



Comment comprendre la réalité du point de vue universel par Osèl Hita



ENSEIGNANTS – ÔSEL HITA – MAJ24-04-2018



Ouah, je ne m'attendais pas à voir tant de monde. C'est super. C'est un grand centre [à part avec quelqu'un pour les prières à réciter].

Oumzé : Nous allons réciter les deux pages rapidement, une fois en anglais, une fois en tibétain.

*Osèl Hita au Centre Vajra Yogini, Février 2017,
Crédit photo : Véronique Alber Latour*

[Le groupe récite la prise de refuge, la prière de bodhicitta, les quatre incommensurables, l'offrande du mandala.]

Osèl : Vraiment merci à tous d'être venus. C'est super de voir toutes ces merveilleuses personnes, toute cette belle énergie, et désolé, une fois de plus, pour le retard.

Je suis vraiment heureux, c'est pour moi une première dans un centre indien. En ce qui me concerne, je me considère, disons, environ 20 à 30 % indien, peut-être pas *pakka*, mais un petit peu *kaccha* [NdT *pakka* : cuit, concret, sûr, fini / *kaccha* : crû, pas mûr, inachevé], vous voyez. Comme j'ai grandi en Inde, c'est aussi un peu mon pays. Le style hindou, j'adore le style hindou. Je suis donc très content d'être ici parmi vous. Merci beaucoup, vraiment.

Donc aujourd'hui, nous allons parler un peu de ma compréhension, de ce que j'ai compris de certaines choses. C'est une combinaison, sans doute de mes propres expériences, de ce que j'ai étudié autrefois au monastère, et de ce que j'ai étudié depuis.

J'arrive juste du monastère où j'ai passé quinze jours à étudier auprès de mon maître. Il m'a appris un peu de lamrim, comme ça, rien de compliqué. Et je voulais donc partager ça avec vous tous,

-

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

une partie, ça peut peut-être vous aider, parce que je pense que, pour la plupart, vous habitez à Bangalore. Vous travaillez à Bangalore. Bangalore est une ville, une grande ville, je m'en suis rendu compte aujourd'hui.

Donc, ça peut être difficile, parfois, de gérer son quotidien, surtout quand on a un emploi du temps rempli et pas tellement de temps libre. Et puis, il y a la situation, et tous les gens et le stress, tous ces facteurs qui peuvent parfois nous empêcher d'y voir clair. C'est un peu comme un travail ardu, vous voyez, pas seulement dans le travail extérieur, pour gagner son pain quotidien, mais aussi pour le travail intérieur. C'est plus difficile ici parce que normalement si on est à l'extérieur, comme à la campagne, il n'y a pas autant de circulation, pas autant de gens, pas toute cette agitation.

Et puis aussi, l'extérieur, c'est comme, un peu un reflet, ça reflète notre intérieur. C'est plus facile d'être plus stable, plus paisible disons, lorsqu'on est à la campagne. Alors, qu'être en ville c'est presque comme un test, vous voyez, vous devez résister, c'est comme une pratique, vous pratiquez doublement.

Quand les gens font une retraite en montagne, c'est beaucoup plus facile, que si vous essayez de faire, disons, une retraite ici, ou alors de la méditation. Alors, je pense que c'est très bien que vous ayez la possibilité de venir au centre, et d'apprendre à méditer et à voir la réalité de votre esprit, la nature de votre esprit, et de comprendre comment ça fonctionne. Parce que, parfois, ça peut être très difficile de gérer ce style de vie, si vous ne comprenez pas un minimum le fonctionnement de l'esprit.

[Il regarde un pilier qui l'empêche de voir les gens assis derrière] Désolé, il y a un pilier et je ne peux pas voir tout le monde [Il dit bonjour].

Donc, parfois notre esprit peut être notre meilleur ami et, en même temps, il peut être parfois notre pire ennemi. Il peut nous jouer des tours, peut nous faire croire des choses qui ne sont pas vraies.

Parfois, par exemple, quand on se met en colère, on pense avoir raison. Parce qu'on est prisonnier de son corps, on habite tous les jours dans ce corps et on est seul. La seule façon de communiquer avec les autres, c'est à l'aide, disons, de mots, d'expressions du visage, peut-être de musique ou de choses comme ça. Vous savez, il y a moyen d'exprimer ce que nous sommes, ce que nous ressentons, par cette forme de communication. Mais sans cela, nous sommes seuls.

Parfois, c'est juste nous qui pensons. Alors quand on se met en colère, on pense qu'on a raison parce qu'on est comme ça, vous savez, on est seul, alors il faut bien penser quelque chose. C'est

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

comme l'ego, le moi, on vient au monde seul, alors, toute sa vie, on le reste. Donc, nous pensons peut-être que nous avons raison, enfin disons, qu'il y a quelque raison, une cause.

Comme lorsque vous êtes stressé et que quelqu'un s'adresse à vous et peut-être qu'il n'y a pas de quoi se mettre en colère, mais parce que vous êtes stressé et dans de mauvaises dispositions, alors vous montez immédiatement au créneau, vous vous mettez en colère. Et, en plus, vous pensez que vous avez raison. Même si ce n'est pas le cas.

Peut-être qu'en face la personne qui vous voit réagir, cette personne se dit ouah, c'est bizarre, pourquoi se met-il en colère, je n'ai rien dit. Peut-être que la personne ne comprend pas. Mais nous, nous pensons que nous avons raison. Jusqu'au moment où un jour, peut-être, la colère retombe et nous nous rendons compte que c'était peut-être une erreur. Mais si on a un gros ego, c'est impossible à voir. On ne se rendra jamais compte qu'on avait peut-être tort.

Alors je pense qu'une chose très importante, c'est de garder cela présent à l'esprit, surtout quand on se trouve dans un contexte plutôt stressant, d'être conscient que notre esprit nous joue des tours. Et souvent ça sert de test. Plus vous êtes stressé, plus le test est difficile. Mais si on réussit le test, ça devient plus facile à chaque fois, vous savez, de rester d'humeur presque égale, presque constante, disons plus stable.

C'est très important, parce que sinon, peu à peu, on s'habitue et on s'engluie dans le samsara et on souffre, on souffre de plus en plus, parce qu'on pense toujours à soi, parce qu'on est seul avec soi-même. C'est normal, non ?

C'est normal de penser à soi parce que c'est tout ce qu'on a. On est né dans ce monde, et tout ce qu'on a vraiment c'est notre corps. Je veux dire, tous les biens matériels qu'on acquiert au fil du temps, ce n'est pas vraiment à nous. Ça appartient, disons, à la planète, et c'est fabriqué par l'homme, ça remplit des fonctions, certaines choses sont utiles, certaines choses sont nécessaires, et certaines choses sont superflues. Vous savez, on croit que ça nous rend heureux mais, au final, on en veut toujours plus. Alors, la seule chose qui nous appartienne vraiment, c'est notre corps. C'est la seule chose que nous possédions. Même nos vêtements, ce n'est pas à nous.

Dès notre arrivée au monde, nous naissons dans notre réalité. C'est quoi, notre réalité ? Je pense que chacun a sa propre conception de sa réalité. Et c'est tout à fait normal. Parce que chacun d'entre nous, nous vivons dans notre réalité. Personne ne peut vivre dans la réalité d'un autre. Peut-être que je peux voir cette couleur – le rouge [il montre les fleurs], et c'est le même mot, mais peut-être que vous, vous voyez du jaune. Mais vous appelez ça rouge. Qui sait ? On n'en sait rien, hein ! C'est comme de la philosophie, parfois. Bon, le truc c'est que notre réalité nous appartient, et nous partageons une réalité, non ? Mais ce n'est pas notre réalité. C'est la réalité.

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

C'est comme l'univers, non ? On ne peut pas dire que l'univers soit infini, comme le temps est infini, parce qu'alors ça devient très discutable parce que disons que si c'est infini et qu'il y a des possibilités infinies, et s'il y a des possibilités infinies, alors on peut tous être bouddha, non ? Donc, on ne peut pas mesurer le temps de l'univers, c'est impossible. Mais je ne veux pas utiliser le mot « infini », parce que ça risque de créer, disons, des difficultés de compréhension.

Donc, notre réalité est à l'intérieur de cette réalité incommensurable de l'univers. Et cette réalité existe depuis longtemps. C'est un peu comme ce que les scientifiques appellent le Big Bang. D'accord, l'univers a commencé avec le Big Bang, une expansion, suivie d'une contraction. Actuellement, nous sommes dans une période d'expansion.

Et, à y réfléchir, la même chose se produit avec nous, peut-être deux, trois secondes, notre cœur fait boum-boum boum-boum, tout au long de notre vie, de la naissance jusqu'à la mort. Il s'agit d'expansion et de contraction, d'expansion et de contraction. C'est un peu comme l'univers, mais à une échelle bien moindre. Et c'est vrai pour chacun de nous.

C'est notre réalité, de la même façon que l'univers a sa propre réalité, et chacun de nous incarnons notre réalité. Et notre façon de voir cela ne sera jamais la même que celle des autres, pourtant nous partageons bien une réalité.

Est-ce que ça devient très compliqué ou est-ce que c'est facile à comprendre ? Qu'en dites-vous ?

Bon, je vais prendre un exemple, j'adore prendre des exemples. Je pense que vous êtes déjà allés à la mer, non ? Vous connaissez la mer ? Eh bien, certains Tibétains n'ont jamais vu la mer. Alors, si on leur parle de l'océan, ils s'étonnent, ouah, c'est comme un grand lac ? Plus grand qu'un lac ? Beaucoup plus ? Ah, on ne peut pas en voir le bout. Vraiment ? Je n'y crois pas, c'est impossible. Je plaisante.

Donc, imaginez l'océan, oui, le bord de la mer. Il y a un coucher de soleil, le soleil décline et vous pouvez voir son reflet, c'est comme une lumière jaune, dorée sur l'eau. Et c'est comme une ligne droite, du soleil jusqu'à l'endroit où vous vous trouvez. Et vous ne voyez que cela, comme un sillon en quelque sorte, un sillon d'or. C'est tout ce que vous voyez de là où vous êtes assis. Donc je vois mon sillon, depuis le soleil jusqu'à ma place, le reflet.

Et s'il y a quelqu'un d'autre là-bas, il verra son propre reflet. Mais de là où je me trouve, son reflet, c'est juste de l'eau normale. Et il ne peut pas voir le reflet que je suis en train de voir. Pour le voir, il faut qu'il vienne là où je suis assis. Bon c'est un peu comme ça. Je peux ne voir que de l'eau, pourtant depuis sa place, il voit un reflet.

Continuons l'exemple. Si vous êtes en avion, à une altitude assez élevée, parfois vous voyez tout l'océan, le reflet, l'or, la couleur dorée. Est-ce que vous avez déjà vu ça depuis un avion ? Tout

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

brille. C'est une réalité. L'océan entier brille, avec la lumière du soleil. Mais, parfois nous sommes à terre et nous ne voyons qu'un petit sillon. Nous ne pouvons pas voir toute cette surface brillante qui est pourtant là. Pour la voir, il faut monter peut-être à bord d'un avion. Voilà, un très bon exemple, je pense, pour comprendre un peu comment la réalité fonctionne.

Alors, chacun d'entre nous, nous avons notre réalité dont nous sommes prisonniers. Ce que nous voyons, c'est aussi ce que nous projetons. Il doit y avoir déjà quelque chose à l'origine. Nous lui donnons un nom, une fonction, quelque chose, par exemple, « table ». La table a une fonction, vous pouvez y poser le livre.

Mais avec cet exemple, la table doit avoir cette fonction pour que je la nomme « table », ce qui représente cette fonction. Prenons un autre exemple : parfois, on tombe sur quelque chose comme un tuyau ou une corde, et peut-être qu'il fait nuit, et alors on peut prendre la corde pour un serpent. On se fige d'effroi, ah, il y a un serpent, un cobra ! Mais, en réalité, c'est juste une corde. En fait, dans mon esprit, je vois un serpent, mais ce serpent n'existe pas vraiment. Alors, il ne remplit pas vraiment la fonction de serpent. C'est juste une corde. C'est un autre type de réalité, parce que ce que l'œil projette n'est pas vraiment là, dans le sens où la fonction que je lui donne n'est pas la bonne.

Toutefois, vous ne devriez pas vous dire que les choses n'existent pas comme dans l'exemple de la corde et du serpent. En fait, il y a quelque chose, et ce quelque chose a une fonction. La seule différence est que la chose est là, par exemple, comme lorsque nous parlons de sciences, ce qui fait que si nous pouvons voir les couleurs, c'est à cause du reflet de la lumière. Vous êtes d'accord ? Par exemple, la lumière du soleil est blanche, mais elle contient toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

La lumière du soleil, la couleur blanche, la couleur normale est composée de nombreuses couleurs différentes. Alors, quand je vois ce stylo comme étant bleu, c'est parce que toutes les couleurs sont absorbées, et que la seule couleur qui est réfléchi est le bleu. Voilà pourquoi je vois le bleu, non ? C'est ce que j'ai appris en sciences.

Ainsi, le noir absorbe toutes les couleurs, et le blanc réfléchit toutes les couleurs. Donc, quand on y pense, s'il n'y a pas de lumière, rien n'a de couleur. Il n'y a pas de couleur. La lumière c'est l'information. La lumière nous donne l'information, pour nous permettre de voir notre réalité. Alors, peut-être que la vraie réalité des choses est sans couleur, peut-être que les choses n'ont pas de couleur. Mais c'est nous qui leur donnons une couleur.

De la même manière, nous proposons notre réalité, nous donnons leur existence aux choses, par la façon dont nous les voyons. Mais ce n'est jamais la façon dont les choses existent vraiment. C'est pourquoi on parle de dualité. Et, en y réfléchissant, l'univers est comme une dualité, à

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

commencer même par le Big Bang, avec l'expansion, la contraction, et le cœur aussi, même le féminin et le masculin, le jour et la nuit, le bien et le mal, il y a tellement de choses intéressantes. Et puis, bien sûr, il y a ce qui est perçu et celui qui perçoit, n'est-ce pas ?

Donc, c'est comme ça. Et c'est pour ça que c'est très difficile, parfois, de comprendre ce qui se passe vraiment. On est un peu perdus, et c'est un peu à cause du système qui nous fait croire, vous voyez, que c'est notre réalité, on doit croire de cette façon, croire qu'il faut changer de vêtements tous les jours, qu'il faut aller au supermarché, acheter de la nourriture et manger, qu'il faut consommer pour être heureux, qu'il faut avoir une télé, qu'il faut avoir une belle maison, qu'il faut avoir une voiture, un travail, former un couple parfait, avoir des enfants, et ainsi de suite. C'est comme ça, c'est quelque chose de créé en partie par le système, afin d'être dans une, dans notre... dans cette sorte de réalité.

Mais il y a aussi des gens qui décident de partir vivre dans la forêt. Ils vivent peut-être nus, et ils méditent ou autre chose, ou ils se contentent de cueillir des baies. Je ne sais pas. Mais c'est comme ça qu'on était, nous autres humains, les homo-sapiens, à l'origine on était comme ça. On vivait dans des grottes, on faisait des feux et il n'y avait rien d'autre que des choses comme la chasse et la reproduction.

Maintenant, ça devient à chaque fois plus compliqué, toujours plus compliqué, encore plus compliqué. Alors, nous nous laissons absorber par cette réalité que nous croyons très importante. Mais, au bout du compte, ce n'est vraiment pas important. Comme le jour de notre mort, car chaque jour nous apprenons quelque chose de nouveau et même le jour de notre mort, nous apprenons encore. L'apprentissage ne finit jamais. Mais, au moment de notre mort, qu'aurons-nous accompli ?

Alors, si nous croyons vraiment au système et que nous continuons à faire toutes ces choses notre vie durant, si par exemple on fait des enfants, bon, c'est une toute autre histoire et, bien sûr, il faut bien survivre. Et surtout dans un pays comme l'Inde, il y a tellement de gens [rires], comment peut-on manger, sinon ? C'est dingue. Bon, c'est notre réalité, c'est le XXIème siècle. Alors, ce qu'on peut faire, c'est méditer, pour essayer de voir un peu comment tout cela se passe et comment ça marche.

Je crois que c'est la meilleure façon d'expliquer cela que j'ai trouvée et, pour une mise en pratique, il s'agit de l'intégrer à votre quotidien. Parce que c'est votre façon de vivre, c'est votre choix. Et, aussi, c'est un peu le destin, ce que le destin a choisi pour vous. Et lorsque je parle de destin, je parle aussi de karma. Le karma, c'est ce que nous avons créé dans les vies passées. Peut-être qu'on ne s'en souvient pas mais, si l'on compare aux autres, le fait qu'on ait une certaine existence est

Comprendre la réalité du point de vue universel

Par Osèl Hita

bien dû à quelque chose, nous avons créé la cause pour nous retrouver dans la situation actuelle. Je pense que c'est très logique.

Personnellement, à une certaine période de ma vie, je ne croyais pas au karma, et je ne croyais pas aux bouddhas, il y avait beaucoup de choses auxquelles je ne croyais pas. Je me qualifiais de scientifique agnostique. Maintenant, j'aime me qualifier de bouddhiste en devenir. Je commence à croire à toutes ces choses car elles sont très sensées, et cela m'aide à comprendre ma réalité, à gérer mes propres problèmes, mon stress, ma dépression, ces hauts et ces bas que tout un chacun connaît par moment, vous savez.

On a en permanence des hauts et des bas, c'est normal. On apprend de nos erreurs. Nous souffrons, puis nous sommes en pleine forme, puis peut-être que nous allons souffrir de nouveau, mais tout cela vient de notre façon de voir les choses.

Par exemple, disons que je me casse la jambe, c'est vraiment pas de chance, hein ! Se casser la jambe et devoir marcher peut-être un mois avec des béquilles, et quand on travaille c'est encore pire. Ce que je veux dire, c'est qu'il y a tellement de situations possibles.

Alors, selon le regard que je porte sur la situation, cela peut être bien pire ou bien mieux, vous savez. C'est la façon dont je vois les choses. Je peux dire, ok, ouah je me suis cassé la jambe, mais du coup je ne dois pas aller travailler. Super, j'ai du temps pour moi. Ou je peux me dire, oh la la, je me suis cassé la jambe et maintenant je ne peux plus bouger, je suis coincé au lit, ça me déprime. C'est juste votre façon de voir les choses. Et cette façon de voir les choses se répète en permanence. La vie nous offre des opportunités, on peut appeler cela des opportunités, afin de changer pour le mieux.

Car, à y réfléchir, quel est le but de l'existence ? Pour moi, c'était une grande question. Et il se peut même que ce soit encore une grande question. Pourquoi sommes-nous ici ? Que faisons-nous ? Où allons-nous ?

Le bouddhisme nous explique en substance que nous sommes ici pour être bénéfiques aux autres. C'est cela, pour moi, l'essence du bouddhisme. Et comment sommes-nous bénéfiques aux autres ? Bien sûr, il existe des façons ordinaires, superficielles d'aider les gens, comme ces occasions dans la vie de tous les jours de proposer un coup de main, de donner le bras, de sourire, ou simplement de dire bonjour à quelqu'un, et c'est déjà une façon d'aider l'autre. Particulièrement en ville. Une ville comme New York, par exemple. Je n'y suis jamais allé, mais j'ai entendu des histoires. Vous marchez dans la rue et on ne vous remarque pas, vous n'existez pas. Si quelqu'un vous rentre dedans, il ne s'arrête même pas.

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

Et même, parfois, vous montez dans un ascenseur, disons à Milan ou à Paris, il y a quelqu'un, alors vous dites bonjour, et on vous regarde comme si vous étiez bizarre. Quel grossier personnage qui ose m'adresser la parole alors qu'on ne se connaît même pas ! Cela se passe comme ça, parfois. C'est la mentalité de certaines personnes, le monde dans lequel elles vivent, c'est leur réalité. Vous dites bonjour et l'autre lance « euh, on se connaît ? » Quelle est cette personne sans éducation qui a osé me dire bonjour ? Cela arrive. Ça m'est souvent arrivé. Oh, désolé, désolé, désolé !

Je plaisante. Cela pourrait arriver, bien sûr, et bien pire encore. Parfois, les gens trouvent que c'est plus facile de se chamailler avec un étranger. Parce que c'est un étranger, alors au lieu de dire bonjour et de dire « alors, comme ça, tu viens d'où ? » et « qu'est-ce que tu comptes faire ? », au lieu de poser toutes ces questions, on préfère chercher la bagarre, parce que, c'est bien connu, c'est plus facile de se bagarrer avec un étranger. C'est un peu l'excuse, je ne te connais pas, alors je vais te balancer toute ma négativité. Ça arrive tout le temps, vous savez. C'est triste, non ? Mais ça arrive. Donc, nous avons la possibilité de changer cela. Nous avons la possibilité d'inverser le processus.

Je me suis très souvent demandé pourquoi, parfois, tout va si mal dans ce monde. Comme lorsqu'on met les infos, c'est toujours, enfin souvent des trucs négatifs. En revanche, une mère qui aurait, par exemple, élevé seule ses huit enfants... Pas de mari. Juste la mère, toute seule. La mère qui travaille, qui a peut-être deux ou trois jobs, qui élève ses enfants, les mène jusqu'à l'université, et tout ça. Est-ce qu'elle est dans les journaux ? Non. Est-ce que vous verrez cette femme aux infos ? Non. Son nom ne sera jamais mentionné. Vous ne lirez jamais dans le journal que cette femme a élevé seule ses huit enfants. Jamais.

Mais une mère qui tue son fils, par exemple. Bien sûr qu'elle fait la une : "Une mère tue son fils". Pourquoi ? Qu'est-ce qui donne tant d'importance à cet acte négatif ? À côté de cela, il y a beaucoup de bonnes actions auxquelles on n'attache aucune importance et qui ne figurent pas dans le journal. On se dit que c'est normal, ça arrive tous les jours, hein. Ce serait pourtant bien de changer, vous savez, et de commencer à parler des bonnes nouvelles.

Je pense que l'une des causes principales à tant de négativité sur la planète c'est que les gens placent le négatif bien au-dessus du positif. Ils attachent beaucoup plus d'importance au négatif qu'au positif. C'est comme cela que ça se passe, même dans les familles.

Vous avez peut-être une bonne relation avec votre mère ou votre père ou votre frère et, du coup, toutes les bonnes choses que vous partagez au quotidien, vous n'y attachez pas vraiment d'importance. Un peu comme ma mère, ouah, elle m'a élevé et elle a pris soin de moi pendant toutes ces années. Et puis, peut-être qu'un jour elle m'a donné une gifle. Et ça, c'est un souvenir

Comprendre la réalité du point de vue universel *Par Osèl Hita*

marquant. Oh, mon Dieu ! Toute la journée, vous ruminez et vous vous répétez, oh mon Dieu, elle m'a giflé. Pourquoi elle m'a giflé, je n'avais rien fait.

Elle était peut-être stressée, allez savoir !

Mais nous attachons tellement d'importance à cet incident que nous en oublions toutes les bonnes choses qui arrivent. Je pense que c'est aussi l'une des raisons qui expliquent tant de négativité. C'est à cause de notre mentalité, c'est notre façon de penser.

Par exemple, à Bangalore... toutes les routes, toutes les voitures, les bâtiments, les situations, tout, comment tout cela a commencé ? Ça a commencé avec une pensée. Tout commence par une pensée. Même cette table a commencé avec une pensée. La personne qui a fabriqué la table, le menuisier, il a dû partir d'une pensée.

Bon, ou dois-je faire les trous, quelle forme donner ? Même la personne qui a passé commande, peut-être qu'elle a dit je veux une table comme ça, le designer, cette maison, l'architecte, tout commence à partir d'une idée. Tout ce qui est fabriqué par la main de l'homme commence par une idée. Autrement, il n'y a pas de réalisation possible. Alors, on peut voir le résultat de ces pensées, ici même. C'est la puissance des pensées.

Voilà pourquoi il est très important de surveiller vos pensées, d'observer tout ce qui se passe à l'intérieur. Parce que, vous êtes la seule personne à vraiment savoir. Même si, parfois, j'ai l'impression de ne pas vraiment me connaître. Pourtant, je suis la seule personne qui me connaisse aussi bien. Mais, parfois, je me surprends, je fais des choses, des choses dans lesquelles je ne me reconnais pas. Parfois, je me mets en colère et je crie et ensuite j'me dis, ouah, c'est bizarre, qu'est-ce qui m'a pris, vous voyez ce que je veux dire. Alors, je dois regarder, observer, chercher d'où ça vient. Parfois, je me rends compte qu'il s'est passé quelque chose deux ou trois jours plus tôt, et que je l'ai gardé pour moi, vous savez, sans travailler dessus, et puis c'est revenu, et une fois encore, et j'ai fini par exploser. Cela arrive.

C'est utile de regarder, d'observer ce qui se passe, encore et toujours, parce que nous sommes la seule personne à vraiment nous connaître, à nous connaître aussi bien, c'est donc notre devoir de garder cette façon de penser, de nous observer, de scruter nos pensées. De nos pensées découlent tellement de choses, même si on ne le voit pas. Très souvent, l'énergie que nous mettons à quelque chose commence avec une pensée.

Par exemple, nous pouvons imaginer que quelqu'un va nous crier dessus. Alors, vient cette pensée : Oh, cette personne m'a crié dessus ; notre ego est blessé et on ressent de la colère intérieurement. Peut-être que nous ne disons rien. Mais la pensée est là. À partir de cette pensée, nous plantons une graine, et peut-être un état d'esprit, ou plutôt une attitude, peut-être une

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

attitude s'ensuit, l'attitude genre, ok je ne souris pas, aujourd'hui je n'ai pas envie de sourire. Même si quelqu'un nous sourit, on demeure imperturbable. On feint de ne pas remarquer que l'autre nous a souri. Je plaisante !

Donc, à partir de cette attitude, apparaît l'état d'esprit. Et, c'est cet état d'esprit que nous allons peut-être garder pour le restant de la journée. Suite à quoi l'émotion, et puis l'énergie, tout ça va enfler, et affecter les gens autour de nous. Voilà pourquoi il est très important de voir le pourquoi et le comment. La plupart du temps, c'est à cause de notre ego, parce que nous pensons au petit moi, je suis tellement important.

Et, naturellement, nous le sommes ; nous sommes le centre de notre univers. Pas vrai ? Mais pas de la façon que nous croyons. Parce que si vous cherchez bien, à la fin, vous ne trouverez pas cet ego. Cet ego, cette sorte de moi, moi, moi, cette façon de penser, c'est l'extérieur qui nous l'impose. Même le moment de notre naissance et le moment où nous commençons à dire nos premiers mots, papa, maman. Qu'est-ce que ça veut dire ? Ça veut dire mon papa, ma maman. Alors, même les premiers mots que nous apprenons, ils nous poussent déjà à penser de cette façon, moi, moi, le mien.

Voilà pourquoi il est important d'être conscient de cette, comment dit-on, de cette sorte d'habitude, et de changer cela. C'est ce que nous enseigne le bouddhisme, à changer cette habitude, afin d'avoir un mode de vie, un état d'esprit plus ouverts de façon à pouvoir aider les autres. Mais comment aider les autres si on ne commence pas par s'aider soi-même ? Comment aimer, si d'abord on ne s'aime pas ? Si on ne s'apprécie pas, comment apprécier les autres ?

J'aime bien prendre des exemples, les exemples sont utiles, non ? Par exemple, quand j'étais plus jeune, quand j'étais ado, j'avais le visage couvert de, vous savez, ces grosses pustules vertes qui sortent un peu partout, comment on appelle ça ?

Un étudiant : Des boutons !

Osèl : Oui, des boutons. À la puberté, on a beaucoup de boutons. Alors, je passais mon temps à me regarder dans la glace, ouah, un nouveau bouton, oh non, encore un nouveau bouton, je suis vraiment moche maintenant. C'est ce que je me disais. Je pensais de cette façon, vous savez, parce que je pensais à moi, moi, moi.

Alors, peut-être qu'un jour quelqu'un prend une photo de moi, genre une photo de groupe. Mais avec une photo de groupe, la première personne que je regarde, c'est moi. Je ne regarde pas les autres, je ne regarde que moi. Ah, est-ce que je suis beau ? Est-ce que je suis réussi sur cette photo ? Et toujours, oh, je suis tellement moche. Presque toujours, j'ai l'air tellement moche.

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

Pourquoi ? Parce que la photo est basée sur le présent. Peut-être qu'elle a été prise hier, ou aujourd'hui, en tout cas je m'identifie avec le moment présent. Et parce que je pense à moi, moi, moi, je ne suis pas content, je ne suis pas satisfait de ce que je suis ou de ce à quoi je ressemble, après quoi j'en conclus que je ne suis pas beau ou que je n'ai pas de charme. Alors, ça me rend genre déprimé.

Mais, la même photo, quatre ou cinq ans plus tard, je regarde la même photo et, ouah, je suis si jeune, je suis si séduisant, j'aimerais bien être encore comme ça maintenant. Pourtant, la photo est exactement la même. Alors, qu'est-ce qui a changé ? La façon de me voir a changé. Voilà un bon exemple qui illustre comment nous créons notre réalité, c'est ainsi que nous projetons ce que nous voulons voir. Mais, en fait, ce n'est pas la réalité, parce que la réalité change tout le temps. [Claquement de doigts] Elle change comme ça.

Cela dit, la réalité à l'extérieur change aussi, parce que c'est la façon dont fonctionne l'impermanence. Comme dans la physique quantique, par exemple, c'est de cela qu'il est question. On nous dit que tout est créé, composé d'atomes et que la plus petite particule est ce qu'on appelle un quark, ou quelque chose comme ça, tellement petit, vraiment minuscule, minuscule. Et toutes ces particules vibrent en permanence, elles bougent tout le temps. Mais, entre elles, tout est espace.

Donc, tout est vibration. Et puisque ça vibre, ça change, c'est de l'énergie. Et tout est fait de la même chose, c'est la même composition, toute la matière est composée d'atomes qui vibrent. Donc c'est de l'énergie, de l'énergie vibrante.

C'est comme ça, vous savez, que le monde matériel existe, de cette façon, on ne le voit pas, on sait seulement qu'il existe, comment dire, c'est comme un point de vue scientifique, ou comme une théorie, oui, c'est comme une théorie. Pour nous, c'est presque impossible à voir. Mais c'est pourtant comme ça, si vous vérifiez, c'est vrai.

Parce que lorsque les bouddhistes parlent de la vacuité, par exemple, c'est la même chose. La mécanique quantique, la physique quantique et, de la même façon, la philosophie, tout ça c'est la vacuité, c'est la même chose. Tout le monde parle de la même chose. Alors, maintenant, peu à peu, nous nous rendons compte qu'en fait la science et la spiritualité se rapprochent, deviennent la même chose. Mais à travers différents chemins, différentes approches. C'est incroyable, vous savez, vraiment, vraiment incroyable.

Par exemple, la mécanique quantique affirme que tout est conscience. C'est comme la vacuité, quand les bouddhistes disent que tout est créé par l'esprit. C'est comme si nous donnions naissance par... je veux dire, je ne connais pas beaucoup de mots, c'est comme si c'était... [quelqu'un crie le mot « imputé »]... Imputé ? Exactement, imputé. La conscience impute.

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

Bon, ce que je suis en train de dire devient très technique et je ne veux pas m'aventurer sur ce terrain, sinon je risque de me perdre. [Osèl rit.] Parce que je suis en cours d'apprentissage. Bon, c'est en tout cas ma compréhension de la vacuité et de la mécanique quantique. Pas à pas, je pense que nous apprenons tous, et continuerons à apprendre jusqu'au moment de la mort. C'est un processus qui ne finira jamais.

Mais je pense que c'est important de s'interroger, alors parfois, quand on a un peu de temps comme au moment d'aller se coucher, c'est bien de réfléchir à cela, juste un petit peu, puis d'arrêter de penser en se contentant de respirer. C'est une bonne méditation, vous savez. Car, fréquemment, les gens quand ils vont se coucher n'arrivent pas à s'endormir, ils ne trouvent pas le sommeil, pour une raison ou une autre. Et si vous y réfléchissez, la raison pour laquelle vous n'arrivez pas à vous endormir, c'est parce que vous n'arrêtez pas de penser. Alors, tant que vous pensez, vous n'arrivez pas à vous endormir. Parce que pour pouvoir s'endormir, il faut arrêter de penser, c'est comme ça qu'on s'endort.

Très souvent, vous n'arrêtez pas de vous retourner dans votre lit et vous vous dites "oh, je n'arrive pas à dormir", puis vous finissez par être tellement fatigué que votre esprit se déconnecte automatiquement et que vous sombrez dans le sommeil. Mais c'est automatique.

En fait, ce qui est bon, c'est de se déconnecter « manuellement ». C'est très difficile, ce n'est pas facile, j'insiste, c'est très difficile. Parce que nous passons notre vie à penser, penser, penser. C'est comme cela qu'on nous élève, c'est ce que le système exige de nous. Parce que la voix la plus forte est la voix intérieure, l'esprit subconscient, le subconscient, la voix intérieure est la plus forte. Et nous n'écoutons presque jamais cette voix.

À toujours penser, parfois on finit par s'identifier à nos pensées. Pourtant, nos pensées sont le résultat, disons, de notre comportement au quotidien, de l'éducation que nous avons reçue, de notre état d'être, et de tout le reste. Les pensées, c'est juste comme un outil, comme un tournevis. C'est quelque chose que nous utilisons pour mener notre vie de tous les jours. Mais ce n'est pas nous. Nous ne sommes pas nos pensées. Les pensées sont le résultat de ce que nous sommes. C'est quelque chose d'autre. C'est comme ma main ou ma vue, vous savez, c'est juste une partie de moi, mais ce n'est pas moi. C'est très important de comprendre cela.

Et la voix intérieure est en réalité ce que nous sommes, d'où nous venons. Lorsque les bouddhistes parlent de réincarnation, ils parlent de cela ; de ce qui en réalité voyage, d'un véhicule à l'autre. Notre corps est un véhicule, hein ? Donc, quand nous mourons, notre être intérieur, ou soi intérieur, ou conscience, ou que sais-je, il existe tellement de noms, je ne veux pas donner trop de noms, parce que sinon je risque de vous embrouiller... Mais quand vous analysez, quand vous cherchez, c'est toujours la même chose. Cela peut porter plein de noms.

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

C'est donc la voix intérieure. Et, afin d'entendre, d'écouter cette voix intérieure, vous devez faire taire l'esprit. Voilà pourquoi il est très important de commencer cette pratique. Pour moi, c'est comme la méditation de base. Avant de vous endormir, commencez à respirer. Il y a différents types de respiration, vous savez, comme la respiration par le nez [il montre]. Mais, il y a un autre type de respiration qui vient d'ici [il montre].

C'est comme les gens qui font du yoga, c'est le même genre de respiration que pour le yoga [il montre aux étudiants la respiration où un petit bruit vient de la gorge à l'expiration]. C'est très profond. Et même si vous ne le faites que trois ou quatre fois, cela détend déjà bien votre esprit et il est possible que vous ayez un peu la tête qui tourne avec tout cet oxygène qui arrive au cerveau. Alors, parfois, si vous êtes fumeur, au lieu de fumer, essayez de respirer, parfois ça produit le même effet.

Donc, avant de vous endormir, essayez cela. Essayez de commencer à respirer de cette façon, puis devenez conscient de votre corps, de la tête aux pieds, toutes les parties, tout le corps, vous passez tout le corps en revue. Et ensuite, vous essayez de faire taire l'esprit, ça peut être très difficile. Au début, vous pouvez le faire une seconde, deux secondes, trois secondes, quatre secondes, cinq secondes. Et lorsque vous arrivez à dix secondes, vous avez réussi quelque chose. Cela peut prendre un peu de temps, mais c'est possible.

Alors quand vous arrivez à dix secondes, vous voilà lancé ; c'est déjà de la méditation. Alors, pendant ces dix secondes, vous entendrez la voix intérieure, vous verrez qui vous êtes, d'où vous venez, ce que vous êtes. C'est votre réalité. C'est le vrai soi. Et vous vous endormirez plus facilement. Vous savez que vous ne passerez plus une demi-heure, une heure, à vous tourner et vous retourner dans votre lit. Vous vous endormirez en dix minutes peut-être. Ça deviendra automatique, en somme.

Parce qu'en général, pour s'endormir, il ne faut pas penser, il faut faire taire l'esprit, et alors tout doucement on commence à pénétrer dans différentes pièces. Vous savez, on va dans une pièce et puis dans la pièce suivante qui est un peu plus vaste, et encore plus vaste. Et puis, finalement, il y a une pièce dont nous ne nous souvenons pas ; soudain, nous nous sommes endormis.

Et dans cette pièce, c'est très difficile d'être conscient de cette pièce. Mais une fois que nous pénétrons dans cette pièce, nous sommes endormis, nous sommes déjà dans le monde des rêves, nous rêvons. Parfois, si nous sommes très fatigués, c'est le blackout. Normalement, pour récupérer notre énergie, dormir est très important.

Les scientifiques disent aussi que c'est bon de dormir au minimum, disons, six à huit heures. Et, quand on dort, de dormir dans l'obscurité totale. Parce que, derrière nos yeux, il y a un capteur et parfois, quand il y a de la lumière, le capteur ne relâche pas une substance qui

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

s'appelle...[quelqu'un souffle le mot] mélatonine. Oui, merci, la mélatonine. Donc, c'est bon de dormir dans l'obscurité totale et alors la mélatonine, à quoi ça sert, grosso modo à nous régénérer le corps pendant la nuit. Alors, environ un milliard de cellules sont régénérées au cours de la nuit.

C'est donc important de bien se reposer, de bien dormir, dans l'obscurité totale, et ainsi on peut se régénérer et on est tout frais au matin. Et l'autre chose aussi, c'est qu'il s'agit d'un retour vers ce que nous sommes, nous-mêmes, notre intériorité, notre fontaine de vie ou fontaine d'énergie, vous pouvez l'appeler de toutes sortes de façons. Peut-être [que vous pouvez méditer sur] la claire lumière, je ne sais pas, je ne l'ai jamais vue, mais vous savez, j'essaie tous les jours [Osèl rit]. Enfin, de temps en temps, quand je ne suis pas paresseux. Parfois, je me contente de regarder un film et je m'endors. Je mets de la musique et je m'endors, ou je me mets à penser, penser, penser et je m'endors. D'autres fois, quand je m'en souviens, j'essaie de faire ce genre de méditation. Et lorsque je fais cela, ça aide beaucoup, vraiment.

Le jour où vous arrivez à une minute, sans penser, c'est une réalisation. C'est un type de réalisation dans le bouddhisme. C'est très bien. C'est très simple et vous pouvez le faire tous les jours avant de vous endormir. Et plus vous le faites, plus vous vous endormirez facilement.

Parce que, le plus souvent, notre esprit est très actif au cours de la journée, en ville, vous savez, avec des hauts et des bas, au travail, stressé, blablabla et lorsque vous allez vous coucher, vous êtes encore très agité et parfois c'est vraiment difficile de trouver le sommeil. Alors, vous stressiez parce que vous devez peut-être vous lever tôt le lendemain, vous devez vous lever et vous vous mettez à stresser, oh, je n'arrive pas à m'endormir, et vous voilà encore plus stressé, et ça devient terrible. Donc, c'est une bonne méthode.

Ah, une chose dont je voulais vous parler également, c'est la façon de méditer dans la journée, dans la vie de tous les jours. C'est aussi très utile. Surtout si on habite en ville. Alors, par exemple, un type de méditation consiste à toujours penser aux autres avant soi-même.

Au travail, par exemple, faites attention aux autres, essayez de dire bonjour, d'être aussi agréable que possible. Même si vous êtes complètement stressé, ou malheureux, ou déprimé, essayez d'accorder de l'importance aux autres. Parce que si c'est à soi que l'on accorde de l'importance, c'est toujours plus, plus, plus. Si l'on est déprimé, on le devient encore plus, encore plus malheureux. Si l'on est malade, on tombe de plus en plus malade. Vous savez, parfois c'est notre façon de penser qui nous rend malades. Si on pense positivement, parfois on ne tombe pas malade. La maladie est parfois induite par l'esprit.

Il y a un très très vieil homme, je ne sais plus où, peut-être en Hollande, il a environ 120 ans et il est en parfaite santé, il continue à faire du jogging et tout ça, et on l'a interviewé, on lui a demandé quel était son secret. Mon secret, il a dit, mais je n'ai pas de secret, je me lève juste le matin et,

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

ouah, je remercie pour cette vie qui est la mienne, je suis tellement heureux. C'est génial. C'est super. Il n'y a pas de secret, a-t-il répété. Ça me maintient, vous savez, d'être heureux, d'être bon, ça me donne ce genre d'énergie, et c'est exponentiel.

De la même manière, en pensant aux autres, vous oubliez de penser toujours à vous, vous oubliez vos problèmes, vous oubliez vos maux ou votre dépression ou votre stress. Vous vous dites, oh, il est malheureux et c'est dur ce qu'il vit aujourd'hui, il fait grise mine. Je vais peut-être faire une blague, je vais le saluer, peut-être même le prendre dans les bras. Même si ça semble bizarre, [rires] aussi bizarre que ça puisse paraître, ça n'a pas d'importance, vous savez, ça va le toucher. Peut-être qu'il finira par s'ouvrir et qu'il dira, ouah, merci, c'était super, tu sais, tu as changé le cours de ma journée. J'ai finalement passé une excellente journée. Pourquoi ? Parce que tu m'as pris dans les bras.

Il y a aussi cette histoire que j'ai vue sur Facebook, l'autre jour, à propos de ce type qui travaille dans une usine de viande, je crois. Il s'est fait enfermer dans un énorme réfrigérateur accidentellement, il était enfermé et ne pouvait plus sortir. Il allait être congelé. C'était le soir et tout le monde était parti. Alors, il s'est dit, c'est bon, maintenant, c'est la fin, je vais mourir.

Alors qu'il était sur le point de mourir, quelqu'un a ouvert la porte. En fait, c'est l'agent de sécurité qui l'a trouvé. Il a appelé la police et tout. Quand l'autre a été rétabli, il lui a dit : « Ouah, comment se fait-il que tu m'aies trouvé ? C'est genre impossible. Dans cette usine, on est des milliers à travailler. Comment m'as-tu trouvé, comment as-tu seulement pu penser que j'étais là ? »

Et l'agent de sécurité d'expliquer : « Je travaille ici depuis vingt ou trente ans, et tu es le seul à me saluer matin et soir. J'ai eu ton bonjour ce matin, mais je n'ai pas eu ton bonsoir. Alors, je me suis dit que quelque chose n'allait pas. Et j'ai commencé à te chercher. »

C'est, je trouve, c'est une très bonne histoire, une histoire que j'ai trouvée très inspirante. Voilà qui peut vous changer la vie, qui peut vous sauver la vie, c'est incroyable, non ? C'est le karma.

Ce que je veux dire c'est que des détails qui semblent insignifiants, peuvent être énormes. C'est comme l'effet papillon, je ne sais pas si vous avez vu le film. Je pense que le film est très exagéré, comme toutes ces grosses productions hollywoodiennes qui exagèrent tout. Mais, ça peut être partiellement vrai. L'effet papillon, c'est comme quelque chose que vous faites ici et qui peut avoir une grande répercussion ailleurs, une grande répercussion. Tout peut changer.

Alors, quand on est positif, quand on pense aux autres, avant de penser à soi, de la même manière que le papillon, l'effet papillon, ça fait tache d'huile.

A contrario, si nous avons des pensées négatives, une énergie négative, elle contamine tout de façon négative. Voilà pourquoi il est tellement important de surveiller nos pensées, très important,

Comprendre la réalité du point de vue universel
Par Osèl Hita

tous les jours. Et plus nous le faisons, plus ça devient une habitude, vous savez, plus c'est facile d'être heureux, d'avoir un esprit vraiment sain. Et comment fait-on cela ? En pensant constamment aux autres au lieu de penser à moi, je suis malheureux, ou moi, moi, moi, je veux être heureux. Non. Oh, ils sont malheureux, je veux les aider, je veux les rendre heureux. Automatiquement, vous serez heureux.

Voilà donc le but. Le but de notre existence. Ou, du moins, c'est ce que j'ai compris du bouddhisme, c'est ce que je comprends, c'est notre but dans l'existence. Le monde, nous pouvons le voir comme une école, une école d'apprentissage. Nous sommes ici pour apprendre et aider les autres à apprendre aussi.

Mais je parle, je parle, je parle. Ça devient peut-être ennuyeux. Oui, sans doute. [pause]

Bon, je ne veux pas vous ennuyer plus. Vous avez déjà attendu longtemps. Vous devez être très fatigués. Aujourd'hui, on est samedi, alors [utilisant un mot indien], on peut prendre un jour de repos, faire une journée de pause ?

Bon, je ne sais pas. Mais, oui, je pense que c'est une bonne idée. Peut-être quelques questions-réponses...

Ah oui, c'est l'heure du dîner.

Osèl : Bon, oui, alors peut-être seulement quelques questions. Posez vos questions. Si les gens ont des doutes, c'est OK.

Question : [inaudible]

Osèl : Comment je me sens, à propos de quoi ?

Question : Comment vous sentez-vous... [Peut-être une question en rapport avec être un lama réincarné].

Osèl : Eh bien, c'est comme ça depuis que je suis très très jeune, j'avais 18 mois quand j'ai été reconnu, alors pour moi ça fait partie de ma réalité. Pour moi, c'est normal. Comme de voir un lever de soleil, le vent qui souffle et fait danser les arbres, le feu qui brûle, ou d'entendre de la musique ou toutes ces choses habituelles... tout cela pour nous, c'est normal.

En réalité, c'est magique, c'est comme une cérémonie, la cérémonie de la nature, ça a lieu tous les jours. Les oiseaux volent, vous savez, le vent souffle et le soleil brille, jusqu'à l'existence des étoiles et de la lune, tout cela est magique. Mais pour nous, ça devient normal. Pourquoi ? Parce que nous voyons cela tous les jours. Alors, pour moi, c'est un peu pareil.

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

Depuis que je suis tout petit, c'est comme ça, alors j'essaie de me voir comme une personne normale, ce qui est vrai. La seule différence entre vous et moi, c'est que j'ai reçu mon éducation dans un monastère. J'ai grandi en tant que moine. Je pense que la seule chose qui peut-être nous différencie, un tout petit peu, c'est la façon dont j'ai été élevé. Mais, sinon, je suis juste une personne normale, probablement beaucoup plus que vous tous. Il n'y a rien de spécial pour moi, vous savez. C'est juste ma vie.

Question : [quelque chose comme] J'essayais de comprendre le pardon. Pourriez-vous nous en parler [du pardon] ?

Osèl : Comprendre le pardon, vous voulez dire ?

Question : Je ne connais pas le pardon dans mon cœur. Je ne le comprends pas.

Osèl : D'accord. Je pense que le pardon, c'est très très facile, très très facile. Le pardon, c'est par exemple [marque une pause], j'ai oublié, je ne trouve plus le mot... Est-ce que quelqu'un parle tibétain ? [Quelqu'un propose le mot regret.] Regret, exactement. Avez-vous déjà éprouvé du regret avant ? Eh bien, le pardon c'est la même chose, mais à l'opposé. Lorsque vous regrettez, vous regrettez parce que vous avez l'impression d'avoir fait quelque chose de mal. Eh bien, le pardon c'est quand vous permettez à l'autre d'oublier son regret, en quelque sorte. Bon, c'est peut-être un peu compliqué comme ça. Je vais prendre un autre exemple.

Disons que je vous parle mal, que j'utilise des mots très durs. Ou, c'est vous qui me dites des mots durs. Ou vice versa, peu importe. Et ensuite, vous vous sentez mal parce que peut-être qu'ensuite je deviens très triste ou je pleure, peut-être que je pleure. Alors vous vous sentez mal. Cependant, si je vous pardonne, vous pouvez vous sentir mieux. Exact ? Alors, c'est un peu comme ça que le pardon fonctionne, vous savez, c'est aider l'autre personne à plus ou moins nettoyer ce karma.

Et puis aussi pour nous-mêmes. Parfois, nous faisons des actions et ensuite nous regrettons ces actions. Le regret est utile jusqu'à un certain point, mais ensuite cela devient seulement un fardeau, ça devient comme un poids. Alors, le regret c'est bon pour nous aider à apprendre de nos erreurs, après quoi nous devons nous pardonner à nous-mêmes, tirer les leçons qui s'imposent et aller de l'avant.

Donc, pour le pardon, on doit trouver un équilibre, comme avec le regret. Mais c'est mon point de vue, c'est comme ça que je comprends le pardon. Vous pardonnez aux autres leurs actions, parce que nous sommes tous en train d'apprendre, nous faisons des erreurs, et nous sommes des êtres humains. Et très souvent, c'est ainsi qu'on apprend ; on apprend de ses erreurs. Alors, c'est bien de pardonner. De mon point de vue, c'est le sens du pardon bouddhiste. Est-ce que ça vous aide ?

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

Question : [Quelque chose comme « on comprend intellectuellement, mais comment faire d'un point de vue pratique ? »]

Osèl : Petit à petit, petit à petit. Peu à peu, peu à peu. Contentez-vous de pardonner. Si vous êtes en colère après quelqu'un, pardonnez-lui. Commencez comme ça. Pardonnez à tous ceux qui vous mettent en colère. Pardonnez à tous ceux qui, selon vous, vous ont fait du tort. Commencez par là. Et en vous pardonnant aussi.

Question : [à propos de l'aide aux autres et de la dédicace]

Osèl : Bien sûr, si vous pratiquez dans le seul but de vous aider vous-même, alors ce n'est pas tellement bénéfique, ça ne sert à rien. Vous ne devriez pas penser « je vais m'aider ». Vous devriez toujours penser « je veux aider les autres » et de cette façon vous vous aidez, c'est automatique. C'est compris dans le colis, ça fait partie du colis. Mais ce n'est pas la raison pour laquelle nous agissons ainsi.

Et le simple souhait de vouloir aider, même si l'on n'aide pas, c'est plus que suffisant. Vous avez déjà planté la graine, vous avez créé la cause pour qu'elle germe, vous savez, pour qu'elle se développe. Et même si vous n'en avez pas une vision claire, c'est déjà là, c'est en train de se produire.

Alors, rien qu'en pensant oh, je veux aider les êtres, je ressens la bodhicitta, ou encore en dédiant ses mérites pour eux, ou en s'imaginant prendre leur souffrance sur soi, déjà ainsi vous créez la cause pour les aider. Même si ça semble très peu, c'est déjà beaucoup, vraiment beaucoup, vraiment, vraiment beaucoup. Chaque action est super importante. Chaque pensée est super importante, vraiment importante.

Oui, c'est difficile à croire, mais c'est comme ça parce que nous sommes tous reliés à la mémoire collective, alors chacune de nos pensées devient une partie de la mémoire collective. Ce que nous pensons, ce que nous ressentons, ce que nous faisons a des répercussions sur les autres.

Donc, quand vous dédiez les mérites, quand vous pensez aux autres, vous aidez les autres à travers la mémoire collective. Vous savez, c'est comme l'omniprésence. C'est difficile à expliquer, mais je pense que vous pouvez imaginer cette sorte de supraconscience, qui est faite de nous tous. Nous sommes tous interconnectés. Alors une bonne pensée, une pensée positive aide tout le monde.

Encore une question. La dernière.

Question : Sur le pardon, j'ai une question. Au final, s'agit-il de nous rendre heureux ou de rendre l'autre personne heureuse avec ce pardon ?

Comprendre la réalité du point de vue universel Par Osèl Hita

Osèl : Le pardon ? Il s'agit bien sûr de rendre l'autre personne heureuse mais, en pardonnant, il s'agit plus de savoir ce qu'on ressent envers l'autre. C'est comme si, par exemple, quelqu'un vous a volé quelque chose, alors vous vous mettez en colère, oh il m'a volé ça, oh ce type est vraiment horrible. Vous savez, il m'a pris quelque chose.

De cette façon, vous ne pardonnez pas ; vous créez du mauvais karma pour lui, et vous, vous souffrez. La personne a déjà volé la chose, la chose n'est plus là. C'est juste une question matérielle, ce n'est rien. Mais si vous pouvez vous dire, d'accord je lui donne, j'offre cette chose à cette personne, c'est comme ça que vous effacez l'action et qu'ainsi le karma devient moindre. Et vous-même ne souffrez pas autant. Voilà un petit exemple de pardon.

Pardonner, c'est aussi pardonner aux gens lorsque, par exemple, ils vous parlent durement et que vous ne le prenez pas mal. Si vous le prenez mal, voyez-vous, c'est à cause de votre ego. Oh, il m'a parlé mal, il m'a parlé durement. Ou il ne m'a pas souri, je lui ai souri et il n'a pas répondu à mon sourire. Aucune importance. Vous donnez, c'est positif. Peu importe ce que vous recevez, tant que vous donnez du positif. C'est ça aussi le pardon.

Vous finirez peut-être par avoir un retour. Mais ce n'est pas ce qui compte. Ce qui compte, c'est d'aider les autres à être heureux. Bien sûr c'est très difficile de rendre l'autre heureux parce que la seule personne qui puisse vous rendre heureux c'est vous-même. Vous êtes la seule personne. C'est votre job de comprendre cela. C'est comme le professeur. Le professeur peut vous aider, il peut vous montrer le chemin, mais c'est à vous de le parcourir. Vous ne pouvez pas dire, d'accord, aidez-moi à être heureux. Non, c'est à vous d'être heureux, de faire le travail de la même manière. Si vous vous lancez dans les études pour obtenir un diplôme, vous ne pouvez pas dire, ok peux-tu étudier à ma place ? C'est à vous d'étudier. C'est comme ça.

Alors, avec le pardon c'est vous qui pardonnez mais, au final, c'est à l'autre de changer sa façon d'agir. Le plus important, c'est de vous surveiller et non de surveiller les autres, parce que ça c'est leur histoire, c'est leur business.

Plus vous regardez à l'extérieur, plus vous vous éloignez de vous-même. Et plus ça devient dur de vous trouver, de comprendre votre nature. Vous voyez, c'est l'un des problèmes, les gens cherchent toujours à l'extérieur, continuent à chercher à l'extérieur et plus vous cherchez à l'extérieur, plus vous vous éloignez de vous-même, et plus il y a de problèmes, plus il y a d'épreuves, plus c'est difficile.

Alors, ne cherchez pas à l'extérieur, cherchez à l'intérieur, regardez, vérifiez à l'intérieur. Tant que vous aurez une bonne attitude, la suite sera positive. Vous créez la cause pour que la positivité se répande. Il y a déjà tellement de négativité ; pourquoi vouloir plus de négativité ? Ce n'est pas

Comprendre la réalité du point de vue universel
Par Osèl Hita

nécessaire. Ainsi, de cette manière, le pardon aide beaucoup ; pardonnez-vous et pardonnez aux autres. D'accord ? [Le centre veut offrir à Osel un gâteau pour son anniversaire.]

Faisons d'abord les dédicaces. *Oumzé-la* !

Donc, nous dédions toutes les pensées positives que nous avons eues aujourd'hui et nous espérons pouvoir être meilleurs dans le futur, petit à petit, petit à petit. Merci beaucoup de m'avoir invité. Je suis si heureux de vous rencontrer, de faire votre connaissance à tous, d'établir un lien. Nous nous reverrons peut-être l'année prochaine.

Le directeur : S'il vous plaît, revenez nous voir au centre dès que possible et souvent.

Osèl : Oui, je reviendrai dès que possible et souvent. Promis. Merci beaucoup. Merci.

Colophon : Tenzin Osèl Hita a donné cette causerie le 9 février 2013 au centre Choe Khor Sum Ling, Bangalore, Inde. Retranscrit en anglais par LYWA (archive n° 1904). Traduit de l'anglais au français par Françoise Million et la Vén. Lobsang Détchèn du Service de traduction de la FPMT, mars 2018.