



## Générer la satisfaction et repousser nos limites

Par Ösel Hita



DhQ – Ösel – Générer la satisfaction et repousser nos limites – Mise à jour 31/05/2017



Tout d'abord, j'aimerais commencer en parlant de nous en tant qu'individus, de qui nous sommes. Il y a tellement de monde qui vit sur cette planète. Chacun d'entre nous doit vivre chaque journée, donc nous nous levons le matin et chacun a son programme, quelque chose sur quoi se concentrer ou quelque chose à accomplir. Et nous sommes bien contents d'avoir cela parce qu'il y a tellement de gens qui n'ont pas cet ancrage, cette

perspective. Beaucoup de gens se lèvent sans savoir ce qu'ils vont manger aujourd'hui. Ou peut-être qu'ils se lèvent dans la rue (et non en sortant de leur lit), et peut-être qu'ils n'ont rien mangé depuis deux jours. Certains n'ont peut-être pas de famille. Je pourrais continuer encore et encore si je voulais, c'est terrible, c'est quelque chose qui arrive tous les jours dans notre monde et le fait que nous soyons tous réunis ici, à Singapour, signifie que nous avons beaucoup de chance. Parce que, Singapour, naturellement, appartient au « premier monde »<sup>1</sup> et la plupart d'entre nous arrivons à satisfaire nos besoins élémentaires. Quels sont ces besoins ? Ils sont liés à la survie, nous avons besoin de nourriture, d'un abri, de protection, de compagnie, de chaleur en somme. Donc, la plupart d'entre nous avons tout cela et c'est très positif. C'est une raison suffisante pour apprécier la vie qui est la nôtre et pour que la plupart de nos problèmes paraissent dérisoires. Parce que pour beaucoup d'entre nous, le fait d'avoir un problème ou de souffrir démarre à un moment précis ; la pire chose peut-être qui puisse nous arriver étant la perte d'un proche ou la

---

<sup>1</sup> NdT : par opposition au tiers-monde.

# Générer la satisfaction et repousser nos limites

Par Ösel Hita

survenue d'une catastrophe ou un problème physique, entre autres exemples. L'autre cas de figure, c'est la souffrance psychologique, celle qui décuple en fait les souffrances physiques.

Voilà pourquoi, généralement, la souffrance commence à un moment précis, mais c'est nous qui choisissons de prolonger ce moment, de le faire durer, de le maintenir vivant. C'est donc notre choix, ce n'est pas la réalité. Il peut s'agir de souffrance pendant un moment, mais ensuite nous choisissons de prolonger la souffrance. C'est un peu « pauvre de moi, pauvre de moi, pauvre de moi, Moi, Moi, Moi, Moi », basé sur l'ego. Et l'ego commence au moment de notre naissance, un peu comme un programmeur, dès que nous disons mon père, ma mère, maman, papa, cela veut dire que c'est à moi. Par ailleurs, la société, d'une certaine manière, nous a conditionnés à penser de cette façon, à croire cela. Mais à bien y réfléchir, l'ego, le moi n'existe pas vraiment de la façon que nous pensons, que nous le croyons exister, n'est-ce pas ? En vérifiant, nous nous rendons compte que très souvent les choses nous apparaissent d'une façon un jour, mais que le lendemain cela change, ce qui nous aide à comprendre qu'en fait ce que nous voyons n'est pas en réalité ce que nous pensons voir.

Pour simplifier les choses, je vais prendre un exemple, un exemple personnel. Il y a des années, une dizaine d'années peut-être, quelqu'un prenait une photo de moi, ou je me regardais dans la glace et je me disais : « Ah, qu'est-ce que je suis laid, j'ai de l'acné, je suis trop maigre, mon visage est trop plat, je voudrais être plus rond. » Je me regarde sur la photo et « j'ai des boutons, je suis vraiment laid, bla-bla-bla, moi, moi, moi ». Trois ans plus tard, je regarde la même photo et je fais « Waouh, j'étais vraiment bien à l'époque, même beau, j'aimerais bien être comme ça aujourd'hui », et puis je me rends compte que la photo est bien sûr toujours la même, et que c'est moi qui ai changé, ma vision de cette photo a changé, parce que je ne m'identifie plus à la personne qui est dessus. C'est très révélateur, parce que nous nous identifions à l'ego, ce n'est pas cette personne que nous sommes vraiment, et cet ego est une donnée ajoutée par l'extérieur.

Je pense que c'est un bon point de départ, parce qu'aujourd'hui nous allons parler de la satisfaction, d'accord ? La satisfaction est chose difficile lorsque l'on est insatisfait. La plupart d'entre nous sont insatisfaits, pourquoi ? Parce que nous cherchons à l'extérieur. Et nous

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

continuons à chercher à l'extérieur pendant presque toute notre existence, et pour la plupart d'entre nous qui ne sont pas en contact avec le dharma, nous n'avons généralement pas l'occasion de nous livrer à une véritable introspection. Beaucoup de gens ont peur de regarder à l'intérieur, certains refusent de croire que 80% de la réalité est à l'intérieur. Certains n'ont tout simplement pas le temps de se livrer à une introspection car ils sont débordés en permanence, dès l'instant où ils se lèvent jusqu'au moment où ils s'endorment, épuisés. Nous, qui pouvons nous livrer à cette introspection, nous avons beaucoup de chance. Je vais juste partager quelques pensées et quelques expériences que j'ai faites. C'est seulement mon point de vue, ça ne veut pas dire que c'est la vérité, et chacun doit trouver sa propre vérité. Ce n'est pas comme si j'allais vous donner la vérité, parce que c'est impossible, c'est complètement ridicule. Chacun d'entre vous doit trouver la vérité, vous devez comprendre la vérité, et vous devez comprendre par vous-même. Et c'est essentiellement la raison pour laquelle la religion existe, pour vous aider à trouver cela, elle ne vous la donne pas, vous devez la trouver par vous-même, et elle vous y aide.

Donc, vous pourrez repartir avec ce que vous allez entendre aujourd'hui si vous sentez que cela peut vous aider et si cela fait sens. Laissez tomber tout le reste, ce n'est pas la peine de l'accepter comme une vérité ou de le reprendre à votre compte. Je suis juste en train de partager avec vous mes sentiments, mes pensées.

Nous apprenons tous, chaque jour, dès la naissance nous apprenons, et tout au cours de notre vie, nous apprenons, donc ce n'est pas comme si certains étaient plus sages que d'autres. Nous avons tous notre propre sagesse à travers nos propres expériences, c'est comme si chacun de nous était un livre, il existe toutes sortes de livres, nous ne pouvons pas vraiment généraliser, nous ne pouvons pas vraiment juger, parce que chaque personne est différente, nous ne pouvons pas comparer non plus. Je sais que plein de gens aiment comparer avec, par exemple, les stars d'Hollywood parce que c'est comme ça que le capitalisme fonctionne, c'est la consommation, vous comparez, vous aimeriez bien, vous voulez, vous désirez et c'est de là que vient l'insatisfaction. C'est de vouloir ce que vous n'avez pas.

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

Alors, tous, nous sommes continuellement en train d'apprendre jusqu'au jour même de notre trépas, de notre mort. Même ce jour-là, nous continuons à apprendre quelque chose de nouveau, parce qu'il s'agit d'une expérience nouvelle et que la mort fait partie de la vie, tout comme la naissance. Cela ne veut pas dire que c'est négatif ; cela fait juste partie de l'expérience de la vie. Parce que nous vivons tous avec ce corps, que nous sommes nés avec ce corps et que c'est lui qui nous accompagne à travers nos existences, et parce que nos expériences s'appuient sur ce que nous traversons avec ce corps. Ainsi, afin de pouvoir communiquer avec vous, je dois m'exprimer avec des mots, ou des expressions du visage, comme le rire ou la tristesse ou la colère, toutes ces différentes expressions.

Mais, au final, chacun de nous est seul à l'intérieur, alors c'est quelque chose que l'on doit apprendre, comprendre et accepter. Parce que, qu'on le veuille ou non, on peut chercher partout dans le monde, on peut posséder toutes les richesses, on peut être célèbre, on peut avoir la plus grosse voiture, les plus gros hélicoptères, les plus gros n'importe quoi, mais à la fin, au moment d'aller se coucher ou de se lever, on se retrouve toujours avec soi-même. Le fait que votre compagnon, votre compagne soit d'une très grande beauté ne vous apportera pas pour autant le bonheur. Beaucoup de personnes se disent « ah, une jolie femme, ça va me rendre heureux », mais si vous n'êtes pas heureux avec vous-même, si vous n'êtes pas bien avec vous-même, que votre copine soit jolie ou non ne changera finalement rien à la situation.

Voilà pourquoi vous devez vraiment faire une introspection et vous demander « Qui suis-je ? Qu'est-ce que je fais ? À quoi je pense, chaque jour ? ». Parce que les pensées sont tellement importantes, si vous pensez à toutes ces villes, les villes construites par des hommes, les avions, les fusées, tout ce qui a été créé par l'homme. Rien que dans ce bâtiment, je pense que tout ce qui entoure nos corps en ce moment a été créé par l'homme (et même notre corps est créé par l'homme puisque nous nous reproduisons), mais je parle de ce qui est vraiment fabriqué par l'homme comme les constructions, les bâtiments, tout ce qui a démarré, à l'origine, avec une pensée.

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

Alors, à partir d'une pensée, tout, tout ce que vous voyez aujourd'hui, même les micros, la tasse, la table, le toit, la télé, la caméra, tout, la montre, les vêtements, tout a démarré avec une pensée. Telle est la puissance de la pensée, c'est le point de départ de toutes ces choses. Avant de construire quoi que ce soit, il faut penser, il faut avoir une idée, c'est la force de la pensée.

Voilà pourquoi vous devez observer vos pensées, être conscients de ce à quoi vous pensez chaque jour et, naturellement vous ne devez pas penser que vous êtes vos pensées, parce que la pensée est juste un outil à notre disposition, c'est comme un outil, un genre de tournevis, si l'on utilise un tournevis dans son travail. La pensée fait partie de notre corps, de la conscience physique et mentale. Mais ne vous identifiez jamais à la pensée parce qu'une pensée est fonction de notre état émotionnel du moment, c'est une attitude passagère, qui s'appuie aussi sur ce qui s'est passé avant, peut-être dans l'heure précédente, ou sur ce qui va se passer dans l'heure suivante. Vous êtes nerveux parce que vous devez faire quelque chose, ou alors quelque chose s'est passé une heure plus tôt, qui a affecté votre état mental qui à son tour affecte votre pensée, mais ce n'est pas vous. Il faut bien faire la différence. Mais soyez toujours conscients de vos pensées, observez-les.

Donc, nos actions quotidiennes nous définissent et, à tout moment, nous pouvons choisir qui nous voulons être. Ce n'est pas genre « oh, je suis cette personne ; j'ai été traumatisé quand j'étais petit et je devrai faire avec toute ma vie ». NON, nous choisissons de vivre avec cela tous les jours, notre vie durant. Ce n'est pas parce que nous avons eu un problème quand nous étions enfant que nous devons porter ce fardeau pour le restant de nos jours, ce poids qui pèse sur nous. C'est notre faute, ce n'est pas la faute de quelqu'un d'autre, ce n'est pas la faute de nos parents, et c'est notre faute si nous choisissons de porter continuellement ce poids, tout au long de notre vie. Voilà pourquoi nous choisissons d'être qui nous sommes, nous choisissons à travers nos actions.

C'est très important de voir la liberté dont nous disposons, et ce qui arrive ensuite avec les limites. Briser nos limites, parce que souvent nous créons cette limitation, nous nous croyons limités, nous pensons que nous ne sommes pas capables ou que nous sommes comme ceci, mais en fait ce n'est pas vrai. Bon, de toute façon, nous reviendrons là-dessus plus tard.

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

Parlons plutôt de la satisfaction, venons-en au sujet, hein ! Je ne sais pas, mais à Singapour, j'ai vu tellement de centres commerciaux, beaucoup d'endroits pour faire des courses. Je suis sûr que la plupart d'entre vous, en fait je pense que nous avons tous fait des achats, nous sommes tous allés faire les magasins, plein de fois. Et, en réalité, lorsque nous faisons les magasins – à part bien sûr les courses de supermarché, ce qui est très important car il faut bien manger tous les jours – nous aimons acheter des vêtements, ou peut-être des nouveaux gadgets, comme le dernier iPhone. J'ai vu des photos de gens qui dormaient dans la rue et attendaient le dernier iPhone, pas seulement à Singapour, en fait à Singapour je ne sais pas, mais aux États-Unis c'est sûr, dans beaucoup d'endroits au monde des gens décident de dormir dans la rue pour acheter un iPhone. Ils ont un iPhone qui fonctionne parfaitement, mais ils veulent le dernier modèle, qui est peut-être un tout petit peu plus petit et qui marche juste un peu plus vite. Mais c'est ainsi, c'est juste une question de patience et, franchement, une demi-seconde, qu'est-ce que ça change ?

Bon, c'est juste un exemple pour vous montrer le fonctionnement de notre esprit, notre tournure d'esprit. Il s'agit de notre façon de penser, d'aller faire les boutiques, d'aller acheter du matos et de croire que cela va contribuer à notre bonheur ou à notre satisfaction. Alors, nous y allons, nous consommons, nous sommes très contents quand nous allons faire les boutiques parce que nous avons probablement assez d'argent pour nous acheter quelque chose, nous y allons, nous achetons cette chose, nous la rapportons à la maison et c'est genre « j'l'adore », la chose la plus fantastique, la plus incroyable du moment. Nous rentrons chez nous, nous ouvrons la boîte, nous lisons le mode d'emploi ou autre, nous nous en servons un petit peu, c'est intéressant, on pourrait dire que cela nous procure un bref moment de satisfaction, le bonheur attendu qui n'est pas le vrai bonheur, mais un sentiment éphémère que nous avons créé. Ensuite, nous l'abandonnons dans un coin et nous l'oublions, ou peut-être nous en servons-nous tous les jours, je n'en sais rien et peu importe. Le truc c'est que demain ou peut-être la semaine prochaine ou dans un mois, nous allons penser à autre chose. C'est à ce moment-là que l'on comprend que cela ne nous a pas vraiment apporté de satisfaction.

Prenons un exemple : vous avez une nouvelle voiture et vous la lavez tous les jours, et un jour vous remarquez une rayure. Ouh la la, une rayure sur ma voiture, qu'est-ce que je vais pouvoir

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

faire ? ça coûte trop cher de repeindre toute la voiture, et si je ne repeins que cette partie-là, ça ne fera pas beau. Tellement important, pour certaines personnes, c'est tellement important. Pour d'autres, c'est de manger, de se remplir la panse. Chacun a son point de vue, sa façon de vivre sa vie, que je respecte, bien sûr. Mais le plus important, c'est de voir ce qui est vraiment utile, et ce qui ne l'est pas dans la vie, parce que tout au long de nos existences, les occasions et le temps ne manquent pas. Et la façon dont nous choisissons de vivre, c'est ce qui forge notre personnalité et fait de nous ce que nous sommes.

En réalité, aider les autres, leur tendre la main, voilà ce qui procure le vrai bonheur et la véritable satisfaction. Ça ne veut pas dire que vous deviez consacrer votre vie entière aux autres, je veux dire certains le font et c'est super, mais la plupart d'entre nous doivent prendre soin de leur famille et c'est déjà une façon d'aider les autres. La manière la plus simple d'aider les autres est en fait d'être attentif aux occasions ou aux situations qui nous sont offertes chaque jour, d'être simplement gentil avec tout le monde, de dire bonjour, comment allez-vous ? de montrer que vous vous intéressez à autrui. Ces simples petits détails signifient déjà beaucoup pour l'autre, peuvent signifier beaucoup. Parfois, en rentrant chez soi, parce qu'on a l'habitude de voir l'autre tous les jours, parce qu'on le connaît par cœur, arrive un moment où l'on se montre suffisant. C'est un peu comme quand vous rencontrez un inconnu, vous aimez bien lui parler, mais vous êtes réservé. Tandis qu'avec un membre de votre famille ou peut-être un ami très proche, vous êtes beaucoup plus décontracté, particulièrement avec la famille et, je ne sais pas en Asie, mais en Europe on se bagarre beaucoup dans les familles. Les enfants répondent à leurs mères et à leurs pères, c'est peut-être un peu culturel. Très souvent, à cause de broutilles stupides, on finirait par ne plus se parler dans les familles. Ce qui peut paraître stupide pour certains, ne l'est pas pour d'autres. Mais, en y réfléchissant, c'est stupide parce que vous sacrifiez votre relation avec vos parents ou avec d'autres membres de la famille pour une broutille, peu importe, et tant que vous sacrifiez cette relation, à mes yeux, c'est stupide. Je suis désolé d'avoir à le dire, c'est pourquoi je vous répète de prendre ce qui vous paraît bon et ce qui vous aide. Je dois être direct, c'est ma façon de m'exprimer.

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

Je pense qu'il est très important de commencer avec la famille, à la maison, là où vous êtes vraiment, où vous vous sentez en confiance, lorsque vous constatez que parfois vous dépassez les bornes ou que parfois vous manquez de respect à untel, simplement parce qu'il fait partie de la famille. Oh, c'est mon frère – ou untel –, ce n'est pas grave, demain on fera la paix, même si aujourd'hui je l'insulte parce que je suis en colère ou parce que quelqu'un m'a insulté juste avant. Ou parce qu'il s'est passé quelque chose, quelqu'un a rayé ma voiture. Peu importe. En fait, peu importe, parce que si l'on blesse vraiment quelqu'un en lui parlant mal, on se fait encore plus de mal à soi-même. C'est comme lorsque l'on critique quelqu'un, on se critique aussi, on se fait du mal. Cela ne veut pas dire de ne pas blesser les gens, de ne pas leur faire du mal parce qu'on se fait du mal aussi. NON. Ne blessez pas les autres parce que vous n'aimeriez pas qu'ils vous blessent. Mais, au final, lorsque vous faites du mal à quelqu'un, c'est à vous que vous faites du mal, d'une façon inconsciente, très subtile, mais qui vous atteint profondément. Peut-être que lorsque vous vous coucherez la nuit suivante, vous ferez un cauchemar, ou peut-être que vous n'arriverez pas à dormir, sans savoir pourquoi. En vous tournant et en vous retournant, vous vous direz quelque chose comme « mais pourquoi je n'arrive pas à dormir ? », avant de comprendre peut-être, après mûre réflexion, « ah, mais j'ai dit quelque chose de très méchant à untel, aujourd'hui »... ou peut-être la semaine dernière, peu importe, c'est dit. C'est comme cela que le karma fonctionne, le karma est l'empreinte qui reste au fond de vous. Mais je suis en train de m'éloigner du sujet.

Nous parlions de la satisfaction. En fait, on éprouve de la satisfaction quand on aide les autres, quand on agit, quand on donne le meilleur de soi-même, quand on fait plus attention aux autres qu'à soi-même. Lorsqu'on est tout le temps obsédé par Moi, Moi, Moi, c'est là que l'insatisfaction arrive, et de l'insatisfaction naît la souffrance. Lorsque vous pensez à Moi, Moi, Moi, alors il y a souffrance. Vous souffrez, pourquoi ? Parce que vous projetez sur ce qui vous entoure ce que vous aimeriez avoir et ce que vous ne voudriez pas avoir.

Alors, la satisfaction consiste essentiellement à vivre le moment, vivre le moment qui est le présent et qui est tout ce que nous avons, hormis ce corps. Ce corps, c'est tout ce que nous avons et ce moment est ce qui vient avec. Donc, en réalité, c'est tout ce que nous avons. Vous pouvez



# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

dire, non, j'ai une maison, ouais, mais cette maison est juste une projection, un peu comme un concept. Cette maison, sa nature c'est l'œuvre de plein de gens, de plein de générations différentes qui sont arrivés avec des concepts tels que le ciment et les briques. Et peut-être que vous travaillez beaucoup et que vous gagnez de l'argent, et peut-être qu'ensuite vous faites un emprunt, mais tout cela est un concept. La maison, c'est surtout un lieu de vie, pour prendre soin de votre famille et pour habiter tous ensemble. Mais est-ce qu'elle nous appartient ? Non, c'est juste un concept. Est-ce que nous possédons la voiture ? Non, absolument pas, nous pouvons l'utiliser, nous avons la possibilité de l'utiliser, mais tout ce que nous possédons vraiment, c'est notre corps. En fait, c'est la seule chose qui est vraiment à nous. On peut dire « c'est le mien ». Et avec le corps vient le maintenant, le moment présent. Et ce sera toujours le moment présent, toujours. Et avec ce « maintenant » vient le soi, nous sommes en train d'être le soi. Cela se produit constamment, c'est en devenir constant. Voilà pourquoi je ne dis pas être le soi, je dis être en train d'être le soi parce que nous sommes constamment en train d'être. Donc, quand vous comprenez cela, vous commencez à ressentir de la satisfaction, parce qu'alors vous vivez le moment présent et c'est à cet endroit que vous comprenez vraiment la satisfaction. Vous vivez le moment, vous aidez les autres et vous vous demandez comment les aider et eux s'interrogent de même et essaient aussi de vous aider. C'est quelque chose de réciproque, c'est comme « un prêté pour un rendu », mais au décuple, au centuple. De même, si quelqu'un vous frappe et que vous rendez les coups, cela n'a pas beaucoup de sens parce que vous rendez ce que vous avez reçu, mais ce n'est pas ce que vous voulez, alors, dans ce cas, pourquoi rendre les coups ? Si vous arrêtez de rendre les coups, la personne va se dire « ah, il ne rend pas les coups, je me demande pourquoi, que se passe-t-il ? » Vous donnez à cette personne l'espace pour qu'elle comprenne son erreur.

Bon, je ne voudrais pas vous ennuyer. Je n'arrête pas de parler, d'accord, mais si vous avez envie de dormir, allez-y, si vous voulez partir, partez, et si vous voulez une pause-pipi, demandez, d'accord, ou une pause-café, ou je ne sais quoi.

Tout comme nous prolongeons la souffrance, nous pouvons prolonger la satisfaction, nous pouvons choisir de demeurer dans la satisfaction. Donc, si vous êtes satisfait maintenant, vous serez satisfait demain et ainsi de suite. Dans le passé, plein de fois nous avons souffert du passé,

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

ah il est arrivé ceci, il est arrivé cela, j'ai fait ceci, ah, comme je regrette cela et, en réalité, alors que cette chose s'est déjà produite, ce que nous vivons maintenant s'appuie naturellement sur le passé. Mais nous pouvons choisir ce que nous attendons du futur, nous pouvons créer notre réalité. La réalité est en perpétuel changement, alors nous pouvons choisir de créer ce que nous aimerions voir arriver. Plus nous voudrions aider les autres, plus nous éprouverons bonheur et satisfaction. C'est globalement ce qu'a enseigné le Bouddha, c'est le Dharma présenté de façon très simple ; je pense d'ailleurs que le Dharma est quelque chose de très simple, tout comme l'existence est très simple, c'est nous qui compliquons tout avec nos pensées et nos vies emplies de toutes les distractions possibles.

À propos de limites, nous créons nos limites dès le moment où nous commençons à avoir des pensées cohérentes, peut-être même plus jeunes. Vers huit, neuf ans déjà, nous commençons à créer nos limites parce que nous commençons à être cohérents. Nous pensons : « Ah, je peux faire ceci, alors j'aimerais bien faire cela, mais ce n'est pas possible parce que blablabla. » C'est peut-être vrai dans bien des cas, mais on peut toujours choisir de changer les choses graduellement, et parfois il peut arriver que nos parents nous forcent à faire quelque chose et on se dit « il faut accepter », « la vie c'est comme ça ». En réalité, on choisit toujours ce qu'on veut faire et comment on veut le faire, vous savez, c'est ça briser les limites. Cela ne veut pas dire que vous deviez forcément tout accepter. Vous savez, si vous allez dans une salle de gym et que vous travaillez trop dur, vous finirez par vous casser. Briser ses limites, cela ne veut pas dire aller au bout de ses limites et s'épuiser. Non, briser ses limites, cela revient à comprendre comment on se limite soi-même et comment, enfermés dans une bulle ou derrière un mur que nous avons construit, on pense que c'est tout ce que nous allons vivre ou c'est tout ce que nous sommes – notre potentiel, en somme, lorsque nous créons nos limites.

Souvent cela remonte à l'enfance parce que lorsque nous grandissons jusqu'à nos quatorze, quinze ou seize ans, une étape très importante de notre vie, nous sommes en train de forger notre personnalité, quand nous faisons ceci, quand nous faisons cela, nous apprenons la langue, nous apprenons la culture. Alors, c'est globalement à ce moment que nous fabriquons qui nous sommes, mais ça ne veut pas dire que nous ne puissions pas être quelqu'un d'autre. Cela ne veut

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

pas dire non plus qu'on ne peut pas se changer. En d'autres termes, nous pouvons faire de la place pour autoriser le changement. Nous devons juste avoir une idée, une représentation de là où nous voulons aller, nous y projeter et nous donner l'espace pour y arriver, puis cela se fera automatiquement.

Parce qu'en y réfléchissant, le potentiel individuel de chacun est infini, nous avons un potentiel infini. Que vous y croyiez ou non, c'est vrai, songez-y, notre corps est étonnant, incroyable. Nous l'oublions, nous voyons le soleil et c'est normal. Nous voyons le vent souffler dans un arbre, le faire danser, et de nouveau « oh, c'est normal ! » Nous voyons cela tous les jours. Nous ressentons la gravité, la gravité nous permet de nous asseoir maintenant et non de flotter, comme les astronautes qui se cognent les uns aux autres, nous essaierions de boire et [le liquide] flotterait partout. La gravité est en train de se produire en ce moment même, c'est incroyable, c'est magique, exactement comme le feu, c'est incroyable, vous regardez le feu et c'est ouah, ça brûle en permanence, c'est magique. Le truc, c'est que jusqu'à un certain point, lorsque nous sommes enfants, tout est incroyable, tout est ouah, ouah, ouah, pourquoi ça marche, comment ça marche, pourquoi blablabla, puis arrive le moment où on se dit « OK », « c'est normal », et on se recentre sur notre quotidien, on revient sur terre et on fait ce qu'on a à faire.

Mais, chaque journée est merveilleuse, vous savez, c'est une cérémonie quand le soleil se lève et monte dans le ciel. Toute la nature est une cérémonie, les oiseaux sortent et se mettent à chanter, les arbres, même la lumière, les nuages, tout est grandiose et c'est la magie de la vie, à chaque seconde, tout le temps. De la même façon, notre corps est magique, il suffit de regarder notre corps, de voir nos mains et de voir comment on peut interagir avec ce corps. Nous sommes composés de tellement de cellules, c'est dingue, des millions et des milliards de cellules. Et nous avons différents organes qui marchent tous en même temps, avec des fonctions différentes. Et notre peau aussi joue différents rôles, les pores fonctionnent tous en même temps et il s'agit de la combinaison de plein de choses différentes pour créer une seule pensée, comme la compréhension d'une chose, nous nous concentrons sur une chose. D'accord, je suis en train de

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

regarder là-bas maintenant, vous pouvez voir la réalité, vous pouvez voir ce qui se passe. La lumière nous apporte de l'information, la lumière nous renseigne sur ce qui est, dans l'obscurité on peut toujours imaginer ce qui est, mais bien sûr ce n'est pas la même chose. En fait, pour ceux d'entre nous qui pouvons voir, nous devrions nous sentir très fortunés et nous réjouir en permanence de la chance que nous avons. Rien que de parler de la vue, de l'ouïe, comme cette musique est magnifique, c'est tellement magique vous savez, et je pourrais continuer encore et encore, mais vérifiez par vous-même. C'est vrai, c'est magique, je vous le dis, la vie est magique, complètement magique, ça dépasse l'entendement. Voilà pourquoi nous ne devrions jamais penser que nous sommes limités parce que c'est une magie constante, ça se produit, c'est vraiment ainsi. Si vous ne me croyez pas, vérifiez, vérifiez par vous-même, et puis allumez la télé. J'plaisante !

Donc, lorsque vous croyez quelque chose, c'est votre réalité. Si vous pensez que vous êtes limité, alors cela devient votre réalité. Si vous vous croyez capable de faire quelque chose, c'est votre réalité. Bon, je pense que ça va maintenant pour la satisfaction et la nécessité de briser ses limites. Je veux aussi vous parler d'un autre facteur qui aujourd'hui est source de chaos dans le monde entier, j'ai nommé la COLÈRE. C'est une émotion qui s'appuie sur notre ego. En gros, la colère, la jalousie, toutes ces choses, mais c'est surtout la colère qui est une force très destructrice, très très destructrice. Elle naît de l'ego, du Moi, Moi, Moi et peut-être que, comme en Asie, nous parlons parfois de perdre la face, comme lorsqu'on se fait insulter. Ah comme on perd la face. Ça veut dire quoi perdre la face ? Vous savez ce que ça veut dire ? Moi pas. Je comprends le concept, je crois que nous comprenons tous le concept, mais le sens véritable n'existe pas. Parce que l'insulte, c'est juste un mot et il y a ce dicton « La bave du crapaud n'atteint pas la blanche colombe ». Cela est vrai pour autant que vous n'accordiez aucune importance à ces mots.

Très souvent, la colère vient de l'indignation comme quand quelqu'un vous dit quelque chose et que cela vous stresse, et à partir de ce stress la colère monte, « ah, il a dit ça, incroyable, je le crois pas, il a insulté ma sœur ou ma mère ». Et c'est juste un concept, untel qui a choisi de vous envoyer ce type d'énergie. Si vous la laissez simplement glisser, cette énergie ne vous blessera pas. Cela blessera la personne, bien sûr, parce qu'elle aura choisi de se faire du mal à elle-même. Lorsque

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

j'insulte quelqu'un, je me fais beaucoup plus de mal à moi-même que je n'en fais à l'autre personne. Et je blesse d'autant moins la personne si cette dernière choisit de ne guère attacher d'importance à tout cela, parce que la colère vient du concept d'ego.

C'est quoi l'ego ? L'ego, c'est quand nous créons le concept de qui nous sommes et de ce que nous sommes. Mais, en réalité, nous sommes juste des êtres fonctionnels, nous remplissons notre fonction qui est de vivre, de nous reproduire. La nature nous a créés de cette façon, donc nous possédons cet instinct de survie, naturellement. Et dans la survie, les animaux se mettent généralement en colère quand vous les blessez, et ils réagissent pour se défendre.

Mais, chez les humains c'est différent car nous pensons beaucoup, nous pensons et nous créons une autre réalité qui est notre ego. Voilà pourquoi la colère est une force très destructrice à laquelle nous devons faire très attention, c'est une émotion cachée. Tout le monde a de la colère rentrée, je suis une personne très colérique, c'est vrai, je n'en ai peut-être pas l'air en ce moment, mais faites attention, parfois. Oui, la colère est très dangereuse parce que vous pouvez regretter pour le restant de vos jours quelque chose que vous aurez fait sous l'emprise de la colère. Vous pouvez monter en voiture, peut-être, conduire à toute allure et avoir un accident. Puis, vous regretterez cet instant pour le restant de vos jours. Pourquoi ? À cause de cette impulsion. Et cette impulsion d'où vient-elle ? Elle vient de l'ego. Pour illustrer l'ego, prenons un exemple, disons que vous regardez un point sur le mur. À cet instant, notre conscience se focalise sur ce point, alors la colère c'est comme un pipeline, comme un tuyau, depuis notre ego jusqu'à ce point, ce qui fait que nous ne voyons rien en dehors du tuyau. C'est comme si on ne regardait qu'à travers ce tuyau, qu'on ne pouvait voir rien d'autre, qu'on ne pouvait voir que ce qu'on regarde. C'est un peu à ça que ressemble la colère, elle vous rend complètement aveugle, elle vous fait voir ce que l'ego veut que vous voyiez.

Et, à y bien réfléchir, nous sommes notre pire ennemi. Notre pire ennemi, c'est nous-mêmes, on peut vraiment se trahir, alors il faut faire bien attention. Parce qu'on est composé de plein de différents... euh, je ne sais pas... de différents êtres, pourrait-on dire, parce qu'on est parfois heureux, parfois malheureux, ce sont différents états d'esprit. Lorsqu'on se met en colère, on ne

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

voit que ce que cet état d'esprit veut nous montrer, alors on s'indigne : « Ah, ce n'est pas juste, il a dit cela, ce n'est pas vrai, j'ai travaillé dur et il est en train de dire que je n'ai rien fait. » Si vous travaillez vraiment dur et que vous êtes satisfait de vous-même, vous êtes content de vous, peu importe ce que l'autre pourra dire, peu importe, vous savez ce que vous avez fait et vous savez que c'était très dur et que vous avez travaillé dur. Alors qu'est-ce qu'on en a à faire de ce que l'autre dit, de ce qu'il raconte aux autres, ils peuvent croire ce qu'ils veulent, vous, vous savez ce que vous savez. Je peux comprendre qu'en Asie on ait du mal à accepter cela, cela rejoint la notion de perdre la face qui est liée à l'importance que l'on accorde à l'opinion d'autrui. Pourtant, je suis désolé de le dire, mais cela ne vous regarde pas. Ce qui vous regarde, c'est ce que vous faites, vos actions et vos pensées, voilà ce qui vous regarde. Ce que les autres disent, ce que les autres font, tant que vous pouvez les aider, cela vous regarde. Mais si c'est quelque chose de négatif, si cela va vous faire souffrir et si cela va vous inquiéter, laissez tomber. Pourquoi ? Pourquoi porter le poids de quelque chose que vous ne pouvez pas changer, pourquoi se faire du souci ? Vous n'allez pas aller trouver chaque personne et dire : « ce n'est pas vrai ce qu'il raconte, ce n'est pas vrai ». Si c'est vrai, alors oui, vous allez peut-être vouloir les convaincre du contraire. Mais si ce n'est pas vrai, alors cela n'a aucune importance, pour autant que vous restiez fidèle à votre vérité, à vos propres pensées positives.

De nouveau, je m'éloigne de notre sujet qui est la colère. Donc, la colère monte quand votre ego est blessé. Lorsqu'on blesse votre ego, c'est généralement là que surgit la colère. Alors quand surgit la colère, c'est comme un tunnel, cela vous rend aveugle et vous ne voyez qu'une chose et vous voulez montrer combien vous êtes en colère, vous voulez prouver que vous êtes vraiment en colère. Alors vous allez peut-être cogner sur quelqu'un ou sur quelque chose et vous allez vous faire mal à la main quand vous donnerez un coup de poing dans le mur, et vous aurez mal pendant une semaine. Ou alors vous sautez dans votre voiture et partez à toute allure pour bien montrer que vous êtes en colère, pour faire peur à l'autre, pour lui prouver que vous êtes vraiment en colère. Ce genre de choses.

Alors, de temps en temps, vous devez vérifier, vous dire : « d'accord, je vois que cette émotion est en train de monter ». Vous devez vous demander pourquoi elle monte, d'où elle vient. En

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

analysant, vous voyez bien que c'est l'ego, l'ego est blessé et l'ego veut que je réagisse. Et bien des fois, cet ego nous fait souffrir, c'est notre pire ennemi, nous devons être particulièrement vigilants car il peut nous faire beaucoup de mal. Très souvent, il y a la guerre à cause de cela. On fait peut-être la guerre au nom de la paix, mais on ne peut pas déclencher une guerre pour obtenir la paix. Cela n'a pas de sens. Donc, faites bien attention au pouvoir destructeur de la colère, parce que beaucoup d'entre nous vont dire « oh, je suis pas une personne colérique ». Mais attention, vous ne savez jamais quand, mais quand elle explose, elle explose. Et c'est le test, chaque jour la vie nous offre une occasion de nous tester, quand vous êtes stressé, quand vous êtes très stressé, des gens vont venir vous parler et vous êtes si stressé que vous ne pouvez même pas leur parler, ou vous allez vous mettre à parler durement, c'est le moment du test. Si vous pouvez rester gentil avec la personne quand vous-même souffrez, alors le test est réussi. Plus vous vous entraînez, plus ce sera facile, et plus vous serez heureux et satisfait.

Parce qu'au final, il y a beaucoup de négativité. Si vous regardez les nouvelles, par exemple, c'est presque toujours tout noir. Pourquoi ? Parce que les gens aiment voir des choses négatives, c'est plus intéressant. Et d'où est-ce que ça vient ? Pourquoi, bien des fois, souffrons-nous tant, pourquoi voyons-nous tellement de négativité ? C'est très simple, c'est parce que les gens placent la négativité bien au-dessus de la positivité. Nous trouvons parfois la négativité bien plus importante que la positivité. Vous ne verrez jamais dans les nouvelles qu'une mère a élevé seule ses quatre enfants pendant quatorze ans, mais vous verrez qu'une mère a tué son fils, ça vous le verrez. Ou, pour prendre un autre exemple, peut-être que vos parents vous ont élevé sans jamais hausser le ton ou lever la main sur vous, mais vient un jour où votre mère vous donne une bonne paire de claques, et vous, vous répétez « ah, ma mère m'a giflé » et c'est le souvenir le plus marquant que vous conservez de votre mère. Ah, non, vraiment ma mère n'est pas une femme gentille, elle m'a giflé. Mais qu'en est-il de toutes ces années où elle a pris soin de vous ? Je schématise, je prends juste un exemple pour montrer comment les gens accordent tellement d'importance aux choses négatives et, en agissant ainsi, ils créent une énergie négative qui enfle tandis que l'énergie positive devient dérisoire.

# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

Donc, en inversant, en retournant la situation, vous redonnez une vraie place au positif, vous n'attachez de l'importance qu'aux choses positives, tout le temps, et les choses négatives, bah, ça n'a pas d'importance, c'est dérisoire, c'est vraiment sans importance, je ne vais pas gaspiller mon temps avec ça. Alors, peu à peu, peu à peu, il n'y aura plus de choses négatives, elles seront toutes positives. Et si chacun de nous peut faire ça, cela influera sur la mémoire collective. La mémoire collective, c'est une sorte d'omniprésence, certains l'appellent dieu, d'autres parlent d'évolution, d'autres de nature, d'autres parlent d'amour, de l'univers, du big bang, il y a tellement de noms pour cela, la physique, le karma, mais au final on peut parler de la même chose, cela dépend de nous, de notre façon de vouloir voir les choses. Donc, si vous commencez dès maintenant à ne voir que de la positivité et à mettre l'accent sur la positivité, la négativité va commencer à disparaître. Et un jour elle n'existera plus, et si elle existe, on sera capable de la changer, de voir du positif dans le négatif. Si quelque chose de dur vous arrive, vous vous direz : « d'accord, c'est une leçon, ça va me rendre plus fort et je serai une meilleure personne, et je serai capable d'aider les autres à surmonter la même épreuve ». Voilà qui est positif. Nous sommes en perpétuel changement. Demain est un jour nouveau, alors peut-être qu'aujourd'hui je souffre, mais demain j'aurai la possibilité de changer, juste par ma façon de voir les choses.

Quoi qu'il en soit, je pense que c'est très important de vous aimer. Je pense que vous serez tous d'accord avec moi, parce que c'est tellement important. Pendant une longue période de sa vie – je pense que c'est le cas de la plupart des ados – on ne s'aime pas, je pense que la plupart d'entre nous sont passés par là. C'est quelque chose que l'on doit apprendre, mais au final, on comprendra à quel point c'est important d'être bien dans sa peau, de s'aimer afin de pouvoir aimer les autres. Vous ne pouvez pas vraiment aimer les autres ou les aider si vous n'êtes pas bien vous-même. Traitez-vous avec respect, prenez soin de votre corps et essayez peu à peu d'aller de mieux en mieux afin de pouvoir, le cas échéant, aider les autres. Mais commencez toujours par vous-même, par vos pensées, vos sentiments, vos actions.

Bon, je crois que je vais en rester là.



# *Générer la satisfaction et repousser nos limites*

*Par Ösel Hita*

**Colophon** : Enseignement de Tenzin Osel Hita donné à Amitabha Buddhist Centre, Singapour, 2012

(Archive LYWA n° 1889).

Traduit de l'anglais au français depuis le transcrit non édité de LYWA par Françoise Million, Vén. Lobsang Détschèn et Sandrine Merot du Service de traduction de la FPMT, mai 2017.