons à ce réseau, à cette infrastructure familiale - en Inde, c'est la caste, ailleurs, c'est le clan. Cependant, nous avons également des responsabilités et des obligations envers cette famille, envers cette caste, envers ce clan ; nous avons un sens de l'honneur envers la famille à laquelle nous appartenons. Même dans les castes inférieures, on respecte les règles, les conventions et les manières de se comporter qui sont considérées comme naturelles par sa caste. Et dans la structure familiale, on sait où est sa place. Quand nous étions petits, nous devions respecter, honorer et servir nos aînés, que nous les aimions à titre personnel ou non. Nous leur appartenions, et ils nous appartenait ; nous avions des devoirs. Nous les servions, nous prenions soin d'eux et ils prenaient soin de nous. Puis, si nous étions une fille, on nous mariait et nous quittions la famille, et si nous étions un garçon nous amenions quelqu'un dans la famille. Nos devoirs, les comportements à adopter envers notre entourage, en fonction de notre tranche d'âge et de notre statut social restent intangibles. Tout ça est très normé et très clair. Cela donne un sentiment de sécurité, d'appartenance.

Bien sûr, le côté négatif c'est que nous devons plus ou moins faire ce que l'on nous dit de faire. On doit remplir certaines obligations. On n'est pas indépendant(e), particulièrement en ce qui

concerne le mariage. En Inde, les mariages sont généralement arrangés et on n'a pas le choix. On considère que, lorsque nous arrivons à l'âge de nous marier, cet âge correspond précisément à la période où nous avons le moins de discernement pour choisir la bonne personne avec qui nous marier. Nous sommes plus enclin(e)s à être submergé(e)s par nos hormones que par le bon sens ! C'est pourquoi, nos parents ayant plus d'expérience que nous et n'étant pas impliqués émotionnellement, notre famille juge plus sage de choisir quelqu'un qui nous convienne, à la fois socialement et du point de vue astrologique.

Comme on peut le voir, l'appartenance à ce large réseau familial comporte des bons et des mauvais cotés. Ce n'est pas uniquement un modèle asiatique, ça existait aussi en Europe il y a encore 100 ans. C'est sécurisant parce qu'on sait comment se comporter envers ses aînés, envers ses égaux et envers ceux qui nous sont inférieurs. On sait agir de manière appropriée, que l'on aime ou non notre statut, que l'on aime ou non la personne que nos parents ont choisie pour nous.

En Occident, cette structure traditionnelle a presque totalement disparu dans les dernières générations. Dans l'ancien temps, les souhaits et les désirs d'une personne étaient soumis aux souhaits et aux désirs du groupe dont elle faisait partie. Le plus grand crime était de se rebeller contre ça et de mettre en avant ses désirs personnels quand ils n'étaient pas conformes aux intérêts du groupe. De la même manière, le pire des cauchemars était d'être exclu(e) de la structure familiale, d'être renvoyé(e) et rejeté(e). Parce qu'alors on n'avait plus de système de protection ; on n'appartenait à rien. On était dans le vide, isolé(e) et vulnérable.

Aujourd'hui nous avons le culte de l'individu. Ce qui compte c'est l'individu ; c'est l'individu qui a le droit de contrôler sa vie entière, même très jeune - et avez-vous remarqué que c'est de plus en plus jeune? Ce contrôle est donné à des personnes si jeunes et si inexpérimentées qu'elles ne peuvent avoir la sagesse de préserver leurs propres vies. De nos jours, chacun, même à un très jeune âge, possède un fort sentiment de lui-même, mais est dépourvu du sens de l'interconnexion avec les autres.

Traditionnellement, les enfants étaient élevés dans le respect naturel de leurs parents et de leurs professeurs, et ils ne remettaient jamais ces choses en question. Je connais des tibétains qui ont des parents très difficiles et très égoïstes, mais qui les aiment malgré tout. Ils respectent leurs parents et ils se montrent compréhensifs et pleins d'empathie envers leurs problèmes. Ils savent que leurs parents ont leurs défauts, mais peu importe, ils restent quand même leurs parents. Ils sont, malgré tout, la mère, le père qui leur ont donné la vie et les ont éduqués. Sans ces parents, ils n'existeraient pas dans ce monde. Alors ils se montrent reconnaissants. Cette reconnaissance, cette capacité à apprécier les personnes, fait souvent défaut dans notre société moderne. De nos jours, les gens sont rarement reconnaissants – on pense que l'on peut tout faire tout(e) seul(e). Mais en fait personne ne peut tout faire tout seul ; nous sommes tous dépendants les uns des autres.

Maintenant c'est la société du chacun pour soi. L'important, c'est ce que je veux. Il y a peu de bienveillance, de compréhension, de prévenance pour les désirs des autres ; on fait peu attention au fait que ce que nous voulons peut heurter quelqu'un d'autre.

On pourrait penser, à bon droit, qu'on devrait être totalement comblé(e)s puisque c'est le règne du « tout pour moi, tant pis pour les autres - chacun pour soi ! » On est maintenant libres de faire tout ce qu'on veut. Pensez-y : on a assez de nourriture, on a un logement, on a plein de vêtements et on est libre. On peut faire tout ce qu'on veut, pourquoi alors ne sommes-nous pas parfaitement heureux ? Pourquoi le taux de suicide est-il si élevé parmi les jeunes qui ont tant combattu pour obtenir cette liberté qui devait les rendre éternellement heureux ?

Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Notre société de consommation voue un culte à l'individu, particulièrement à l'individu qui réussit. Pour réussir, nous devons faire ce que la société nous dicte. Nous devons nous habiller d'une certaine manière, nous devons manger le même type de « malbouffe », nous devons boire, fumer et avoir l'air cool. Après, nous réussirons, nous aurons plein d'amis et nous serons heureux pour toujours. Mais ça ne marche pas. Pourquoi ?

D'une certaine manière, cette mise en avant exagérée de « moi, moi, moi », « mes volontés, mes désirs, tout pour moi » ne fonctionne pas. Les personnes qui sont vraiment malades mentalement sont, en règle générale, obsédées par elles-mêmes – c'est l'une des façons de voir qu'elles ne vont pas bien. Elles ne peuvent pas parler d'autres choses que d'elles-mêmes. Elles peuvent être fascinées par elles-mêmes, tout ce qui les intéresse, c'est *leurs* soucis, *leurs* problèmes psychologiques, les événements terribles qui *leur* sont arrivés pendant *leur* enfance ou *leurs* affreuses histoires de couple. Elles sont tellement obsédées par elles-mêmes qu'elles ne peuvent penser pas à autre chose. Si vous essayez de changer de sujet, de l'élargir, elles s'ennuient tout de suite et reviennent vite au «moi, moi, moi». C'est le signe d'une espèce de névrose.

Réfléchissez un peu à la société qui pousse à cela, qui nous encourage à ne penser qu'à : « Moi, moi, moi - mes volontés, mes désirs, mes ambitions, mes rêves - fonce et prends ce qui te fait envie. Ne pense à personne d'autre que toi, les autres ne comptent pas. » Si ça marchait, si ça nous rendait heureux, apaisés et comblés alors peut-être que ça serait bien. Mais ça ne marche pas, même quand on a l'air d'avoir réussi. Je rencontre beaucoup de gens qui en apparence ont l'air d'avoir réussi : ils ont de belles maisons, de grosses Mercedes, ils sont très beaux et très à la mode. Ils ont tout ce qu'ils pourraient désirer, mais ils ne sont pas heureux. Parlez avec eux cinq minutes et tout ressort : toute leur angoisse, leur insatisfaction, leur douleur - la façade qu'ils essayent de maintenir à tout prix et qui ne correspond en rien à ce qu'ils sont vraiment à l'intérieur. Mais ils ne peuvent pas en parler avec les autres parce que personne ne veut entendre parler de ça - chacun veut seulement parler de ses propres problèmes.

*Peut-être qu'on ne se réalise pas vraiment
en contentant nos propres désirs,
peut-être trouve-t-on le vrai bonheur
en pensant aux autres.*

Tout ce problème, que nous appelons égocentrisme, apparaît quand on devient obsédé par le «moi, moi, moi», en pensant que, si seulement on pouvait combler nos désirs insatiables, alors, au bout d'un moment, on y arriverait tant bien que mal et on serait heureux pour toujours, comme dans les contes de fées. Même lorsque j'étais petite et que je lisais des contes de fées où, à la fin, la princesse et le prince se retrouvent, se marient et ont beaucoup d'enfants, je me demandais toujours ce qui allait se passer après. Une fois la lune de miel passée, qu'allait-il arriver ? C'est alors que les ennuis débiteraient parce que la princesse et le prince avaient le plus souvent des personnalités incompatibles ! On pouvait s'en rendre compte dès le début !

Il se peut que nous recherchions le bonheur dans la mauvaise direction. La société nous dit que l'égoïsme nous apportera le contentement éternel, la joie et le bonheur, mais c'est le plus gros mensonge jamais raconté. Bien sûr que la société nous ment : elle veut que nous achetions des choses, que nous soyons comme des hamsters dans leur roue, à courir sans fin, jusqu'à ce que nous soyons épuisé(e)s, même si cela ne nous mène nulle part.

Le Bouddha a dit que les désirs sont comme l'eau salée ; plus on en boit, plus on a soif. Nous ne pouvons jamais étancher notre soif, nous sommes toujours plus assoiffé(e)s. Dans ces conditions, la voie du bonheur ne consiste peut-être pas à penser constamment à « Ce que je veux, mon

bonheur, mon accomplissement, me réaliser ». Peut-être qu'on ne se réalise pas vraiment en contentant nos propres désirs. Notre véritable satisfaction se trouve peut-être dans une toute autre direction. On la trouve peut-être quand on laisse tomber notre obsession du « moi » et du « mien ». Peut-être trouve-t-on le vrai bonheur en pensant aux autres.

Notre société, à cause de son culte de l'individu, crée cet épouvantable problème de l'aliénation. Quelqu'un a écrit un livre intitulé *Alone with Others* (NdT : *Seul parmi les autres*). Ce titre résume très bien ce problème. Nous passons notre temps à sortir ensemble, à aller boire un verre, à être avec nos copains et nos copines, à aller à des soirées, à traîner avec nos ami(e)s, mais il y a toujours ce sentiment de relations superficielles, de solitude même parmi les autres. C'est généralement pour cette raison que les gens se retrouvent pour boire : ils essaient de noyer leur solitude parce qu'ils ont peur, parce qu'ils se sentent coupés du monde. Les jeunes sont particulièrement pris là-dedans parce qu'ils se sentent si seuls. Ça peut être très douloureux de penser qu'on n'est pas comme les autres, qu'on n'est pas conforme au standard défini par la société. Chaque année, on se doit de suivre la tendance, et les gens font comme ils peuvent pour s'y conformer. Puis l'année suivante, on doit adopter un autre style et acheter une nouvelle garde-robe. Même les alter mondialistes se ressemblent tous – il est très difficile de trouver quelqu'un qui soit vraiment original.

*Un coeur ouvert
est un coeur heureux
même quand il absorbe
les souffrances des autres.*

Quoi qu'il en soit, le fait est que nous sommes pris dans ce cycle et que nous sommes totalement absorbés par la recherche de notre bonheur. Nous essayons d'obtenir tout ce qui nous fait envie afin de devenir quelqu'un qui a réussi dans ce monde. Ce faisant, nous devenons de plus en plus étrangers à nous-mêmes. C'est un paradoxe. La raison pour laquelle les gens se sentent à ce point malheureux et isolés, ce n'est pas simplement parce qu'ils sont coupés de la société, mais c'est parce qu'ils sont coupés de leur être véritable. Ils agissent selon les désirs déformés de l'ego. Cet ego qui nous domine est comme une araignée qui tisse sa toile autour de nous, de façon à nous couper de plus en plus de notre être véritable. Et plus nous sommes coupés de notre être véritable, plus nous nous sentons aussi coupés de tous ceux qui nous entourent. Nous devons donc revenir à la maison – rentrer chez nous au vrai sens du terme, parce ce que, en ce qui concerne notre psychisme, nous vivons tous à la rue.

La méditation est l'une des façons d'apprendre à « rentrer à la maison » - à découvrir notre être véritable. Quand nous commençons à prendre contact avec notre être intérieur, nous découvrons que cet être n'est pas « moi » ou « ce qui est à moi ». C'est ce qui nous relie aux autres êtres. En fait nous ne sommes pas dissociés ; nous sommes tous reliés les uns aux autres très profondément. Plus nous explorons l'intérieur de nous-mêmes, plus nous rayonnons vers l'extérieur. Il y a plusieurs manières d'y arriver, j'aimerais en suggérer deux que nous pouvons tous intégrer dans notre vie de tous les jours. Il y a l'inspiration : la méditation où l'on commence à enlever les multiples couches de nos fausses identifications. Mais il y a aussi l'expiration, à savoir : nous relier davantage aux autres, avec sens et compassion. Nous devons simplement réaliser que chacun(e) d'entre nous n'est qu'une personne parmi des milliards d'autres et que les autres ont autant d'importance que nous.

Comment nous relier-nous aux autres? La première chose à faire serait peut-être d'arrêter de nous soucier de ce que les autres pensent de nous. Une fois de plus, ce n'est qu'une maladie de

l'ego,. Qu'est-ce qu'on en a à faire de ce que les autres pensent de nous ? Ils ne se préoccupent pas vraiment de nous, ils se préoccupent simplement de ce que nous pensons d'eux !

Ce que je veux dire, c'est que nous n'avons pas à nous soucier de ce que les autres pensent de nous car ils sont encore plus soucieux de ce que nous pensons d'eux. De notre côté, ce que nous devons faire, c'est être pleinement conscient(e) que les autres sont là et réaliser qu'ils sont comme nous. Tous les gens que nous rencontrons, au fond, nous ressemblent : ils veulent être heureux, ils ne veulent pas malheureux. Tout le monde veut être heureux, quelle que soit sa définition du bonheur. Mais nous sommes dans une telle confusion que souvent, en essayant de trouver le bonheur, nous générons plus de souffrance, pour nous-mêmes et pour notre entourage. Notre chaos intérieur provoque cette souffrance, même si ce n'est pas notre intention. Notre intention est de créer du bonheur. C'est pourquoi nous devons en être conscient(e)s, chaque fois que nous rencontrons quelqu'un.

Nous avons tous un point commun : nous voulons tous être heureux. Pas seulement les êtres humains, mais aussi les animaux, les insectes, les oiseaux, tous les êtres. Tous les êtres veulent être heureux. Aussi, quand nous rencontrons quelqu'un, nous devrions avoir cette pensée à l'esprit : «Puisses-tu être en paix et heureux(se)». Nous n'avons pas besoin de la dire à voix haute, ressentons simplement ce sentiment de bienveillance dans nos cœurs. Que nous apprécions ou non cette personne ne doit pas rentrer en ligne de compte.

Un cœur heureux est un cœur ouvert aux autres, quelle que soit la façon dont ils nous traitent. Si nous nous relierons aux autres en partant du cœur, si nous voulons leur bonheur sans nous soucier de savoir si eux nous rendent ou non heureux(es), si nous souhaitons simplement de bonnes choses aux autres, alors, lentement, notre cœur commencera à s'ouvrir. Et un cœur ouvert est un cœur heureux même quand il absorbe la souffrance des autres.

(La suite dans la 20^{ème} édition des enseignements de Gatsal)

Tenzin Palmo