

12.2 Entretien de Rose

- Constantin (C) Déjà je voulais vous remercier de participer à cet entretien sur le sujet des modalités de rapport à la norme bouddhiste dans le processus de conversion de femmes et leurs influences sur les visions de bonheur et de liberté, dans le cadre de mon mémoire à l'UCLouvain en sciences des religions. Dans un premier temps, ma première question ce serait : est-ce que vous pourriez vous présenter ?
- Rose (R) Mon nom est Rose. Je suis née en Russie. J'ai immigré en Belgique avec mes parents quand j'avais dix-sept ans en tant que réfugiée politique. Depuis lors, j'habite en Belgique. Alors j'ai fait des études. D'abord j'ai un master en informatique et j'ai un master en gestion à Solvay. J'ai eu un parcours professionnel qui était relativement, comment dire, très satisfaisant. D'abord j'ai travaillé comme consultante informatique. Après moi et mon mari, nous avons formé une entreprise et nous avons un peu vendu d'entrée mais je suis restée directrice dans cette entreprise et donc j'ai passé toute ma carrière en tant que dirigeante d'entreprise. Je travaillais dans une entreprise qui était intégrée dans Orange. Vous connaissez Orange ? Donc télécom, voilà où je gérais plusieurs entités internationales en Europe, mille six cents personnes. Donc j'ai fait un beau parcours professionnel. Alors j'ai aussi une famille avec des enfants. J'ai eu deux filles. Mon mari aussi a eu deux filles. On a ensemble quatre enfants et neuf petits-enfants. Ce dont je peux être fier c'est d'avoir combiné une vie professionnelle très active avec une famille qui fonctionne. Mes enfants, toutes les filles sont très bien dans leurs vies. Elles sont mariées, elles ont des enfants, leur travail est bien intégré, leur maison, leur famille. Donc disons que la famille fonctionne bien. Là je suis pensionnée depuis deux ans et j'ai décidé d'arrêter de travailler plus tôt que ce qui normalement était prévu. On avait quelques réserves financières. J'avais envie de me consacrer à ce que j'aime faire, à savoir pratiquer le bouddhisme et aider les organisations bouddhistes. Donc je suis dans l'administration de trois organisations. Nalanda que vous connaissez, Yeunten Ling qui est à Huy et à l'UBB, l'union bouddhique belge. Et j'ai commencé, je dirais, je suis devenu bouddhiste à 40 ans à peu près. Et je crois, je ne sais pas ce que vous voulez pour vous me présenter. Je pense que c'est ça.
- (C) Merci pour tout ça. Et j'avais une question. Pourquoi est-ce que vous vous êtes dirigée vers la Belgique ?

- (R) C'est mes parents qui ont choisi moi j'avais dix-sept ans. Et pourquoi on est arrivés en Belgique ? Parce que mon père il était russe, enfin on était soviétiques, c'était en 78 et, en fait, mon père a participé pendant quatre ans dans une mission d'aide médicale, de support médicale, il était médecin psychiatre mon père et il a été dans cette mission au Burundi qui était une ex-colonie belge. En étant dans cette mission-là mon père il avait fait connaissances avec pas mal de belges, entre autres les pères jésuites avec lesquels il a travaillé de manière très proche. Et donc quand nous sommes sortis de l'Union soviétique en tant qu'immigrés parce que ma mère est juive. Et donc, à l'époque, le seuls moyen de sortir de l'Union soviétique c'est prétendre qu'on va en Israël. Mais on n'est jamais allé en Israël, on s'est arrêtés à Vienne. Ma maman elle est juive oui mais pas pratiquante. On n'avait rien de spécial à chercher en Israël et donc mes parents voulaient aller en Belgique parce que mon père connaissait du monde. C'est comme ça qu'on est arrivés ici. Les gens nous ont aidé pour venir ici. C'est l'histoire de notre immigration.
- (C) Et vous parliez du bouddhisme comme un intérêt. Est-ce qu'il y a d'autres intérêts dans votre vie actuellement ?
- (R) Il faut dire que, pour le moment, j'ai tout consacré, enfin, c'est l'âge aussi. La peinture sur soie ça n'a plus beaucoup d'intérêts. J'ai fait pas mal la musique, du chant, des choses comme ça mais honnêtement ça m'intéresse moins, ça ne sert à rien en fait. Quelque part dans mon cheminement bouddhiste la voie est vraiment celle de bodddhisatva ça veut dire se rendre utile d'une manière ou d'une autre. Et donc j'essaie de passer le reste de ma vie active où je peux encore être utile à essayer d'aider. Je fais du sport quand même, je fais du CrossFit, j'essaie de me tenir en forme mais je m'occupe beaucoup de mes petits-enfants, ma maman aussi qui est malade d'Alzheimer et qui me demande une présence. J'y vais quatre fois par semaine. J'ai beaucoup de passions, je n'ai pas beaucoup de temps pour les hobbies.
- (C) Je regarde où on en est dans le questionnaire. Vous dites suivre la voie des bodddhisatva c'est se rendre utile. Qu'est-ce que ça signifie pour vous se rendre utile ?

- (R) La voie des bodhisatva c'est d'abord et déjà de pratiquer soi-même pour essayer d'arriver à un certain niveau de sagesse et de compassion réelle je veux dire. Parce que souvent, le sujet le plus important c'est de comprendre comment être utile. Ce n'est pas évident d'être utile, vraiment utile, c'est très compliqué parce que très souvent dans le don, du temps, de l'argent, de ce qu'on veut, il y a toujours de l'égoïsme. C'est très compliqué de cultiver, enfin vous avez étudié un petit peu le bouddhisme donc vous savez ce que c'est, pratiquer ces vertus transcendantes. Ça veut dire agir de manière bénéfique mais sans attente ni de retour ni de récompense ni de reconnaissance et aussi avec sagesse. Savoir agir au bon moment de manière que ça fasse une différence parce que finalement la vraie activité réellement utile c'est aider les personnes qui souffrent de changer quelque part leur manière de penser, changer leur mental en fait. Et donc dans ce cadre-là mon activité à Nalanda est extrêmement utile parce que là je guide les méditations, on a quand-même un petit rôle de conseiller bouddhique quand-même. Et souvent je vois que l'activité de Nalanda est vraiment utile, je vois les gens changer, évoluer, c'est ça qui est formidable. La même chose à Yeunten Ling, toute l'organisation qui est là avec des milliers de personnes qui viennent dans un lieu serein où les gens peuvent reposer, enfin, trouver la paix quelque part, un refuge, etc donc c'est très important qu'un lieu comme ça continue à exister. Il y a aussi cette activité administrative. Là je m'occupe des finances donc vous allez me dire, c'est très... Mais bon, si ça ne tourne pas le lieux il ne peut pas exister donc il faut bien que quelqu'un s'occupe de l'administration, quelqu'un qui s'occupe de tout ça pour que ça puisse tourner. Ce lieu il m'a beaucoup donné à moi. J'ai énormément profité des bienfaits de toutes ces organisations-là et donc quelque part je considère que c'est mon tour de rendre. Maintenant aussi je me rends utile auprès de ma maman, évidemment parce que ça fait une différence pour elle qui est malade. Quand je suis là elle est heureuse, elle sourit. Le fait qu'on est tout le temps auprès d'elle fait que sa maladie évolue de manière très satisfaisante et elle n'est pas anxieuse, elle n'est pas malheureuse. Évidemment si on ne s'occupait pas d'elle ce ne serait pas le cas. Et puis mes petits-enfants que je prends tout le temps parce ça aussi ça aide mes filles qui peuvent se retrouver en couple et voilà ça les soulage. Et puis je crée les liens avec mes enfants. Donc tout ça oui, j'essaie de faire des choses pour me rendre utile tout en oubliant pas le fait que si je ne soigne pas ma santé, si je ne fais pas de sport, si je ne mange pas de manière correcte etc. Je ne pourrais pas le faire longtemps. Donc il faut prendre soin de soi pour prendre soin des autres. Je suis mariée, j'ai mon mari évidemment donc il faut qu'on passe un peu du temps ensemble fin bon. Tout ça m'occupe, ma vie est bien bien bien bien remplie.

- (C) Vous m'avez dit que le début de votre rencontre avec le bouddhisme c'était vers 40 ans. Moi je voulais savoir qu'est-ce qui vous a amené vers le bouddhisme ?
- (R) Quand j'étais adolescente, j'ai beaucoup cherché parce que, venant de l'Union soviétique on avait les cours d'athéisme, ça c'était les cours à l'école, il y a des imbéciles qui croient qu'il y a dans les nuages un Dieu avec une barbe blanche qui va, ... Fin on en faisait un truc ridicule donc c'était vraiment le cours d'athéisme. Et puis en arrivant ici, je me suis dit chouette je vais enfin savoir ce que c'est la religion, parce qu'il faut savoir qu'en Union soviétique la Bible était un livre interdit. On ne pouvait pas l'acheter, ça n'existait pas. Donc évidemment, en plus on était dans un collège jésuite, enfin on nous a mis dans un collège jésuite parce que mon père il avait les liens avec les jésuites, à Namur et donc je me suis beaucoup intéressée à la religion. J'ai lu la Bible, l'Ancien Testament, le Nouveau Testament. J'ai trouvé l'histoire intéressante mais ça ne m'a pas touchée plus que ça. Après j'ai lu le Bhagavad-Gītā, j'ai lu un peu la Torah, je me suis un peu intéressée aussi au judaïsme parce que ma mère est juive donc autour de moi mon oncle il était intéressé par tout ça. En Russie on était orthodoxe, ma grand-mère m'a baptisée orthodoxe donc en fait, quelque part, j'avais trois religions qui naviguaient un petit peu autour de moi. L'orthodoxe, le catholique et juive. J'ai essayé de, je suis allé quelque fois à l'Eglise, à la synagogue, mais honnêtement j'ai pas accroché. Bon c'était une belle histoire mais je n'y croyais absolument pas. C'était pas pour moi. Et donc après j'ai arrêté ces recherches et je me suis dit je suis athée comme mes parents. Je suis athéiste, agnostique et tout ça c'est pas intéressant en fait. Après je menais ma vie mais vers quarante ans, ce qui est arrivé c'est qu'on avait satisfait, quelque part, tous les rêves qu'on avait. Parce que moi, vous comprenez, en arrivant en Belgique, on avait deux cents euros et deux valises donc on avait rien. Mes parents n'avaient rien. Pendant que j'étudiais j'ai dû travailler parce que mes parents ne pouvaient pas payer les études. Donc je travaillais tout le long de mes études. S'établir en Belgique pour une immigrée c'est très important. Et donc mon attention de toute ma vie adulte jusque quarante ans a été pleinement focussée là-dessus. Maintenant quand on a vendu notre société on avait de l'argent. Donc quelque part cette course à l'argent n'avait plus autant d'intérêt pour moi. Mes enfants devenaient grands, ma fille partait de la maison et donc je me suis dit que tout va bien. On a une famille, la maison, l'argent, tout ça roule et puis quoi maintenant ? Est-ce que je suis heureuse ? Pas vraiment. Donc en fait est venu le moment où je commençais à vraiment me poser des questions.

Comment ça se fait que je ne suis pas heureuse ? Je devrais sur papier. J'ai tout ce qu'on peut imaginer, que le monde occidental dit qu'il faut avoir, j'ai tout ça. Et puis ? Et donc c'est un petit peu dans ce questionnement-là que j'ai lu ce livre, pas hasard, je sais pas si je vous ai raconté ça mais je suis arrivée dans un supermarché et il y avait un tourniquet devant la caisse où il y avait des petits livres et il y avait, ça s'appelait « que sais-je ? ». Et moi je me suis dit tiens je connais pas bouddhisme j'ai jamais vraiment, fin oui bouddha vaguement je sais ce que c'est mais disons que je n'ai jamais lu quelque chose dessus. J'ai pris le livre en question, je suis rentrée chez moi, je commençais à le feuilleter et je suis restée scotchée sur ce livre jusque cinq heures du matin alors que je travaillais le lendemain. Donc j'étais littéralement obnubilée par ce que je venais de lire. Ça m'a touchée très profondément parce que en même temps c'était très étrange. Par exemple j'étais très, je suis une personne super-active. Ce qui veut dire que je suis tout le temps dans l'action, dans faire faire faire faire faire. Et imaginez qu'on puisse rester comme ça, les jambes croisées et ne rien faire. Ça me semblait juste impossible. Et puis aussi la notion de vacuité. C'était quelque chose qui m'avait ... Parce qu'en m'intéressant un petit peu aux sciences, physique quantique etc. Ça m'a toujours un peu scotché l'idée que le monde matériel, si on regarde à un niveau des atomes, ce n'est que de l'énergie. En fait la matière est l'énergie. C'est quelque chose qui m'avait toujours questionnée. Et puis aussi cette idée que notre conscience, je n'ai jamais réussi à croire que la conscience était un produit de la matière. Et que ça s'arrêtait à notre mort. Je n'y croyais pas. Et donc quelque part en lisant ce livre j'ai retrouvé des questionnements qui m'étaient proches et les réponses qui semblaient exister dans ce courant. C'est ça aussi qui m'a tellement intéressée. Après j'ai cherché où je peux aller et je suis tombée sur cette affaire-là à Yeunten Ling. Nous nous sommes rendus là-bas avec mon mari et je me rappelle que la première fois on a été dans le temple. Il y avait lama qui rentrait, tout le monde se levait et faisait comme ça et mon mari ça il ne supportait pas parce qu'il est très anticlérical donc du coup il a dit ça m'intéresse pas je pars. Mais moi je reste là. Donc je suis restée et voila. 25 ans plus tard j'y suis encore. C'était ma rencontre avec le bouddhisme. Rien ne me prédisposait. Je ne connaissais personne. Je n'avais jamais voyagé dans ces pays. Il n'y avait absolument aucun lien avec le bouddhisme. Rien et pourtant. C'est là en ayant un peu étudié, en ayant fait quelque pratique etc, je me rends compte que c'est vraiment le karma. C'est la rencontre de cet enseignement dans les vies précédentes qui a fait que le clic s'est tout de suite établi.

- (C) Merci pour cette histoire. On va passer dans une autre partie de l'entretien. Ma question est la suivante : pour vous est-ce qu'il y a une dimension normative dans le bouddhisme ?
- (R) Oui. Maintenant cette dimension normative elle est intériorisée très fortement. Elle n'est pas imposée de l'extérieur. Ni par les lamas ni par la communauté. Il est de très mauvais ton de faire des remarques sur la conduite ou la manière de pratiquer ou quoi que ce soit, même de la part d'un lama. Donc généralement, c'est une norme personnelle qu'on se met à soi-même. Il n'y a aucune pression externe. Et d'ailleurs dans le bouddhisme tibétain, très souvent, on dit que en fait, on ne peut absolument pas connaître ou comprendre la pratique d'une autre personne. Le seul juge de ça est la personne elle-même. Et c'est vraiment comme ça que je le vis. Mais évidemment qu'il y a des normes internes, intériorisées. Donc comme il y a ce chemin de bodhisatva, qui est extrêmement exigeant dans un sens où pas seulement on doit contrôler ses actions et ses paroles, mais surtout on doit contrôler son processus mental, les pensées qu'on a, les émotions, etc. Donc pas contrôler au sens qu'on les... C'est un mauvais mot, contrôler. On doit être conscient de ce qui se passe. On doit être conscient et lorsqu'on remarque qu'il y a une pensée, une émotion dont on n'est pas fier, on creuse, on comprend, on essaie de voir quelle est la saisie égotique qui est à la base de cette pensée ou de cette émotion. On la regarde, on essaie de l'appréhender, de l'accepter, mais aussi de la comprendre. Et en fait, en faisant ça tout le temps, peu à peu, ça change. En fait, c'est ça le processus transformatif dans le bouddhisme. Ce n'est pas la norme externe, c'est le fait d'être conscient de son processus mental. Est-ce que ça répond à votre question ? Vous êtes perplexe. Vous ne le voyez pas comme ça ?
- (C) Oui, je réfléchis. J'ai surtout une question par rapport à l'idée de normes intériorisées. Selon vous, d'où elles viendraient, ces normes ?
- (R) Elles sont décrites par le Bouddha déjà. Il y a les dix actions négatives, il y a les paramitas, les six actions, les six qualités qu'on doit cultiver en soi. Il y a l'amour, la bienveillance universelle, la sagesse, le non-soi des phénomènes, le non-soi des êtres, etc. C'est tout ça qui crée la norme. Il n'y a pas une norme au sens, ça tu peux faire, ça tu ne peux pas faire. Mais il y a à chaque fois, lorsqu'on est appelé à agir, il y a à chaque fois cette analyse de la motivation et une sorte d'honnêteté envers soi-même. Pourquoi est-ce que je m'engage à faire ça ? Quelle est la vraie raison.

- (C) Comment est-ce que vous vous positionnez à un niveau individuel face à ces idées normatives ?
- (R) Qu'est-ce que vous voulez dire par là ?
- (C) Eh bien vous m'avez décrit certains éléments propres au bouddhisme. Comment vous en tant qu'individu vous vous positionnez ?
- (R) C'est une drôle de question. En fait, ce n'est pas qu'il y a les normes qui sont là quelque part et qu'il y a un individu qui est moi. Et ces deux choses sont externes. Dans le bouddhisme, ce n'est pas comme ça qu'on voit les choses. Je suis ces normes. Elles n'existent pas en dehors de moi. Il n'y a pas une différence entre moi et les normes. Parce que ce qu'on appelle soi est une composite de tout ce qui nous influence. Il n'y a pas un soi indépendant de nos influences, de ce à quoi on croit. C'est le constitutif même d'un soi. Vous voyez ce que je veux dire ? Donc cette question, comment je me pose par rapport aux normes bouddhistes, pour moi, elle n'a pas beaucoup de sens. C'est la même chose.
- (C) D'accord, je comprends.
- (R) Donc encore une fois, ce n'est pas quelque chose que je dois me forcer à respecter ou que quelqu'un doit me forcer à respecter. Je ne le vois pas du tout comme ça. C'est même très loin. C'est même le contraire presque. C'est une intime conviction que pour avoir une vie qui vaut la peine d'être vécue, pour avoir une vie satisfaisante, où on diminue la souffrance et où le bonheur, le vrai bonheur puisse prendre place, le constituant de ça, c'est la paix de l'esprit, c'est l'amour bienveillant vers tous les êtres, etc. Ce n'est pas des normes. C'est quelque chose que j'ai expérimenté. Je sais, puisque justement, on est tout le temps dans ça, comment dire, je suis tout le temps dans la conscientisation des motivations, des pensées, qu'est-ce qui précède l'acte, les conséquences. C'est tout à fait normal que ce n'est pas une croyance. C'est un constat. C'est juste, voilà, si on met le doigt dans le feu, ça fait mal. Est-ce que c'est une norme, ça ? Est-ce que c'est une norme ? Et comment on se situe par rapport à cette norme ? Si on se situe autrement, on met le doigt dans le feu, on se brûle. Et puis on a mal. Et puis après, la prochaine fois, on ne le fait plus. Donc c'est un petit peu ça. C'est de la même nature, en fait.

- (C) Et avant votre chemin bouddhiste, comment est-ce que vous vous positionnez par rapport à l'idée d'une norme? En dehors d'une norme religieuse, de manière plus générale?
- (R) Alors, je vais dire une chose. Mes parents n'ont pas eu une éthique très explicite de vie. Ce qui les a pas aidés non plus. Il y avait des valeurs familiales. Par exemple, la recherche de connaissances. Par exemple, l'amélioration de soi par le travail. L'intellectualisation était très, très, très, très hautement regardée. Et puis, par ma mère, il y avait aussi une sorte de bienveillance, d'amour, où on accepte, on ne fait pas de différence par rapport au statut social des gens, où tous les gens sont bienvenus, etc. Une sorte d'ouverture de cœur, comme ça, que j'ai beaucoup appréciée chez ma maman et qui m'a aussi influencée. Donc, il y avait des normes, je dirais familiales, mais il n'y avait pas de normes. Parce que, étant, ayant grandi dans l'Union soviétique, où les normes étaient très imposées, très obligatoires, je dirais, il y avait une sorte d'hypocrisie, où on devait montrer à l'extérieur qu'on suivait ces normes-là, alors que dans le privé, on s'en fichait complètement. Donc, il y avait cette hypocrisie. Donc, moi, les normes externes qu'on m'aurait forcées sur moi, on est partis de là-bas à cause de ça. Donc, c'est sûr que mon père, ma mère, ils étaient, d'une certaine manière, libertaires, on peut dire. Ils ne reconnaissaient pas des normes externes quand ils se le reposaient. Et donc, ça, c'était mon éducation. C'était une éducation, comme je dis, agnostique. Plutôt, voilà, mon père s'intéressait beaucoup à la philosophie, à la psychologie. Il nous faisait lire des livres toutes sortes de philosophes ou de penseurs donc il y avait la recherche de la vérité quelque part ou l'intérêt pour la connaissance, à se poser des questions vraiment importantes. Mais il n'y avait pas les normes de conduite, très peu, c'était pas du tout mon éducation. Mais encore une fois le bouddhisme ne m'a imposé aucune norme à part cette simple compréhension du fonctionnement du karma et c'est un constat, ce n'est pas quelque chose, ... Donc je sais moi-même que je suis dans une émotion qui est provoquée par l'orgueil, la jalousie, ou je ne sais pas moi, le désir d'avoir quelque chose ou je ne sais pas quoi. Je sais que ce truc-là va me faire du tort, je le constate. Donc quelque part c'est normal que je m'abstiens de cultiver ce genre de pensée parce que je sais que ça va me rendre malheureuse. C'est une norme oui c'est une norme. C'est ma manière de vivre. Mais je n'ai absolument pas l'impression de l'avoir subi de l'extérieur.
- (C) Et est-ce que vous auriez des exemples dont vous parliez que l'Union soviétique mettait en place ?

- (R) Par exemple le fait qu'on était censés vouloir que le pays continue à construire le communisme, qu'on travaille tous pour que le communisme puisse avoir lieu et qu'on est tous persuadés que le communisme est la seule voie possible vers le bonheur, ce genre de choses. Alors qu'on voyait autour de nous tout le contraire. Donc c'était hypocrite, évidemment. Mais on ne nous demandait pas notre avis. On devait répéter les mots sans réfléchir. Je me rappelle, quand j'avais neuf, dix ans, on devait écrire une dissertation et là-dedans on devait dire voilà quel est votre vœu le plus cher. Et donc pleins d'enfants disaient la paix dans le monde, je veux que le communisme, je veux que notre pays soit le premier producteur du blé fin je ne sais pas tous des trucs vraiment ridicules. Et moi j'avais écrit, je voudrais me marier avec un occidental pour partir de la Russie. C'était très mal vu, j'ai eu beaucoup de problèmes avec ça. Et pour vous dire quand nous ont partait j'avais seize ans et on m'a mis devant l'école et tout le monde disait « c'est une traître ». Donc j'ai vécu une sorte de persécution pendant un an, quand mes parents ont décidé de partir. En fait l'école faisait pression sur moi parce que j'avais déjà seize ans, quand ils ont décidé de partir de l'Union soviétique, ils voulaient que je reste. Vous voyez ? Que je ne parte pas avec eux. Et donc on a fait beaucoup de pression sur moi, c'était assez difficile à vivre. Donc rien ne me prédisposait à accepter des normes externes.
- (C) Et durant vos premières rencontres avec le bouddhisme, et même avant, est-ce que vous perceviez le bouddhisme, et donc l'idée de normes que vous m'avez décrites, de cette manière-là ? Est-ce que ça en a toujours été ainsi ?
- (R) Non, non. En fait, moi je suis vraiment rentrée dans le bouddhisme pour cette histoire de vacuité, pour cette histoire de la conscience, comprendre comment fonctionne l'esprit. C'était vraiment un besoin de connaissance. Je cherchais des réponses à des questions que je me posais, c'était plus une philosophie. Et donc, c'est de cette manière-là. Et puis, l'histoire aussi de, en étant super active ou suractive, j'avais beaucoup de mal à rester même un moment avec moi-même sans être occupée par quelque chose. Ça m'angoissait de rester, par exemple, chez un dentiste pendant cinq minutes si je n'avais pas un livre ou quelque chose. À l'époque, il n'y avait pas de téléphone. Donc, quelque chose absolument à lire ou à faire. Voilà, j'avais ce besoin continu d'agir, de lire, de faire quelque chose. Et donc, du coup, cette idée de méditation, ça m'a vraiment scotché. Aussi, j'avais... Bon, le travail que je faisais n'était pas évident. J'ai eu un travail, j'ai été CEO d'une boîte et il y a eu des crises, etc. Donc, il y avait des moments où c'était très stressant, où il y avait, je ne sais pas moi,

où j'avais des craintes, est-ce que j'aurais assez d'argent pour payer les salaires ? où il y avait les clients qui étaient mécontents. Enfin, il y avait plein de choses comme ça. Et donc, du coup, le fait de méditer, quand j'ai lu sur la paix que ça pouvait procurer, etc., ça m'a vraiment intéressée aussi pour ça, pour être déstressée. Et donc, je commençais d'abord à pratiquer la méditation. Et c'est pour ça que j'ai... D'abord, pendant trois ans, je pratiquais la méditation. Je n'ai pas pris refuge tout de suite, donc je ne me suis pas faite bouddhiste. Mais en attendant, j'écoutais aussi les lamas, j'entendais les enseignements, je lisais, je m'instruisais de plus en plus. Et puis, je suis arrivée tout doucement à comprendre aussi l'aspect éthique de bouddhisme. Mais ce n'était pas la première chose qui m'avait intéressée, en fait. Je ne recherchais pas ça au début. Mais maintenant, je pense que quand on pratique... Enfin, moi, je suis tombée plutôt dans l'idée qu'il faut faire l'essai, il faut l'accepter comme ça se présente pour voir si ça fonctionne. Donc, j'avais quelque part décidé de faire confiance pour voir si ça marche. Mais je voyais aussi que le fait de méditer, par exemple, ça m'a beaucoup aidée. Ça m'a rendue beaucoup plus sereine, moins stressée, meilleure dans les relations avec les gens, plus gentille, etc. Donc, je voyais l'évolution. Du coup, ça m'a donné confiance. Mais je n'ai pas approché le bouddhisme comme une religion dès le début. Ce n'était pas ça. C'était une pratique méditative et une philosophie.

- (C) Vous dites le terme confiance par la pratique. Est-ce que ça voulait dire que vous n'aviez pas confiance ou pas du tout ?
- (R) Au début, évidemment. Une fois, je vous répète, je n'avais pas confiance. Je n'avais pas appris à nécessairement croire à des choses qu'on me raconte. Ce n'était pas du tout une habitude familiale. Je n'avais pas connu une autre religion avant. Je n'étais pas croyante. Je n'avais pas d'autre religion. Donc, la notion de croire sans comprendre m'était totalement étrangère. Donc, en fait, je croyais à des choses que je pouvais expérimenter moi-même. Mais je faisais confiance aux professeurs en me disant qu'ils sont plus loin que moi. Donc, quelque part, s'ils me disent que c'est comme ça que ça marche, il faut que j'essaie. Mais chaque fois que j'essayais, ça marchait comme ils avaient dit. Donc, à la fin, je développais confiance. J'ai commencé à développer la confiance dans le bouddhisme, même pour des choses que je ne comprenais pas, en ayant expérimenté que ce qu'on m'avait dit s'est révélé correct, de par mon expérience.

- (C) Et vous m'avez parlé de la méditation comme moyen de se détresser, être plus heureuse, avoir des meilleures relations. Est-ce que vous avez perçu d'autres changements dans votre chemin ?
- (R) Oui, il y a énormément de changements dans mon chemin.
- (C) C'est une question assez large, mais peut-être qu'on pourrait parler de la norme.
- (R) C'est quelque part un peu se vanter aussi. Je crois que je suis devenue une meilleure personne. Moins égoïste ou égocentrée, plus attentive aux autres. Et aussi plus sage, je pense que je comprends mieux comment fonctionne le monde, les gens. Je dirais que j'ai beaucoup moins de désir, moins de colère, moins de besoin, plus de paix. Et en fait aussi cette habitude de refuge, on prend le refuge dans le bouddha, etc. C'est quelque chose qui est réellement présent dans ma vie, dans un sens où s'il y a une difficulté qui surgit, ma réaction immédiate c'est de me mettre sur mon coussin et de rester avec moi-même. Et généralement ça aide, pas seulement moi, mais si quelqu'un d'autre a une difficulté, je fais la même chose et ça aide. Ça aide de faire, de retrouver cette paix en moi et parfois aussi de faire des vœux pour l'autre personne. Émettre des souhaits, que l'autre personne soit aidée, que ça aille mieux. Ça ne m'aide pas toujours, mais du moins ça me soulage l'impression que je fais quelque chose. Parce que très souvent, nous sommes incapables d'aider, parce que nous ne pouvons rien faire si quelqu'un souffre de maladie. On ne peut pas vraiment aider. On ne peut pas pratiquement faire quelque chose. Mais le fait d'émettre les souhaits, de pratiquer pour cette personne, il y a des pratiques bouddhistes qui sont là pour donner son énergie à quelqu'un et envoyer la bienveillance, le bonheur, etc. Ça s'appelle le Tonglen, prendre la souffrance de quelqu'un sur soi. Ce genre de pratique, c'est très utile, en tout cas déjà pour soi, pour aller mieux, pour ne pas se sentir aussi impuissant envers la situation. Aussi, ce qui aide beaucoup, c'est d'accepter la mort et tout ce qui est lié au processus de mourir, etc. En avançant dans l'âge, c'est quelque chose qui devient de plus en plus réel et plus proche. Vous êtes jeune, pour vous c'est encore très abstrait, mais plus on vieillit, plus ça devient présent dans nos vies. On voit les gens qu'on connaît, qui ont notre âge, qui meurent, etc. Donc quelque part, le fait que le bouddhisme donne des clés de lecture et une certaine sérénité par rapport à la mort, la sienne et celle des proches aussi. Oui, ça ce sont tous des bienfaits, je pense.

Parfois, je pense vraiment que lorsqu'il y a une situation difficile, quelqu'un est vraiment mal, en souffrance, typiquement, tout le monde va se tourner vers moi dans la famille, par exemple. Il va dire, toi tu dois y aller. Parce que, quelque part, on sait que oui, je peux avoir une attitude juste par rapport à ça. J'ai pas peur de la souffrance.

- (C) Vous avez parlé de la pratique de Tonglen comme pratique religieuse. Est-ce que vous observez d'autres pratiques religieuses aujourd'hui qui sont conséquences de la conversion au bouddhisme ?
- (R) Bien sûr. J'ai déjà pratiqué les ngondro, je ne sais pas si vous voyez ce que c'est, les pratiques préliminaires que j'ai finies, c'est tout un cycle. La prise de refuge, la pratique de Vajrasattva, qui est la pratique de purification, qui était très, très utile. C'est une pratique où on visualise un Bouddha qui est spécialisé dans la purification. Mais le but de l'histoire, c'est de penser à tout ce qui est négatif qui nous quitte. On est lavé. C'est un petit peu une sorte de confession qu'on se fait à soi-même. Et donc, très souvent, lorsque je faisais cette pratique-là, il y a plein de choses du passé qui sont remontées, des choses que j'ai mal faites, dont je me sentais coupable ou honteuse. Et donc, le fait de laver tout ça, d'une certaine manière, ça m'a beaucoup, beaucoup, beaucoup aidée. Ça m'a fait beaucoup de bien, voilà. Alors, il y a le Guru Yoga, le fait de se relier à la lignée de transmission qui va du Bouddha jusqu'à mon maître à moi, jusqu'à mon lama et puis vers moi-même. Me sentir, en fait, partie de cette lignée et prendre ma force aussi pour la pratique et pour la vie, en fait, dans cette inspiration-là. Parce que là, il y a des grands yogis, il y a des gens qui ont fait des choses extraordinaires. Donc, quelque part, sentir qu'on est relié à tout ça, qu'il y a comme un courant électrique, en fait, qui passe du Bouddha jusqu'à moi, en passant par tous les maîtres, voilà. Donc, c'est quelque chose à quoi je réfère lorsque j'ai une pratique que je fais tous les matins. Donc, j'y réfère aussi en cas de difficultés. Lorsque j'ai besoin d'inspiration, par exemple, pour prendre certaines décisions, etc., je me remets quelque part à mon maître. Pas que je leur pose la question, mais simplement parce qu'en fait, on intériorise son maître. Son maître, on l'a là. On l'a à l'intérieur de nous. Donc, en fait, mais lorsque j'ai une question, très souvent, j'imagine cette lignée et quelque part, la réponse vient. Elle vient un peu toute seule. Ailleurs, on appelle ça l'intuition, mais c'est... Voilà. Ce n'est rien de très extraordinaire, mais ça le semble comme ça parce que parfois, je me mets en... J'ai une question, donc je n'y pense pas. Je fais ma pratique et puis, j'ai la solution. Je sais ce qu'il faut faire.

- (C) Et donc, liée au Guru Yoga, qu'est-ce que ça vous fait de vous sentir appartenir à cette lignée ? Qu'est-ce que ça implique pour vous ?
- (R) Ça me met en joie, d'abord déjà. C'est un sentiment extrêmement joyeux. Je sens de la dévotion, de la gratitude. Je sens... Oui, je sens vraiment une joie. Ce n'est pas quelque chose que j'imagine, je le sens. Rien que vous parlez, je le sens déjà. C'est... Oui, c'est un sentiment très agréable. Le refuge, c'est la même chose. penser au Bouddha. Ça me met... Ça m'aide toujours à mener par exemple l'image de Bouddha devant moi lorsqu'il y a des émotions fortes pour avoir l'équanimité. Aussi bien positive que négative. Se dire qu'il ne faut pas s'emballer lorsqu'il y a quelque chose d'extraordinaire qui se passe, parce qu'en fait, si on a trop d'attente, trop d'espoir, on finit toujours par se prendre un mur. Donc, il ne faut pas partir d'un côté ni de l'autre. C'est la voie de milieu.
- (C) Là, on vient de parler de la partie pratique religieuse. Est-ce que vous voyez aussi des effets de votre conversion sur des pratiques qui ne seraient pas religieuses ?
- (R) Comme quoi ? Qu'est-ce que tu voulais dire ?
- (C) À peu près tout. Je voulais savoir ce que vous en pensiez. Est-ce qu'il y a des choses qui vous viennent que la conversion au bouddhisme aurait eu sur des éléments ou des pratiques non religieuses dans votre vie ?
- (R) Alors, oui. Peut-être une chose. C'est le fait de ne pas tuer des insectes, par exemple. Ou rien, en fait. Essayer vraiment de... On a toujours un gros problème avec mon mari. J'essaie toujours de sauver les bêtes qu'il veut massacrer. Par exemple. J'ai vraiment cette aversion profonde à arrêter une vie quelle qu'elle soit. Donc, sur la nourriture, aussi. Je voudrais être végétarienne. Malheureusement, je n'arrive pas à l'être parce que, aussi, dans la famille, c'est difficile. Mais je le fais par intermittence. Donc, je suis flexitarienne. Comment on dit ça ? Je ne sais plus. Mais enfin, voilà. Parfois, plus que d'autres. Enfin, pour le moment, je mange beaucoup de viande. Mais il y a des périodes dans l'année où je n'en mange pas. Donc, ça, aussi. Puis, quoi d'autre de pas vraiment religieux ? Les pratiques, pas religieuses, mais les pratiques. Tout simplement, revenir à moi dans ma vie ordinaire. Lorsque je dois avoir une réunion avec quelqu'un. Lorsque je dois lire mes mails.

Lorsqu'il y a une conversation avec quelqu'un que je n'anticipe pas facile ou quoi. Je vais toujours prendre un petit temps pour espérer revenir à moi. Avoir une motivation positive. Le matin, en me levant, je vais voir ma journée, voir qu'est-ce que je peux faire de bien quelque part. Le soir, aussi, en me couchant, j'analyse un petit peu ce que j'ai fait dans ma journée. Il y a plein de moments comme ça. Avant de manger, par exemple, je pourrais remercier tous les gens qui ont contribué à ce que je puisse manger, ce que je mange. Des trucs comme ça. Est-ce que c'est religieux ou pas religieux, je ne sais pas. J'essaie d'ouvrir et fermer les portes doucement sans faire du bruit, des trucs comme ça. Être en pleine conscience quand je marche.

- (C) Et pourquoi est-ce que vous m'avez parlé de ne pas tuer des insectes ? Je ne suis pas sûr d'avoir compris.
- (R) Parce qu'en fait, un des préceptes de Bouddha, c'est de ne pas tuer. Et en fait, ça ne répercute pas seulement sur les gens. Et en fait, tous les êtres sensibles sont à la même enseigne. Donc, dans le bouddhisme, on ne tue pas, rien., on ne tue rien, personne. Pas d'animaux, pas d'insectes, pas rien. On essaie de ne pas faire du tort aux êtres sensibles. Donc, on ne tue pas d'insectes. Donc, s'il y a je ne sais pas moi, un moustique qui se met dessus, on ne le tape pas. On le chasse, peut-être on lui souffle dessus, on essaie de le mettre dehors, mais on ne le tue pas. Donc ça, c'est peut-être un aspect le plus, comment dire, le plus visible comme ça, parce que ça crée évidemment parfois des situations un peu ridicules, mais bon. Ou bien prendre une limace et la mettre de côté s'il y avait sur le chemin ou des trucs pareils.
- (C) Est-ce que c'est aussi pour cette raison que vous avez pensé au végétarisme ?
- (R) Oui, bien sûr. Bon là, je ne tue pas. Par exemple, il y a certaines choses que je ne mange pas, les huîtres par exemple, je ne mange pas, parce qu'ils sont vivants, au moment où on les ouvre. Je ne fais plus de moules. Je ne mange pas d'homard. Donc en fait, tout ce qui implique que je vais tuer, moi personnellement, ou que quelqu'un va pour moi tuer, je ne le ferai pas. S'il est déjà mort, c'est différent. Dans le supermarché, je prends la viande, mais ce n'est pas moi qui l'ai tuée. Et ce n'est pas pour moi qu'on l'a tuée. Donc ça, ça va.

Mais par exemple, prendre des moules qui sont vivants, de les mettre dans des casseroles, ça nous dit qu'on les tue. Elles sont vivantes.

- (C) On va passer à la dernière partie de l'entrevue. C'est lié donc aux valeurs. Est-ce que vous avez l'impression que votre conversion au bouddhisme a eu des incidences sur votre vision des valeurs ?
- (R) Oui, bien sûr. Oui, certainement. Avant la conversion, je pense que je mettais un accent assez fort sur la connaissance scientifique, ou juste la connaissance tout court, la connaissance intellectuelle. C'était une valeur vraiment dans la famille, qui est très, très mise sur piédestal, l'intelligence. Au sens QI, vraiment être intelligent. Eh bien ça, par exemple, cette valeur-là, elle n'est plus présente dans... Parce que je vois, en effet, plein de personnes qui sont très intelligentes et pourtant ne sont pas des personnes qui font du bien autour d'eux. Donc la valeur de l'ambition, la valeur, enfin, toutes ces choses-là, la valeur matérielle, l'argent, etc., elles ont perdu quelque part une importance, probablement. Par contre, oui, des valeurs humaines, plus l'écoute, la compréhension, le fait de pouvoir comprendre toute opinion et ne pas, par exemple, dans le temps, j'étais toujours, j'aimais beaucoup argumenter et d'avoir des discussions, enfin, un point de vue bien précis, etc. Ça, j'aimerais dire de ça parce que finalement, être attachée aux idées, ça fait beaucoup de tort, d'être vraiment attachée comme si c'était soi, en fait, on cristallise une certaine vision du monde comme étant la seule bonne. Et je vois le tort que ça fait, ça, par exemple, ça a fortement changé. Donc c'est aussi certaines valeurs qu'on pourrait dire de liberté, par exemple, vous avez parlé de la liberté un peu, je me suis rendu compte que la liberté de faire ce qu'on veut n'est pas une vraie liberté parce qu'en réalité, lorsque nous faisons ce que nous voulons, nous ne sommes pas libres, nous sommes le jouet de nos désirs. Et ça, c'est les maîtres qui sont bien plus autoritaires que tout ce qu'on peut imaginer à l'extérieur de nous. Donc finalement, être libre de désirs, libre de peur, c'est ça la vraie liberté.
- (C) Vous disiez que l'intelligence, c'était une valeur importante pour vous auparavant ?
- (R) Oui, je relativise beaucoup plus maintenant, parce que je connais les gens qui ne sont pas intelligents et qui sont sages, pas intelligents au sens du terme, ou qui ne connaissent pas peut-être dix mille choses, mais qui ont une sorte de sagesse, justement, cette

intelligence du cœur. Et donc, je commence à apprécier cette chose-là beaucoup plus que juste l'intelligence. Avant, je recherchais vraiment la compagnie des gens très intelligents, mais plus maintenant, ça m'intéresse moins. Les qualités humaines de gentillesse, d'ouverture de cœur, de patience, de générosité, ça m'intéresse beaucoup plus. Donc en fait, quelque part, les valeurs, oui, les valeurs bouddhistes. Et encore, c'est une évolution qui s'est faite naturellement. Ce n'est pas une norme externe.

- (C) Et concernant votre vision du bonheur, vous m'avez parlé d'un questionnement sur le bonheur vers la quarantaine, plus ou moins. Comment est-ce que vous percevez le bonheur aujourd'hui? Qu'est-ce qui a changé ? S'il y a quelque chose qui a changé.
- (R) Ce qui a changé, oui, il y a quelque chose qui a changé fondamentalement, c'est que j'ai expérimenté ce que c'est le bonheur. J'ai expérimenté ce que c'est être parfaitement à l'aise, parfaitement dans la paix, parfaitement chez soi, à l'intérieur-là. Et donc, je sais très bien cet état, ce que c'est et ce que ça procure comme félicité, en fait. Et donc, cet état, c'est l'état d'éveil, en fait. Je ne dis pas du tout que je suis éveillée, mais j'ai goûté à ces états-là lors des retraites longues, etc. On arrive parfois à ces états-là, on voit en fait une sorte de... C'est des éclairs. Mais lorsqu'on a vécu ça, on comprend que c'est ça qu'on recherche, en fait. Et donc, tout ce qui nous amène à plus vers ça, et je m'en rends compte que je ne peux pas dire que ma vie a été facile, mais c'est vrai que la plupart du temps, je suis très satisfaite, je suis très contente de la manière dont je vis. Je suis assez heureuse, on peut dire. Ce n'est pas quelque chose d'exubérant, mais c'est être totalement à l'aise avec soi-même, totalement à sa place. Je ne sais pas dire ça, c'est très difficile d'expliquer ce que c'est, en fait. Et c'est quelque chose qui ne dépend absolument pas des conditions externes. Donc, c'est quelque chose qui est là. Ce bonheur-là, je ne dois pas le rechercher ailleurs. Il est en moi et personne ne peut me le prendre. Je vous voit pensif.
- (C) Oui, je réfléchis à la question que je vais vous poser. Je regarde un petit peu mes notes. Par rapport à la conversion au bouddhisme, est-ce que vous percevez aujourd'hui dans votre vie un aspect incapacitant, une perte de liberté ?

- (R) Une perte de liberté ? Oui. Je vous ai déjà expliqué qu'en fait... La manière dont je vois la liberté, je crois que le bouddhisme est quelque chose qui m'a libérée. Parce que faire ce que j'ai envie de faire, et justement, j'ai envie de faire ce que je fais. Et c'est sur mes envies que je travaille. Donc en fait la liberté c'est de vouloir ce en quoi on est totalement en paix, on est totalement en accord. Et donc dans ce sens-là je suis beaucoup plus libre maintenant qu'avant.
- (C) Et est-ce que vous vous sentez en porte-à-faux avec le reste de la société ?
- (R) Non. Je vais dire une chose c'est le fait que j'ai arrêté de travailler par exemple, je me suis rendu compte que je ne veux plus gagner de l'argent, ça ne m'intéresse pas. Est-ce que je suis en porte-à-faux avec ça ? Bah oui, d'une certaine manière, mais bon comme on a assez pour vivre c'est pas un problème. J'imagine que si j'étais arrivé à ce désir en ayant encore des enfants en bas-âge ça m'aurait posé problème. Mais quelque part, je m'en suis bien gardé. Donc en fait j'ai suivi quand même les règles sociétales jusqu'au bout, je me suis pas mise à la marge suivant mes valeurs bouddhistes. Mais parce que aussi il y a rien qui m'obligeait à le faire, donc il n'y avait pas une obligation. Il y avait un désir de pratiquer plus et de mettre plus de temps à ça. Mais bon on a trouvé un compromis, il y a eu un certains clash avec mon mari quand je voulais faire des retraites de trois mois. Il était vraiment contre, ça aurait été à l'encontre de notre relation. Et donc finalement on a trouvé un accord où je le fais un mois par an. Pas trois mois. Donc on a fait un compromis. Donc oui d'une certaine manière il y a eu, j'aurais aimé plus pratiquer. Là j'ai dû un peu reculer. Mais là ce que j'essaie de faire, parce que la famille est très importante pour moi, et là disons quelque part que je ne suis pas bouddha dans un sens. Bouddha il a abandonné sa femme, enfants, il est parti mais quelque part il savait qu'il pouvait arriver à quelque chose d'extraordinaire dans cette vie-là. Moi je ne le pense pas de moi-même. Donc je ne veux pas faire du tort autour de moi en suivant totalement le chemin jusqu'au bout, en plein comme certaines personnes font. Partir je sais pas où, me mettre dans une grotte et ne plus être dans la famille, plus être là pour eux. Donc ça je ne le fait pas. Donc je fais des compromis, j'essaie de combiner les choses, je suis là pour ma mère, pour mon mari, pour mes petits-enfants. Mais en même temps je pratique, mais en même temps je fais de l'administration pour les associations. Parce qu'il y a des gens lorsqu'ils se convertissent comme ça ils y vont à fond. Ils laissent tout tomber et ils y vont. Et je peux comprendre parce que ce désir je l'avais ressenti. Mais quelque part, là encore c'est une voie du milieu.

Je me suis engagée dans la vie, dans la société avec ma famille d'une certaine manière ? J'avais déjà quarante ans quand j'ai découvert le bouddhisme. Si je l'avais découvert à dix-huit ans, je n'aurais pas eu la vie que j'ai vécue. Peut-être là j'aurais eu plus de confrontations par rapport au monde tel qu'il est, mais là je suis pensionnée, j'ai de quoi vivre, ça va. Il y a pas de gros soucis.

(C) Merci beaucoup en tout cas pour ces réponses et ces échanges. On va arrêter l'audio.

12.3 Entretien de Léa

- Constantin (C) Voilà, bonjour Léa, merci de me recevoir à l'Institut Nalanda pour mon mémoire sur le rapport à la norme religieuse bouddhiste dans le processus de conversion, donc dans le cadre de mon master en sciences des religions à l'Université Catholique de Louvain.
- Léa (L) Parfait, bienvenue Constantin, je vais essayer d'être claire et de répondre au mieux à tes questions.
- (C) Merci. Donc ma première question en fait, ce serait, est-ce que tu pourrais te présenter ?
- (L) Oui, bien entendu. Donc je m'appelle Léa, j'ai 71 ans, j'ai un parcours professionnel un peu bizarre, ça veut dire que j'ai travaillé d'abord 10 ans dans le milieu artistique, dans le milieu théâtral. Et puis après 10 ans, le métier d'artiste étant quand même extrêmement difficile, j'ai changé mon fusil d'épaule et je suis entrée dans le moule je dirais. J'ai entamé une carrière commerciale que j'ai menée jusqu'à ma retraite. Donc ça c'est au niveau de mon parcours professionnel. Et au niveau de mon parcours de vie, donc je te dis j'ai 71 ans, je suis née en Belgique, j'ai une fille, j'ai été mariée deux fois, et en fait je suis atteinte d'une maladie auto-immune qui est la sclérose en plaques. Donc c'est une dégénérescence nerveuse, et je suis atteinte de cette maladie depuis l'âge de 20 ans. Donc j'ai eu à gérer cela maintenant depuis 51 ans. Alors je dis ça parce que ça joue quand même un rôle important dans mon parcours de vie. Bon alors que te dire, je suis comme tout être humain, j'ai eu des épreuves dans ma vie, ça fait partie de notre lot à tous, des épreuves parfois très lourdes, parfois plus faciles à supporter. Et ces épreuves m'ont grandement bien entendu poussée, m'ont inspirée dans ma recherche spirituelle, puisque dans notre condition humaine, on essaie toujours de façon très rationnelle de s'expliquer les choses. Nous avons aussi une démarche qui est très égocentrique, et on a parfois l'impression d'être les seuls à avoir des difficultés, de la souffrance. On voit bien autour de soi, on se reconforte en se disant, je ne suis pas la plus malheureuse du monde, ce n'est peut-être pas la meilleure attitude à avoir que de dire, il y a plus malheureux que moi donc je passe à travers. Donc ces épreuves, j'ai eu la chance de pouvoir les traverser en maintenant un cap, qui a toujours été de respecter mes engagements, dans le sens que je me suis retrouvée seule à élever mon enfant, mon

premier mari étant malade. Et je me suis dit, j'ai eu la responsabilité de cette petite, et je vais le mener à bien, je suis devenue maman, cet enfant n'a pas demandé à naître, donc c'est à moi à faire ma part de travail pour que cet enfant ait le meilleur parcours possible, soit heureuse dans la vie, et puisse utiliser toutes ses capacités, qu'elle puisse aller au bout de ses possibilités, ou du moins comment j'ouvre les portes pour elle, pour qu'elle ne soit pas freinée dans ses souhaits, ou dans ses possibilités, parce que moi je suis dans la difficulté. Donc cette ligne de conduite elle m'a grandement aidée, à partir du moment où on se sent responsable, on se sent impliqué, on a une force, qu'on ne soupçonne pas toujours en soi. Voilà, donc ça c'est un peu mon parcours d'être humain. Et puis dans ce parcours, je me suis retrouvée dans une situation où le bouddhisme m'a appelée, m'a interpellée et m'a aidée. Parce qu'en fait, quand j'étais dans ces grandes difficultés, je me suis rendue compte qu'il ne servait à rien de me mettre en colère contre la vie, contre la situation que je rencontrais, contre la maladie que mon mari avait, et dont il portait une responsabilité, qui est en fait l'alcoolisme. Et à ce moment-là, j'avais des flashes, en me disant que tout compte fait, c'est la seule chose qui peut me sortir de cette situation, et m'éviter l'aigreur, m'éviter que le chagrin ne m'envahisse trop, et de me sentir débordée par la tristesse, de voir l'être que j'aime, que j'aimais à l'époque se détruire sous mes yeux. Je me suis dit, il n'y avait qu'une chose qui m'est apparue, c'est de me dire qu'il n'y a que l'amour qui pourra me donner une lumière dans ma vie, pour passer à travers tout ça. J'ai dit mes responsabilités, mais être responsable, c'est aussi avoir de l'attention, avoir de l'amour pour les gens qui nous entourent, ne pas les laisser tomber. Et donc dans ce cadre-là, je suis évidemment revenue à l'Église catholique, puisque j'avais été, comme bon nombre d'Européens, élevée dans une culture chrétienne, mes parents n'étaient pas particulièrement pratiquants, mais enfin, il y avait quand même toutes les valeurs chrétiennes et les grandes valeurs humaines. Quelque part, les valeurs chrétiennes et les valeurs humaines ne sont pas très éloignées que d'aimer son prochain, que d'avoir le respect. Donc j'ai essayé de puiser, de retrouver de la force dans ces valeurs, et je me suis rapprochée de l'Église catholique. Je suis allée même demander conseil. J'en avais besoin. Et là, j'ai eu une grande déception. C'est que je me suis retrouvée dans une situation où j'étais culpabilisée. Et donc, j'étais extrêmement perdue. Je m'attendais à avoir un soutien, un soutien d'amour, d'ouverture, et puis je me suis retrouvée coupable, coupable de je ne sais pas quoi, mais coupable de la situation dans laquelle j'étais. Et évidemment, ça ne m'a pas encouragée à continuer dans cette voie-là. Donc j'ai cherché ailleurs, parce que la vie est difficile, et que j'avais besoin, et je pense que bon nombre de

gens, nous avons besoin d'avoir une petite explication, de trouver quelque chose qui transcende notre vie de tous les jours. Donc là, j'étais partie dans une voie sans issue, donc j'ai cherché d'autres supports, d'autres aides dans la laïcité, et bon, ça m'a forgée, ça m'a permis de réfléchir à ma condition, ça m'a permis de réfléchir à mon attitude, ça m'a apporté beaucoup de choses, que d'aller vers la philosophie, d'aborder cette démarche. Et puis un jour, j'ai entendu une émission sur la méditation. Alors j'étais déjà attirée par la méditation, parce que je fais du yoga depuis près de 50 ans aujourd'hui, donc le yoga est déjà une porte, une voie qui mène vers une spiritualité orientale, et une autre approche de la vie, une autre approche des choses. Et donc en entendant cette émission sur la méditation, j'ai eu envie d'essayer, de tenter cette voie-là pour m'apaiser, apaiser ma souffrance, apaiser ma colère aussi, face à tout ce qui m'arrivait dans la vie, m'apaiser face au stress que je connaissais, apaiser mes inquiétudes, apaiser, je dirais, bon nombre de sentiments négatifs que l'être humain a pu rencontrer dans son parcours de vie. Et donc je suis arrivée ici à Nalanda, et j'ai assisté à la première séance de méditation, où ce que j'ai entendu m'a absolument parlé, et m'a redonné confiance en moi, en me disant que nous avons tous la nature de Bouddha en nous, c'est-à-dire une nature pure, claire, ouverte, une nature de l'esprit libéré de jugements, d'étiquettes. Et à partir de ce moment-là, je suis devenue assidue de la méditation, j'ai commencé à méditer régulièrement, et puis de ça, bien sûr, je me suis intéressée de plus en plus au bouddhisme. Et ce qui m'a séduit dans le bouddhisme, c'est la part de responsabilité que nous avons dans notre vie. Et le fait de dire que le bouddhisme ne me culpabilise pas, me dit peut-être, que je fais des erreurs comme tout le monde, j'ai en moi des émotions, que j'ai en moi des poisons qui font partie de notre condition humaine, l'égoïsme, l'orgueil, la jalousie, le fait de m'attacher aux choses, de me fixer, de se fixer aux choses, de vouloir arrêter les choses et de ne pas accepter, de ne pas être conscient de ce mouvement continu de la vie, de ce mouvement continu de toutes choses qui nous entourent. Et que de là, donc, vient les actions, notre attitude et les actions que nous allons porter autour de nous. Et si notre bagage est négatif, les actions que nous porterons seront négatives. Et étant négatives, ne feront que renforcer notre souffrance. Mais le message n'était pas de dire tu es coupable puisque tu as des poisons en toi. C'est de dire tu as des poisons, mais n'oublie pas que tu as la clarté en toi. Tu as la nature de Bouddha, que Bouddha n'est pas un dieu, que Bouddha est un parcours humain. Et donc tu as cette clarté, à partir du moment où on peut se libérer de ses émotions, à ne pas se libérer, quand on peut apprendre à maîtriser ses émotions, à maîtriser ses pensées, à lâcher prise face à ça, eh bien il y a un chemin qui se dessine et qui est beaucoup, qui est fait de calme, et qui est fait de

clarté, et qui est fait de vigilance. Et à partir du moment où on voit les choses, qu'on a la clarté, qu'on voit en soi cette émotion d'égoïsme qui pointe, et que, on y joint la vigilance on se dit qu'on ne va pas suivre cette émotion, je sais où elle va me mener, j'ai la clarté en moi, je sais ce qui va s'en suivre de négatif, donc je ne la suis pas. Et au contraire, au lieu d'être égoïste, au lieu d'entretenir ma jalousie, mon rejet ou mon jugement, je m'ouvre à l'autre, je m'ouvre à la situation, je l'accepte, non pas comme une capitulation, mais je l'accepte pour me dire, en l'acceptant, je me rends disponible pour d'autres choses. Et dans cette démarche-là, ma vie elle change complètement. Et ma vie a complètement changé, à partir du moment où je me suis intéressée de plus en plus aux enseignements du Bouddha, que j'ai suivi les enseignements donnés par les lamas, que j'ai lu beaucoup, que j'ai expérimenté les choses, parce qu'on l'expérimente, qu'on le veuille ou pas. On se dit, tiens, j'ai cédé à cette émotion négative, et les conséquences ont été, comme toujours, négatives. Et donc, il y a une part de vérité, il y a quelque chose. Et par contre, quand je suis vigilant et que je n'y vais pas, je me sens tellement mieux. Moi, je me sens mieux. Mais est-ce que les autres se sentent mieux aussi. Et à partir du moment où les autres se sentent mieux, je me sens encore mieux. Et à ce moment-là, au lieu d'avoir une boule de neige négative, il y a une boule de neige positive qui vient, et qui apporte un bien-être, et qui apporte une joie de vivre, à travers même les épreuves, qui devient constante. Qu'il fasse beau, qu'il fasse plus nuageux, qu'il fasse pluvieux, on passe à travers les choses avec une sérénité, une tranquillité. Et puis on se dit qu'on est conscient que tout change tout le temps, que le mouvement est là, qu'on ne l'arrêtera pas. On se dit que ce mouvement, je vais peut-être le passer en souriant et en étant bien, qu'en étant à me morfondre, à me faire du mal, à faire du mal autour de moi. Donc ce parcours-là m'a complètement transformée. C'est incroyable, parce que ce n'est pas du tout, et c'est ça qui est impressionnant dans le bouddhisme et dans la méditation, c'est que ce n'est pas une méthode que, ce n'est pas quelque chose qu'on s'impose, c'est simplement en se posant, en posant son esprit, en apprenant à calmer cet esprit, en apprenant à le rendre clair, on devient tout à fait, comment dire, ouvert et prêt à accueillir les enseignements du Bouddha qui sont là pour nous aider. Et au plus on les suit, et au mieux on se sent. Et ce qui m'a interpellée dans le bouddhisme, c'est le fait que c'est moi qui gère la chose. Je ne me réfère pas à un pouvoir extérieur divin à qui je demande de solutionner mon problème. En disant, mon Dieu, faites que je retrouve mes clés parce que je les ai perdues. Ah non, fais attention, la prochaine fois où tu poses tes clés, et tu ne les perdras plus. Et c'est cette part-là de responsabilité personnelle qui m'a interpellée. Comme je l'ai dit, moi dans mon parcours, je suis passée de l'Église catholique

vers le libre- arbitre. J'ai même été attirée par la franc-maçonnerie à un moment donné. Parce que justement, j'étais vraiment impliquée et je sentais en moi que je voulais avoir le contrôle un petit peu de ma vie, maîtriser la chose. Et dans le bouddhisme, je l'ai trouvé. Je l'ai trouvé, le fait que c'est moi qui donnerai une couleur à ma vie qui sera soit claire ou sombre. C'est moi qui donnerai à ma vie un aspect joyeux ou un aspect triste. C'est moi qui donnerai, qui m'apportera une ouverture d'esprit, qui m'apportera une attention à ce qui est autour de moi. Et c'est moi qui me permettrai aussi de vivre. Parce que dans le bouddhisme, on parle aussi d'être dans la vie. Donc d'être dans cet instant présent. En disant bien, on n'est pas hier, on n'est pas demain. Et que nos pensées, elles se réfèrent toujours à hier ou elles se réfèrent toujours à demain. Mais que la vie, elle est dans cet instant. Et à partir du moment où on a compris ça, pour ma part, il y a eu comme un petit miracle de choses. Et bon, nombre de personnes, puisque bon, j'étais quelqu'un qui était un peu irascible, mon caractère a changé sans que je ne fasse rien que méditer. Donc m'intéresser à cet enseignement du Bouddha et appliquer l'enseignement du Bouddha. Donc je ne veux dire pas que je ne fasse rien dans le sens que je ne me suis pas disciplinée à dire bien, maintenant, il faut être quelqu'un de bien, il faut être généreux, il faut être attentif. Non c'est simplement en prenant conscience de ce qui se passait en moi que ces portes-là se sont ouvertes et que ces chemins ont été suivis vers la générosité, vers l'écoute, vers la tolérance. Et donc cette conversion au bouddhisme elle s'est produite comme pour bon nombre de choses, par mon parcours de vie, par mon souhait de me sentir bien, de pouvoir apaiser la situation, de pouvoir avoir avec moi-même une relation qui soit positive. Et puis bon, aujourd'hui, comme je dis que j'ai 71 ans, je vois quand même que mon mètre ruban il diminue, il n'est plus très très long peut-être, j'en sais rien. Et donc j'aimerais j'aborde, grâce au bouddhisme, j'aborde cette dernière part de ma vie avec beaucoup de sérénité en me disant ça fait partie du mouvement des choses. Ça n'a pas grande importance. Quand je fermerai les yeux pour la dernière fois, la vie continuera. Et je souhaite fermer les yeux en ayant été un humain qui a abordé un petite peu de joie autour de lui et un petit peu d'attention. Et si ça s'est fait et que j'aurais apporté l'amour dont je parlais au départ, l'importance de l'amour dans la vie pour pouvoir passer à travers les épreuves, et être un humain attentif, un humain, simplement. Que je puisse clôturer cette vie humaine en me disant j'apporte un petit peu, j'ai apporté un peu de ça. Et comme les choses ne sont jamais perdues, peut-être un petit peu de cette attention, de la communication de ce que le Bouddha m'a donné, d'essayer de diffuser par mon attitude et par mes propos. Si ça fait un petit peu, si ces graines peuvent se semer dans le cœur des personnes que j'aurais croisées et les aider à vivre, alors parcours est fait. Voilà, je peux

résumer un peu ma conversion, puisque tu avais repris ça dans ta présentation, ce changement vers le bouddhisme et pourquoi vers le bouddhisme et qu'est-ce que le bouddhisme m'a apporté. C'est ce que je veux te dire maintenant. Je le vois, je le vis à chaque jour. Mes relations avec les gens sont tellement meilleures aujourd'hui qu'elles ne l'étaient. Et je vois par cette clarté combien les gens se font du mal et après se disent, pourquoi la vie est comme ça avec moi, ça ne va pas, mes enfants aussi, c'est que... Tu te dis, mais mon coco, regarde, peut-être que tu es un petit peu trop attaché, peut-être que tu attends trop en retour, tu donnes. Quand tu as donné, tu donnes, t'as donné. C'est là le bonheur. C'est pas dans ce que tu vas recevoir en retour. Ta générosité, elle est dans le fait de donner. Tu as la joie de pouvoir donner. Tu as donné, maintenant la chose est reçue, ou elle n'est pas reçue. Quelque part, ce n'est pas ton souci. Toi, tu as donné. Si maintenant quelqu'un revient vers toi en disant, waouh, c'est magnifique, c'est cadeau, mais tu n'attends pas le retour. Et donc, simplement par ces petites choses-là, et bon, maintenant, je veux dire que quand on pense au bouddhisme et qu'on parle par exemple des six vertus transcendantes qui sont les six paramitas, qui sont la générosité, la patience, la conduite éthique, le courage, la persévérance, la méditation, on la retrouve dans tout. Ce sont des valeurs qu'on retrouve un peu partout. Et que ces valeurs-là, la générosité, la patience, tu les retrouves dans tout, et quelque part dans d'autres religions aussi. Simplement, tu les trouves en toi. Et ça, c'est quelque chose que moi, qui m'interpelle et qui m'aide à vivre. Tu peux continuer ce chemin pour t'améliorer, afin d'améliorer la vie des autres, améliorer ta relation avec les autres ne peut qu'améliorer ta relation avec toi. Et l'inverse aussi. Si je suis bien avec moi, je peux être bien avec les autres. C'est vraiment un miroir. Voilà.

- (C) Merci beaucoup pour cette présentation.
- (L) Avec grand plaisir.
- (C) J'avais une question par rapport à ça. Vous avez utilisé, enfin, même tu as utilisé, on peut se tutoyer, le terme d'appel et même de miracle par rapport au bouddhisme lors des premières rencontres. Et je voulais savoir, qu'est-ce que ça signifiait pour toi ?
- (L) Oui, c'est une question difficile. En fait, je dirais, c'est pas Paul Claudel derrière sa colonne de Notre-Dame qui tout d'un coup est éblouie par Dieu et reçoit la grâce sur lui,

mais c'est le fait d'avoir eu un message, un enseignement qui m'a touchée, qui m'a touchée dans ce que je vivais, dans ce que j'étais. Et à ce moment-là, de dire, ah ben, dans ce message, je peux trouver une réponse ou une aide sur mon parcours de vie. Et donc ça, c'est ça, l'appel, dans ce sens-là. Il y a eu, le premier soir où je suis venue ici méditer à Nalanda, la dame qui guidait la méditation a dit des choses sur la clarté de l'esprit qui était tellement loin de mon quotidien et la nature de Bouddha, la clarté de l'esprit. On n'y pense pas tout ce qu'on fait. On est là encombré de ses pensées, encombré de ses émotions depuis toujours. Donc on a l'impression qu'il n'y a pas d'autre chose dans la tête que les pensées. Puis quand elle a évoqué cette clarté de l'esprit et qu'elle a pris l'exemple de l'oignon protégé par toutes ses couches. L'oignon est là. Notre esprit est là. On pense l'avoir protégée de jugements, de principes, de... Mais la clarté, elle l'est là, cachée. Quand elle a évoqué ça, c'était la première fois que j'ai envisagé les choses sous cet aspect-là. Donc c'est ça que je veux dire, cet appel, c'est de dire tout d'un coup il y a quelque chose qui m'a interpellée et qui était une ..., on avait quelque part changé mes lunettes et j'abordais la relation avec moi-même, la ... comment dire ..., l'observation de ma personnalité, de mon parcours de vie, a pris un tout autre lumière, une toute autre couleur. Et là je le rappelle, parce que c'est très important, sans culpabilisation, sans dire ton parcours a été raté, tu n'avais qu'à t'en prendre à toi, tu n'avais qu'à faire ça, tu n'avais qu'à, tu n'avais qu'à, tu n'avais qu'à, ... Non là c'est de dire tu l'as, donc tu peux tourner la page, prendre un virage, ton parcours a été compliqué mais tu n'étais pas conscient, ma vie a été kidnappée par mes émotions, a été kidnappée par toutes ces émotions que j'ai développées par les situations que j'ai rencontrées, à partir du moment où on me dit tu as une paix, tu as autre chose en toi, il y a en toi que je ne soupçonnais pas, ça a été un virage total. Et là, on peut parler du miracle, parce que je n'aurais jamais imaginé que je pouvais par moi-même simplement dans la méditation découvrir cette clarté. Et qu'en m'asseyant tous les jours, en me déposant mon bagage d'activités tous les jours pendant une heure, tout allait changer. Mon attitude, mon approche des choses, la relation avec moi-même, la relation avec les autres, et même intellectuellement d'une ouverture d'esprit beaucoup plus grande qu'auparavant où directement on met un jugement, ah oui mais ça c'est bête, c'est idiot, c'est pas à nous, c'est une autre chose. Il y a simplement cette tolérance, cette ouverture qui est venue d'elle-même et donc c'est pour ça que je dis que c'est un miracle, on peut dire que c'est un miracle, parce que j'ai l'impression de ne pas avoir fait grand-chose, si ce n'est simplement m'arrêter, me poser, oser regarder en moi sans jugement de ce qu'il se passe, d'observer, et au fur et à mesure des méditations, fort aussi de l'aide de l'enseignement du Bouddha, du dharma, ça a été un changement radical, voilà.

- (C) Et tu as mentionné à un moment ton parcours dans l'église catholique, et à un moment une forme de déception liée à une culpabilisation, qu'est-ce qui t'a donné ce sentiment ?
- (L) Les propos du prêtre que j'ai rencontré. Oui donc euh, je me suis retournée vers l'église puisque j'avais cette éducation catholique. Et que j'ai toujours bien aimé, moi, faire une petite prière, chanter, à Noël, chanter les chants de Noël, à ce moment-là quand j'étais petite, parce que je suis d'origine polonaise, ma grand-mère prenait son missel avec les chants de Noël, et puis nous chantions ensemble Gloria in excelsis Deo. Et donc j'avais toujours comme ça quelque chose qui m'interpellait, qui me plaisait bien en tant qu'enfant, on ne comprend pas toujours très bien, on se plie aux choses, et puis après quand on est ado, soit qu'on se renforce, soit qu'on rejette. Moi j'étais dans un schéma de rejet. Et puis quand la vie n'a peut-être pas répondu à mes espérances, j'ai retrouvé ce chemin de l'église, en me disant, je vais retrouver l'amour qui est prôné par Jésus. J'avais gardé aussi des contacts avec la cathédrale Saint-Michel, le doyen de la cathédrale, qui était un homme merveilleux. Et je faisais des lectures au sein de la cathédrale le dimanche-là à la messe de midi, parfois. Donc il m'appelait en me disant, est-ce que tu peux venir, et il préparait des textes, et ces textes étaient souvent magnifiques. Et ces textes m'interpellaient, ces textes souvent en parlant justement de l'amour, de la générosité, étaient comme un vent de fraîcheur. Et je suis donc retournée vers l'église de ma paroisse à l'époque, fort de ce que j'avais lu dans ces textes. Et puis là, je n'ai pas trouvé une communauté qui m'a été très ouverte. Et un prêtre qui m'a écoutée, mais qui m'a jugée, et qui m'a culpabilisée en me disant que si mon mari était alcoolique, je devais reprendre ma part, que c'était ma faute. et que je devais m'accepter, que c'était mon lot, que je n'avais rien à faire, je n'avais pas à pleurer, je n'avais pas à me plaindre, que je devais prendre la chose comme ça. C'était une pénitence et que je devais supporter ça, et je n'ai pas trouvé le support que je voulais. Et je n'ai pas pu accepter cette chose-là, je suis sortie de là, je vais dire franchement, j'étais secouée, j'étais un peu révoltée de ce qui m'avait été dit, parce que j'étais partie chercher un petit peu par-là, comme une bouée de secours. Et cette bouée, elle était pleine de picots, ou elle était enflammée, je ne sais pas, mais en tout cas, je ne l'ai pas eue. Et à ce moment-là, je me suis dit, non, ce n'est pas la voie que je dois suivre. J'avais un autre message par l'image que je me faisais, par même les textes saints, par les textes de Jésus, les évangiles. Et je n'ai pas compris, je n'ai pas compris le discours et l'accueil que j'ai eu là-bas, et ça me fait porter une honte d'être la femme d'un alcoolique profond.

- (C) Oui, j'entends.
- (L) Alors, peut-être que ça tient à la personnalité de ce prêtre, je ne sais rien, de ce prêtre jésuite, puisqu'il était jésuite, ce doyen, je ne sais pas, mais je suis sortie, je n'étais pas effondrée, mais quand même extrêmement perdue. Je suis partie chercher de l'aide et je suis ressortie avec un bagage plus lourd encore que quand je ne suis entrée, et je ne sais pas, ce n'est pas ça, ce n'est pas ça que j'attendais. J'attendais pas qu'ils me prennent en ces bras, mais qu'ils me soutiennent, et certainement pas qu'on me culpabilise en me disant, c'est comme ça, tu dois faire avec, continuer ton parcours, et c'est tout. Et ça, tu gagneras plus tard, mais aujourd'hui, tu fais comme ça. Et ça ne m'a pas, voilà. Alors, aujourd'hui, j'ai des amis qui sont de toute obédience, on trouve des extrêmes et des choses négatives et positives partout. On doit faire son chemin, et on peut avoir des personnes qui sont merveilleuses dans un milieu chrétien, et des personnes obtues dans un milieu libre- arbitre qui prônent la tolérance, et la laïcité qui prône la tolérance et qui est parfois plus intolérante qu'un extrémiste, parfois. Donc, il y a les deux, il y a le tout. Il faut faire son parcours là-dedans, le juste milieu, comme dit toujours le Bouddha, la voie du milieu. Je reviens encore au Bouddha, où les choses se confirment à chaque fois. Pour moi, c'est incroyable, parce que ce sont des évidences qui sont là, des petits repères dans la vie. Oui Il avait compris ça, il nous a apporté quelque chose d'extraordinaire pour vivre, une clé merveilleuse.
- (C) J'avais une dernière question par rapport à ton parcours. A un moment tu mentionnais le fait de t'être tournée vers l'économie, si j'ai bien compris ?
- (L) Oui, le commerce. Je suis devenue déléguée commerciale. J'ai étudié un petit peu le marketing et je suis devenue directrice commerciale dans une entreprise. Après avoir été comédienne, j'ai changé mon fusil d'épaule. Et j'ai mené une carrière où j'ai eu de la joie. Et là aussi, dans une acceptation, en me disant ben Léa, quand on a une envie artistique et qu'on veut toucher des étoiles, on rêve de quelque chose et je ne regrette pas du tout. Ces dix ans dans le monde théâtral m'ont apporté énormément de choses. J'ai rencontré des gens que j'aime encore, j'ai rencontré des auteurs, des cultures. Ça m'a ouvert, c'était extrêmement éclectique comme chemin professionnel et donc je ne regrette pas du tout. Mais quand ça ne me convenait plus, ça ne me convenait plus. C'était invivable. Si on ne

parvient pas à vivre correctement, il faut changer. Je n'avais pas non plus un sacerdoce, je n'avais pas décidé de vivre dans la misère parce que je faisais du théâtre. J'avais envie de vivre aussi et puis j'avais ma petite fille. Je me suis dit, maintenant, Léa, tu as donné la vie, tu ne peux pas imposer à cet enfant des choses parce que toi, tu joues le soir. Je lui ai dit qu'il faut prendre ses responsabilités. Ce que j'ai fait et puis une fois ce choix posé, ça n'a pas été facile les premiers temps jusqu'au moment où je me suis dit, Léa, tu as fait un choix, tu le fais au mieux. Si tu ne t'y intéresses pas et que tu le fais mal, tu ne t'y donneras que des choses négatives. Tandis que si tu t'investis et que tu te dis, J'ai un verre d'eau, j'apprécie mon verre d'eau. Plutôt que de dire, Je préférerais quand même avoir un jus d'orange ou un verre de vin. Je suis maintenant dans le commerce, je suis déléguée commerciale. Le théâtre c'est un petit peu aussi, tu te vendais toi au théâtre. Donc il y a cette part-là et le commerce c'est un petit peu du théâtre aussi. Tu dois convaincre l'autre du produit que tu vends. Donc amuse-toi, fais-le au mieux et apprécie le verre d'eau que tu as. À partir du moment où je suis partie dans cet état d'esprit-là, ça a été beaucoup mieux. Ça ne sert à rien de nourrir des regrets. Puis si j'ai envie de retourner au théâtre, tu peux toujours retourner. Ce qu'on fait rarement. Aujourd'hui, je ne regrette pas du tout. Il y a eu un merveilleux film qui s'appelait « Be Happy and get Lucky » de Ken Loach. C'était un film formidable. Cette héroïne était heureuse. Elle était heureuse. À un moment donné, il y avait une approche quand-même bouddhiste. Notamment à une scène où on lui vole son vélo, elle sort de son rendez-vous et n'a pas beaucoup d'argent. On a volé son vélo. Au lieu de se faire chier en disant « mon vélo ! » Elle se dit « je n'ai plus de vélo. J'espère que celui qui l'a volé en aura beaucoup de joie avec mon vélo. » Et qu'il pourra faire ce qu'il a envie de faire. Elle prenait les choses avec joie dans la vie. En étant joyeuse et heureuse, la chance est venue de rencontrer un homme merveilleux avec qui elle a entamé une relation. C'est un peu ça qui m'est arrivé. J'ai rencontré un homme magnifique, donc d'être heureuse, ouverte, tolérante, la vie sourit aussi. En retour, il y a aussi des choses comme ça. Voilà.

- (C) Merci. On va passer à une autre partie de l'entrevue. Est-ce que pour toi il y a une dimension normative dans le bouddhisme ?
- (L) C'est à dire ?
- (C) Est-ce qu'il existe des normes dans le bouddhisme ? Comment tu appréhendes cette question ? Comment tu la conçois ?

- (L) Le bouddhisme, si tu veux progresser sur le chemin de l'éveil, eh bien oui, il y a quand même des normes et des choses à suivre. Parce que se calmer, voir clair en soi, développer de la compassion, pas de la pitié mais de la compassion, tout le monde ne l'a pas de façon innée. Donc, si on veut progresser vers l'éveil, on doit suivre certaines règles et appliquer des choses. Et notamment, il y a la méditation qui est un des piliers les plus importants. Et de cette méditation viendra ce qu'on appelle l'octuple sentier, qui est de, grâce à ça, d'avoir des intentions justes, des pensées justes, des paroles justes, des actions justes. Et que de ces quatre choses, chacune développera des choses qui seront justes et qui nous amèneront à vivre et à devenir nous-mêmes, de trouver en nous ce bouddha. Donc, il y a cette initiation et le respect de ces choses, de ces normes, qui est présent si on a le souhait d'avancer dans cette voie-là. Bien entendu, être bouddhiste, ce n'est pas faire n'importe quoi. Comme le Lama avait donné un très bel exemple, il dit, si vous êtes bouddhiste, ayez soin de vous, ayez soin de vous. Et simplement une chose, il était très pragmatique, il dit, lavez votre voiture. Beaucoup me disent, cette poubelle c'est une voiture de bouddhiste. Il s'en fiche, il est détaché des choses. Ce n'est pas ça. Ne pas avoir d'attachement, ce n'est pas être détaché. Ce n'est pas avoir cet attachement, ce désir d'attachement, mais c'est d'avoir le respect de soi et le respect des choses qui nous entourent. Est-ce que j'ai répondu à ta question ? Ou pas ?
- (C) Oui, et il y a une question subsidiaire. Donc tu évoques des paroles d'un Lama, mais d'où est-ce qu'elles viendraient en fait ces normes ?
- (L) Écoute, il y a les paroles du Bouddha quand même qui sont mises, qui ont été retranscrites, comme toutes les paroles de toute personne, les paroles de Jésus ont été retranscrites aussi, bien longtemps après sa mort. Les enseignements du Bouddha ont aussi été des enseignements oraux, et qui ont été retranscrits par la suite par les disciples et les disciples des disciples. Et donc viennent de ces enseignements du Bouddha, viennent les normes et les enseignements que nous apportent aujourd'hui les Lamas. Cette religion existe quand même depuis plus de 2500 ans. Donc bon nombre de grands maîtres et d'hommes éveillés qui se sont penchés sur ces enseignements et qui les ont transmis.

- (C) Je regarde un petit peu où on en est dans les questions. En fait il me vient un questionnement parce qu'à un moment tu parlais de la méditation, tu l'as plusieurs fois évoqué, et notamment le fait de s'apaiser. Et ici dans ce que tu viens de dire tu parles du bouddhisme comme une religion. Est-ce que tu as toujours conçu le bouddhisme comme une religion ? Est-ce que tu as opéré une transformation par rapport à cette vision ? Comment tu conçois en fait un peu cet assemblage ?
- (L) En fait au départ, quand j'ai commencé à méditer et à lire tous les écrits sur le Bouddha, les enseignements des grands maîtres, je me suis dit, oui je suis les enseignements du Bouddha mais ce n'est pas une religion, c'est une philosophie. C'est une philosophie. Et puis je me suis dit, mais c'est en fait Philippe Cornu que tu connais sans doute, qui a un petit peu éclairé ma lanterne en me disant non, ce n'est pas une philosophie, c'est une religion. Pourquoi c'est une religion ? Parce qu'il y a des choses qu'il faut croire. Il y a des croyances qu'on ne peut pas vérifier. Les terres pures, les ... Donc il faut à ce moment-là savoir qu'il y a donc ces croyances qu'il n'y a pas dans une philosophie. D'autre part, il y a une chose aussi importante qui définit une religion, qui prouve que le bouddhisme est une religion, c'est qu'il y a une communauté, la philosophie n'a pas de communauté. Donc à partir de ces deux choses-là, le bouddhisme est une religion. Simplement, c'est une religion qui n'est pas théiste, pas de Dieu, mais c'est une religion. Après ça, donc de dire, tiens bon, le Bouddha, il a eu l'éveil, mais il n'a pas eu l'éveil sur une vie. Il est revenu, il était déjà Bodhisattva, donc il faut y croire. Et on revient aux croyances. Alors on se dit, oui, il met la main, il touche la terre pour lui dire, je ne suis pas un dieu, je suis un être humain, mais il a tout ce parcours de Bodhisattva derrière lui. Donc toutes ces choses-là disent, oui, c'est une religion. Et à partir, en réfléchissant, il a raison. Je n'ai plus eu peur de dire que c'est une religion. Alors que nous avons ici en Occident, parfois, tellement, il y a eu un rejet de la religion, de la spiritualité, on est quand même tombé dans un moment où on a passé des décennies, depuis la Deuxième Guerre mondiale, dans un matérialisme effréné, dans cette part d'Europe Occidentale. Et ce matérialisme, il est arrivé, pour ma part, je ne parle que pour moi, mais il est arrivé à son plafond. Et qui fait que les gens se disent, oui, tu peux progresser dans ton confort de vie matériel, mais ça ne suffit pas pour remplir une vie. Alors, il est évident qu'après la Deuxième Guerre mondiale, notre société a connu un essor comme jamais une société n'en a connu, en quelques dizaines d'années, où toute la classe moyenne, et même des gens qui ont eu une progression sociale absolument extraordinaire, un confort de vie, et en disant, c'est là que se trouve le bonheur, dans ce matérialisme, et d'avoir des

choses qui nous font croire qu'on est bien. Aujourd'hui, on se rend compte, et d'ailleurs bon nombre de jeunes reviennent vers l'Église, avec le pape d'abord François, et le pape actuel, il y a quand même toute une recherche de spiritualité, en disant, non, ça ne peut pas suffire uniquement de vivre dans un côté matérialiste, et d'accumulation des choses. Et je le vois bien ici au niveau du temple, que les gens ont besoin d'avoir une autre dimension, d'avoir une respiration plus large. De dire, oui, j'ai tout ce qu'il faut, et puis je me rends compte que la voiture dont j'ai rêvé, en disant, oui, quand je serai au volant de cette voiture, ça serait merveilleusement heureux, et puis on attire la voiture au volant, on dit, c'est bien, c'est une voiture. Elle est plus confortable que l'ancienne, mais je n'ai pas le bonheur que j'aurais imaginé. Et donc là, par ce matérialisme, bon, moi je suis une enfant, j'étais, justement, dans les années 60, j'avais 6 ans dans les années 60, et c'était en plein boum, on achetait, on n'était pas très conscient non plus de la pollution de la planète, qu'on était en train de faire. Et donc j'ai grandi là-dedans, et la religion a été mise de côté, puisqu'on voyait cette amélioration de notre vie matérielle, et de notre vie sociale, qui était quand même importante. Et donc, quand j'ai commencé à venir dans ce temple, je l'ai pris comme une philosophie, en me disant, oui, c'est une philosophie, je ne retombe pas dans une religion, c'est une philosophie, pourquoi avoir comme ça cette crainte ? Je ne sais pas, mais c'est un bagage, je crois que c'est un bagage sociologique et autre, qui fait que tu... Bon, j'étais dans cet état d'esprit, puis quand j'ai suivi les cours de Philippe Cornu à l'UCL, ben, quand il a parlé de ça, il a raison. Il n'y a pas lieu d'avoir peur de considérer le bouddhisme comme une Religion. Ça n'enlève en rien notre responsabilité, et ça n'enlève en rien que c'est de notre démarche que ça doit venir, voilà.

- (C) Et comment tu vivais le rapport à la norme, avant ta conversion ? Une norme pas spécialement religieuse, c'est une question plus générale.
- (L) Oui, ben, je la prenais comme un repère, comme un fil conducteur, et que la norme, elle peut te rassurer. C'est un chemin, c'est de dire, voilà, si tu es sur ce chemin-là, tu vas éviter bien des écueils. Donc tu le suis, donc tu suis la norme. C'est dans ce sens-là que moi je le prenais. En disant que si tu pars dans les bois, comme ça, sans être sur un chemin balisé, tu peux tomber sur un sanglier ou quelque chose, ou te perdre complètement. Tandis qu'avec la norme, tu as un chemin, et donc ça va t'aider. C'est dans ce sens-là.

- (C) Et est-ce que tu as aperçu des changements par rapport à cette notion de suivre le chemin durant ton processus de conversion?
- (L) Oui, dans le sens que c'est un chemin heureux. C'est le bonheur de suivre ce chemin. Et que je le ressens de plus en plus chaque jour. Comme je t'ai dit, le fait maintenant de vieillir, et souvent dans nos sociétés surtout, où on a écarté la mort, où on n'en parle pas, où la personne est décédée, où le mot « mort » est un petit peu banni de notre vocabulaire. Où même les gens qui désirent être immortels, les gens qui courent après leur image jeune, le jeunisme qui envahit tout. Franchement, quand tu as 50, 60, 70 ans, tu te dis « waouh, j'ai 70 ans! ». C'est quand même un choc, tu vas voir, quand tu n'y arrivera., tu te dis « mon Dieu, 70 ans! ». Il y avait eu un attentat fait par un monsieur de 78 ans, je dis à mon mari, enfin parce que ce monsieur, j'allais dire un mot, je dis, non, je ne peux pas dire ce vieux, dans 7 ans tu as 78 ans. Donc tu as comme ça une image des choses. Alors je te dis, tu vois ton maître ruban qui se raccourcit, tu regardes, il vient de mourir il y a 70, 80, 90 ans, qu'est-ce qu'il me reste comme temps ? Et ça tu peux le vivre de façon douloureuse, avec la peur de dire, oh là là, ma vie se termine, ça fait partie de la souffrance humaine, la finitude. Ou alors tu te dis, ben oui, bon ben, c'est comme ça, c'est comme ça. Et par le bouddhisme, je ne suis jamais qu'un esprit incarné, et donc, qu'est-ce que je suis ? Je n'existe pas. Les fameux cinq agrégats, je ne suis qu'une composition de choses, c'est très vrai. Et au plus, parce que les gens me disent, oh là là, mais alors tu crois dans la réincarnation ? Je dis, mais non, il n'y a pas de réincarnation. Qui doit être réincarné ? La Léa, quand elle avait 20 ans, 50, 70 ? Ou si je vis jusqu'à 90 et que je suis Alzheimer, c'est celle-là qui va être réincarnée ? Donc je ne serai pas réincarnée. Et ensuite, c'est une énergie qui va partir, continuer son cycle. C'est pas Léa qui va être réincarnée. Donc on n'est jamais qu'un esprit. Dans un corps, ce corps, bon ben, il change, la vie change surtout, mais ça apaise grandement. ça apaise grandement. Plutôt que de se dire, oh ma mort, ma mort, ce corps va dire maintenant, ça suffit, ça ne fonctionne plus. Quelque chose qui est cassé, c'est terminé, j'ai usé. Ah ben oui, il sera usé, il partirait sur autre chose et la vie continuera et mon souvenir vivra imperceptiblement à travers les choses. Aujourd'hui, nous sommes tous constitués de nos parents, grands-parents, arrières- grands-parents. Ils sont là, ils sont toujours vivants en nous. On ne sait pas d'où viennent certaines, parfois, certaines réactions ou autres. Alors il y a des réactions qu'on se dit, ah ben oui, oui, je réagis comme, et tu vois, des parents ou des grands-parents qui disent, ah oui, c'est l'héritage ou c'est l'éducation silencieuse. Oui, j'ai cette attitude et parfois qui n'est pas toujours celle que j'appréciais quand j'étais chez

mes parents. Donc je vais me corriger parce que je vois que je la reproduis. Donc on l'a, on a tout cet héritage. Donc nous allons vivre un petit peu à travers ce que nous avons semé. Et puis pour le reste, la vie continue, comme la feuille qui nourrit l'arbre, qui fait le cycle de vie. Donc ça, c'est quelque chose qui m'a, donc c'est un apaisement et un bonheur de vivre et d'apprécier chaque moment. Voilà, simplement une chose, une simple chose à apprécier, c'est de manger quelque chose. Manger n'importe un fruit ou un légume, et se dire merci, merci à tous ceux qui ont fait que, je ne sais pas moi, cette salade se retrouve dans mon assiette. On l'a plantée, la terre l'a nourrie, le soleil l'a fait pousser, la pluie l'a arrosée. Waouh, c'est formidable. Voilà, on se sent faire partie d'un tout. Et dans ce tout, on retournera aux choses, et sereinement, tranquillement. Voilà.

- (C) Merci.
- (L) Avec grand plaisir, Constantin, j'espère que j'ai répondu à tes demandes, et puis voilà, tu y réécouteras ça.
- (C) J'ai encore quelques questions, je ne sais pas si on a le temps.
- (L) Allez, vas-y, il est 4h05, ça va encore.
- (C) Oui, ok, super. Il y a encore eu une partie, en fait, où tu as mentionné la méditation, le noble octuple sentier.
- (L) Le noble octuple sentier, oui.
- (C) Et moi, je me demandais, par rapport à cette conversion au bouddhisme, quel effet ça a eu sur tes pratiques religieuses, en fait. Est-ce qu'il y en a d'autres que celles que tu as mentionnées, que tu pratiques, dans la vie de tous les jours ?
- (L) Non, non, ce que je fais, je médite tous les jours. Et maintenant, en fait, j'ai assisté, le week-end dernier, à la retraite avec Lama Jigme Rinpoché, qui était venu à l'UCL vendredi soir, qui tenait une conférence, et puis il faisait une retraite de deux jours dans un centre à Jodoigne, et je m'étais inscrite. Et l'objectif de cette retraite était de nous communiquer

comment pratiquer le rituel de Chènrézi. Chènrézi étant une divinité, et en fait, comme je l'ai dit, c'est une religion qui est sans dieu. Les divinités ne sont que représentation de valeurs qui nous avons en nous compassion, et Chènrézi est la divinité de la compassion. C'est un bodhisattva qui représente la compassion que nous avons en nous. Et pendant cette retraite, il nous a aidé à pratiquer le rituel de Chènrézi, et donc c'est chanter un texte, visualiser des choses, visualiser Chènrézi pendant qu'on chante. Et puis l'assimiler, et il nous a donné les clés pour pratiquer ce rituel, en sentant en soi cette compassion qui grandit, en trouvant en soi cette valeur de compassion. Et par Chènrézi de sentir en nous cette part. Et donc, il nous a grandement conseillé de faire ce rituel tous les matins. Et depuis, je le fais, et il a raison. Il a raison, parce qu'il disait, vous lisez le texte, vous chantez, et puis il fait un dépôt, et vous vivez avec ça pendant la journée. Vous allez sentir que cette ouverture du cœur, elle va être de plus en plus grande. Et je suis en train de suivre cet enseignement, et pour l'instant, je trouve que c'était quelque chose auquel je ne pensais pas, le bienfait que pouvait avoir ces visualisations, cette présence de cette divinité que tu évoques dans ton rituel, et que tu prends en toi. Et puis elle est présente, et pendant ta journée, elle est présente, elle t'aide à être plus clairvoyant, à être plus vigilant, à être ouvert. Donc voilà, c'est la seule chose Je fais mes petits préliminaires, je fais mes prosternations, c'est aussi une chose qui m'apporte beaucoup, de faire mes prosternations, en touchant le sol avec les cinq parties du corps, genoux, mains, front, pour transformer les cinq poisons en cinq vertus, et je sens bien que quand je les fais, c'est incroyable, mais ça m'apporte une tranquillité. C'est tout. Pour le reste, c'est principalement la méditation, et beaucoup de lecture. Tous les jours lire quelque chose, un chapitre, un ouvrage, une partie d'un ouvrage, réfléchir, puis j'ai eu la chance de devoir guider les méditations ici. Donc ça m'oblige à lire plus attentivement, et quand il y a quelque chose qui me touche, de travailler dessus, pour pouvoir le communiquer le jeudi, avec des mots qui puissent toucher les personnes. En disant, je ne suis pas lama, je ne donne pas d'enseignement, mais j'ouvre peut-être une petite porte, pour aider à vivre, aider à être au mieux. Et donc le fait de préparer cette guidance, c'est un cadeau qu'on m'a fait là, de réflexion. Et c'est un travail, mais c'est un travail terriblement enrichissant.

- (C) Est-ce qu'il y a des pratiques non religieuses, qui seraient plus dans la vie de tous les jours, que tu aurais senti voire émerger suite à ta conversion ?
- (L) Je dirais oui, dans le sens que j'apprécie tout ce qui vient. J'apprécie chaque moment, pas dans le sens épicurien, de jouissance, d'hédonisme, pas d'épicurien plus hédoniste, mais

dans le sens de vivre pleinement. Oui, de relativiser, d'accepter davantage l'erreur de quelqu'un, ou une mauvaise habitude de quelqu'un. Tu as parfois autour de toi des gens qui sont distraits, qui te disent, il a de nouveau oublié ça ou ça, et aujourd'hui tu te dis, non ce n'est pas possible, d'en sourire et de le vivre. Donc ça c'est une chose, et une autre chose, c'est le non-attachement, qui est très présent dans ma vie de tous les jours. Le non-attachement à tout, les choses matérielles qui m'entourent, et les êtres que j'aime aussi. Ma fille vit loin, ce n'est pas un souci. Je la vois rarement, je la vois trois fois par an, souvent on me dit, c'est quand même malheureux d'en avoir une, elle est si loin. Ce n'est pas bien grave, elle est heureuse, moi je suis heureuse. Et je ne dis pas, je ne sors pas des mots. Parfois je me demande, est-ce que je suis vraiment maman ? De toute façon il n'y a plus tellement lieu d'être, à 45 ans. Ce sont dans des petites choses, dans ces attitudes. Et on se dit, c'est cadeau d'avoir eu ce retour.

- (C) Et à un moment tu as parlé du libre arbitre, tu l'as mentionné, au tout début de l'entretien. Qu'en est-il de ta vision de la liberté, de cette question du libre arbitre ?
- (L) Eh bien, ma vision de la liberté, ma liberté est dans la maîtrise. À partir du moment où on maîtrise quelque chose, on en est libre. Parce que la liberté, ce n'est pas faire tout ce qu'on veut, comme on dit, c'est de faire ce qu'on veut sans déranger, sans empiéter sur le terrain de l'autre. Donc si on ne veut pas empiéter sur le terrain de l'autre, il faut se maîtriser. Quelle qu'elle soit, pour n'importe quoi la maîtrise de la liberté. Si on maîtrise un instrument de musique, on peut improviser merveilleusement, on est libre. Si on maîtrise son esprit, qu'on maîtrise son tempérament, on est libre. Puisqu'on sait qu'on ne va pas déborder. Donc pour moi, la liberté, elle est dans la maîtrise. Et le libre arbitre, comme on a parlé, ça permet d'avoir cette présence, cette conscience de ce que je fais, conscience de la responsabilité de tout ce que je pose comme actes, non pas seulement actes, mais paroles, pensées, regards, attitudes. Et par la maîtrise, j'ai la liberté de poser des actes bénéfiques. Et s'ils ne le sont pas, en avoir le moins possible de négatifs, faire de moins en moins de mal autour de soi. Ça ne veut pas dire tout pardonner, ça ne veut pas dire non plus que j'ai à tout accepter. Justement, cette maîtrise, ça permet d'avoir le calme que pour dire après, quand quelque chose ne convient pas. Donc c'est la liberté aussi, de ne pas s'exprimer sur une émotion, avec tous les débordements et les dégâts que ça peut supposer. Mais de pouvoir clairement dire si on a apprécié, si on n'a pas apprécié, et pourquoi. Voilà.

- (C) J'ai une dernière question, si tu veux bien. Toujours liée à la conversion, est-ce que tu te sentiras en porte-à-faux avec le reste de la société ? Ou tout à fait intégrée ?
- (L) Non, je ne me sens pas en porte-à-faux. Non, je ne me sens pas en porte-à-faux. Pour l'instant, on vit une période difficile. Notre monde est en train de changer, il y a un changement radical. On était habitués à vivre sans certaines normes et avec certaines règles. Et aujourd'hui, les choses sont bouleversées. On n'est peut-être pas heureux de voir le chemin que ça prend. Mais le mouvement est là. Le mouvement est là. Toute chose arrive à sa fin. Tout arrive toujours, culmine, et puis s'éteint. Toute civilisation connaît son sommet et puis s'éteint. Elle arrive dans les excès et puis s'éteint. À un jour, notre civilisation est un changement. Alors il y aura peut-être des années difficiles, des années noires, des années de souffrance, qui sont là, plus grandes peut-être, que nous n'en avons connues. Nous, en Occident, sur notre petite île de paix, la souffrance elle a toujours été là. En Afrique, en Europe du Sud, la souffrance, nous la voyons, nous, avec nos yeux d'Européens, nous avons eu la chance, depuis plus de 70 ans, de vivre en paix, même 80 ans. Maintenant, les choses, on a peur. On a peur de la guerre, on a peur de ce qu'il se passe. On ne le souhaite pas. On est dans un mouvement. On espère qu'il y aura une clairvoyance qui va rester présente. Et en même temps, on se dit, l'homme est plus souvent passé à travers les choses, en souffrant. On a une force, quand on écoute Tich Nath an, qui nous parle, et qui a quand même connu des années horribles pendant la guerre du Vietnam, et qui parle avec tant d'amour, de compassion, d'ouverture, donc on garde espoir. Maintenant, il y a une chose moi qui m'inquiète davantage, c'est le fait d'avoir cette invasion, cette pollution sonore et visuelle continue, d'image. Là, je trouve qu'on est sur une pente glissante, dans le sens que l'homme a besoin de se retrouver dans un silence, et de voir où il en est, de faire le point des choses. Et aujourd'hui, j'ai l'impression que les gens se fuient dans un brouhaha continu, où ils sont avec leurs écouteurs tout le temps, on ne peut plus avoir une minute de tranquillité, de silence. Et si on n'a pas les écouteurs, on a l'image, on scrolle, en continu, on est sur son iPhone, sur sa tablette. Et je trouve que ça, c'est une pollution terrible, parce que ça... Et on ne sait pas quelles sont les forces qui sont là en-dessous, quelles sont les personnes qui manipulent, qui tirent les ficelles, que pour transformer le cerveau de bon nombre de gens en bouillie. C'est dur, mais j'ai peur de ça. Ça, c'est quelque chose qui m'inquiète, parce que la souffrance de ces êtres va être encore plus grande. À partir du moment où ils sont toujours envahis par ce bruit, ces images qui défilent à une vitesse folle. Quand on voit un enfant de

deux ans dans sa poussette avec son iPhone accroché à sa poussette, et qu'il regarde un dessin animé. Et qu'il va pendant une bonne partie de la journée avaler, j'ai de la peine pour ce petit boutchou. J'ai de la tristesse pour lui. Et c'est quelque chose que de voir des jeunes mamans qui sont avec sur leur iPhone, occupées à parler, je me demande toujours ce que les gens ont tant de choses à dire, ça me sidère. Mais là, où elles regardent leur iPhone alors qu'elles ont un adorable petit Boutchou dans la poussette, et qu'elles pourraient lui montrer les couleurs de l'automne ce qui vous entoure, créer un petit lien avec cet enfant, l'ouvrir au monde. Et ça n'existe pas. Et puis dans quelques années, elles pleureront en disant, c'est si vite passé. Aujourd'hui, mon gamin est un ado, et il n'écoute rien, et on ne peut pas parler avec lui. Mais ça se construit, comme tout se construit. Comme on disait tout à l'heure, les effets, les choses, les causes et effets. Et donc ça, c'est une tristesse que j'ai de voir, de voir cette évolution-là. Bon, maintenant, on ne doit pas enjoliver le passé non plus. Je me dis, le monde est violent, on ne peut oublier que le XXe ou le XIXe, le cambriolage était tout aussi important, les meurtres et autres. Il suffit de lire Victor Hugo ou Charles Dickens pour se dire, ce n'est quand même pas le paradis. Voilà. Je vais devoir arrêter il est 4h30.

- (C) Merci beaucoup. C'était un plaisir. Bonne suite.
- (L) Merci, toi aussi.

12.4 Entretien de Lisa

- Constantin (C) Merci Lisa de me recevoir pour cet entretien sur mon sujet de mémoire, le rapport à la norme dans le processus de conversion au bouddhisme et puis les influences potentielles sur la liberté et le bonheur, dans le cadre de mon master à l'université catholique de Louvain en sciences des religions. Ma première question ce serait, est-ce que tu pourrais te présenter ?
- Lisa (L) Oui, Lisa, il faut dire le nom de famille ?
- (C) Comme tu veux.
- (L) On va limiter à Lisa. J'ai un parcours universitaire sur le tard, on va dire, très tard, parce qu'à la base je n'avais pas du tout de diplôme. Assez atypique au niveau de l'enseignement, et donc du coup au niveau professionnel, j'ai eu des boulots différents en fonction de ce parcours d'études puisque chaque diplôme donne accès à de nouvelles professions on va dire. Le dernier boulot en date, ça porte en gros sur le bien-être des travailleurs, la sécurité des travailleurs dans les entreprises.
- (C) Et qu'est-ce que tu as fait comme parcours universitaire ?
- (L) Alors j'avais un diplôme, j'avais d'abord, à 27 ans j'avais un diplôme de primaire en fait, et j'ai passé tout en promotion sociale, à l'époque c'était encore possible. Et donc j'ai fait, à l'époque on passait ce qu'on appelait des examens d'entrée comme assistante sociale, et donc j'ai réussi l'examen et ça ne m'a pas plu, donc j'ai recommencé après le même parcours comme éducatrice spécialisée. Et ça, ça m'a donné accès à ce qu'on appelle le bachelor, donc éducatrice spécialisée A1 en 3 ans, enfin graduat à l'époque. Et donc j'ai enchaîné 3 années, et ça, ça donnait à l'époque, mais je crois que c'est encore le cas, ce qu'on appelle une passerelle à l'UCL pour la FOPA, c'est une licence en sciences d'éducation. Donc là j'en ai fait 3 ans, et donc après j'ai eu un master. Et après par la suite j'ai poursuivi avec un certificat universitaire de conseil en prévention niveau 1, ce qui là donne l'accès au métier de conseil en prévention. Et après j'ai fait 2 masters complémentaires, mais c'est toujours lié à ce métier-là, donc c'est conseil en prévention aspect psychosociaux et conseil en prévention ergonomique, voilà c'est au niveau du parcours d'études.

- (C) Et quels sont tes intérêts dans la vie ?
- (L) Eh bien ça a été fort centré sur les études forcément, parce que quand on commence à 26-27 ans, en plus je suis tombée enceinte à ce moment-là, ça laisse pas beaucoup, j'ai quand même 9 ans d'études, donc ça fait 27-37, quand on fait toutes les études, s'occuper d'un bébé à l'époque toute seule, faire des stages, puis travailler. J'avais acheté une maison, je déménageais plusieurs fois, ça occupe beaucoup de temps, donc j'ai été fort appelée par s'occuper d'une petite fille, assurer un toit, un logement, la bouffe, et passer tous mes examens, et étudier, faire tous les travaux de groupe aussi, plus les déménagements, dans mon cas j'en ai eu beaucoup. Donc tout ça a occupé une grosse partie du temps, et en parallèle je m'intéressais et je suivais aussi une psychanalyse pendant plusieurs années. Après comme tout le monde, lire, il n'y avait pas eu beaucoup de place pour les loisirs, c'était un programme très chargé. J'adore les animaux, la nature, j'aime le sport, mais j'ai eu trop peu de temps pour tout ça.
- (C) Et tu disais que ton dernier travail c'était dans le bien-être de la sécurité au travail ?
- (L) Oui, c'est en Belgique mais en France c'est comme ça aussi, c'est ce qu'on appelle la politique du bien-être, c'est une loi qui impose l'établissement de la sécurité dans les entreprises, pour le bien-être et la sécurité des travailleurs, qui fait suite à des gros drames dans différents pays de l'Europe, même aux Etats-Unis, même ailleurs en fait. Et donc progressivement ça s'est mis en place, et maintenant tout ça est devenu très normatif, très strict. On a aussi toutes les normes européennes qui codifient tout ça, donc c'est devenu, ... En partant des gros drames qui ont assuré un minimal risque en entreprise, on est devenu sur quelque chose d'ultra normatif et ultra rigoureux, bien souvent on est au-delà du bon sens de départ en fait, mais bon ça c'est un autre aspect. Mais voilà, en tout cas pour la Belgique, c'est, sauf erreur de ma part, le seul métier qui oblige un employeur à engager un conseiller en prévention, sécurité en tout cas. Donc au-delà d'une entreprise de 50 travailleurs il est obligé d'avoir un conseiller en prévention, si c'est en dessous ça se passe différemment, mais au-delà de 50 travailleurs il a l'obligation d'avoir un conseiller en prévention en interne. Et alors après il y a une panoplie de diversifications possibles en fonction de la situation de l'entreprise, du nombre de travailleurs, de la qualification du

conseiller en prévention, parce que t'as différents niveaux, t'as trois niveaux dans les conseillers en prévention. Voilà, et donc en gros c'est un métier où on est toujours entre deux chaises, parce que c'est un métier où on a l'obligation d'être neutre, mais donc la neutralité par rapport aux travailleurs, et neutralité par rapport à l'employeur, avec un employeur qui bien souvent voit pas la plus-value de notre présence, plutôt il nous voit comme des empêcheurs de tourner en rond. Et donc on est souvent considéré comme un peu la police, alors que c'est pas du tout le cas, mais ils ont beaucoup de mal à voir que c'est pour les protéger, et pour éviter des drames, pour éviter même des ennuis financiers pour eux, enfin même la prison, je veux dire. Parce qu'une grosse négligence en entreprise, ça peut amener l'employeur à la prison en fait, dans certains cas. Donc, mais ça, il... Enfin, moi j'ai l'avis que d'un petit conseiller en prévention, dans une structure pas trop importante, mais j'ai travaillé ailleurs où les structures étaient plus grosses, avec 13 000 travailleurs, c'est quand même les mêmes problématiques qu'on retrouve, que moi à ma petite échelle. Et je pense que le seul moyen où le métier fonctionne vraiment, c'est quand tu peux travailler à l'extérieur, en tant que conseiller en prévention, sous certaines conditions. Ou là où ça marche le mieux, c'est quand le risque est associé à la plus-value pour l'entreprise. Donc par exemple, ça donne... Il y avait eu, il y a un an ou deux, un problème bactériologique dans l'entreprise Ferrero Rocher, mais ça a un gros impact au niveau de la sécurité alimentaire et sur l'impact du consommateur, et du coup, là il y a une grosse plus-value de la marque au niveau de son image, et de l'impact, et de la perte financière qu'elle peut avoir, et la perte de consommateurs en tant que telle. Donc dès qu'il y a un lien comme ça, ça marche assez bien. Dès qu'il n'y a pas ça, ça marche beaucoup moins bien. Donc dans ces entreprises-là, l'équipe de protection et prévention du travail va être soutenue, écoutée, favorisée, avec des moyens aussi pour fonctionner. Dans d'autres cas, beaucoup moins, ça peut aller dans des situations très compliquées.

- (C) Qu'est-ce qui t'a amenée en sciences de l'éducation ? Dans les questions éducateurs, assistant sociaux...
- (L) Je pense que d'abord, il y avait un schéma à l'époque inconscient, parce qu'arriver à 27 ans, sans diplôme, et puis faire un primaire, bachelor, et voir que ça fonctionne, je pense qu'inconsciemment, c'est avec le recul que je peux le dire, qu'il y a un impact de se dire, le petit moi, parce que dans le bouddhisme, le petit moi sem, il se dit, ah oui, je peux y arriver quand même, je ne suis pas à ce point-là handicapée mentale. Et donc je pense

qu'inconsciemment, il y a quelque chose qui s'est joué chez moi à ce niveau-là. Je pense qu'il y avait un attrait pour l'étude et l'aspect intellectuel que je ne connaissais pas chez moi à cause de mon parcours. Je pense que ce n'est qu'après mes trois années et le diplôme que j'ai commencé à éprouver parfois de la joie dans l'étude, choses que je n'avais jamais connues, ou une espèce de stimulation, je ne sais pas très bien, que je n'avais jamais connue. Et j'ai découvert vraiment très très tard mon attrait et mon goût du savoir. Tout ça, c'était à cause d'un parcours atypique. Chez moi, c'était méconnu. Quand j'ai passé le mémoire, le jour de mon mémoire, j'avais deux propositions d'emploi comme éducatrice spécialisée en passant le mémoire. Et j'ai refusé en disant non, je poursuis mes études avec le master. Je pense qu'il y avait l'attrait des études et peut-être le souhait de protéger ma famille. Parce qu'un salaire d'enseignant, ce n'est pas le salaire d'un éducateur. Peut-être d'autres choses à l'époque, mais j'étais sur la lancée. Il y a chez moi aussi une problématique pour identifier les limites parfois de fatigue ou de trop. Et ça par contre, c'est quelque chose que j'ai identifié que ces dernières années, et encore plus particulièrement avec l'étude du bouddhisme. Là, c'est vraiment sorti comme jamais. Même pas au niveau de la psychanalyse, de pouvoir identifier ça comme une véritable problématique, de ne pas savoir identifier la zone des limites. Après coup, je me dis que c'est peut-être un problème de capteur grillé chez moi. Beaucoup de choses deviennent possibles.

- (C) Et qu'est-ce qui t'a amenée vers le bouddhisme ?
- (L) Je voulais arrêter de fumer. J'avais tout compris du bouddhisme. Je ne connaissais rien. Pour moi, Bouddha, c'était un petit bonhomme un peu rondouillet, chauve, que les gens mettaient dans leur salon, qui était zen à ce qui paraît. Je crois que je ne représente qu'une caricature à moi toute seule, de ce que certains occidentaux peuvent avoir en matière de connaissance du bouddhisme. C'était l'image que j'avais. J'ai eu pas mal de difficultés il y a 5 ans, 4 ans, à l'arrêt professionnellement. Je ne fumais pas beaucoup, mais je voulais absolument arrêter de fumer. Chez moi, je ne fumais toujours que le soir. Il faut que j'occupe mon temps le soir, d'une autre façon. Qu'est-ce que je pourrais faire ? Je vais aller méditer. J'ai fait une recherche Google Maps de centres de méditation. J'ai vu qu'il y en avait un près de chez moi. J'ai ouvert la porte et j'ai été méditer. Là, c'est un autre univers qui s'est ouvert. Là, il m'est tombé quelque chose sur la tête à quoi je ne m'attendais pas du tout. Ça s'est fait assez vite, mais ça a vraiment été un choc. Un choc de l'être, de la culture, identitaire, de mon inculture aussi, mais que j'ai très vite capté. Très vite, un sentiment d'urgence de

« Qu'est-ce que c'est que ça ? ». Il doit y avoir autre chose que ce que je vois, de ce qu'on me raconte et de ce que je comprends là-dedans. J'ai besoin de savoir ce que c'est. D'où, très vite, en quête d'études pour comprendre que ce n'est pas possible que cette mécanique dure depuis autant de temps, qu'il y ait autant de monde qui soit aspiré, s'il n'y a pas quelque chose de plus sérieux là-dedans. J'ai été très impactée par ce que j'entendais dans le centre, quelques éléments enseignés, lus, recherches sur Internet, YouTube, dans ce que les choses doivent être en matière de compassion, de générosité, des choses comme ça, et l'attitude, et ce que je voyais dans les centres. J'ai eu un vrai choc. J'ai voulu comprendre ce choc. C'est quoi ce décalage ? Ça ne peut pas juste être un fake. Entre ce qu'ils racontent et ce que je vois, il y a quelque chose que je n'ai pas compris. Après, recherche d'études. Et du coup, là, j'avais ce besoin d'études, et ça s'est présenté tout seul à moi. J'ai eu une info qu'il y avait à Samye Dzong, à La Rue Capouillet, un cursus d'un an, une fois par semaine, je pense. Et là, je me suis littéralement sentie mais aspirée. J'avais commencé en septembre, et je sentais que ce n'était pas assez alors que j'étais au milieu de l'année. Je sentais qu'il m'en fallait plus. Et puis, comme par hasard, j'ai eu l'information que Philippe Cornu donnait l'enseignement via l'Union Bouddhiste Belge de janvier à juin. Du coup, je me suis aussi inscrite chez eux. Je suivais les deux formations en parallèle. Mais je sentais que ce n'était toujours pas assez. Il y a une grosse différence dans la façon dont s'est traité Samye Dzong et Philippe Cornu. Ce n'est pas la même chose. On pourrait croire que j'ai suivi deux fois le même enseignement, mais ce n'est pas du tout la même approche. Je sentais encore un manque malgré ces deux cursus. Ça s'est présenté à moi. J'ai entendu parler du Shedra. Je pense que quand j'ai fini en juin les deux, j'ai commencé en janvier. L'année en cours, ils étaient dans la troisième, et j'ai commencé l'année de la troisième. C'est comme ça que je me suis avalée les trois premières années. Là, j'avais moins de manque. C'est comme ça que je suis rentrée. Il y a un besoin fondamental de comprendre tout ça à tous les niveaux.

- (C) À un moment, tu as mentionné que tu n'avais pas compris quelque chose. Je pense que c'était dans le centre de Nalanda.
- (L) Oui, à Yeunten Ling et Nalanda.
- (C) Qu'est-ce que tu n'avais pas compris selon toi ?

- (L) Attention, à l'époque, il y a le regard quand on suit les études qui change. Il faut se remettre dans le contexte de l'époque où je suis sans études fondamentalement. Aujourd'hui, j'aurais un autre regard évidemment. Mon regard s'est transformé. À l'époque, il n'y avait pas d'études, juste des échanges, des discussions avec des personnes qui sont bouddhistes. Des écoutes diverses sur YouTube, de tout ce que j'ai pu trouver. Un ou deux livres, pas plus, je pense. Il y avait un décalage au niveau de l'être. C'est-à-dire que ce que je voyais dans les attitudes des gens et dans le centre, ça ne correspondait pas à l'image du peu d'enseignements et d'informations que j'avais. Et donc, si je rentre pratico-pratique dans ce qui se passait, je voyais beaucoup de conflits entre les personnes. Je voyais beaucoup de médisances d'une personne à l'autre. Et donc, je voyais des gens... Ce qui m'a peut-être le plus interpellée, c'est que je ne comprenais pas ces gens qui allaient s'asseoir et qu'après, au sortir d'une puja, tu leur demandes « Mais vous faites quoi ? C'est quoi ? » et ils ne savent pas te répondre. Donc ça, moi, c'était hors sens pour moi. Et il y a des gens, de ce que j'ai compris à l'époque, qui ont fait ça pendant 20 ans. Ils font quelque chose et ils ne savent pas ce qu'ils font pendant 20 ans. Ils s'assoient sur un tapis, ils énoncent une langue qu'ils ne connaissent pas et ils ne savent pas ce qu'ils font. Ils ne savent pas se situer. À l'époque, ça m'a donné l'impression de... C'est un peu dur, mais de mouton. Et ça, moi, je ne me reconnaissais pas là-dedans. Dans les centres, il y avait aussi des gens qui sont là que pour aider au centre, mais qui ne font qu'une pratique et même pas de méditation. Donc là, je ne comprenais plus rien. Si le bouddhisme, c'est l'enseignement et la méditation et les pratiques, pourquoi ces gens ne font rien ? Je ne comprenais pas, en fait. Donc je me suis dit, si c'est parce qu'ils ne savent pas quoi faire d'eux et de leur vie, là, je ne me suis pas reconnue. J'ai autre chose à faire de ma vie. Je n'ai pas besoin d'occuper mon temps. Je n'ai pas besoin d'aller là-bas pour avoir des amis. Je n'ai pas besoin de faire un truc pour paraître. Tout ça, je ne me reconnaissais pas là-dedans, parce qu'on voit des gens aussi avec plein de breloques, des colliers et des bracelets, les habits. Et ils ne pratiquent pas, ils ne méditent pas. Moi, je ne me retrouvais pas. À un moment donné, toutes ces questions sont... Et en même temps, tout ça est progressif parce qu'est venu quand même à mon enseignement à Samye Dzong et avec Philippe Cornu. Et là, dans l'enseignement, il s'est vraiment passé quelque chose chez moi et plus j'étais là. De manière progressivement, la question... C'est une question qui a mûri lentement. Quand je dis lentement, je crois que ça a pris deux ans. Progressif, mais elle était là. Finalement, ça devient une question existentielle d'un engagement ou pas de ma part. C'était ça. Pour pouvoir répondre à cette question de... Est-ce que tu sautes le pas ? Est-ce que tu fais de ce chemin une voie centrale de ta vie et donc

une question existentielle ou pas, j'avais besoin d'éléments pertinents, concrets, sérieux et pas tout ce que je voyais. Et donc, je pense que c'est une des raisons aussi pourquoi je me suis plongée comme ça dans l'enseignement. C'était pour avoir des réponses à ces questions-là. Et alors, en parallèle, comme je méditais beaucoup, il y avait tellement de choses qui bougeaient que... Moi, je me suis dit, c'est pas possible qu'il n'y ait pas une vérité là parce que ça bouge tellement que... Il se passe tellement des choses que j'ai pas connues et je pense qu'à un moment donné, il y a eu une espèce de juxtaposition comme ça de divers éléments à un instant T qui ont fait que je pense que c'est la... Je ne sais pas... Je pense que je peux dire aujourd'hui que c'est la foi qui a émergé. Je pense. À ce moment-là, pour une série de questions, à cause de l'enseignement, à cause de la mise en pratique de certaines choses qui fonctionnaient, à cause de la méditation qui me transformait, à cause aussi de... Tu suis des enseignements et puis tout à coup... Moi, j'ai suivi l'enseignement et puis tout à coup, je me retrouve dans des situations où ce que j'avais eu dans l'enseignement, je le voyais dans la vie et je pouvais dire, oui, mais... Enfin, ça, des choses que je ne voyais pas avant. Et alors là, ça fait comme une fracture dans la réalité, en fait. Et ça, c'est des éléments clés pour moi qui ont fait que plus j'y étais, plus je voulais y aller et plus progressivement le besoin de rencontrer un maître, comme on parlait au début, s'est fait ressentir, en fait, de manière croissante et maintenant, c'est un... Aujourd'hui, c'est un vrai manque de pas en avoir.

- (C) Oui, je comprends. Merci, en tout cas, pour ce partage. On va passer à une autre partie de l'entretien. Est-ce que tu considères qu'il y a des normes dans le bouddhisme ?
- (L) Tu peux définir norme ?
- (C) Ben justement, l'idée, c'était de voir comment toi, tu concevais la question.
- (L) Il y a des... En tout cas... Il y a des grands... Enfin, si on met sous le vocable norme des grands points clés à adopter... Je ne sais pas si je fais un parallèle avec la vie de tous les jours, où... Je ne sais pas, en société, la norme veut qu'on soit habillé dehors, veut qu'on se comporte d'une telle façon. De manière inconsciente, il est attendu que les femmes adoptent certains comportements. Je ne sais pas si... Est-ce qu'on peut dire que le bouddhisme est

normatif à ce niveau-là. C'est une question où là, comme ça brûle pour point, je crois que j'aurais besoin d'y réfléchir. Parce qu'il faudrait distinguer ce qui est normes et en plus les normes conscientes et inconscientes, de... Ici, de pratiques ou de façons de faire qui sont codifiées par la philosophie elle-même. Est-ce que c'est une norme ? Peut-être. Il faudrait que j'aie vu la définition propre de la norme et que je la replace dans le contexte bouddhiste pour bien répondre à la question. Moi, dans les centres, on retrouve des normes conscientes et inconscientes au niveau de comment se comporter dans un centre, qu'on l'ait étudié ou pas étudié. Là, oui, il a attendu d'avoir certains comportements, certaines démarches et pas d'autres. En même temps, encore une fois, tout ça, est fort contradictoire puisque j'évoquais certains, par exemple, conflits, on peut trouver le conflit ou le fait de ne pas pratiquer, enfin, encore que le bénévolat est une pratique en soi, mais... Par exemple, éviter le conflit, pour certains, ça ne rentre pas dedans. Pourtant, dans le bouddhisme, ce sera attendu qu'on essaye au maximum de limiter ces aspects-là, par exemple, ou la médiance ou des choses comme ça. Donc, s'il y a une attente normative à ce niveau-là, elle est aussi codifiée, donc ce n'est pas qu'une norme. Dans la pratique, elle ne se fait pas toujours. Je crois que c'est une question complexe qui demande du temps pour y répondre de manière complète.

- (C) Tu parles de comportement, je te cite, de limiter la médiance, et tu penses que ça viendrait d'où, en fait, ces éléments ? Qui les émet, selon toi ?
- (L) Dans les centres ?
- (C) Oui, dans le bouddhisme, de manière générale. Ou dans les centres.
- (L) Nous tous, à partir du moment où on est humain et on dans le samsara, on est tout jusqu'à présent, jusqu'à preuve du contraire. Le fait qu'on soit là-dedans, ça me semble normal, ça fait partie de l'être humain, l'esprit sem, et on n'est pas encore au-delà, malheureusement. L'enseignement sert à nous dire que ce n'est pas le bon chemin, et donc, il faut du temps pour limiter ces kleshas si ma mémoire est bonne. Voilà, ces facteurs qu'on a et ces modes de fonctionnement qui ne sont pas hyper productifs et positifs, ni pour soi, ni pour la communauté. Certes, normal en tant qu'être humain, mais l'enseignement nous dit que si on veut aussi progresser, il faut limiter ce type d'aspect. Je n'ai qu'une petite expérience dans

un centre et un temple ici à Bruxelles. Ce n'est peut-être pas non plus révélateur de partout, je ne sais pas. En même temps, je sais qu'il y a des gens qui passent de centre en centre parce qu'ils en ont marre de ces conflits, de ces médisances. Ce genre d'élément qui m'ont été rapporté, je me dis que ce n'est peut-être pas effectivement que là-bas non plus. Mais donc, moi, ça m'avait... Chez certaines personnes, je l'ai vu qu'il n'y avait aucun frein. Il n'y avait aucun effort de... Dans l'enseignement, on me dit que... Par exemple, j'ai entendu quand il y a un groupe et des médisants, c'est quelqu'un qui rappelle à l'ordre en disant « Là, on n'était pas non plus dans une démarche très appropriée, très bouddhiste. On va s'arrêter là, par exemple, ou d'arrêter la discussion. » Non, ça reste. En fait, voilà, c'est ça. C'est que j'ai été... Le choc qu'il y a eu, c'est que je me suis dit « Mais si, en fait, si c'est pour être ici, comme dans la société, pourquoi être ici, en fait ? » Voilà. Puisqu'alors l'enseignement, on me dit qu'il y a autre chose à chercher que ce qu'on trouve dans la société chez toute la personne lambda. Voilà.

- (C) Et pourquoi, à ton avis, ça se passait de cette manière-là ?
- (L) Les tensions ?
- (C) Oui. Le fait de, par exemple, ne pas suivre l'enseignement, comme tu as l'air de le dire.
- (L) Je n'ai pas assez d'expérience et de recul. Moi, j'ai... Enfin, les lamas, sur place, en tout cas à Yeunten Ling, n'étaient pas faciles d'accès. Alors, pour un, c'est une problématique de langue, parce qu'il ne parle que tibétain. Pour l'autre, c'est aussi une problématique de langue, mais beaucoup moins problématique, parce qu'il parle anglais. Donc là, c'est plus mon problème, moi, qui ne parle pas anglais, mais tibétain. Mais donc, ça, c'est peut-être une première difficulté au niveau de l'accessibilité. Ils ne sont souvent pas là, un peu présents. Donc, du coup, la communauté, le sangha, il est livré un peu à lui tout seul. Et alors, il n'y avait pas, par exemple, une charte à suivre, un code d'éthique. Ça, ce n'était pas présent dans le centre. Par exemple, moi, je me suis proposée comme bénévole. On m'a pas dit, voilà, à partir de maintenant, si tu viens ici comme bénévole, tu t'engages aussi à respecter les règles du bouddhisme. Enfin, ce qui est recommandé. Si tu as un problème, tu peux t'adresser à telle personne. Si ça ne va pas, si tu veux des conseils pour toi, ta pratique ou dans la communauté, tu peux t'adresser à telle ou telle personne. Tu peux lire tel livre.

Tout ça, on n'y avait pas. Donc ça, ça a été problématique. Mais là-bas, en plus, moi, je me suis retrouvée vraiment toute seule. J'ai vraiment eu un très, très grand sentiment de solitude. Dès le départ, dans le centre, à Bruxelles et à Yeunten Ling, même sur comment commencer dans la voie, par où on débute, comment ça se passe. Si je n'avais pas eu les cours et si je n'avais pas fait cette démarche, peut-être avec les livres, mais parfois, au début, on n'est peut-être pas toujours non plus... Peut-être qu'on a besoin de l'interaction avec l'autre pour rentrer mieux. Ou d'être conseillé, de suggérer des lectures. Ou par exemple, un chemin balisé. Ça, ils le faisaient plus, par exemple, à Samye Dzong. Ils font un chemin balisé qui est plus accompagnant. Parce que moi, je me suis retrouvée forte seule. Je pense, en tout cas, que l'absence de chartes, lama peu présent, la difficulté de la langue... J'ai demandé un rendez-vous avec le lama deux ans et demi, je crois, après avoir mis les pieds là-bas pour la première fois. J'ai demandé un rendez-vous. Le rendez-vous, quand je suis arrivée, il ne savait même pas que je venais. Même l'organisation, ça ne va pas. Le rendez-vous ne s'est pas passé, pour moi, de manière optimale. Pour moi, en tout cas, c'était intuitif. Je sentais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas. C'est pour ça que j'ai eu besoin d'aller chercher les fondements auprès d'enseignements valides. Pour moi, très vite, j'ai compris que c'était Philippe Cornu. En tout cas, toute personne qui donnait a minima à l'enseignement. Il y a le fait aussi d'évoluer sans enseignement, ce qui était un problème ici à Bruxelles, c'est qu'il n'y avait pas d'enseignement. Par exemple, à Yeunten Ling, je me rends compte de la folie. On m'a laissée... Je n'avais pas pris refuge, je n'avais pas de maître, je ne connaissais rien. Je me suis inscrite à l'entraide de Manjusri. Après coup, ça ne doit pas se passer comme ça. Pourtant, je m'y suis retrouvée. Voilà. Ça ne va pas, en fait. À rien comprendre. Et puis, dans la retraite, quand je demande au lama, parce qu'il explique la visualisation, je ne savais même pas de quoi on parlait. Donc, il donne l'enseignement qui est traduit par quelqu'un. Et puis, à la fin de la matinée, je fais comment ? Je rentre dans ma chambre, j'étudie ce qu'il m'a expliqué par cœur. Et puis, je reviens demain pour faire la suite de la semaine ? Donc, je suis complètement perdue, paumée. Et puis, il m'a dit... Oui, allez faire chiné. Au moins, il y a une graine qui a été plantée. Après coup, j'ai fait ma semaine. Ça m'a fait beaucoup de bien. En fait, bizarrement, il s'est quand même passé plein de choses. Même si c'était fait de manière bancale chez moi, et pas dans les conditions, ça a quand même porté ses fruits. Et maintenant, avec 2-3 ans de recul, je mesure mieux les propos du lama, qui était certes éclairé. Mais, encore une fois, comment ça se fait qu'on me laisse atterrir dans une retraite comme ça, dans ces conditions-là ? Ça, c'est quand même pour moi problématique. Après coup, à l'époque, je ne le savais pas. On n'est pas, au Club Med. Je vais faire un peu

Manjusri, ou alors je me résille. Ce n'est pas ça. Et là, ça s'est un peu passé comme ça, je trouve. Et donc... Tu sais pourquoi je prends le départ de ce cas-là ? Pourquoi je parlais de ce point en particulier ?

- (C) Je t'avais demandé, par rapport au comportement...
- (L) Oui, donc voilà, pas de chartes. Des lamas peu présents, problème de langue, le fait de pouvoir débarquer dans tout ça sans rien comprendre. J'avais besoin d'une information que moi, j'estimais légitime. Et, in fine, il y a deux mois, mon intuition ne s'était pas trompée, Lama Zeupa a fait un espèce de mea culpa publique, où il a exprimé ses regrets de ne pas avoir été plus présent, qu'il présente ses excuses, qu'il allait essayer d'être plus présent, qu'on pourrait s'adresser à lui, et donc ils ont créé maintenant un code, il y a des niveaux, en fait. On ne peut plus aller dans les retraites comme on veut, il faut avoir passé tel ou tel, ou avoir l'accord du Lama. Il y a des plages de disponibilité, et ils ont mis un groupe de travail d'encadrement du sangha, avec, je crois, une charte et toute une série de codes pour mieux fonctionner. En tout cas, moi, je sais que j'avais discuté à l'époque de ça avec Rose, là-bas, et c'est son centre de référence. Et finalement, deux ou trois ans plus tard, on y est, à ce que tout ça se mette en place plus conformément à ce que, maintenant, j'ai trouvé dans mes études, où c'était un petit peu plus cadré. Mais maintenant, même avec le recul, je ne regrette pas, parce que je me dis que les choses sont comme ça, c'est que ça devait être comme ça, et pourquoi pas, mais peut-être que... Voilà, c'est comme ça. C'est ce que j'ai le moins consenti à l'époque, c'est que ça s'est passé comme ça. Il n'y a pas de regrets.
- (C) Et comment tu vivais le rapport à la norme avant de te convertir au bouddhisme, de manière plus générale ?
- (L) Aux normes de la société ?
- (C) Oui, par exemple.
- (L) Ça dépend... Tu n'as pas des normes précises, c'est dans l'absolu, en fait.
- (C) Oui, et surtout, toi, en tant qu'individu.

- (L) J'ai du mal. J'ai du mal. J'ai du mal avec tout ce qui est normatif. J'ai beaucoup, beaucoup de mal. Oui, aussi avec les rapports... Tout ce qui dicte à l'individu, peut-être pas tout, parce qu'il faut rentrer dans les détails, mais je sais que je suis fort sensible à... Mais déjà petite, quand je voyais mes copains qui s'habillaient avec des vêtements de marque et que la norme veut que ce soit bien d'avoir, c'est comme ça qu'il faut être. Ce ne sont pas des normes sociales étiquetées par une société donnée. C'est implicite dans la société, mais c'est quand même la société qui construit ce type de normes sur base, finalement, des cinq poisons, je crois. Parce que si on creuse un peu, on est sur des questions mondaines et de jalousie et de supériorité, en fait, quand on est là-dessus. Par exemple, si on prend les marques qui s'habillaient avec des vêtements cher, on est là- dessus, en fait. Et donc, c'est quelque chose, à l'époque, où j'avais du mal. Plus tard aussi, les normes vestimentaires. J'ai beaucoup de mal avec les codes. Par exemple, dans une société où... Par exemple, quand on travaille dans une entreprise, il y a parfois des normes très fortes de, il faut fonctionner, il faut fonctionner de telle façon. Et parfois, c'est hors sens. C'est-à-dire que, par exemple, ça peut aller jusqu'à l'absurde. C'est-à-dire qu'à l'employeur, il n'est pas question de lui dire... Dans mon cas, par exemple, il n'est pas question de lui dire je ne suis vraiment pas bien, est-ce que je peux rentrer chez moi ? Et donc, je vais rattraper mes heures après. Et donc, être sur quelque chose de sincère, de dire je ne vais pas bien là, je ne vais pas pouvoir donner mon maximum et je vais faire mes heures après. Et donc, on aura un non. Et donc, la norme... L'employeur va préférer qu'on rentre soit d'un certificat médical, soit, je pense, ça va dans l'absurde, ou même limite qu'on ne travaille pas mais qu'on soit au bureau et que le travail ne soit pas fait. Et donc, ce genre de... Pour moi, ça crée des dissonances. Je suis sensible à ce genre d'éléments. Bon, après, heureusement qu'il existe des normes, parce que je pense que la société ne sait pas fonctionner de toute façon sans normes. Il y a un équilibre à trouver avec tout ça. Mais... Avec les fêtes, j'ai toujours eu du mal... Saint-Valentin, c'est quelque chose que je n'ai jamais réussi à faire. C'est quelque chose... Encore une fois, on est dans la norme et donc, si vous êtes dans un groupe donné d'amis, si vous ne le faites pas ou si vous n'avez pas, vous aurez des critiques de la part du groupe ou être jugé. Même chose avec les fêtes où il y a une pression, c'est au niveau inconscient, il y a une pression que si on n'est pas à fêter comme tout le monde, on peut être mal vu, mal classé, même si on n'est pas en société. Nous-mêmes, on peut se juger mal parce qu'on n'est pas dans la norme de comment ça doit être. Par exemple, ces périodes des fêtes, il faut être en famille, il faut fêter. Et donc, cette pression normative de comment ça doit se passer, j'ai toujours eu beaucoup de mal avec ça.

Après, quand les normes concernent par exemple dans une entreprise, on ne peut pas fonctionner dans une boîte sans un minimum de cadre et de normes. C'est clair qu'il n'est pas attendu que si quelqu'un me déplait, je lui mette une claque, par exemple. Donc les normes, même de conduite sociale, ont du bon. Voilà, je crois que ça mérite aussi d'être creusé de manière plus macroscopique. En tout cas, il y a des choses sur lesquelles je suis sensible quand c'est hors sens et en même temps, je sais qu'on ne peut pas fonctionner sans normes.

- (C) Et à un moment, tu parlais du bouddhisme, à plusieurs moments d'ailleurs, mais surtout quand tu abordais le début de ta découverte et tu disais que tu percevais le Bouddha zen, notamment. Est-ce que tu peux un peu plus décrire comment tu percevais le bouddhisme à ce moment-là ?
- (L) Je ne le percevais pas. Ça voulait rien dire. Franchement, j'étais une inculte absolue. Je n'avais aucune culture. Je n'avais jamais parlé avec quelqu'un, je n'avais jamais rien lu. Je ne savais même pas le situer. Je ne savais pas que j'avais aucune idée des pratiques ou de ce qu'il y avait là-derrrière, des communautés, des monastères oui fin parce que j'étais en Thaïlande, j'ai quand même fait quelques visites. Non, vaguement, je ne sais pas très bien comment j'ai fait le tourisme là-bas, mais certainement pas comme il faut. Pour moi, tout ça, c'était vague. Je pense que c'était... Je savais que, j'avais toujours entendu que ce n'était pas associé à une religion. Ou c'était classé comme ça, à ne pas classer au niveau des religions. Mais quand même, ça restait, ce n'est pas une religion, mais quand même. J'avais un rejet total, un rejet pas éclairé, mais qui est transmis culturellement, familialement, qui est un rejet inculte non réfléchi, non étudié, issu d'où on est élevé d'où on émerge, aggravé dans mon cas par une absence de scolarité. En fait, j'ai fait ma première humanité et donc il me manque les cinq humanités. J'ai un gros pan qui me manque, où normalement on échange dans l'enseignement, on peut avoir des infos à ce niveau-là, ou avec l'âge de la socialisation des camarades, on peut avoir des amis qui sont dans les religions, même le bouddhisme, qui peuvent nous apprendre des choses que moi je n'ai pas eues. Ça a renforcé à mon avis ça. Et donc, en gros, c'était quelque chose de lointain, pas défini, une image d'un bouddha chauve un peu bibendum, d'un homme associé au zen qu'on voyait dans les vitrines de magasins ou chez les gens. Je crois que c'est tout.

- (C) Tu disais que tu ne percevais pas le bouddhisme comme religieux. Est-ce que c'est encore le cas aujourd'hui ?
- (L) Maintenant j'ai suivi les cours de Philippe Cornu, donc il fait bien la distinction entre c'est en même temps une religion et ça n'en est pas une, notamment du point commun qu'on retrouve dans les religions et dans le bouddhisme, avec des process identiques, mais après les fondements ne sont pas les mêmes. Et fondamentalement, on s'en réfère à quelque chose et après à un dieu, et dans le bouddhisme on n'est pas du tout sur cette logique-là. La vue que j'en ai n'est plus du tout la même. De toute façon, ce n'est pas compliqué, je n'avais pas de vue avant. À part juste entendre que ce n'est pas une religion à proprement parler, je ne suis même pas sûre que j'aurais pu dire à l'époque c'est quoi un bouddhisme qui n'est pas une religion, définitivement, je n'aurais pas su dire grand-chose.
- (C) Et aujourd'hui, comment tu décrirais ta vue, tu parlais de vue par rapport au bouddhisme ?
- (L) Maintenant j'ai l'enseignement, donc il y a la connaissance de l'enseignement, même si elle n'est pas intégrée, j'ai quand même survolé. Elle n'est pas intégrée, je dois y passer plusieurs heures. Je ne suis plus avec zéro info. Je peux en tout cas situer les différents courants, les périodes, l'évolution dans les régions, au niveau géographique, je veux dire. Je sais qu'il y a différents courants, je sais qu'il y a les véhicules, et... avec les différents maîtres, et alors que chaque véhicule a ses propres pratiques ou non-pratiques, presque, pour le Dzogchèn, façon d'aborder le Tathagatagarbha, on va dire, ce n'est pas encore ça. Tout ça, c'est des éléments que je n'avais pas, donc forcément ça donne une vue voilà, avec quelque chose de très... ça a quand même un côté très... bon, moins maintenant, mais au début, ça avait un côté très magique, le début des cours. Ce qui donne... on a quand même l'impression d'être au Pays d'Alice, au pays des merveilles, en ce qui me concerne, j'étais en total, j'étais subjuguée, accrochée à mon cours de Philippe Cornu, et il y avait vraiment une espèce de jubilation quand ça a suivi ces cours, une exaltation, moi je me suis littéralement sentie aspirée, et donc toujours plus, toujours plus, toujours plus. Voilà, et alors après quand ça vient se mixer sur des réelles modifications internes de l'être, ben là c'est sûr que ça donne encore plus une dimension, Alice au Pays des merveilles, parce que du coup c'est la porte de se dire, enfin pour moi en tout cas, je me suis trompé sur ce que je croyais, toute la réalité,

avec cette porte sur autre chose qui est là, moi, parfois, même là, c'est une envie de pleurer, cette porte. Franchement, c'est ce que ça provoque chez moi, tellement que ... Ca je l'ai eu plusieurs fois, et je crois que c'est ce qui a aussi fait qu'il y a ce, je pense, ce sentiment de foi, des moments comme ça où des éclairs de lucidité, où on s'y voit, et ça donne des larmes aussi. Donc l'image, aujourd'hui, l'enseignement, franchement, me donnait un sens plus macroscopique, même si je dois l'approfondir, et que je dois l'intégrer, et du coup, Philippe Cornu, je pense que c'est une chance énorme qu'on a en tant qu'occidentale, de l'avoir, pour les gens qui prennent le temps d'écouter, en matière de comment un petit peu circuler dans ce milieu-là. Parce que c'est quand même... Moi, le rapport que j'ai à ces cours, parce que je parlais de ça avec quelqu'un dernièrement, je disais, je me suis un petit peu placée comme les enfants avec leurs grands-parents, ou même les parents qui ne veulent jamais rien savoir de ces jeux qui racontent des conneries. Et les parents, moi, je suis maman, on a tellement envie d'expliquer à quelqu'un de plus jeune, pour lui éviter les embûches de la vie, même si finalement, c'est la vie les embûches, en tant que parent, on a envie, on souhaite, en tout cas, qu'il ait le moins de souffrance possible, évidemment. Et donc, on ne mesure pas à cet âge-là le poids de cette parole, de l'expérience et de la connaissance, et donc, moi, je me suis vraiment dit, là, moi, je vais prendre cette place-là de celui qui ne connaît rien, et vraiment de... d'être totalement à l'écoute de cette personne qui a tout ce savoir, toute cette connaissance. Et qui est d'un... d'un tel... d'une telle érudition et d'un enrichissement, parce qu'il sait tout ce que je ne sais pas, et donc, je pense que ça va me faire connaître beaucoup de choses, et ça va me faire gagner du temps que de passer via cette voie-là, plutôt que d'entendre Pierre, Paul et Jacques qui racontent n'importe quoi dans les centres, par exemple, avec des discours différents, et que j'ai vus, après, parfois, pas juste du tout, au niveau de la connaissance, même. Et donc, j'ai jamais regretté d'avoir fait ce choix, très vite, d'aller vers l'étude pour avoir ces fondements valides et légitimes, en fait, et sérieux, du côté sérieux, légitimes. Voilà, donc, maintenant, j'ai cette vision-là, plus sur la pratique, avec l'impact de ce que ça peut avoir sur la vie de tous les jours, quoi. C'est clair que c'est tout à fait autre chose d'un homme dans un coin, dans la vitrine à l'innovation. Comme quoi, parfois, il est bon de fumer. C'est parce que je fume que j'ai rencontré Big Bouddha. Comme quoi, tous les chemins sont possibles.

- (C) Justement, tu mentionnes la pratique et l'impact. Peut-être qu'on pourrait aller vers ce sujet. Quelles sont tes pratiques aujourd'hui ?

- (L) Alors, un peu toute seule, c'est ça qui est compliqué, sans maître. Mais donc, moi, j'ai suivi à Nalanda, ils faisaient des méditations guidées par trois personnes différentes. Donc, au début, j'ai tout suivi, les trois. J'étais là lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche. Mais non, j'étais là six jours semaine au début. Donc, j'étais posée sur un tapis. Je ne comprenais rien à tout ce qu'on me racontait, mais j'étais déjà happée les premières fois, ça je me souviens. Et puis, je vais peut-être dire une grosse connerie, mais une grosse bêtise, mais c'est quelque chose à quoi on pense. Enfin, moi, j'avais jamais pensé, bêtement le fait de s'asseoir sur un tapis et que quelqu'un... Moi, dans ma vie, on m'a toujours dit : « Excuse-moi, mais t'as combien de cerveau ? » Parce que ça cogite tout le temps. Et le fait de s'asseoir sur un tapis et que j'entends quelqu'un me dire que je peux arrêter de penser et que je ne vais pas mourir. Parce que pour moi, ça paraît idiot, mais je pense que... C'est un schéma tout à fait inconscient. Maintenant, je peux en parler parce que c'est devenu plus conscient. À l'époque, ça ne l'était pas du tout. Je pense que si on m'avait dit il y a 5 ans « Qu'est-ce qui t'arrive si t'arrêtes de penser ? » Je crois que j'aurais dit « Non, non, c'est qu'on est mort ». Je crois que j'aurais répondu comme ça. J'ai découvert, et ça a été assez assez foudroyant que ce n'est pas parce qu'on arrête de penser que tout s'arrête et qu'on va mourir. Le premier gros choc, c'est que je peux arrêter la machine. Ça, ça a été chez moi assez électrisant. À partir de là, ce n'est pas autant que la machine c'est arrêtée comme ça, mais ça a calmé. Le fait de suivre les méditations, on va dire que ça a calmé le flux. J'ai continué en suivant les méditations. Je pense que j'ai fait ça pendant un an, un an et demi. Et puis, j'ai décroché, plus le temps a passé, sur les trois personnes qui guidaient, j'ai lâché une première et puis une deuxième. Je ne restais plus qu'avec la troisième. Le temps de méditation était limité finalement à cette personne-là et aux méditations libres qu'au début, je n'allais pas, qui ne sont pas guidées. C'est ce temps-là qui a pris la part la plus importante. Il y a eu un basculement entre méditation guidée à méditation plus guidée du tout. Encore que je maintiens la dernière méditation avec cette dernière personne, même si c'est beaucoup moins. Mais ça c'est aussi par rapport à un problème de santé, un problème de temps. Ça, ça a été un peu le chemin et donc je suis allée à la méditation guidée. Après, comme j'avais été à Huy et que j'avais fait une petite retraite chinoise et après la retraite de laktong de cinq jours. Et là, j'ai dû aller chez le lama. Quand j'ai fait la retraite, j'ai quand même été chez lui à l'époque. Je fais comment, je dois attendre l'année prochaine pour en commencer ? Alors lui, là, il a dit non, non, il m'a expliqué comment faire. En gros, je pouvais le faire toute l'année et il m'a donné des indications par rapport à ça. Et donc, pendant un an, je faisais laktong toutes les semaines dans le temple là-bas, dans la méditation non guidée, le vendredi

et le dimanche. Donc ça, ça, j'ai instauré comme un point récurrent. Et donc après, dans les méditations guidées, il y a certaines indications qui sont données. Donc quand je méditais toute seule, j'essayais de les reproduire. Voilà, je crois que ça a été les grandes lignes. Puis à un moment donné, il y a eu un basculement chez moi par rapport à la question, par rapport à sem qui est tout le temps discursif. Et là, j'étais dans l'autre centre à Samye Dzong, où je suivais les enseignements. Et donc, je dis au monsieur qui donne les enseignements, je dis mais quand je médite, je ralentis mieux ces pensées ou ce flux. Je dis cinquante fois dans la méditation, je me rappelle, je me rends compte que c'est discursif. Et donc, je ne savais pas quoi faire avec ça. Et lui, il m'a répondu, ça fait cinquante fois que, je ne sais plus la phrase exacte. En fait, ça faisait cinquante fois que j'en prenais conscience et que je lâchais aussi. Et donc, ça a provoqué, la phrase m'a provoqué un vrai déclic. Sur une phrase, oui, il y a eu un déclic. Et du coup, ça a fait en espèce le fait de relâchement. Je me dis, j'ai l'impression que ça fait 50 fois que je suis un échec. Et en fait, ça fait 50 fois que je réussis. Il y a eu un retournement de situation qui a fait que j'ai pu me détendre un peu plus. Et à partir de là, j'ai plutôt essayé de... J'ai essayé de me concentrer sur essayer de diminuer cette discursivité avec des méditations sur une bougie, ou sur le souffle, ou sur un objet, et donc augmenter cette ... chiné, cette concentration. Et voir disparaître au fur et à mesure, diminuer d'abord cette discursivité, ce flux mental. Pour qu'à un moment donné, ça devienne. Je mettais l'accent là-dessus vraiment. Et alors après arrive le moment ou arrive la minute où il n'y a plus de pensée. Et puis après, moi, je souhaitais augmenter ce temps-là. Et finalement, c'est ça, ce temps-là qui a augmenté. D'absence de pensée. Qui a pris un certain temps. Et qui a fonctionné, pas toujours. C'est pas toujours de la même manière, c'est pas toujours le cas. Mais parfois ça fonctionne avec une certaine durée. Et alors, on voit très vite, après, un impact dans la vie de tous les jours. Forcément, chez moi, ça a été comme ça. Je crois que c'est ça qui, chez moi, est le plus moteur. C'est de voir l'impact dans la vie de tous les jours, ce que ça peut provoquer. Et alors, à un moment donné, j'ai commencé, il y a plus ou moins, je ne sais plus exactement au niveau des dates, je crois que c'était il y a un an, à suivre un ou deux séminaires de Mila Khyentsé Rinpoché. Ou là, il y a des indications claires sur des points que là, j'ai essayé de mettre en pratique. Voilà, alors là, c'est là où moi, j'ai vraiment besoin d'avoir quelqu'un. C'est que je sens très bien mes obscurcissements, mes voiles karmiques. Je sens très bien cette pesanteur, c'est presque une perception physique de voir à quel point je ne suis pas lucide et où je n'arrive pas à distinguer comme je devrais, notamment les différents états mentaux, l'absence de pensée, un calme, un bien-être. Enfin, la somnolence, je la sens bien pour la distinguer. Mais donc là, on rentre dans des subtilités

où je n'ai pas assez de pratique. J'aurais besoin de plus de guidants, j'aurais besoin d'un maître, j'aurais besoin de quelqu'un qui m'oriente. Et aussi, dans les techniques de Mila Khyentsé Rinpoché, de réavoir une explication ou un guidage, un aide, un soutien. Je sais que je vais devoir le faire le temps de me replonger dans les séminaires à part la réécoute. Mais j'avoue qu'entre mes trois années en âme, ma quatrième année, le travail, les problèmes de santé et d'autres choses à côté, j'ai beaucoup de sport, il faut que je trouve le temps de caser ça. Et le temps méditatif, il faut encore dormir. Mais j'ai vraiment besoin de rencontrer lui ou un maître parce que j'ai vraiment besoin de comprendre si ce que je vis dans la vie, c'est dû à ses pratiques, ou si c'est dû à autre chose, parce que je sens qu'il y a vraiment quelque chose qui est fondamentalement différent, qui change la vie. J'ai besoin de savoir si c'est dû à la pratique, et d'expliquer ce qu'il se passe pour le coup à un maître, ou si c'est dû à autre chose. Là, on rentre dans quelque chose de beaucoup plus intime, que je ne peux pas expliquer. Mais j'ai besoin d'avoir une explication, c'est très précis comme question, mais là je bloque. Et puis de toute façon, ils le disent assez, on ne peut pas avancer sans maître. J'en suis là, je ne peux pas avancer. En attendant, j'avance dans mes études comme je peux.

- (C) Je regarde un petit peu où on en est, mais sans rentrer dans quelque chose d'intime, mais tu as mentionné les impacts dans ta vie de la pratique, est-ce que tu aimerais bien les citer ?
- (L) Je vais rester au niveau très macroscopique, parce que je ne veux pas aller non plus pour une question de temps et d'intime. D'abord, il s'est passé plein de choses particulières, vraiment très particulières. Franchement, là j'aurais besoin de parler avec quelqu'un comme Philippe Cornu ou un maître pour me dire, mais ces événements dans la vie, est-ce que ça c'est la pratique ou est-ce que ça fait partie de toute cette sphère bouddhiste ou je deviens folle ? Franchement, là je me sens vraiment seule. Et ça, franchement, c'est la solitude. Ça moi je la sens à puissance 1000. C'est compliqué. C'est bon que je suis quelqu'un de très solitaire et que j'ai un très grand parcours de solitude à cause de mon histoire de vie et de moi toute petite, mais je pense que ce facteur de solitude et de ne pas avoir de réponses peut être un gros facteur de décrochage chez beaucoup de gens. Si on n'a pas les armes pour y faire face. Enfin, je ferme la parenthèse. De manière très macroscopique, c'est avoir des réactions de type pendant des années. Je ne vais pas dire du jour au lendemain, puisque j'ai quand même dit en début d'entretien que j'avais fait une psychanalyse. J'ai fait une

psychanalyse, on compte des années. Je veux dire que si on met ça sur le temps psychanalytique, du coup on est dans un temps record. Et on est surtout sur quelque chose où la psychanalyse n'arrive pas aux fins auxquelles elle veut arriver, je pense. Que le bouddhisme... Or, moi, on est vraiment sur un autre niveau. Mais la psychanalyse proclame quelque chose auquel finalement elle n'arrive que partiellement là où dans le bouddhisme, justement sur ces facteurs-là de compréhension, de schéma inconscient et de ce qui nous guide, ça éclaire véritablement cette sphère-là. En tout cas, moi, comme jamais, j'ai eu des choses... Mais voilà, ça c'est un cas concret. Malgré des années de psychanalyse, j'ai vu des choses, mais des trucs graves ou importants, qui sont arrivées au bout d'un... Dès le début, en fait, dès le début. Mais avec des choses vraiment très lourdes au bout de 6 mois de méditation, qui ne sont jamais apparues dans la psychanalyse. Ça, c'est très concret. Qu'est-ce que ça m'a donné d'autre au niveau macroscopique ? Les comportements types, qui n'étaient pas forcément à classer du côté positif, qui ont disparu, dissous. Une vision... J'avais jamais repéré que chez moi, j'étais soumise à des cycles. Je ne parle pas des cycles hormonaux, hein. Des cycles psychiques. Donc, il y a un événement qui se passe, il y a en fait tout un cycle qui se passe suite à l'événement. Donc, on passe par des phases. C'est des boucles. Et ça, la psychanalyse, normalement, devrait, me l'a pas apporté. Moi, ça, c'est quelque chose de très concret. C'est de dire, tiens, boum, tel élément arrive, tel phénomène, on va dire, arrive. Hop, je réagis comme ça. On peut dire, ce phénomène-là s'enclenche. Et puis celui-là s'enclenche. Et puis, à la longue, on commence à voir que finalement, c'est toujours la même. Et la pratique fait que c'est ça. Je ne sais plus l'expression. Un cinquante-quatrième de claquement de doigt. Je crois que c'est ça. L'expression qu'on utilise, je crois que c'est ça. Je ne suis pas sûre. Mais c'est ça, c'est qu'à un moment donné, le truc, quand on tourne dessus, c'est ça aussi qui est assez magique. Sur certains points, j'ai vu ça, j'ai vécu ça. Des trucs qui partent comme ça. Alors que c'est là depuis des années. Vous avez un type de fonctionnement pendant des années. Et à un moment donné, il y a une vérité qui est touchée. Soit qu'il y a une vérité qui est touchée. Soit. Donc là, c'est du plutôt la compréhension. Qui est un autre mécanisme qui est, qui est plutôt dû à la technique avec Mila Khyentsé Rinpoché. Ou vraiment, ça peut, ça peut ... Moi, il y a quelques mois, j'ai vécu une scène comme ça, très dure avec ma fille, qui était vraiment pour une maman, c'était vraiment très, très dur, très difficile. Au niveau samsarique, ça va se rattacher à tout ce qui est la peur, la perte, l'abandon. Avec son enfant, je suis assez... Bref, c'est compliqué. Et donc, j'avais, on était dans la relation. Elle a perdu son papa cette année. Et en même temps, j'ai perdu ma maman, tout ça sur une année. Et donc. C'était assez tendu. Et donc, je recevais

beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup d'agressivité de sa part, et beaucoup de méchanceté. Des choses très injustes. Et donc, ça renvoyait à la tristesse, moi, la colère. Et je sais qu'il y a une scène comme ça. Ce qu'elle a fait était d'une violence absolue. Et. Moi, je suis restée là. C'est parti comme ça, en fait. Tout ce qui aurait émergé avant. C'est-à-dire la tristesse, la colère, l'envie de réagir, même avant, peut-être, on reste humain. On va agresser l'autre et on va rentrer dans un schéma de, finalement, un cercle infernal. Là. Ça a été. Pourtant, sur un sujet lourd. C'est ma fille, c'est violent, c'est dur. C'est lié à de la perte à l'abandon. Et le truc, il a été tranché, après plus rien. C'est-à-dire pas de ressenti. Pas de tristesse. C'est le contraire. J'ai ressenti, un moment de joie, pas de peur, pas d'inquiétude, pas de ressentiment. Des moments comme ça, j'en ai quand même. Et ça. C'est un moment type. Où on peut voir. Les conflits, il y en avait eu les semaines avant. C'était assez tendu avant. Il y a eu la perte de son papa, de ma maman, il y a eu mon déménagement, son déménagement, le déménagement de ma maman et le déménagement de l'appartement de son père. Ma maman est morte au mois de décembre, son papa au mois de février. Elle a déménagé, elle a déménagé au mois d'avril, je crois. Ma maman au mois de juin, donc ça faisait, beaucoup. Mais les fois d'avant où elle m'avait agressé de cette façon-là, moi je repartais avec la colère, la tristesse. Et j'étais fâchée. Et là, alors que quelque chose, ça a été coupé net. Et ces moments-là, j'en ai quand même quelques-uns. Donc, C'est sûr que c'est pas l'année d'avant. C'est des moment concret où ça change. Il se passe vraiment quelque chose. Et j'arrive à mieux... Ces boucles que je vois chez moi, j'arrive à mieux les voir chez les autres. Et puis après, de manière plus, je vois que toutes les discussions où on perd du temps me gavent beaucoup plus qu'avant. Même si j'étais déjà pas accro, ça me gave beaucoup plus qu'avant. Très vite je me dis. Quand j'entends quelqu'un qui me raconte ses histoires de vie et ses quand-quand. Et il m'a fait ça. Et puis il vient me demander conseils. Je sais qu'il faut la compassion. Mais là je me dis. Est-ce que je serais pas mieux à y étudier. C'est une autre façon de, comme j'ai pas beaucoup de temps. Dans ce moment-là, il faut vraiment que j'optimise le temps pour essayer d'avancer ou de méditer. Et puis aussi, un des effets concrets, c'est que, le fait que je vois des choses, de mes erreurs, de mes bugs, les cinq poisons que je vois mieux. Que je vois maintenant. C'est dingue ce regard de... Quand même. Je fais une psychanalyse, c'est pas en vacances. Tu n'arrêtes pas de te creuser. Si tu le fais et que tu le payes, tu le fais de bonne foi, avec une vraie volonté de savoir, franchement. Comment est-ce que c'est possible d'avoir passé autant de temps avec une telle intention, et que là, en méditant, ces points apparaissent tout seul. C'est assez sidérant. Et alors le fait de voir, à quel point, je le suis encore, en tout cas ces petits fragments où on

voit à quel point on s'est leurré soi-même, à quel point on n'a pas vu. Et cet autre regard, cette autre vision. Du coup ça, on se rend compte, Moi pour moi, Je me rends compte dans quelle illusion je suis j'étais. Et du coup, c'est là où je me suis rendue compte à quel point on est les marionnettes de notre esprit. Tout ça. Et chez moi c'est ça qui a entraîné en partie, qui a amené à enclencher plus la compassion. Parce que j'ai compris, je me suis dit si moi, avec toute cette bonne intention, avec la psychanalyse. Vraiment cette volonté de savoir, de me changer, de corriger, mieux faire. Je ne suis pas arrivé, je vois encore maintenant, grâce à la méditation ça, je me dis, je comprends encore mieux. Alors que ceux qui ne sont pas dans la méditation et qui ne sont pas dans la psychanalyse, à quel point ils sont dans un brouillard total, et que, ce n'est pas un choix, c'est un mode de départ. Et donc, le fait de savoir à quel point on est tributaire de ça, et que finalement, tout le monde est dans le même bateau c'est que je suis plus souple vis-à-vis parfois de l'entourage parce que je comprends mieux ces facteurs-là Et. Quand on fait des choses pas cool, je suis plus à même d'y faire face par exemple. Je suis. Plus souple. Je comprends mieux. Je suis plus tolérante. Alors il y a beaucoup, le facteur principal chez moi c'est la saisie qui est en grosse diminution. Et dès qu'il y a beaucoup moins de saisie, il y a beaucoup plus de liberté. Il y a beaucoup plus de, bonheur, joie, c'est un cercle vertueux quoi. Il y a beaucoup plus de possible. Donc c'est les effets concrets de la méditation, je pense. Et c'est là qu'on se dit, eh ben, si rien qu'en faisant ça, il y a ça. Alors qu'est-ce que c'est, quand on est quelques marges plus haut. Et puis tout en haut. Et alors forcément. C'est ça qui fait qu'on a envie de continuer.

- (C) Qu'est-ce que tu comprends par le terme liberté ? Ou comment tu te positionnes par rapport à la liberté ?
- (L) Ben avant je l'aurais mise par rapport à la société. Liberté qu'on n'a pas, associé à la liberté de penser et d'analyse par rapport à cette société donnée. C'est déjà un premier niveau. Après, avec la psychanalyse, forcément. Tu en viens à poser la question. Puisque je crois que c'est Lacan qui dit « tout choix est un choix surdéterminé ». Donc là on est bien sur la question de la liberté où il me dit qu'il n'y a pas de liberté. Et avec la psychanalyse, on prend bien, enfin on prend bien, aujourd'hui je relativiserai mes propos, on prend en partie la mesure de cette question, de cette question de liberté ou même si on peut avoir toutes les libertés du monde, la plus totale, par rapport à notre analyse, par rapport à une société donnée, la liberté qu'on aurait. Ou même de l'argent qui nous donnerait, de passer au-dessus de la liberté. De nous donner des libertés que d'autres n'ont pas finalement reste

cette non-liberté de l'inconscient dont on est totalement tributaires. Fin conscient et inconscient parce que même si on ne fait pas de psychanalyse je pense qu'il y a quand même des gens, une personne lambda, peut-être pas tout le monde, mais on peut se rendre compte à quel point on est quand même conditionné dans la société dans laquelle on évolue, et l'éducation qu'on a ou la non-éducation qu'on a, qui est une éducation en soi. Là on a déjà trois vues sur la liberté. En étant ici dans la démarche depuis trois ans déjà la liberté par rapport à sem, je crois que c'est une des premières libertés avec tout ce que ça comprend, sem, les cinq poisons et tous les facteurs karmiques qui sont là. Qui vont je pense, plus on va avancer, je suppose qu'il y a une liberté, c'est pas être libre, il y a un espace, il y a une liberté qui se crée par rapport à ça parce que ça s'améliore. Le karma s'amenuise idéalement. En théorie dans ce que j'ai compris, ça devrait être plus ou moins où ça se trouve. Donc j'imagine que, proportionnellement, en vases communicants, ça se fait, grandir. C'est plus intuitif, j'imagine une notion de liberté à laquelle je n'ai pas accès que le chemin devrait donner. Et que j'imagine même pas, au-delà de ce que je peux imaginer. Et qui n'est pas à entendre selon ce que notre société, telle qu'elle nous définit. Qui serait la nôtre. Mais ça c'est plus intuitif.

- (C) Ma dernière question concerne le bonheur. Est-ce que tu sens que quelque chose a changé par ta conversion au bouddhisme ?
- (L) Si sem est en diminution. Peut-être que s'il est bon, c'est moins flagrant. Je ne sais pas. C'est sûr que, enfin moi je vois avec mon compagnon qui a eu des parents aimants, qu'il ne se pose pas trop de questions. Il est peut-être plus près de l'éveil que moi, qui n'a pas eu des difficultés majeures dans sa vie, financièrement ça a été. En grosso modo, on va dire que c'était assez positif. Donc à partir de là, pourquoi, pourquoi changer ? C'est peut-être. C'est peut-être ça. C'est quand tout va bien, qu'est-ce qui va attirer en fait sur la voie de la spiritualité ? Et c'est d'ailleurs un des éléments qu'on trouve beaucoup dans les centres, pourquoi est-ce qu'on trouve dans les centres, au niveau des bénévoles, au niveau des pratiquants je ne sais pas, c'est une question qu'on pose souvent, on retrouve beaucoup de gens qui sont fracassés par la vie ? Ce n'est pas, ce n'est pas les personnes les plus heureuses, les plus riches qu'on va retrouver là. C'est un premier élément qui interpelle par rapport au bonheur. Après, moi, en tout cas, ça m'a, ça m'a amené plus de bonheur, plus des moments de joie. De la joie, je ne sais pas si c'est le bonheur, en tout cas des moments de joies. Au niveau des préliminaires, je n'ai pas encore commencé les préliminaires, mais chez moi ça

a été assez fulgurant, dans les enseignements de Philippe Cornu, quand il a abordé la question, j'ai arrêté de fumer du jour au lendemain, et ça a été tellement, sur cette question centrale de l'attachement, ça a été tellement facile, j'ai tellement pas compris ce qui m'arrivait, que j'ai pas fait gaffe. Et donc, du coup, j'ai repris trois mois plus tard, parce que sans doute ça avait été trop instantané, trop facile. Voilà, mais donc pour dire l'impact ici de ce que son cours peut entraîner. Et alors, par exemple, je sais quelqu'un, la personne me dit, ah oui, il a ce pouvoir-là, un peu, je pense, de manière moqueuse et ironique, mais je dis pas qu'il a ce pouvoir-là, je dis qu'il est porteur d'un enseignement qui est riche et profond, et que je pense que c'est à ce type de réaction et donc de profondeur, que moi, c'est des moments comme ça qui m'ont fait dire, c'est pas possible, ces gens, ils ont compris un truc qu'on a pas compris, et ils sont pas à côté de la plaque. Il y a une vérité vraie là-dedans. Donc voilà, c'est pas banal en soi, je crois. Après, sur la question, j'étais très heureuse d'avoir été arrêté de fumer quand j'avais arrêté. Et le fait, par exemple, de la question de la précieuse vie humaine, moi, ça m'a, même si je suis pas encore vraiment dans la démarche, c'est un peu comme avec l'attachement, c'est le genre de phrase, chez moi, ça a été fulgurant, c'est, ça a été, ah ben oui, c'est ça, de prendre la mesure, le poids de cette préciosité-là, je sais pas si c'est bien dit. Et alors maintenant, comme j'avais été voir le Lama pour commencer à faire ça, ben comme j'ai pas pu voir le Lama et en parler, j'essaie de le faire toute seule, et c'est vrai qu'à chaque fois que je le fais dans la méditation, il y a quelque chose, parfois ça va jusqu'à, ça tremble, ou même parfois aux larmes, de se rendre compte que, quand on se met vraiment à la pratique de le prendre, ben je suis pas dans un pays barbare, je suis pas avec des bombes autour de moi, j'ai à manger. Et de se rendre compte de, de se rendre compte de cette chance, qu'on commence à le prendre comme ça, plutôt que de toujours, comme avant, j'ai pas ça, j'ai pas ça, j'ai pas ça, mais de dire si, ben, enfin, et in fine, après, pour aboutir, qu'on a la chance d'avoir cette vie, et donc la chance de pouvoir pratiquer le Dharma, mais déjà, rien que cette pensée-là, l'impact que ça a de mesurer ça, ben moi ça a un effet, transcendant sur moi, je peux pas le dire autrement. Il y a quelque chose vraiment qui tremble en moi, quand j'évoque ça, et donc oui, ça, ça a un impact, c'est sûr que, en fait je pense que je suis passé de quelqu'un qui voit le verre à moitié vide, au verre à moitié plein. Donc oui, forcément, ça a un impact sur le bonheur, et du coup, tout passe, enfin, des fois je me dis, si demain t'as plus de toit, est-ce que c'est grave ? Ben avant, j'aurais tourné en circuit fermé, dans l'angoisse, et là, il y a la question de la saisie, et de l'attachement, qui libère en fait, on n'y est pas, donc laisse tomber. Avant j'étais en circuit fermé, cercle vicieux, et donc j'aurais été happée par l'angoisse, je sais pas quand

j'allais en sortir, c'était tributaire de sem, question de la liberté, et là, qu'est-ce que la méditation offre ? De dire, et si je perds mon logement, c'est de se rendre compte de la pensée dans laquelle on est. Et ça, c'est la diminution, l'arrêt des pensées, je pense, qui permet de ralentir ce processus de discursivité, tout au cours de la journée, et là où avant, c'était inconscient, ça passait pas, de dire stop, la pensée est là. Et au lieu d'être happée pour la suivante, et de passer dans la roue infernale, de couper court, de dire, tu verras quand ça arrivera, de perdre le logement, là t'y est pas. Du coup, ça arrête net le processus, ça arrête la discursivité, et ça, c'est sûr que, je sais pas, j'aime pas tellement le terme bonheur, mais c'est une autre façon d'être au monde que d'être happée dans l'angoisse, que d'arrêter net le processus, et de dire, hop, je vais promener mon chien, je vais profiter de ma nature, et de plus être dans l'angoisse. Parce que le processus comme ça, de discursivité, encore une fois, ça dépend de l'environnement, mais ça peut amener loin, ça amène des gens à la dépression, au plus grave, au suicide. Donc c'est sûr que, dès qu'on peut s'extraire, qu'on a une vue là-dessus, enfin, d'autre chose, tout ce qui est les addictions, sans même parler de ça, des schémas reproductifs, toxiques, et destructeurs pour l'individu. Donc je pense que dès qu'on a ce recul, ce retrait, qui me semble grandit au fur et à mesure des pratiques, ben, c'est une autre vie. Donc, je pense que ça, ça, encore une fois, c'est pas du bonheur, c'est au-delà du bonheur, parce que ça ouvre comme perspective. C'est Alice au pays des merveilles en mieux. Enfin, pour tout qui s'intéresse au soi, évidemment, mais j'imagine que si on est là, c'est quand même qui suis-je, où vais-je, et de savoir à quoi tout ça rime.

- (C) Et bien, merci beaucoup, c'était super intéressant.
- (L) Merci à toi !

12.5 Entretien de Chloé

- Constantin (C) Voilà, merci de me recevoir, Chloé, pour cet entretien dans le cadre de mon mémoire sur le rapport à la norme bouddhiste, dans le cadre de mon master en sciences des religions. Et ma première question, ce serait, est-ce que tu pourrais te présenter ?
- Chloé (Chl) Je suis Chloé, retraitée. Je ne sais pas quelles sont les informations que tu souhaiterais savoir. Je suis mère de famille, j'ai fait des études de philologie germanique à l'ULB, j'ai travaillé comme secrétaire en intérim pendant une trentaine d'années avant de rentrer à la commission européenne. Voilà, j'ai plein d'intérêts multiples. Et je suis bouddhiste, depuis longtemps. Je dirais que je suis bouddhiste non-pratiquante entre mes 13 ans et mes 30 ans, 30-35 ans. Et à partir de mes 35 ans, je suis entrée en contact avec une organisation bouddhiste, un temple bouddhiste, j'ai rencontré des gens, j'ai suivi des enseignements, j'ai traduit des enseignements. Il y a des livres des enseignements que j'ai traduits qui ont été publiés chez Flammarion et aussi chez Claire Lumière en France. Voilà, je ne suis pas très active au niveau participation dans des rituels et des choses comme ça, mais je traduis régulièrement pour des lamas tibétains d'anglais en français. Et je fais aussi un bénévolat dans un temple bouddhiste tibétain à Bruxelles depuis que je suis retraitée. Une demi-journée par semaine ce n'est pas énorme, mais ça suffit.
- (C) Tu dis que tu as des intérêts multiples, quels sont-ils ?
- (Chl) La musique, je joue dans deux groupes de rock, de la basse dans un groupe, de la guitare électrique dans l'autre. J'aime voyager, j'aime m'informer d'un tas de choses.
- (C) Et à 35 ans, tu dis que tu as fait de la traduction pour un enseignement. Quelle branche du bouddhisme est-ce que tu as traduit ?
- (Chl) Le bouddhisme tibétain, Vajrayana. Mais disons que précédemment, mes parents ne sont absolument pas religieux, mes grands-parents non plus. Mais depuis que je suis toute petite, j'avais un intérêt pour la religion. J'avais une demande au niveau spirituel, et comme mes parents ne m'apportaient rien de ce côté-là, j'ai lu la Bible, j'ai lu le Coran, j'ai lu les soufis, je me suis intéressée un petit peu à toutes sortes de choses, et ça ne me satisfaisait pas. Et puis un jour, je suis tombée sur un livre, c'est sur le bouddhisme zen. J'avais 13-14

ans à l'époque, et ça a été une révélation, une espèce de reconnaissance. Ah, mais c'est bien sûr ! Vraiment, ça correspondait à ce que je trouvais comme une vision du monde, qui correspondait à ma façon de penser aussi. L'analyse me semblait tout à fait juste, et je me suis intéressée au bouddhisme de manière générale, mais d'une manière très académique, je dirais, en lisant beaucoup de livres, mais sans connaître le moindre bouddhiste, sans connaître de personnes qui pratiquent le bouddhisme. Donc c'était purement intellectuel, je dirais. Et ce n'est que plus tard que je me suis dit, ok, c'est bien beau d'avoir une conviction philosophique, mais si on ne la met pas en pratique, ça ne sert à rien. Ça a correspondu à la naissance de mon fils. Je me suis dit, si je veux donner une éducation à mon enfant, il faut que ma vie, mon quotidien, mes actions soient aussi en accord avec ma philosophie. Donc j'ai commencé à vouloir mettre en pratique, à vouloir pratiquer la méditation, à avoir une approche plus d'intégration de tout ce que je trouvais juste dans ma vie au quotidien. C'est à ce moment-là que les choses se sont mises en place, par coïncidence, mais d'un point de vue bouddhiste, il n'y a pas de coïncidence. J'étais mûre pour ça, la situation faisait en sorte que... Et donc j'ai rencontré ce que je considère des bonnes personnes, des bonnes connexions pour approfondir à ce moment-là mon approche bouddhiste et la mettre en pratique. Et effectivement, au début je suis venue écouter des enseignements, et par la suite, comme je parle très bien l'anglais du fait de mes études, j'ai proposé mes services et j'ai commencé à traduire. Et quand on traduit, ça nécessite aussi une compréhension en profondeur, on ne peut pas traduire ce qu'on ne comprend pas. Donc ça a été toute une démarche, j'ai aussi retranscrit les enseignements, retraduit en français, et ça m'a permis d'intégrer davantage ma compréhension dans mon quotidien.

- (C) Et à un moment, pendant ta description, tu as mentionné que tu n'étais pas active dans les rituels, si je ne me trompe pas ?
- (Chl) Oui, je ne suis pas très rituelle.
- (C) Et je voulais savoir pourquoi ?
- (Chl) Le bouddhisme tibétain est très... c'est-à-dire, c'est une voie... ils disent qu'il y a de nombreux moyens habiles, qu'il y a énormément de techniques qui permettent à n'importe qui, quel que soit le niveau où il se trouve, d'accrocher, d'un peu s'accrocher au train, et de

développer positivement toutes les facettes de son individu. Mais ça veut aussi dire qu'il y a des choses qui ne me correspondent pas. Moi, les rituels, je préfère la méditation, la pleine conscience, plutôt que de lire des textes en tibétain, ça ne m'inspire pas. J'aime le faire, par exemple, j'aime le faire, mais seule, quand j'ai le temps de vraiment faire la pratique. Je ne sais pas si tu es au courant des rituels tibétains, des sadanas, etc. C'est des textes de pratique qui sont très bien faits, parce que ça intègre énormément d'éléments. Si on les comprend en profondeur, ça permet vraiment un développement spirituel. Mais je trouve que quand on pratique ça ensemble, à une vingtaine ou cinquantaine de personnes, c'est un peu un exercice de lecture de tibétain rapide, et on n'a pas le temps. Moi, en tout cas, personnellement, je ne dis pas, il y a des gens qui s'y connaissent très bien, qui ont fait des retraites, et pour qui c'est devenu tout à fait naturel. Mais moi, j'ai besoin de plus de temps pour intégrer. D'abord, je ne comprends pas le tibétain, donc il faut que je sache exactement ce que je fais. Je n'aime pas répéter comme ça des formules qui ne signifient rien pour moi. Il faut que je comprenne ce que je fais, et ça demande plus de temps pour moi. Pour moi, les rituels extérieurs ne me conviennent pas, c'est tout. Mais avec tout respect, je ne critique absolument pas. Il y a des gens à qui ça convient parfaitement. Pour moi, ça ne me convient pas. C'est tout. Et j'ai essayé. Je l'ai fait pendant deux ou trois ans, et puis je me suis dit que non. Ça ne m'apporte rien.

- (C) Oui, je comprends. Et j'avais encore une question par rapport à ta trajectoire scolaire, tes études, comment en est tu es arrivée au secrétariat ?
- (Chl) Tout simplement, quand je suis sortie de l'unif, normalement les germaniques, ça te conduit à l'enseignement, principalement. La plupart des philogermanistes deviennent profs d'anglais ou de néerlandais. Seulement, quand je suis sortie à 18 ans, pas 18 ans que j'avais à l'époque, 25-21 ans, je faisais très très très jeune. J'en paraissais 16, et quand j'ai fait mes cours d'agrégation, les élèves dans ma classe paraissaient plus âgés que moi. Donc essaye toujours d'avoir de la discipline quand t'a l'air d'une gamine devant la classe. En plus, j'étais un peu tétanisée, ça me faisait très peur. Donc j'ai pris la tangente et j'ai préféré faire du secrétariat. En plus, ce qui comptait pour moi, c'était survivre. Le travail ne m'importait pas tellement, je n'avais pas une envie tellement d'enseigner. A l'époque, le secrétariat me permettait de faire un mi-temps. Et du fait que j'avais un mi-temps, pendant l'après-midi, je pouvais faire des tas d'autres choses. Et ça me convenait parfaitement. Voilà.

- (C) Et qu'est-ce qui t'a amenée vers le bouddhisme, au départ ?
- (Chl) Au départ, c'est justement cette recherche spirituelle et cette rencontre avec cette reconnaissance. Tu vois, Sherlock Holmes, c'est bien sûr, c'est vraiment ça. Quand je lisais toute la philosophie bouddhiste, ça me semblait profondément juste. Je trouve que c'est une analyse qui correspond. En fait, toute la démarche bouddhiste, c'est de comprendre la réalité telle qu'elle est, de comprendre ce qu'on est, de comprendre la réalité de tout ce qu'on vit, ou les réalités. Et donc, j'adhère à cette analyse des trois poisons mentaux qui sont à la base de toutes ces émotions négatives et du problème principal de l'ego.
- (C) Tu disais que tu avais été bouddhiste non pratiquante de 13 à 35 ans. Ça a commencé dès 13 ans ?
- (Chl) Dès 13 ans, oui. Oui, j'ai lu depuis. Je lisais beaucoup. Déjà quand j'avais 10, 12, 13 ans. C'est à cette époque-là que j'ai lu la Bible et les autres. J'avais vraiment une recherche spirituelle, mais il n'y avait rien qui correspondait. Je lisais la Bible et ce dieu vengeur, pour moi, cruel et injuste, non, ça n'allait pas. Après, le christianisme, ça apportait un plus, mais ça ne résolvait pas. Il y a quelque chose au niveau du théisme qui me pose problème, parce que soit Dieu est omnipotent et le mal est quand même un gros problème, soit il n'est pas omnipotent. Alors, au niveau du bouddhisme, le bouddhisme n'est pas théiste. Comme dans le Vajrayana, il y a plein de divinités, mais ces divinités, ce n'est pas qu'elles sont symboliques, elles existent et n'existent pas, c'est subtil, mais c'est aussi des manifestations de formes d'énergie spirituelle, finalement de nous-mêmes. Ce sont des manifestations de nous-mêmes. Il n'y a jamais aucun dieu qui nous impose telle ou telle chose, ou une morale ou quoi que ce soit. Il y a une nécessité d'effort de compréhension. Ce que j'ai beaucoup apprécié, quand j'ai eu mes premiers contacts avec le bouddhisme, quand j'ai lu l'enseignement du Bouddha qui dit à ses disciples ne croyez pas ce que je dis parce que je le dis sous la force de l'autorité, parce que ça a été écrit, parce qu'il y a des siècles de croyance derrière. Analysez-le par vous-même, prenez-le comme un Goldsmith, un orfèvre prendrait un minéral d'or, il le met au feu, il le tape avec un marteau, jusqu'à ce que l'or apparaisse. Et s'il n'y a pas d'or, vous le jetez. S'il y a de l'or, vous le gardez, mais parce que vous aurez travaillé pour comprendre à fond pourquoi. Et à ce moment-là, ce n'est pas une foi qui est basée sur une croyance, c'est une foi qui est basée sur une compréhension

profonde de la vérité de ce qui est enseigné. Le bouddhisme n'est pas dogmatique. Et ça, je trouve ça extrêmement important. Même tout ce qui est moral, toutes les règles morales, ce n'est pas parce qu'il faut faire ça, parce qu'un dieu l'a dit. Non, c'est parce qu'on comprend que moi, je veux être heureux. Tous les êtres vivants veulent la même chose, ils veulent aussi être heureux. Comment est-ce qu'on peut faire, en général, toutes nos poursuites ? On fait tout pour être heureux, mais comme on ne comprend pas pourquoi et comment les choses se passent, on agit mal et on obtient l'inverse de ce qu'on souhaite. On fait le malheur de nos proches, on est malheureux nous-mêmes, alors que si on comprend comment les choses fonctionnent, on va agir positivement pour le bien de soi-même et le bien des autres, et à ce moment-là, toutes les règles morales se justifient.

- (C) Et alors, d'où est-ce qu'elles viendraient, ces règles morales, selon toi ? Par rapport au bouddhisme.
- (Chl) Prenons par exemple, le bouddhisme, il y a, comme dans la plupart des religions, il y a les règles qui s'appliquent au corps, il y a les règles qui s'appellent à la parole et à l'esprit. Au niveau du corps, c'est ne pas tuer, ne pas voler, pas d'inconduite sexuelle. Si je tue quelqu'un, je lui fais du mal. Après, toute sa famille va se... va m'en vouloir. Il va y avoir tout un schéma de vengeance et de violence et de souffrance qui va s'installer. Ce n'est pas ce qu'on veut. On comprend que tuer n'est pas positif. Moi, je ne veux pas mourir. Pourquoi est-ce que j'irais tuer quelqu'un ? Le moindre vers de terre, il n'a aucune envie de mourir. Il y a ce respect de la vie par compréhension que chaque être vivant tient à sa vie, veut vivre et veut vivre bien. Si je vole, ça ce sont mes lunettes. Sans mes lunettes, je ne vois rien. Si on me les vole, je serais très embêtée. Si je vole les lunettes de quelqu'un d'autre, je lui crée des problèmes. C'est l'origine de la compréhension de ce qu'il faut faire et ne pas faire. Il y a les règles morales négatives, c'est ce qu'on ne doit pas faire. Il y a les règles morales positives. Si on comprend que quelqu'un veut vivre avec un animal, on va le nourrir, on va l'aider. S'il est malade, on va le soigner. Si on a une personne qui a des problèmes, on va essayer d'aider cette personne. Si elle est dans le besoin, plutôt que voler, on va donner. Donc ça c'est les règles positives. Au pire, c'est ne rien faire de mal. Et puis après, il y a faire ce qui est positif pour apporter autant le bonheur à soi qu'aux autres, qu'à soi-même. Le Dalaï Lama dit toujours que si on veut être vraiment égoïste, il faut être absolument altruiste. Parce qu'on ne peut pas être heureux tant qu'il y a une personne malheureuse. Cette personne malheureuse, elle aura plein de problèmes. Et elle va crier, elle va faire la merde

autour d'elle. À mon avis, Trump doit être quelqu'un d'extrêmement malheureux, extrêmement, profondément malheureux. S'il n'était pas profondément instable et avait plein de problèmes émotionnels, il n'agirait pas comme il le fait. Il serait heureux, il ficherait la paix aux autres. Donc qu'est-ce qu'on peut souhaiter de mieux à tous les dictateurs et les personnes cruelles ? On peut leur souhaiter le bonheur, l'intelligence, la compassion, qu'ils soient touchés un jour dans leurs existences par ce genre de choses. Une fois que les gens sont heureux, on a une communauté harmonieuse, les choses se passent bien, et c'est le bonheur sur Terre.

- (C) Et est-ce que tu dirais qu'en plus de ces règles morales que tu viens d'aborder, il y a une dimension de normes dans le bouddhisme ?
- (Chl) Non. Qu'est-ce que tu appelles une dimension de normes d'abord pour qu'on parle de la même chose ?
- (C) Justement je voulais savoir comment toi tu voyais la question. Est-ce que tu penses qu'il y a des normes dans le bouddhisme ?
- (Chl) Je ne sais pas très bien ce que c'est qu'une norme. Par exemple, donne-moi un exemple.
- (C) Moi je voulais justement la question c'était de voir comment tu envisageais l'idée d'une norme.
- (Chl) Je ne l'envisage pas. En définitive, l'objectif, la bouddhété, c'est dépasser toute norme. C'est être au-delà de tout dualisme. C'est être sans espoir et sans peur parce qu'on est passé au-delà de tout ça. Je crois que non. Les normes peuvent être des étapes sur la voie. Mais en définitive, il faut éliminer toutes les normes. Il y avait un yogi, un grand yogi réalisé, tibétain, il était vraiment respecté de tous, mais il aimait partir dans la montagne et se promener tout seul comme un clochard, sans rien. Et un jour, il est arrivé dans une grande cérémonie près du Nouvel An. Les moines font toutes sortes de petits cakes en offrant ça doit être de telle couleur, avec telle forme, il faut un triangle là, un cercle là, ça doit être bleu, vert, rouge. C'était très normatif. Et puis ce yogi, on lui a demandé tu veux manger ?

On ne l'a pas reconnu. On a pensé que c'était un sans-abri. Il nous a dit si tu veux manger, rends-toi utile et peint ce petit truc d'offrande, peint ces tormas, et ils lui ont donné les instructions. Il a fait tout à côté. Il a peint tout ce qui devait être rouge en bleu, tout ce qui était triangulaire, il l'a mis en haut, et il s'est fait engueuler comme du poisson pourri évidemment. Et puis après, il a donné son enseignement et on l'a reconnu comme un grand maître réalisé. Son message, c'était justement, vous vous attachez à tout ça. C'est bien. C'est bien de faire les choses comme il faut. Mais si vous restez coincé là-dedans, si ça devient, si ça vous limite dans votre esprit et que ça devient normatif au point de vous bloquer comme ça, ce n'est pas bon. Il faut dépasser tout ça.

- (C) Tu parles d'étapes sur la voie, mais alors de manière relative. Quelles seraient les étapes ?
- (Chl) Une infinité d'étapes qui correspondent au niveau de chacun. Tout dépend à partir de quel niveau de compréhension chaque personne qui s'engage sur la voie commence. Et puis c'est... De toute façon, dans le bouddhisme, on a plein de vies, donc on n'est pas pressé. Comme il y a un grand lama aussi qui disait que si je m'améliore d'un pour cent dans cette vie-ci, c'est très bien. Si je parviens à m'améliorer d'un pour cent à chaque vie, dans cent vies, je serai un bouddha. Ce n'est pas si mal. Il y a plein d'étapes. Déjà, il y a le bouddhisme populaire dans les pays d'Asie aussi. Il y a parfois... Mon mari est vietnamien. Il me parlait de... Il y avait une dame qui habitait à côté de chez lui et qui récitait les sutras. Les vietnamiens récitent les sutras en tapant sur un petit bol. Mais c'était une dame qui avait plein d'enfants, beaucoup de responsabilités, etc. Elle récitait... Arrêtez de faire ça ! Au moins, pendant le temps qu'elle récitait les sutras, son esprit était concentré sur les sutras. Ce n'est déjà pas si mal, chacun à son niveau. Peut-être que cette récitation de sutras lui permettra à un moment de comprendre, de lâcher prise et de trouver davantage de sérénité, de progresser à son rythme sur la voie.
- (C) Et comment est-ce que tu vivais le rapport à la norme générale avant de te convertir au bouddhisme ?

- (Chl) J'ai vécu ma jeunesse dans les années 68-70. Il y avait beaucoup moins de normes que maintenant, je dirais. Je suis assez rebelle, de toute façon. J'étais plutôt dans la mouvance post-hippie. Je n'ai jamais fait beaucoup d'attention à l'opinion des autres, des normes, comment m'habiller, comment faire ceci ou cela. Non. J'étais plutôt marginale. Marginale par rapport aux marginaux aussi, parce que je n'allais pas non plus, je n'appartenais pas à un groupe particulier non plus. J'étais assez individualiste et rebelle et non normée.
- (C) Est-ce que tu as toujours envisagé le bouddhisme sans idée de normes au début, en tout cas ?
- (Chl) Oui. Dans le bouddhisme zen, c'est encore plus au-delà des normes. Au-delà de... Tout doit être écrit, tout doit être dit pour une transmission. Mais le langage est dualiste par essence. Il faut dépasser même toute compréhension intellectuelle. Si tu veux, la compréhension intellectuelle peut rapprocher progressivement d'une compréhension de la vérité. Mais tant qu'on reste à un niveau intellectuel, on est encore dans le dualisme et dans le relatif. Ce n'est que par une expérience, c'est pour ça que la méditation est extrêmement importante, parce que c'est la seule façon de vraiment faire l'expérience des choses. La réalisation dans le bouddhisme, c'est une expérience, ce n'est pas un jeu de l'esprit.
- (C) Qu'est-ce que tu veux dire par « pas un jeu de l'esprit » ?
- (Chl) Un jeu de l'esprit, tu as la pensée, tu as l'esprit dans le sens pensée rationnelle, discursive, dualiste. Par la méditation, on parvient progressivement à prendre conscience justement de ces jeux de l'esprit, de la façon dont les pensées s'enchaînent, etc. Tant qu'on est là-dedans, on est encore limité, on est encore, par nos concepts, par nos... C'est un carcan encore, qu'il faut dépasser. Le bouddhisme ne nie pas non plus l'importance de la pensée, du rationnel, de l'explication, de la philosophie, c'est très important, mais ce n'est pas l'ultime. C'est un peu comme s'il y a aussi cette parabole de la barque, si pour traverser un fleuve tu as besoin d'une barque, et quand tu arrives de l'autre côté, si tu continues à porter la barque sur ton dos, ça ne sert plus à rien. Même l'enseignement du Bouddha, à un certain moment, tu le lâches. Le Zen dit aussi, si vous rencontrez le Bouddha, tuez le Bouddha, ou brûlez-le. C'est la même image, si vous restez coincé, si vous vous laissez attacher par un concept, c'est foutu. Le concept est important pour arriver à une certaine compréhension.

Arriver à cette compréhension, il faut aller au-delà, il faut toujours aller plus loin, jusqu'au moment où on a vraiment l'expérience qui apporte une conviction totale, parce que c'est vécu.

- (C) On va passer une autre partie de l'entretien. Qu'est-ce que le bouddhisme t'apporte dans ta vie aujourd'hui ?
- (Chl) Sérénité, détachement, joie, objectifs, parce que je suis encore loin d'avoir réalisé tout ça. « The sky is the limit ». Oui, un objectif quotidien, de développement personnel. De devenir un meilleur être humain, c'est tout. À mon niveau, je ne vise pas la bouddhité ou la réalisation ultime de la vérité. Si ça vient, tant mieux, c'est pas ça. Mais il faut rester réaliste, j'en suis encore très loin. Mon objectif, c'est simplement de m'améliorer. Je crois que je me suis améliorée un petit peu. Je suis un peu moins égoïste que je ne l'étais quand j'avais 12-13 ans. Là, j'étais vraiment un monstre d'égoïsme. Je ne dis pas que je ne le suis plus, mais un petit peu moins. C'est déjà ça. Et ça facilite les choses. Une perspective aussi, ça permet de relativiser pas mal de choses, surtout dans la situation mondiale, écologique, politique et autres, mais particulièrement anxiogène pour la plupart des gens.
- (C) Et en termes de pratiques religieuses, quel effet a cette conversion aujourd'hui ? Quelles sont tes pratiques religieuses ?
- (Chl) Je médite. Méditation formelle, méditation assise environ une heure par jour, plus ou moins. Et puis, je m'efforce d'être le plus possible dans le présent. Et de rester vigilante, consciente de mes pensées. Si j'ai une pensée négative ou une tendance négative, j'essaie d'en prendre conscience, pas de la réprimer, mais simplement de penser quelque chose de mieux. On a tout le temps, sans arrêt, quand on est dans un bus, dans la rue, on voit quelqu'un, on juge immédiatement. On catégorise les gens, on voit leurs têtes. Et en général, notre vision est critique. Au lieu de ça, j'essaie, si ça m'arrive, ça m'arrive de moins en moins, mais si ça m'arrive, de voir les aspects positifs de la personne, de souhaiter tout le meilleur pour cette personne, d'avoir des souhaits positifs le plus souvent possible. D'essayer d'être autour de moi une source d'harmonie et de bien-être, plutôt qu'une source de conflits et de tensions.

- (C) Est-ce que tu penses à des pratiques qui ne seraient pas religieuses, qui seraient un effet de ta conversion au bouddhisme ?
- (Chl) Je ne sais pas dans quelle mesure c'est lié au bouddhisme ou non, mais c'est sûr que je mange très peu de viande. J'ai été végétarienne pendant un moment, mais c'est très difficile parce que mon fils et mon mari ne sont pas végétariens du tout. Cuisiner pour eux, puis encore pour moi. Maintenant, je mange très peu de viande, mais je continue à cuisiner pour eux. C'est aussi un souci de... Oui, c'est en conscience de la souffrance que ça apporte aux animaux qu'on mange. Sinon, à part ça, non. Comme je ne suis absolument pas formaliste, je ne m'habille pas, je n'ai pas de signe bouddhiste extérieur. Non. J'ai fait le pèlerinage en Inde à tous les endroits une fois, mais je n'ai pas envie de recommencer. Ça va, quoi.
- (C) Qu'est-ce que ça évoque pour toi d'avoir fait le pèlerinage ?
- (Chl) Pour être franche, pas grand-chose. Je crois que c'est en partie pour ça que je n'ai pas envie de recommencer, parce que si on fait un pèlerinage, c'est avec d'autres personnes, et pour elles, qui sont très... Oh, mon Dieu, on est à l'endroit où le Bouddha a posé ses pieds, etc. Oui, ok, mais... Pour moi, toute terre est quelque part sacrée, donc pourquoi un endroit plutôt qu'un autre ? Je n'ai pas le sentiment tellement du sacré dans... Le sacré est partout, si tu veux, pour moi, et pas à des endroits spécifiques. Mais j'ai beaucoup aimé, j'ai adoré l'Inde. J'ai beaucoup apprécié mon pèlerinage, mais plus au niveau de l'expérience vécue, de ce que j'ai vu des gens sur place, de mes contacts avec la vie en Inde, plus que simplement un lieu. En plus, les ruines qui restent, il ne reste quasiment rien au niveau vestiges. Au Népal, il y a beaucoup plus. Au Népal, c'est encore très vivant, mais en Inde, ça a été éradiqué pendant des siècles, donc ce qu'il reste, ce sont des tas de briques et vraiment pas grand-chose. Mais dans certains endroits, dans certains parcs ou quoi, il y a une sérénité, ce sont des beaux endroits. Mais disons que ça ne m'a pas... Je ne me suis pas sentie touchée par la grâce bouddhiste, mais j'ai apprécié, c'était très chouette. En plus, j'ai eu la chance de faire le pèlerinage avec mon maître tibétain, mon lama tibétain, donc ça donnait quand même toute une aura différente, il donnait des enseignements sur place, ça j'ai trouvé vraiment très intéressant. C'est vraiment super. Et sa famille, en fait, il avait organisé le pèlerinage pour sa propre famille et finalement, il a ouvert à quelques-uns de ses élèves. J'ai

eu la chance de pouvoir le faire à l'époque et franchement, pour moi, c'était une très très belle expérience du fait d'être avec sa famille, avec lui. Chaque fois qu'on était à un endroit, il s'installait, on était autour de lui, on méditait, il donnait un enseignement. C'était fort. Ça, ça m'a touchée beaucoup, oui. Mais plus les circonstances que l'endroit lui-même.

- (C) Je regarde un petit peu où on en est. En fait, j'avais une question qui subsistait par rapport à un élément du début. Pourquoi est-ce que tu as privilégié le Vajrayana ? Parce que tu parlais du Zen aussi.
- (Chl) Oui, tout à fait. Je crois que c'est simplement... Dans le bouddhisme, on considère qu'il n'y a pas de coïncidence et mon karma a fait que, donc probablement que j'ai des liens antérieurs avec le Vajrayana ou avec le bouddhisme tibétain, mais il se fait aussi que... Oui, parce qu'en plus, mon mari est vietnamien, donc je pourrais avoir... J'ai été à la pagode vietnamienne aussi. Je n'ai pas tellement accroché non plus. Je parle vietnamien couramment, donc ce n'est pas du tout un problème à ce niveau-là. Mais ce que j'aime dans... Je ne dirais pas le Vajrayana, mais l'approche des lamas tibétains que j'ai rencontrés, pas tous, parce qu'il y en a qui sont très formalistes aussi, mais ceux que j'ai rencontrés sont des gens plein d'humour, très ouverts, pas du tout formalistes et avec une profonde connaissance de la philosophie bouddhiste. Vraiment, ce sont des érudits, mais sans aucun orgueil, sans aucun... Beaucoup de simplicité, beaucoup de gentillesse. Ça m'a... franchement, ça... les gens que j'ai rencontrés m'ont convaincue. Parce que parfois, on a l'impression que quelqu'un... tu rencontres quelqu'un, il est très bien, il est très... j'ai rencontré dans le cadre de... je faisais de temps en temps des petits... des week-ends en abbaye à Clermont, etc. J'ai rencontré des... l'abbé, qui était quelqu'un de très, très... vraiment très, très bien. Aussi, dans le dialogue interreligieux, on faisait aussi des week-ends bouddhistes à l'abbaye de Chimay. Et là, il y avait le père de Gives, avec qui on avait des rencontres et des discussions. Mais souvent, j'ai l'impression que ce sont des gens qui ont une foi profonde, mais quand ils parlent, ils parlent de la lumière sans être dans la lumière eux-mêmes. Alors que j'avais l'impression avec certains lamas tibétains, pas tous, mais certains que j'ai rencontrés et qui m'ont convaincue, ce rayonnement, cette bonté naturelle, intelligence et bonté. Je ne peux pas dire autre chose.
- (C) Oui, je comprends. Et tu as mentionné le terme philosophie par rapport au bouddhisme. Comment tu penses l'articulation entre philosophie et religion par rapport au bouddhisme ?

- (Chl) Tout dépend comment on définit une religion. Si on part du principe qu'une religion c'est théiste, dans ce cas, le bouddhisme n'est pas théiste, n'est pas une religion. Par contre, il y a plein d'aspects culturels, il y a plein d'aspects, il y a des divinités, des aspects de foi, de prière, de rituel, qui sont des aspects religieux. Donc religieux à ce niveau-là, mais non-théiste. Si tu soulignes plus l'aspect non théiste, on parle de philosophie, si tu dis, ah oui, mais attention, il y a des rituels, de la prière, de la foi qui est nécessaire, religion.
- (C) Est-ce que ta conversion a eu des incidences sur ta vision de valeur ?
- (Chl) Je ne pense pas, non. Non, je ne pense pas. Peut-être davantage de tolérance, davantage de tolérance parce qu'on comprend qu'on est tous vachement sous l'influence des émotions négatives et donc quand tu vois quelqu'un qui se comporte mal, tu comprends que ce n'est pas la personne elle-même, il est sous influence. Il y a son passé qui influe, son éducation, ses émotions, plein de choses, plein de problèmes, donc une vision plus ouverte et plus tolérante des autres et de soi-même aussi. Mais dans la mesure où j'étais en recherche et que j'ai presque trouvé une confirmation, je trouvais que c'était juste, donc ça correspond à mes valeurs de base aussi, quelque part. Donc je ne crois pas que ça n'a pas changé fondamentalement mes propres valeurs, non.
- (C) Et quelles sont tes valeurs de base ?
- (Chl) Ouverture, compassion, tolérance, effort de compréhension, essayer de... respect, ouais.
- (C) Et par rapport à la question du bonheur, est-ce que quelque chose a changé ?
- (Chl) Ben oui, je suis, dans la mesure où tu lâches prise davantage par rapport au... à ce qui se passe autour de toi, quand quelque chose ne va pas. Si tu veux, on coule avec le flot des événements. Et à ce moment-là, on ne s'attache pas à... par exemple, j'ai envie de faire ceci aujourd'hui. Ben si ça ne se passe pas, ce n'est pas un problème. Donc on est plus cool, on est plus relax, plus détendu, il n'y a pas d'attente, il y a moins d'attente, autant par rapport aux autres personnes qu'aux circonstances de la vie. Et à ce moment-là, on est nettement

plus heureux. Moins de peur aussi, parce que tu sais qu'en définitive, tout est un peu comme un rêve et que... ça n'a pas tellement d'importance que ça, en définitive. Certaine... détente par rapport à ce qui se passe. C'est pas ça. Je dis genre, je suis encore loin de... Si tout d'un coup, je perds mon GSM et que je ne peux pas contacter les gens, je vais râler. C'est un truc qui se passe. Mais si tu veux, c'est une réaction immédiate où je vais me mettre en colère parce que je suis quelqu'un de très... Je réagis vite au quart de tour, comme ça. Mais si tu veux, avant, j'allais rester dans la colère et ça allait prendre des proportions, j'allais ressasser un truc et j'allais me rendre malheureuse pendant deux jours, pleurer sur moi-même. Oh pauvre petite Chloé ! Comment tu es méchante ! Et maintenant je vois, je me mets en colère, je vois le mécanisme, j'arrête les frais, et je vois les différents aspects de la situation et je désamorce tout l'enchaînement, tout le processus qui sinon me mènerait à faire une montagne d'un truc de tout au plein. Donc oui, je trouve que ça m'apporte davantage de bonheur. Je ne nage pas dans le bonheur, mais je suis certainement plus détendue, plus sereine et plus heureuse que je ne l'étais quand j'avais 20 ans.

- (C) Et par rapport à la liberté ?
- (Chl) La liberté, tant qu'on n'est pas un Bouddha, on n'est pas libre. Ta seule liberté, c'est grâce à ta pleine conscience. La pleine conscience de l'instant présent te permet de faire un choix, de voir ce qui est en train de se passer. Tout d'un coup, il y a une pensée qui arrive, tu la suis ou tu ne la suis pas ? Tu as une émotion, tu la suis ou tu ne la suis pas ? Ça c'est la liberté. Et une fois qu'on est un Bouddha en voyant tous les possibles, à ce moment-là, on est totalement libre. Je dis encore une fois, j'en suis encore loin, la seule liberté relative que j'ai, c'est d'essayer d'être présente au présent et de faire les bons choix dans la conscience de ce moment présent.
- (C) Est-ce qu'en étant bouddhiste, tu te sens en porte-à-faux par rapport à la société ?
- (Chl) Non, absolument pas.
- (C) Et par rapport à ta famille, qui, tu disais, n'était pas religieuse ?

- (Chl) Ma mère n'est pas, enfin, je n'ai plus que ma mère et ma sœur, ma mère n'est pas catholique, n'est pas protestante, n'est pas quoi que ce soit, mais c'est quelqu'un qui est, je dirais, humaniste. Et donc, le bouddhisme ne l'intéresse absolument pas. Je ne fais aucun effort pour la convaincre, je ne fais aucun effort pour convaincre qui que ce soit de quoi que ce soit. C'est un choix personnel, une démarche personnelle. Par rapport à mon mari, mon mari, c'était plutôt, même s'il a été élevé dans un milieu bouddhiste au Vietnam, sa famille est bouddhiste non pratiquante, je dirais. Mais lui, c'était plutôt le marxiste, ni dieu, ni maître, au départ. Mais un jour, j'ai invité mon lama à la maison pour un repas. Et pendant que j'étais en train de cuisiner, j'ai laissé mon mari et mon lama au jardin à discuter ensemble. Et mon mari, c'est l'intello assez provocateur qui essaye de pousser les gens jusque dans leur retranchement. Et il n'en a pas parlé pendant deux ans. Mais par contre, il m'a laissé, à partir de ce moment-là, il ne me mettait plus de bâton dans les roues pour que j'aie à faire mes traductions, pour que je m'occupe du centre bouddhiste, etc. Mais au bout de deux ans, il m'a expliqué ce qui s'était passé. Il m'a dit, écoute, je me suis senti comme un gosse stupide. Parce que je n'ai eu aucune résistance face à moi, je n'ai ressenti que de la bonté, de la compassion et même pas le moindre regard. Non, de la compréhension et de l'amour et des réponses intelligentes à mes provocations puériles. Et à partir de ce moment-là, ce n'est pas pour ça qu'il ne pratique pas, il n'est pas bouddhiste, il ne médite pas, mais il a beaucoup de respect pour ceux que je considère comme mes maîtres spirituels et depuis cette époque-là, il est tout à fait ok avec ma propre démarche.
- (C) Merci de m'avoir reçu.
- (Chl) Avec plaisir. J'espère que ça a pu être utile et que ça s'intègre dans ta démarche, dans ta recherche.
- (C) Complètement.

12.6 Entretien d'Aude

- Constantin (C) Eh bien, merci Aude de me recevoir pour cet entretien donc sur le sujet du rapport à la norme dans la conversion au bouddhisme, et les effets que ça peut avoir sur le bonheur et la liberté, dans le cadre de mon master en sciences des religions à l'UCLouvain. Et ma première question ce serait, est-ce que tu pourrais te présenter ?
- Aude (AUD) Ah, alors je m'appelle Aude, j'ai 63 ans, je suis pensionnée depuis peu, je suis la maman de deux jeunes hommes qui sont un peu plus âgés que toi. Je suis mariée avec un compagnon depuis plusieurs années, nous sommes mariées récemment, lui-même est un grand pratiquant du centre à Samyé Dzong ici à Bruxelles, et voilà. Donc, que te dire d'autre ? Voilà, ça c'est le schéma, voilà, comme ça tu me situes un peu dans le temps et dans l'espace. Voilà, et j'habite la Belgique depuis une vingtaine d'années, 25 ans, voilà, avant j'habitais en France.
- (C) Et est-ce que tu pourrais me parler de ta trajectoire scolaire ?
- (AUD) Ouh là là là là, c'était il y a longtemps ça ! Alors, j'ai eu à l'âge de 18 ans un baccalauréat en France, puisque j'ai fait mes études en France. J'ai ensuite fait des études d'histoire de l'art, que je n'ai pas terminées, puisqu'à l'époque c'était un petit peu compliqué pour moi, je devais travailler, le travail prenait beaucoup trop de temps par rapport à mes études, donc j'ai abandonné mes études pour me consacrer à un travail rémunérateur alimentaire. Et après, j'ai eu beaucoup, beaucoup, beaucoup d'emplois complètement différents, donc je n'ai jamais œuvré du travail dans l'histoire de l'art, mais j'ai eu beaucoup de travail dans le monde du commerce, et des tas d'emplois différents. Mon dernier emploi ici en Belgique, ma dernière activité en Belgique, qui date d'il y a 25 ans, c'était pour l'importation de fruits et légumes biologiques d'Italie, vers la Belgique, l'Angleterre, le Japon, enfin un peu partout dans le monde. Fruits et légumes, enfin tous produits biologiques en provenance d'Italie. Donc toujours en lien avec les producteurs, les distributeurs et les consommateurs. Donc c'est un métier que j'ai beaucoup aimé, j'ai beaucoup voyagé, entre l'Italie et d'autres pays, pour des salons, voir des clients, enfin voilà. C'est une de mes dernières activités, et puis à côté de ça, j'œuvre dans plein de domaines, dans le milieu artistique avec une amie, dans le yoga, enfin voilà, des tas de choses. Donc mon parcours universitaire et scolaire n'a pas du tout influencé mon activité professionnelle.

Donc je fais partie de ces personnes très autodidactes qui fonctionnent avec les opportunités et la chance de pouvoir apprendre et d'être entourée de personnes qui m'ont fait avancer, ce que je vous souhaite, vous les jeunes. Est-ce que ça me positionne ou pas, par rapport à ta question ?

- (C) Oui, oui, tout à fait. J'avais encore une question. Donc tu parlais du fait que tu œuvrais dans l'artistique et aussi dans le yoga. Je voulais savoir si tu avais d'autres intérêts dans la vie ?
- (AUD) Évidemment, effectivement, on va parler de tout ce qui est culturel, artistique, et puis effectivement, l'intérêt pour le dharma aussi. Donc j'essaie, quand je peux, de suivre les enseignements ici au centre tibétain et de pratiquer un maximum, dès que je peux, en tout cas la méditation. Et puis d'autres intérêts qui sont les voyages, les amis, les rencontres, enfin quand même tout le monde.
- (C) Et peut-être une question un peu plus précise. Tu as mentionné que ton mari était aussi impliqué dans le bouddhisme, si j'ai bien compris. Qu'est-ce que, toi, ça t'apporte dans ta pratique ?
- (AUD) Le fait de vivre au quotidien avec une personne qui pratique énormément, m'aide déjà beaucoup, ça je peux le souligner. Moi-même, j'ai commencé à fréquenter le centre il y a peut-être une vingtaine d'années, mais je connaissais déjà le centre depuis bien plus longtemps, depuis une trentaine d'années, même lorsque j'habitais Paris. Mon frère l'ayant connu aussi, donc je connaissais un peu le centre. Qu'est-ce que ça m'apporte ? Ça m'apporte le besoin d'essayer de comprendre l'esprit, en fait, en tout cas mon esprit. La méditation, pour moi, les moments de méditation, c'est de comprendre que notre esprit est un laboratoire, en fait essayer de comprendre ce laboratoire qu'est l'esprit. Et par la méditation, effectivement, cela peut m'aider à comprendre toutes ces émotions, tout ce qui passe, tous ces moments fugaces qui ne font que passer, ne jamais s'y arrêter, de mieux comprendre l'instant présent, le moment présent, s'arrêter au passé, au futur, tout ce que l'on peut comprendre par rapport à ça. Et ça m'offre aussi une grande stabilité, une plus grande stabilité. D'être moins dans la réaction, d'essayer d'être plus dans la compréhension, de comprendre et d'analyser. Je pense qu'il y a une grande analyse, en tout cas, je le prends

comme ça par rapport à moi, par rapport à ces moments de méditation, d'analyser, de mieux analyser ce qu'est notre esprit. Et ça me pondère aussi par rapport à des situations et d'essayer de comprendre qu'on est tous, qu'on recherche tous la même chose, en tout cas le bonheur, avec probablement malheureusement des moyens différents, en tout cas pas toujours les bons moyens. Mais en tout cas, c'est le propre de l'homme que de rechercher le bonheur et de comprendre que tout cela est éphémère malgré tout. Donc, dans cette pratique, vraiment, c'est un moment privilégié, quand on peut se l'accorder, c'est très bien. Ce que j'ai aussi appris, c'est de pouvoir méditer n'importe où, dans n'importe quelle situation, et que ce n'est pas nécessaire d'être... Effectivement, la pratique ensemble, quand on est dans une Sangha, c'est beaucoup mieux, ça porte effectivement de pratiquer ensemble quand on est en groupe, mais en même temps, savoir pratiquer à tout moment, quelle que soit la situation. Parce que c'est difficile quand même de se dire, je vais prendre le temps, enfin, dans l'absolu, c'est difficile de dire, je vais pendant 10 minutes, une demi-heure méditer, il faut beaucoup de courage aussi pour le faire régulièrement, et beaucoup de volonté, parce que ce n'est pas facile, mais c'est indispensable. Pour moi, le plus important, c'est de dire à n'importe quel moment, et dans n'importe quelle situation. Je n'ai pas toujours spécialement d'environnement idéal, comme on pourrait imaginer, un super coussin, ou une statue devant moi. Je peux essayer d'imaginer cette statue, et m'arrêter pendant ces moments-là, en tout cas. Y a-t-il d'autres questions ?

- (C) Tu dis que ça te porte de pratiquer en groupe, qu'est-ce que ça t'apporte plus que pratiquer seul ?
- (AUD) Disons qu'il peut y avoir une dynamique, parce qu'effectivement, on se rend compte qu'on n'est pas tout seul, déjà, dans cette histoire. Il y a un sens, parce que quand on pratique en groupe, ça nous permet aussi de transmettre, je fais souvent des ateliers, des week-ends de méditation, ça permet de communiquer, de comprendre, de travailler sur des textes aussi, c'est important, de partager, et en même temps, il y a cette force, quand on médite, ce n'est pas que pour nous, c'est pour tout le monde, ce que l'on fait pour nous, c'est pour le transmettre à d'autres. À partir du moment où nous, on peut être bien, ça va évidemment se répercuter vers les autres, et c'est là qu'on va aller vers la compassion. Et moi, je peux poser des questions ?
- (C) Peut-être à la fin de l'interview ?

- (AUD) Ok, d'accord !
- (C) Je voulais surtout savoir, qu'est-ce qui t'avait amené vers le bouddhisme ?
- (AUD) Alors, c'est une histoire assez longue, mon frère habitait ici à Bruxelles, au centre tibétain, c'est comme ça que j'ai connu le centre, il y a une trentaine d'années, mais j'ai toujours été très intéressée par la psychologie, parce que pour moi, c'est quelque chose de très psychologique dans tout ça, et philosophique. Et quand je suis venue vivre en Belgique, ici à Bruxelles, j'ai fréquenté plus régulièrement le centre. Et j'avoue effectivement que j'ai eu un emploi du temps très très très chargé, professionnel, et le fait d'élever aussi mes deux enfants me prenait énormément de temps, donc je n'ai jamais été vraiment très présente et très active au niveau de ma rencontre avec les personnes du centre. Et maintenant que je ne travaille plus, ça me permet effectivement d'être beaucoup plus disponible, et de mieux essayer de comprendre. Je crois que c'est une nécessité, pour moi le spirituel est important, autre que la psychologie, et ça fait partie de mon chemin de vie. Pour moi ça a un sens. Je pense que toutes les personnes qui rencontrent à un moment une philosophie, une religion, un culte, c'est parce qu'elles se sentent happées par cela, notamment par le bouddhisme, où il n'y a absolument pas de prosélytisme, et que les portes sont ouvertes. Et que c'est là où on peut vraiment être écoutée, entendue, et écouter et entendre les autres. Après, si on pense à l'histoire du karma, peut-être que c'est comme ça. Si on y croit, on n'y croit pas. Si on y croit, moi j'y crois, je pense que c'est ça.
- (C) Qu'est-ce que ça veut dire pour toi ?
- (AUD) Pour moi, le karma c'est les conséquences, les causes et effets de ce que j'ai fait, ou de ce que j'ai pu faire, ou de ce que je ferai. Pour moi c'est un sens. Et dans cette vie-ci, dans les passés, dans les prochains, en tout cas à aujourd'hui, c'est évident que mes actions, mes sentiments, même mes pensées, influent sur quelque chose, sur des gens en fait, enfin, influent même sur une situation. Pas sur les gens, mais sur une situation, sur des événements qui vont peut-être, ou sur mon état tout simplement. Pour moi c'est une évidence aussi, donc, sans penser avant ou après, mais à aujourd'hui. Je pense que dans ma vie d'aujourd'hui, ça a une influence, c'est évident. Je crois que c'est évident, je pense que c'est une évidence.

- (C) Et tu as utilisé le terme happée à un moment. Quand est-ce que ça a démarré en fait, pour toi ? Est-ce que tu as un moment particulier dont tu te souviens il y a une trentaine d'années ?
- (AUD) Il y a une trentaine d'années, c'était déjà une approche. Mais ce sont ces dernières années, ces deux-trois dernières années où j'ai, enfin j'étais happée par le travail. Mais ces deux-trois dernières années où effectivement, l'âge venant probablement aussi, les enfants étant plus à la maison, terminant leurs études, il y a en tout cas pour moi, un besoin de me centrer sur moi en fait, en tant qu'individu, c'est ça. Souvent quand on est maman, ou parent, ou papa, enfin quand on est parent, il y a l'éducation des enfants, quand on est seul, c'est plus compliqué, il y a plein de choses. Il y a la vie mondaine qui nous rattrape, ce qui fait qu'on a un peu moins de temps. Maintenant que j'ai ce temps-là, je me dois de me le consacrer à la pratique. Il y a des personnes qui sont peut-être plus précoces, ou qui ont plus de temps, je crois que c'est aussi une question de temps, parce que la vie quotidienne est très rapide et très demandeuse, surtout dans la vie professionnelle. C'est pas toujours évident de dégager du temps. Maintenant je peux me le permettre, donc je me dois de le faire.
- (C) On va passer à une autre partie, sur un autre questionnement. Je voulais savoir si, pour toi, est-ce qu'il y avait des normes dans le bouddhisme ?
- (AUD) Alors, qu'est-ce que tu entends par le mot norme ?
- (C) C'était surtout de voir comment toi tu pouvais penser l'idée de norme. Est-ce qu'il y a des éléments qui seraient communs, normatifs au bouddhisme ?
- (AUD) À toutes les écoles du bouddhisme, tu veux dire ?
- (C) Oui, par exemple.
- (AUD) A priori oui, mais comme je ne les connais pas, toutes et très peu même. Donc oui, effectivement, il y a la pratique, il y a des rituels, il y a la méditation, il y a tous ces termes qu'on peut utiliser, comme la compassion, comme la vacuité, comme l'impermanence. Mais

oui, ce sont des normes, parce que ce sont des concepts, et oui, plus que des concepts. Et puis effectivement, il y a, lorsque l'on entre dans un temple ou qu'on suit des enseignements, il y a des rituels ou des pratiques de tenue, enfin de respect. Mais le mot « norme » n'est pas non plus restrictif, en fait, dans ce cas-là. Souvent, quand on entend le mot « norme », c'est mettre ça dans une boîte ou dans une case. Là, je ne l'entends pas de cette manière-là. À partir du moment où on est une sangha, on est un groupe, plusieurs personnes à participer aux mêmes pratiques, aux mêmes cultes ou aux mêmes cérémonies, ça me semble évident qu'on respecte cette norme, on va l'appeler « norme ». Enfin « norme », j'entends « normalité » aussi. Le mot « normalité », tu vois. Je ne comprends pas très bien la question, en fait. Parce que dans chaque... Il y a des normes, il y a des normes de conduite, sans parler que dans le bouddhisme, mais il y a des normes à suivre lorsqu'on fait un cours, lorsqu'on fait un sport, je ne sais pas. La question, pour moi, elle est générale, tu vois. Elle est générale, plus que centrée pour le bouddhisme. Je pense qu'à partir du moment qu'on souhaite faire partie d'un groupe, on va parler d'une sangha, en tout cas d'un groupe, il faut qu'on soit complètement adhérents, en fait non. Il faut se poser la question « est-ce que je suis d'accord ? ». C'est ce qu'on nous apprend toujours, effectivement, lorsqu'on a des enseignements, quand on lit des textes. J'essaie de comprendre « est-ce que je suis d'accord ? » et « est-ce que je valide ? ». Mais par contre, il faut rentrer dans le mouvement pour pouvoir accéder à tout ça, quel que soit l'endroit, en fait.

- (C) Et d'où est-ce qu'elles viendraient, tu penses, ces normes ? Qui les édicte ?
- (AUD) Pour moi, ce sont les textes et les enseignements qui ont été donnés par le Bouddha, les textes transcrits, et après, je pense qu'elles, culturellement, plus que cultuellement, culturellement, elles viennent de toutes ces écoles, en fait. De quand ça date ? Ça date de dizaines, de centaines d'années. Est-ce qu'elles ont été modifiées ? Je ne sais pas, je ne peux pas te le dire, je ne sais pas. Elles ont été probablement modifiées, agencées, modifiées. Bon, effectivement, là, on parle de bouddhisme tibétain ici à Samyé Dzong, donc effectivement, il y a aussi un autre mouvement qui est en train de se mettre en place pour un bouddhisme plus occidental, en fait, tu vois, donc pour qu'il soit plus accessible aussi aux Occidentaux. Et puis autre que ça, je pense qu'il doit s'adapter aussi, ça, c'est mon point de vue personnel, à la marche du temps, en fait. Tout fonctionne toujours de la même manière, entre j'aime, j'aime pas, je veux, je veux pas, la guerre, la paix, l'homme conditionné fonctionne toujours de cette manière-là. Par contre, il y a une réalité qui est

différente ici que dans différents pays d'Asie, ici dans l'Europe, plus à l'est ou plus à l'ouest, quoi. Donc ces normes, d'où elles viennent, je ne peux pas te dire, je ne sais pas. Ça me semble évident qu'elles viennent effectivement des textes et des cultures, en fait, tu vois. Et puis de tous ces grands maîtres, effectivement, qui ont enseigné, qui continuent à enseigner. Mais il y a probablement une raison, ça, c'est clair. Et en plus, je pense que culturellement, il doit y avoir des raisons d'ajouter tel ou tel attribut, de mon point de vue, tu vois.

- (C) Et à un moment, tu as dit que pour toi, la norme n'était pas restrictive dans le bouddhisme. Qu'est-ce que ça veut dire exactement ?
- (AUD) Pas dans le bouddhisme, en fait. Souvent, quand on emploie la norme, le mot norme, quand je dis restrictive, c'est comme si on devait caser, comme si on devait rentrer dans une boîte ou dans une case, tu vois. Et on le retrouve partout, ça. Ce n'est pas que dans le bouddhisme. On le retrouve dans n'importe quel champ d'action. Comme je te disais, ça peut être de l'artistique, dans le sport, dans le travail, dans la vie quotidienne, tu vois. Donc, je ne sais pas si tu vas... si le mot norme, pour toi, est important pour ton travail, puisque tu poses cette question, en fait. Tu vois. Est-ce que c'est important pour toi par rapport à la question du bouddhisme ? Je ne sais pas. C'est pour ça que je te dis, je ne comprends pas très bien. Peut-être que je m'exprime mal ou peut-être que je ne comprends pas bien, tu vois.
- (C) En fait, l'idée, c'était de voir comment, toi, en tant qu'individu, tu te positionnais par rapport à une norme bouddhiste ou à des normes bouddhistes. Et quelles étaient-elles et comment tu les appréhendais ?
- (AUD) Alors, est-ce qu'il faudrait définir la norme bouddhiste, alors ? Parce que moi, je ne vois pas de... Je pense que quand je rencontre mes amis, ou je vis avec mon partenaire ou mes amis, il n'y a rien qui nous définit que, d'abord, bouddhiste. Enfin, pas comme moi, en tout cas. Seulement en tant qu'individu, si tu veux. En tant qu'individu, et je dirais qu'on est bien souvent bouddhiste sans qu'on le sache. Sans avoir pris les vœux. Sans avoir, effectivement, pratiqué. Donc, comment, moi, je me définis ? Je n'ai pas de normes. Je n'ai pas de normes. Parce que je vois dans les personnes qui fréquentent ce centre, le centre Samyé Dzong ou d'autres centres, on est vraiment... On est tous uniques, en fait, dans ce que l'on est en tant qu'individu. Et par contre, on est mués, en tout cas, on essaie de... Moi,

je dirais, j'essaie de faire au mieux. Tu vois ? C'est ça, en fait. Donc... Et puis, je pense qu'on est tous véhiculés, comme je disais tout à l'heure, par une vie du bonheur, la nécessité du bonheur. Mais on a quand même une conscience de ce que... d'essayer de vivre dans un monde en paix, et d'amour, et de compassion. Tu vois ? C'est une évidence.

- (C) Et à un moment, tu as mentionné une forme d'effort que le bouddhisme s'intègre avec l'Occident, qu'il soit plus accessible que le bouddhisme tibétain, si j'ai bien compris. Qu'est-ce qui, pour toi, le rendrait plus accessible ?
- (AUD) Il y a probablement... Dans le bouddhisme tibétain, en fait, effectivement, lorsqu'il y a toutes ces pratiques, il y a un peu ce côté, je veux dire, exotique. Tu vois ? Par rapport à lorsque l'on entre dans un temple. On n'a pas l'habitude, dans l'Occident, d'entrer dans un temple bouddhiste. C'est tellement beau, c'est tellement décoré. Donc ça peut parfois aussi attirer des Occidentaux par ce côté exotique, si tu veux, qui n'est pas commun ici. Tu vois ? Qui est très beau. Et ça peut en même temps les... Ça peut aussi rebuter certaines personnes. Donc la question, c'est... Parce que là, c'est ce que je connais, moi. C'est plus le bouddhisme tibétain, c'est ce que je connais. Je ne connais pas d'autres choses, en fait. Et quand je dis que je connais, j'apprends à connaître, donc c'est encore très, très loin. Soit on est attiré par tout ce qui est culte, en fait, et pratique, soit on peut en avoir peur ou être un peu réticent. Donc peut-être que dans un monde occidental où on n'a pas l'habitude, peut-être qu'il pourrait parfois être plus facile de... De pratiquer, de devenir bouddhiste, je ne sais pas. Si les choses étaient peut-être plus accessibles, si tu veux. Parce que premièrement, les centres, il n'y en a pas partout. Ça, c'est clair. Et peut-être plus accessible et moins... Moins... Enfin, je ne sais pas comment dire. C'est pas de l'exotisme, ce n'est pas ça du tout. Mais moins... C'est quelque chose qu'on ne connaît pas, en fait. Comme on ne connaît pas, c'est un peu différent. Je réfléchis en même temps à la question, tu vois, comment on pourrait essayer de plus l'appréhender. Enfin, pas l'appréhender, mieux le connaître, mieux aller vers. Ce qui n'empêche qu'il faut être encadré. Il faut de toute façon de bon maître, ça c'est évident. Être en sécurité, être... Avoir confiance, avoir de la dévotion. Ça, c'est le maître mot. Mais il faut vraiment être en confiance aussi, voilà. Dans un endroit de confiance, voilà. Et avoir beaucoup de dévotion, effectivement. Et d'avoir des maîtres. Mais ça ne veut pas dire de ne pas remettre en question ce qui a été dit, enfin, remettre en question les textes. En tout cas, d'essayer de comprendre, en fait. Mais toujours accepter ce que le maître dira, de toute façon, ça aussi. Et là, la question se pose. Jusqu'à quel point on va écouter le maître.

Si c'est un bon maître, on va l'écouter. Si c'est un maître qui pourrait avoir des déviances, évidemment de ne pas l'écouter. Mais comment est-ce qu'on peut faire la différence ? Ce n'est pas toujours évident. Donc, pour revenir à la question, comment on pourrait mieux le vivre ici en Occident ? Je pense qu'il y a déjà des tas de choses qui se font. Il y a un peu de mélange entre la méditation et la pleine conscience. Il y a tout un truc aussi qui se mélange un peu partout. Dans la communication et dans les trucs un peu business aussi.

- (C) Est-ce que tu as senti des réticences ?
- (AUD) Me concernant ?
- (C) Oui, te concernant.
- (AUD) Envers moi ou moi par rapport à un centre ? Ou à des personnes ?
- (C) Oui, par rapport à ton cheminement dans le bouddhisme.
- (AUD) Que moi, j'aurais eu des réticences. J'aurais perçu des réticences me concernant par rapport à ce que je voyais ou ce que j'entendais. C'est ça ?
- (C) Oui, par rapport à ton cheminement personnel dans le bouddhisme.
- (AUD) Non, parce que j'y suis allée de manière très progressive. Parce que justement, ma situation était comme ça. Donc, je ne vais pas dire dose homéopathique, ce n'est pas vrai, mais vraiment quelque chose de progressif. Donc, ça m'a permis effectivement, puis j'ai un entourage qui est serein, qui est là, qui est fort. Donc, je n'ai pas de soucis avec ça. Donc, je sais que le chemin pour moi est juste et on me mène vers ce bon chemin. Donc, je n'ai pas de soucis avec ça, je n'ai pas de réticences.
- (C) Est-ce qu'il y a des éléments que tu as dû accepter pour être bouddhiste ?
- (AUD) Des éléments ? C'est-à-dire ?

- (C) Tu as senti à un moment qu'il y a des choses que tu as dû accepter ? Parce qu'à un moment, tu disais que tu sentais que tout le monde était unique dans la communauté.
- (AUD) Non, dans le monde. Je ne dis pas que tout le monde est unique.
- (C) Ah, même dans le monde ? D'accord, oui.
- (AUD) On est tous des êtres uniques. On est tous des humains, mais on est tous uniques.
- (C) Ma question, c'est si vous vous êtes rassemblés dans cet endroit commun, est-ce que toi, à un moment, tu as senti que tu as dû accepter des choses pour te dire bouddhiste ?
- (AUD) Non. D'autres choses que je ne connaissais pas, tu veux dire ?
- (C) Oui, que tu as découvert, par exemple ?
- (AUD) Non, pour moi, ça coule de source. Il n'y a rien de... Ou alors c'est trop vieux, mais il n'y a rien d'exceptionnel, si tu veux. Enfin, pas d'exceptionnel, je veux dire, il n'y a rien, il n'y a pas de compromis. Je n'ai pas de... C'est le choix que je fais, donc ça me semble évident. Non, je n'ai rien. Je n'ai pas l'impression d'avoir dû accepter des choses ou des éléments qui ne me concernaient pas ou qui ne me plaisaient pas, non, pas du tout.
- (C) Et comment est-ce que tu vivais un rapport avec une norme générale, peut-être sociétale, avant de te convertir ?
- (AUD) Ce n'est pas une transition... Ce n'est pas une secte, donc ce n'est pas une transition, si tu veux. Il n'y a rien de... Aujourd'hui, je suis Aude non-bouddhiste et demain, je suis Aude bouddhiste. Ce n'est pas comme ça, tu vois. Pour moi, ce n'est pas ça, c'est un cheminement. Donc, il n'y a pas de... Non, il n'y a pas. Il n'y a pas d'autres normes. Répète-moi la question parce que tu as encore utilisé le mot norme, c'est ça ?
- (C) Oui, mais c'était surtout par rapport aux normes sociétales. Avant que tu rencontres le bouddhisme, comment tu percevais l'idée de normes ?

- (AUD) C'est drôle cette question parce que... Je ne comprends pas la question par rapport à la norme. C'est toujours le mot norme qui me pose problème. La norme, en règle générale, elle t'est imposée par ce que tu vis ou par ta société, si tu veux. Non ? Ce n'est pas ça ? Ou par ton environnement ? Mais ce n'est pas... Premièrement, ce n'est pas lié pour moi. Je ne fais pas le lien. Je n'ai aucun lien entre la norme avant et après le bouddhisme. Là, je bloque complètement, mais je ne fais pas le lien. Je ne comprends pas. Je ne comprends pas vraiment ce que tu veux comprendre, ce que tu veux comprendre ou entendre. Je ne comprends pas bien la question. Je crois qu'on est tous dans notre activité au quotidien, qu'elle soit du travail, toi en tant qu'étudiant, dans une famille, avec des amis, des petites amies, des grands amis, tout ce que tu veux. Tu as un cadre. Si on sort de ce cadre, je dirais plutôt un cadre qu'une norme, tu peux te blesser ou tu peux te blesser les autres. C'est ça. Je ne vois pas le lien. Je ne vois pas le lien dans la question que tu me poses. Excuse-moi. Je te poserai la question après par rapport à la norme, ce que tu entends par la norme, parce que c'est ça qui me perturbe dans ce mot employé. Qu'est-ce qui est normatif ? Ce qui est ici n'est pas la même norme. Si tu vas dans un pays d'Asie, une grande partie sont bouddhistes. Donc la norme, elle serait bouddhiste dans une grande partie de l'Asie, par exemple. C'est ça que tu voudrais dire ? Je ne sais pas.
- (C) Moi, l'idée, c'est de voir comment toi, tu conçois cette question. Comment tu te positionnes ? Parce qu'à un moment aussi...
- (AUD) Moi, je n'ai pas de problème par rapport à la norme. C'est un choix. Je n'entre pas dans un cadre normatif. Enfin, je n'entre pas ... Personne n'a à entrer dans un cadre normatif. À partir du moment où c'est très personnel, le choix d'un culte, le choix d'une religion, c'est très personnel. Pour moi, en tout cas, ça l'est. Me concernant, je ne pense pas que je doive dire que je suis bouddhiste. Je ne sais pas. Si on me pose la question oui, mais j'essaie de vivre. Parce que beaucoup de personnes vivent. Et puis, on peut relier toutes les autres religions, si tu veux. Bien par l'histoire d'un dieu omnipotent et présent, si tu veux. Je pense que l'idée d'une religion, c'est quand même l'amour des autres. Donc, je passe l'impasse sur la norme, question joker.

- (C) Je ne suis pas sûr d'avoir compris. Quelle est pour toi la différence entre être bouddhiste et vivre comme bouddhiste ?
- (AUD) Il y a des gens qui vivent comme... Alors, bouddhiste, qu'est-ce que ça veut dire ? Qu'est-ce que ça veut dire aussi d'être bouddhiste ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Le fait de suivre des rituels, de pratiquer, de méditer, d'avoir de la dévotion, ça c'est important. Mais il y a des tas de personnes qui vivent aussi de cette manière-là, sans cette étiquette-là, si tu veux. Et qui ont cette croyance, effectivement, que tout est dans toi, toi-même, qui fais ton propre choix. Quand on dit « toi », c'est l'individu, l'homme. Et qu'il n'y a pas cette croyance en un dieu. Et que toute personne a la possibilité, effectivement, de s'éveiller un peu plus. Peut-être un jour, peut-être un jour d'être éveillé. Il peut y avoir des vies, et des vies, et des vies. Mais essayer d'atteindre le mieux possible, en tout cas dans cette vie, pour essayer de... Et puis de comprendre que tout est illusion, de toute façon. On essaie de comprendre ça. On s'attache moins. Et on est capable d'accepter la situation telle qu'elle est, le mieux, en tout cas. Pas toujours l'accepter, mais en tout cas le mieux l'accepter. Et de prendre les dispositions pour, tu vois. Ce sont des termes qu'on emploie toujours quand on parle d'impermanence, de vacuité. Enfin, tous ces termes-là qu'on utilise toujours. Donc c'est tous les jours se souvenir de ça. Tous les jours se souvenir que tout change, que les émotions changent. Ce qui était il y a quelques minutes n'est plus, ne sera pas. Que rien n'a d'existence propre, de toute façon. Et qu'il y a vraiment une interdépendance entre chaque chose et chaque personne, chaque situation. Il est possible que beaucoup de personnes vivent comme ça, sans y mettre le mot, tu vois. De comprendre que la situation, elle est tout à fait possible aussi, je pense. Parce qu'au-delà de ça, effectivement, il y a cette compréhension-là. Et puis après, encore une fois, on revient au rituel, aux pratiques, quand on peut les faire. C'est vrai qu'il faudrait les faire, qu'il faut faire les prières, tu vois.
- (C) Tu parles de prières, peut-être qu'on peut parler de tes pratiques. Quels effets ta conversion au bouddhisme, ça a eu comme conséquence sur les pratiques que tu fais aujourd'hui, dans la vie de tous les jours ?
- (AUD) Ben une... Alors je ne le fais pas dans la vie de tous les jours. Je ne suis pas une grande pratiquante, je peux le dire, je le dis. Ça apporte une meilleure connaissance, c'est

toujours ça pour moi. C'est une meilleure connaissance de moi, tu vois. Et lorsque je... qui permet d'avoir des visualisations et de se voir différent de ce que l'homme est, quand je visite de me voir moi, je crois qu'en général l'individu, de voir qu'on a un potentiel et qu'on a tous ces démons qui sont là de toute façon, mais qu'il y a aussi moyen à un certain moment de comprendre qu'on n'est pas que ça. On n'est pas que des... Ça va au-delà, enfin je sais pas, je crois que c'est vraiment au niveau de la spiritualité, ça va au-delà qu'une incarnation terrestre en fait. Et puis je pense, en tout cas personnellement, ça donne un sens à ce que... Ça donne un sens à ma... à ma vie terrestre, quoi, tout simplement.

- (C) Et est-ce que tu penses à des pratiques qui ne seraient pas religieuses, qui seraient un effet de cette conversion ?
- (AUD) Répète la question.
- (C) Est-ce qu'il y aurait des pratiques qui ne seraient pas religieuses, qui seraient un effet de ta conversion au bouddhisme ?
- (AUD) Oui, si tu penses à la méditation par exemple, c'est pas religieux. C'est une pratique de méditation ou de yoga, c'est pas spécialement religieux. Ça fait partie... Je pense qu'il y a des yoga dans plusieurs différentes traditions, il y a des méditations, des contemplations dans différentes traditions religieuses. Tu vois ? Mais aussi... Mais c'est pas lié, la méditation, pour moi, elle est pas spécialement liée à la religion bouddhiste. Tu peux très bien méditer sans être bouddhiste. Pour moi, c'est une pratique, la méditation. Tu vois ? Peut-être qu'il y a d'autres pratiques ,mais...
- (C) Et est-ce que tu dirais que ta conversion a eu des incidences sur tes valeurs ?
- (AUD) Non. Peut-être parce qu'elles étaient déjà là. Tu vois ? Personnellement, non. Ce sont des valeurs qui me sont... Je pourrais pas dire qu'elles sont innées, mais qui font partie de moi, et que je retrouve effectivement dans le bouddhisme. Tu vois ? Ils sont... L'altruisme... Voilà. Donc la compassion... Enfin voilà, tout ce dont on peut énumérer des tas, effectivement, de qualités. Il y en a qui les font aussi. Mais non, c'est rien, c'est pas...

- (C) Et par rapport à la question du bonheur ?
- (AUD) Ah, c'est une belle question, le bonheur ! Et quelle est la question du bonheur ?
- (C) Eh bien, un peu similaire. Est-ce que par rapport à comment tu vois le bonheur, est-ce que quelque chose a changé ?
- (AUD) Ce qui a changé... Bien avant, effectivement, que je prenne refuge, c'était de comprendre qu'effectivement... Il y avait un début, une fin. De toute façon, s'il y a un début, il y a une fin, s'il y a une fin, il y a un début. Et que rien n'est éternel. Donc autant le bonheur que le malheur ne durent pas, en fait. Me concernant moi, après, on est dans d'autres cas de situation, sans parler de ce qui se passe actuellement dans le monde, toutes ces guerres et toutes ces atrocités. On parle de nous, maintenant, dans une situation où on est bien à l'abri de tout. On a un toit, on a de quoi manger, on a tout ce qu'il faut. On parle de ça, maintenant. Le bonheur est dans chaque chose, en fait, dans chaque moment. Si on peut l'apprécier, ce serait bien. Il m'arrive de ne pas l'apprécier, je l'avoue aussi, de ne pas toujours apprécier le moment présent, en disant « Ah, ici ». Mais je me rends compte que oui. Je me rends compte que oui, en même temps, ça permet, le fait de pratiquer, de comprendre, en tout cas de la méditation, de comprendre que tout est éphémère. Que ce moment de bonheur peut être là et qu'il est dans chaque instant, en fait. Ne serait-ce que le fait de pouvoir respirer, d'avoir encore le souffle de vie, ça c'est un bonheur. Après, le bonheur, il est tellement différent pour chacun. En tout cas, moi, il n'est pas d'ordre matériel, il n'est pas d'ordre... Ce n'est pas du tout ça qui m'intéresse, en fait. Mais après, chacun aura son bonheur quelque part. Donc, me concernant, moi, oui, je comprends mieux effectivement que chaque moment est important. On a cette chance, en tout cas, moi j'ai cette chance, comme toi aussi tu peux l'avoir, je pense, d'être ici au moment présent, de pouvoir parler, d'avoir tout ce qu'il faut pour pouvoir dialoguer et échanger.
- (C) Et par rapport à ta vision de la liberté, est-ce que ça a changé quelque chose de rejoindre le bouddhisme ?
- (AUD) Je ne pense pas. La liberté, encore une fois, on va retomber dans des normes, c'est là-dessus qu'on peut retomber. La liberté, elle est fragile. Elle est fragile de toute façon. La

liberté par rapport au bouddhisme et par rapport à ce que je vis en tant qu'individu dans une ville comme Bruxelles, dans ma vie du quotidien, ça ne change pas. Il n'y a pas de... Il n'y a pas d'interaction, si tu veux, pour moi. Est-ce que c'est... Je me pose la question, c'est intéressant ce que tu dis, est-ce que c'est plutôt le bouddhisme ou c'est plutôt la compréhension de soi, de ce qu'il est en fait, par rapport à la liberté ? Qu'est-ce que la liberté ? Et encore une fois, je pense que c'est par l'expérimentation de la méditation, pour moi c'est vraiment là où j'essaie d'apprendre, de mieux me connaître. Tu vois, pour moi c'est ça aussi, c'est aussi important de mieux me connaître, que je peux effectivement appréhender, enfin, participer, je ne vais pas utiliser le mot appréhender, mais essayer de comprendre d'autres... d'autres concepts, comme la liberté. Est-ce que c'est le bouddhisme ? Je ne sais pas. Je n'ai pas de réponse à ça. La liberté, elle vient aussi de l'idée, enfin, que tout est possible, que tout peut s'arrêter à n'importe quel moment, donc on peut être libre de dire, de dire ou de faire, en sachant que tout ne reste pas, et tout est impermanent. Mais non, je ne vois pas le... voilà, je ne peux pas le donner. C'est quand même illusoire, cette liberté.

- (C) Pourquoi elle est illusoire, cette liberté, alors ?
- (AUD) Parce que cette liberté, on est devant un téléphone ou un écran, si ça se casse, on n'est plus libre du tout, on est paniqué parce que ça n'a pas marché. Tu vois ? C'est ça, la liberté, tu vois ? On est complètement tenu par des tas de choses. Donc, si on peut s'en dégager, mais en tout cas, moi, je sais que je ne peux pas vivre dans une grotte. Ce n'est pas possible. Pour moi, ce ne serait pas possible. Je serais incapable. Donc, voilà. Donc la liberté, c'est quoi ? Le mot « liberté », il est pour tous. Pour les personnes bouddhistes ou non-bouddhistes, c'est pour tous, quand tu as une liberté, pour les animaux.
- (C) Et est-ce que tu sens qu'être bouddhiste, ça te met en porte-à-faux avec le reste de la société ?
- (AUD) Non. Non, pas du tout. Absolument pas. Encore une fois, ça reste quelque chose de très personnel, donc c'est... Non. Non, absolument pas. Alors maintenant, peut-être que j'évolue dans un environnement essentiellement bouddhiste et que... Voilà, mais... Je ne sais pas. Non, non, non, il n'y a rien. Il n'y a pas de porte-à-faux. Et on en parle librement avec mes amis, avec mon entourage, avec mes collègues de travail. Donc non, il n'y a pas de...

Alors peut-être que je suis privilégiée, ou j'ai vraiment aussi travaillé pendant 25 ans dans un domaine, dans le bio, dans l'écologie, dans le biologique. Donc là, tout est ouvert et on a une ouverture d'esprit. Il y a bien la nature aussi, donc peut-être que c'est ça, mais je n'ai jamais eu de... Non, il n'y a pas de porte-à-faux, il n'y a rien. Il n'y a aucune non-insensibilité, tout est parfait.

- (C) Eh bien, j'ai une dernière question pour conclure. Un moment, tu as mentionné que la méditation n'était pas spécialement religieuse, et ça m'a fait penser à ce questionnement de savoir si le bouddhisme était religieux ou pas religieux. Ou peut-être une philosophie. Qu'est-ce que tu en penses ? Comment tu articules ces idées ?
- (AUD) Ça, c'est un grand débat. Je pense que c'est une philosophie et aussi une religion, parce qu'effectivement, à partir du moment où il y a des pratiques, des rituels, des prières, oui. Mais on n'est pas du tout dans l'adoration d'un dieu extérieur, si tu veux, ni dans l'adoration en soi, surtout pas. Mais c'est un cheminement qu'on va comprendre, pour atteindre effectivement quelque chose de meilleur. Non, je pense que la méditation, il ne faut pas être bouddhiste pour méditer. Ça n'a pas de sens. Il ne faut pas être bouddhiste pour méditer. Mais c'est sûr que si on a des aides pour méditer qui viennent d'enseignants bouddhistes, pour moi, c'est encore mieux. Ça donne une autre dimension. Pour moi, la méditation, ce n'est pas s'enfermer dans 20 minutes, 30 minutes de bonheur et de planer parce que tout est bien et qu'on entend les oiseaux chanter, quand-même j'exagère. Ce n'est pas ça. Pour moi, comme je le disais tout à l'heure, c'est vraiment un laboratoire pour comprendre l'esprit et comprendre tout ce qui nous entoure. Ce n'est pas qu'un moment de bien-être. On peut ressortir bien comme on peut ressortir mal. La méditation, s'il y a des moments de bien, c'est très fugace en tout cas pour moi parce qu'on n'a vu qu'esprit qui se balade, toutes les pensées qui viennent. C'est pas lié au bouddhisme.
- (C) Merci à toi. C'était super intéressant.
- (AUD)) Je peux te poser des questions maintenant.
- (C) On va peut-être arrêter l'enregistrement.

12.7 Entretien d'Ama

- Constantin (C) Voilà, merci Ama de participer à cet entretien sur le sujet du rapport à la norme, dans le processus de conversion au bouddhisme, et les effets que ça peut avoir sur le bonheur et la liberté, dans le cadre de mon master à l'UCLouvain.
- Ama (A) Avec plaisir.
- (C) Et ma première question, ce serait, est-ce que tu pourrais te présenter ?
- (A) Avec plaisir, Constantin. Donc, je m'appelle Ama , je suis d'origine britannique, maintenant avec double nationalité britannique-belge. J'habite à Bruxelles depuis presque 36-37 ans maintenant. Et, en fait, mon parcours religieux, si on peut dire ça, a bien sûr débuté avec l'église anglicane. Mes parents étaient assez croyants. J'ai été élevée dans cet esprit-là. Et donc, j'ai même fait des études de religion, quand j'étais plus jeune, à l'école. Et puis, j'ai continué, lorsque j'ai atterri ici à Bruxelles, à aller à l'église anglicane. Et puis, à un moment donné, comme beaucoup de gens, je m'en suis lassée. Mais j'avais toujours cet appétit, si on peut dire ça comme ça, une faim, de comprendre un peu plus de cette vie qu'on vit ici, sur Terre, en quoi ça consiste vraiment, est-ce qu'il y a vraiment un but. Et puis, j'ai commencé à faire du yoga, en fait. Et j'avais toujours fait beaucoup de danse, donc le yoga, c'était assez naturel comme prochaine étape. Et c'était en faisant du yoga, en parlant avec mes profs de yoga, que j'ai commencé à vraiment m'intéresser dans tout ce qui est l'hindouisme, le bouddhisme. Et puis, regarder un peu autrement ce que ça pourrait être l'existence. Et de là, j'ai commencé à faire des études, ici à Bruxelles, au centre tibétain, au centre des études tibétaines. Et encore une fois, j'ai un peu abandonné, parce que j'avais du travail qui sollicitait beaucoup. Mais je suis quand même retournée. Et on a maintenant ici une lama, qui est une française, une femme française, qui est absolument fantastique, qui aide énormément. Tous les gens qui sont des gens à la recherche d'une raison dans la vie. Et j'ai été chez elle, elle m'a parlé un petit peu du bouddhisme. Et finalement, j'ai commencé à faire des études. J'ai commencé, je pense, en 2018. Et j'ai fait trois ans d'études au centre des études tibétaines, sous notre lama, lama Rinchen. Et finalement, j'ai pris refuge, c'était en 2019. Et je continue mon parcours avec elle, avec les gens du centre. Et voilà, j'arrive maintenant à quelque chose, on n'est jamais, on n'arrive jamais en fait. Mais mes études, ma

pratique, je me rends compte, a énormément changé depuis le début. Lorsque c'était quelque chose qui était assez vague. Et lorsqu'on a un bon maître, on a quelqu'un pour nous diriger. Et petit à petit, on se rend compte que dans sa propre vie, il y a des choses qui commencent à changer, grâce à cette pratique, notre façon de voir les gens, de voir les événements de la vie, de concevoir ce que ça peut être à la fin de la vie. Est-ce que c'est la vie et après cette vie, il n'y a plus rien ? Ce sont des choses, au début, qu'on aborde assez, je dirais, en surface. Mais lorsqu'on commence à approfondir les études, ce sont des choses qui deviennent de plus en plus importantes à étudier et à comprendre. Et voilà où j'en suis pour le moment. Nous avons toujours des enseignements de lama qui continuent pendant toute l'année. Il y en a qui sont pour les gens qui ont pris refuge. Et il y en a qui sont pour les gens qui s'y intéressent, qui viennent pour la première fois et qui font des petites pratiques. Et puis finalement, petit à petit, ils commencent à vraiment s'intéresser ou pas. C'est vrai que ce n'est pas une religion, c'est un parcours. C'est quelque chose qui doit intéresser les gens. On doit avoir une sorte de soif pour approfondir, comme j'ai dit, ce que c'est cette vie, ces enquêtes personnelles, pour ce que ça peut être cette vie qu'on mène. Voilà.

- (C) Merci.
- (A) Avec plaisir.
- (C) Et à un moment, tu as mentionné que tu as fait des études religieuses en Angleterre. Est-ce que tu pourrais en parler ?
- (A) Mais ça, c'était uniquement à l'école. Parce qu'en Angleterre, on a des examens qu'on passe à l'âge de 15 ans, à peu près 14-15 ans, à l'époque, maintenant ça a changé un petit peu, où on étudie plein de sujets. Et finalement, on doit passer des examens dans ces sujets. Et pour moi, je me suis toujours intéressée à tout ce qui était religion, des études religieuses. Mais ça n'allait pas plus loin. Je n'ai jamais fait des études en profondeur.
- (C) Tu as aussi dit à un moment que l'anglicanisme, quand tu étais en Belgique, t'avait lassé. Qu'est-ce qui t'a lassé ?

- (A) Alors, je pense que c'est... Je sais qu'il y a quand même pas mal de gens parmi mes collègues qui sont bouddhistes, qui avant étaient soit catholiques, soit anglicans ou autres, mais du parcours chrétien, excusez-moi, parfois mon français. Et on a ce problème qui est le péché d'origine. Je ne sais pas si c'est ça en français, oui, que je n'avais jamais compris. En fait, je n'avais jamais accepté. Parce que je me suis dit, quand j'étais jeune, j'allais à l'église, et puis on faisait la communion, et puis on était là en train de dire, mon père, pardonne-moi, j'ai péché, etc. Et je ne comprenais pas comment ça se faisait que... Bon, je savais que j'avais fait des petites choses peut-être pas très bien, mais l'idée d'avoir vraiment péché, je ne comprenais pas. Et lorsque j'ai commencé à étudier le bouddhisme, c'était flagrant. En fait, les maîtres qui viennent à notre centre assez régulièrement, les grands maîtres qui viennent du Tibet, enfin, qui ne sont plus au Tibet, qui sont en Inde et au Népal maintenant, ils nous disent toujours que c'est ça qui les a frappés, quand ils sont venus dans l'Ouest, que les gens ici ne s'aimaient pas. Et au Tibet, c'est impensé, c'est impensable qu'on se déteste soi-même, qu'on n'aime pas soi-même, qu'on est imprégné dès la naissance de cette idée qu'avoir une vie humaine est un privilège énorme et que si on arrive à ça, on a quand même été dans d'autres vies auparavant des êtres qui méritaient ça. Donc déjà, on est sur une voie où nous sommes des êtres qui méritent quelque chose. Mais j'ai continué mon parcours avec l'Église ici et entourée de gens très très bien, vraiment très bien. Mais je me souviens très bien, à un moment donné, j'avais un gros problème personnel et je n'arrivais pas à dormir la nuit. J'en ai parlé avec une des prêtres, et c'était une femme en fait, et puis je lui ai dit, je ne sais pas comment faire parce que je ne trouve pas une réponse. Je prie, mais il n'y a pas de réponse. Et elle m'a dit, mais tu dois lâcher tout ça, tu dois laisser faire Dieu. Et là, c'était un déclic. Je me suis rendue compte que je ne me croyais absolument pas à ça, que s'il y avait quelque chose à faire, c'était à moi de chercher une voie dans ma vie pour que ça soit résolu. Que soit je laisse faire, mais je laisse faire, mais Dieu ne va pas pouvoir résoudre ce problème. C'est beaucoup plus en profondeur. C'est quelque chose qui est un reliquat d'une autre vie. J'y croyais déjà, que cette existence n'était pas, que c'était une existence infinie, que lorsqu'on mourait, on ne disparaissait pas, qu'il y avait quelque chose, une conscience qui était continue, et qui ne serait pas la même dans une vie prochaine, mais qui aurait un lien avec toutes les vies dans lesquelles j'ai été présente. Et là, j'ai commencé à étudier un peu le karma, et de là, je suis retournée au centre bouddhiste ici, que j'avais déjà suivi des cours en 2008, mais qui n'avait pas tellement répondu à ce que je recherchais, mais je suis quand même retournée. Et puis, c'était vraiment cette conversation avec le prêtre à l'église qui était le déclic. Je me suis rendue compte que je ne pouvais pas

me fier à un dieu pour résoudre un problème, que ça ne marchait pas comme ça. Voilà. Je ne sais pas si c'est une réponse à la question. En fait, je ne me rappelle plus ce que tu m'as demandé.

- (C) J'avais aussi une question sur ton parcours professionnel. Est-ce que tu pourrais en parler ?
- (A) Oui, ça a été assez... Comment est-ce qu'on dit ça ? Péripatétique ? Péripathétique ? Peripatetic en anglais. Donc, j'ai commencé, j'ai fait des études de français en Angleterre à l'Institut français, après l'école, et j'ai passé des brevets pour la Sorbonne, et puis, finalement, je suis allée à Paris, et j'ai travaillé à Paris pendant dix ans. J'ai fait pas mal d'études, enfin pas mal de boulot. À l'époque, c'était dans les années 70, et c'était très facile d'avoir un poste, il y avait plein de postes partout. J'avais fait du secrétariat pendant mes études, donc ça, c'était bien utile. Mais j'ai terminé en travaillant pour une société, une grande société internationale de cosmétiques, et là, je suis restée bien quelques années en tant qu'assistante, enfin, c'était en français, en anglais. Et à cette époque-là, mes parents ont déménagé pour aller vivre en Espagne, donc j'ai commencé à étudier l'espagnol, et donc j'ai travaillé un peu dans les trois langues. Et puis, je me suis mariée à Paris, et ensuite, le boulot de mon mari a changé, et puis on a dû retourner en Angleterre. Bon, j'abrège, parce que c'est long, mais finalement, je me suis retrouvée avec lui, bien sûr, à Londres, et là, j'ai commencé à travailler pour des sociétés de films, et ensuite, à la télévision anglaise à Londres, enfin, une société qui s'appelle Thames Television, que je crois n'existe plus, mais qui était la chaîne commerciale à Londres. Et j'ai travaillé en tant qu'assistante pour une émission dans le journalisme investigatif, et puis après, travailler pour le chef de JT, en fait. Et là, de nouveau, le boulot de mon mari a établi les prochaines étapes de notre parcours. On lui a demandé, pour son boulot, d'aller à Bruxelles, donc, on a tout quitté à Londres, on avait vendu la maison, etc., et puis on s'est retrouvée ici, à Bruxelles. Et là, ici, à Bruxelles, en fait, ma vie a complètement changé, parce que je ne travaillais pas, et mon mari a décidé de quitter. Et puis le mariage était terminé, et je me suis retrouvée à Bruxelles sans mari, et puis une maison qu'on a dû vendre, bien sûr, et sans boulot, et j'ai pris la décision, finalement, de rester à Bruxelles, étant donné que je parlais le français. Et donc, ici, bon, j'abrège, j'ai commencé, après un petit temps, à faire de l'intérim aux institutions européennes. Et finalement, j'ai eu un contrat chez eux de trois ans. Et au bout de ce contrat, qui n'était pas renouvelable, j'ai monté mon propre business, et j'ai travaillé pour un projet

de la Commission, mais en tant qu'indépendante, pour une plateforme d'échange d'informations pour les professeurs dans les écoles européennes. Et puis les chasseurs de têtes sont venus, et on m'a proposé un poste chez Belgacom, à l'époque, qui est Proximus, maintenant, et j'ai travaillé chez Proximus pendant trois ans. J'ai monté leur... j'ai fait installer, là, leur intranet entre les employés, avec une équipe qui travaillait avec moi. Et puis, là, après Belgacom, j'avais déjà commencé à étudier pour passer un concours pour les institutions européennes, et là, j'ai travaillé, et puis le concours a pris deux ans, deux ans et demi, et finalement, je l'ai réussi. Et je suis rentrée dans les institutions en 2004, en tant que fonctionnaire, j'ai fait plusieurs boulots, et j'ai terminé dans l'office européen antifraude. Et là, j'ai travaillé pour, en fait, ce qu'on appelle le comité de surveillance de l'office antifraude, et j'ai pris ma retraite en 2017. Et depuis, là, j'ai acheté un bien en Espagne, donc il se peut que je déménage pour aller vivre en Espagne. Mais bon, il faut que je cherche tout près de chez moi, là où j'ai acheté, il y a un centre Dharma, il y a un centre bouddhiste, c'est quand même très important de pouvoir continuer à suivre le parcours, ça c'est primordial, donc, voilà.

- (C) Ben , merci.
- (A) Avec plaisir.
- (C) On va passer à une autre partie du questionnement, qui concerne plus le sujet principal. Je voulais savoir, est-ce que pour toi, il y a des normes dans le bouddhisme ? Comment tu appréhendes cette idée ?
- (A) Des normes ? Oui, en fait, le fait d'accepter les trois joyaux de bouddhisme, bouddha, dharma, sangha. Et puis d'accepter et d'étudier pendant toute sa vie, en fait, les quatre nobles vérités du bouddha, là c'est commun à toutes les lignées, toutes sortes de bouddhisme. Et voilà ce qu'on travaille régulièrement, la méditation, ça c'est une fondation principale, mais qui est un peu différente selon la sorte de bouddhisme. Dans le zen, par exemple, c'est beaucoup plus discipliné, il n'y a pas... Enfin bon, tu m'as demandé des normes, là je dirais que ce sont les grandes normes du bouddhisme.
- (C) Et qu'est-ce qui serait spécifique à la lignée que tu suis ?

- (A) Kagyu, là tu rentres dans des choses assez spécifiques, moi je ne suis pas experte, parce que je suis toujours un peu débutante, mais ben oui, on est toujours débutante en fait, on est toujours débutant, mais chez nous on étudie beaucoup. C'est vraiment aller aux bases du bouddhisme, accepter les dieux du bouddhisme, par exemple Tara, Chènrézi, Guru rinpoche, etc. Donc Kagyu, c'est vraiment une des lignées les plus anciennes. On a aussi ce qu'on appelle notre Karmapa, qui est le représentant du Bouddha pour nous, qui est très vénéré. On a les pratiques régulières comme la pratique de Tara, de Chènrézi, Amitabha qui est pour les défunts. Et puis il y en a beaucoup d'autres. Nous on est Mahayana, ça veut dire qu'on recherche le bonheur, l'éveil, l'éveil pour tout le monde, mais ce n'est pas, on ne prêche pas, c'est un souhait. C'est suivre aussi ce que dit le Dalaï Lama, la compassion c'est la graine qu'il faut arroser régulièrement. C'est pas d'avoir pitié, c'est la compassion pour les gens, de comprendre que cette vie, comme dit le Bouddha, il y a la souffrance, et puis il y a les raisons pour la souffrance, il y a la fin de la souffrance, et puis il y a le parcours pour remédier et enlever la souffrance. Ça ce sont les normes aussi, c'est comme j'ai dit les quatre nobles vérités. Et Kagyu, nous on est très axé là-dessus, mais je pense qu'il faut plutôt demander ça aux professionnels qui sont vraiment versés dans les parties plus intellectuelles, plus recherchées du bouddhisme, je ne suis qu'une simple pratiquante.
- (C) Et comment est-ce que tu vivais l'idée d'une norme avant de te convertir au bouddhisme, une norme peut-être plus sociétale ?
- (A) Je pense que c'était toujours cette idée de la souffrance dans le monde, et on ne peut pas, surtout si on vit et on travaille dans une ville, on voit la souffrance tous les jours. Et on se dit, ce n'est quand même pas bien qu'il y ait des gens qui souffrent beaucoup et d'autres qui semblent ne pas souffrir du tout. Donc il y a quand même un déséquilibre dans la société, et il faut voir comment on peut résoudre ça au mieux en utilisant un parcours religieux. La religion, c'est difficile parce que comme je pratique maintenant le bouddhisme, je ne suis plus dans la religion, parce que ce n'est pas une religion. Mais disons que les parcours des différentes options disent tous la même chose. Comme dans l'islam, c'est avoir de la compassion pour les autres, de toujours se dire, lorsque chez moi ça va très bien, ce n'est pas dit que ça va très bien pour les autres, et d'en être conscient, toujours. Je pense que c'est intéressant, la question est très bonne, parce que ce sont des choses qui sont communes à toutes les religions, ou parcours spirituels. Ce qui est différent dans le bouddhisme, ce qui

est très important, c'est qu'il n'y a pas de séparation entre le soi et les autres, et la vie. C'est que c'est commun. Il n'y a pas un moi. Et ça c'est très difficile à comprendre. Et puis c'est très important à étudier. Puisque de là viennent presque tous les malheurs du monde. Tant que je me soigne moi, et les miens, c'est assez, c'est bon, c'est bien. En fait non. Ce n'est pas suffisant. Parce que la vérité n'est pas ça. La vérité est qu'on est tous liés. C'est l'interdépendance qu'on travaille beaucoup dans le bouddhisme. L'interdépendance et puis bien sûr l'impermanence. Pour nous l'impermanence c'est... Je dirais que ces deux choses-là ce sont des normes du bouddhisme aussi. On peut les rajouter, très important. Qu'il n'y a rien qui ne dépend pas d'autre chose. Oui, je trouve que les différences maintenant, dans le bouddhisme il y a ce sens de responsabilité. On est responsabilisé dans la vie. Ce que le prêtre m'a dit pour mes problèmes, que je pouvais les donner à Dieu et qu'il allait les résoudre, ça ne me semblait pas logique. Et dans le bouddhisme effectivement ce n'est pas logique. C'est que comme on est tous liés, que la réponse est ici, devant nous, chez nous et les autres. Je ne sais pas si ça a du sens. C'est difficile à expliquer. En fait vous devriez parler avec notre lama. Tu devrais, oui.

- (C) Est-ce que tu as perçu des changements par rapport à comment tu percevais la norme bouddhiste quand tu t'es convertie ?
- (A) Oui, je dirais. En fait c'est un parcours spirituel qui est assez facile. C'est facile à aborder en surface. Et d'ailleurs c'est un peu pour ça que nous, en tant que bouddhiste, on est très très content de voir que les gens se penchent de plus en plus pour faire de la méditation. Et au début, je dois dire que ma pratique de méditation était tout à fait autre. Je cherchais un certain soulagement, un calme. Ce qui est bien sûr, ce qui en fait partie, mais c'est beaucoup plus profond et plus compliqué que ça. Parce que la méditation, ce n'est pas ça que le Bouddha voulait dire lorsqu'il disait qu'il faut s'asseoir, se calmer, et puis regarder ses pensées. Ce n'était pas dans le but de se sentir super bien, calme, zen, comme on dit maintenant. C'était vraiment de se rendre compte à quel point nous sommes dirigés par notre mental. Et que les pensées qui se déroulent sans arrêt, on ne peut pas les arrêter. Souvent on voit ça dans les études, les gens qui font de la méditation, ils se découragent assez vite, parce qu'ils disent, moi je n'arrive pas à arrêter mon cerveau, on ne peut jamais arrêter les pensées, c'est impensable, ce n'est pas possible. Mais ce que nous, et ça je n'avais pas compris au début, je voyais ça comme une façon de se calmer. Et petit à petit, même si le Lama nous le répète x fois par semaine, qu'il faut regarder ses pensées, on est quand même

dans un tourbillon, en général mental, qui est très prenant, qui nous emballa, et on a du mal à éclaircir notre esprit, au point où on peut se mettre un peu à l'écart, et voir comment on est en train de penser. Et que ces pensées, c'est assez amusant, lorsqu'on arrive à le faire, et ce n'est pas chaque fois qu'on s'assoit et on médite, qu'on est capable de vraiment regarder son cerveau, son mental. Mais lorsque l'on peut l'étudier un peu, disons de loin, on est assez amusé, parce que ces pensées, ça ne s'arrête pas d'abord, et puis la façon dont les pensées se suivent. On débute avec ça, et puis c'est comme le téléphone arabe, on arrive après à une fin, qui n'a rien à voir avec le début de la pensée. Ce qui prouve que, en fait, c'est quelque chose que maintenant, que j'ai étudié quand même, pendant pas mal d'années, je me rends compte qu'on n'est jamais à l'abri de cette tentation. On est poussé, on est poussé vraiment à penser, qu'on résolve un problème, juste en pensant, en réfléchissant. Et puis, dans le bouddhisme, on se dit attention, parce que ça, c'est une vue personnelle. Ces vues personnelles sont basées sur les conditions, les conditions de sa vie. Et ça ne peut pas être la vérité, ça ne peut être que sa propre réalité, sa propre vérité, qui n'est pas fiable. Donc maintenant, ça, c'est quelque chose que j'ai beaucoup mieux compris. Mais ce n'est pas dit que tout maintenant est clair, comme de l'eau de roche. Non, comme tout le monde, on est emporté. C'est une coutume. Ce sont des choses, on est habitué. Et on est assez accro, en fait. On est accro. Mais maintenant, je me rends compte qu'avant, je ne me rendais pas compte. J'en suis consciente.

- (C) Tu parles de méditation. Peut-être qu'on pourrait parler de tes pratiques. Où est-ce que tu en es, dans le cheminement bouddhiste, en termes de pratiques aujourd'hui ?
- (A) Justement, ce matin, je n'ai pas fait le temps. J'ai eu le temps, mais je n'ai pas fait le temps pour pratiquer. Et je me suis rendue compte, en venant ici, que j'allais quand même l'admettre. Au début, comme je t'ai expliqué, on se dit, ah, ok, chouette, j'ai quelque chose, c'est comme faire un nouveau sport. Je fais ça le matin, oui, alors je vais mettre 10 minutes. Et voilà, je m'assieds et tout. Et on peut faire ça, mais on ne récolte pas beaucoup de ce genre de pratiques. Donc maintenant, je sais que ça demande beaucoup plus. Ça demande la fermeture d'une porte, si on a de la chance d'avoir deux pièces dans son appartement, dans sa maison, un endroit calme, où on peut aller et faire un petit hôtel pour avoir un but fixe. Ça peut être une photo, ça peut être des petites statues, ce qu'on veut, un vase avec une fleur, une jolie pierre, mais quelque chose qui est un point fixe et qu'on s'assied, et puis on se dit, on laisse tomber. Et vraiment, le fait de s'asseoir et de laisser tomber est très difficile parce

qu'on emmène tout avec soi. Chaque matin ou chaque soir, on a son sac à dos de ses rêves ou de sa journée qu'il faut lâcher de l'autre côté de la porte fermée et puis se mettre, si tu veux, un peu à nu et puis vraiment se concentrer sur le fait d'être présent. Le fait d'être présent et être présent est très difficile. Les enfants savent très bien le faire parce qu'ils ne sont pas aussi conditionnés que les adultes. Ils arrivent tous nus, nous on arrive tous nus, bien sûr, je parle de nous, mais petit à petit, il y a des habitudes, des conditions de la vie, les conseils qu'on prend sur nous. Et puis lorsqu'on médite, l'idée c'est vraiment de se mettre à nu et d'être présent tel qu'on est. Et d'apprécier le fait que si on est présent, c'est un cadeau tellement précieux d'avoir une vie et d'avoir une expérience d'une vie, d'une actualité d'une vie. Et ça, c'est quelque chose dans ma méditation de laquelle je suis beaucoup plus consciente que avant, je vois la méditation autre. Je dirais que la grande différence, c'est qu'avant, je me portais beaucoup plus sur le fait de calmer l'esprit et maintenant je suis plus consciente du fait que je dois apprécier le fait d'être présente. Il y a aussi le fait que lorsqu'on médite avec d'autres personnes, lorsqu'on médite avec d'autres personnes, ça a un autre effet aussi et c'est très enrichissant en fait d'être parmi d'autres personnes. Il y a une espèce de lien qui se manifeste et surtout si on a le grand privilège d'être dans la présence de grands maîtres, ce qui est souvent le cas ici, chez nous, on ressent la présence, le fait d'être présent un peu autrement.

- (C) Est-ce que tu as senti que le fait de te convertir t'a invité à ne plus faire certaines choses dans ta vie ?
- (A) On est beaucoup plus consciente des règles basiques de la vie qui devraient être les règles basiques de la vie pour tous les êtres humains, je dirais. On ne peut pas parler pour les pauvres animaux qui n'ont pas la chance que nous on a d'avoir un cerveau bien développé. Lorsqu'on prend refuge, il y a des principes, je ne parle pas des moines et des nonnes, ça c'est autrement parce qu'ils ont beaucoup de règles, énormément de règles. Mais si on devient bouddhiste, on prend des vœux quand même de ne pas mentir, de ne pas tuer, de ne pas faire de mal aux autres. Et ça peut paraître petit et assez banal parce qu'on se dit, bah oui, c'est normal. Mais je pense que, je dirais pour moi-même, c'est quelque chose à laquelle je pense tous les jours. Parce que souvent, on dit des petits mensonges sans vraiment s'en rendre compte, juste parce qu'on a l'impression que ça fait avancer la vie un peu plus facilement. Mais en fait, c'est tout à fait autre. Toujours dire la vérité, ça veut dire que les autres peuvent avoir confiance en toi. Je dirais que, et ne pas tuer, c'est très difficile,

par exemple, parce que c'est évident, on ne va pas tuer d'autres gens, tuer, je ne sais pas moi, être violent, mais, par exemple, tout ce qui est les êtres, qui sont des êtres vivants. Moi, j'ai une maison en Espagne. Nous, on a beaucoup de fourmis, de moustiques, des petites créatures qui viennent dans la maison. Parfois, malheureusement, on ne peut pas éviter de tuer lorsque ça le devient. Mais si l'intention est là de ne pas faire du mal et qu'après, on demande pardon, on dit, je regrette beaucoup, mais malheureusement, les circonstances ont fait que, on avait, par exemple, des rats qui viennent, on doit, malheureusement, s'en séparer. On ne peut pas continuer parce que c'est insalubre. Donc, il faut trouver un moyen de faire en sorte que ce qu'on tue, ça soit fait de façon plus, si on peut dire, acceptable, possible. Mais en général, je me rends compte, je me souviens que j'étais chez des amis dans le sud de la France et le mari de mon ami était là avec un truc pour tuer les mouches. Et puis, il écrasait les mouches une après l'autre, comme ça. Et je lui ai dit, non, ne fais pas ça. Il m'a dit, non, mais t'es folle. Je lui ai dit, non, non, mais ce sont des bêtes horribles. Il y en a plein. Je lui ai dit, oui, mais tant que ça ne te fait vraiment des misères, je lui ai dit, mais tu sais, cette mouche, sa vie à elle, elle est très importante. Et puis, il m'a regardée et j'ai vu la dernière fois que j'étais chez eux, qui n'a plus... Avant, elles étaient éparpillées dans toute la maison, c'est un truc pour tuer les mouches. Il n'en avait plus. Je ne lui ai pas posé la question. Je me suis dit, peut-être qu'il a réfléchi à ça, maintenant qu'il n'est pas très jeune non plus. C'est vrai que la vie est très importante, même pour les mouches et les moustiques. Ça, c'est autre chose. Ça, c'est un vrai problème. Mais ça paraît banal, ce que je raconte là. Mais c'est un respect pour la vie que je dirais, avant, je m'en passais. Être conscient. Et si on fait du mal? Mais ça, c'est la même chose dans le christianisme. Si on fait du mal, on se demande pardon. Mais ce sont des règles basiques de la vie. C'est dans toutes les religions. Les différents parcours qui montent la colline.

- (C) Et est-ce que, mis à part ces règles basiques dont tu parles, tu as perçu des changements par rapport à tes valeurs en te convertissant au bouddhisme ?
- (A) Les valeurs? Tu veux dire les valeurs de la vie?
- (C) Les tiennes, oui.

- (A) Oui, je dirais drôlement. Étant donné que dans ma vie, j'ai eu beaucoup de problèmes d'argent à des moments. J'ai tendance à avoir toujours peur de perdre de l'argent, de ne plus avoir d'argent. Parce qu'il y a eu des périodes dans ma vie où vraiment j'avais très peur de ne pas en avoir. Les effets, je veux dire, de ne pas en avoir. Et donc, j'ai eu du mal à donner de l'argent. J'en ai toujours. Pour être franche. Mais, le bouddhisme m'a vraiment enseigné la charité. Et puis, c'est pas la pitié, ce n'est pas la même chose, c'est le fait de partager. Et je dirais que ça, ça a eu un effet énorme sur moi. Et puis, par exemple, exemple concret, j'étais dans l'Inno le week-end dernier et à un moment donné, il y avait une espèce de pagaille, j'étais dans le rayon cosmétique, parfum, au rez-de-chaussée. Une grande pagaille à un moment donné dans ce rayon. Et j'ai vu un gars qui a été restreint par deux gardes. Pertinemment, il avait volé quelque chose. Et ils étaient en train de le restreindre. Et ce gars s'est défendu. Et c'était assez... Il a été assez violent. Les bouteilles de parfum se sont écrasées en mille morceaux par terre, les étagères toutes défaites. C'était assez horrible à voir. Et j'étais avec une amie. Et puis, les gardes sont sortis avec cet homme. Et puis, j'ai entendu... Ils étaient derrière la porte qui était fermée, dans les escaliers. J'ai entendu qu'ils se battaient. Et la violence... J'en ai horreur. Comme la plupart des gens, je pense. Et il y avait une dame de chez Inno qui était là, à côté de moi. Et j'en ai parlé. J'ai dit, c'est horrible à voir. Elle m'a dit, madame, si vous savez, on a ça à X reprises tous les jours, mais surtout le week-end. Et je lui ai dit, mais cet homme pensait qu'il prend des risques comme ça pour une bouteille de parfum. Et elle m'a dit, oui, c'est parce que c'est facile. Ils ont quelqu'un à qui ils peuvent vendre ça. Ils font du fric. Je lui ai dit, mais c'est horrible. Dans quel genre de monde on vit où les gens sont poussés à faire ça et maintenant ils sont en train de se faire battre à cause de ces actions. Et elle m'a dit, mais c'est toujours comme ça. J'ai dit, mais ça ne devrait pas être comme ça. Et elle m'a regardée. Elle n'a pas fait, bouf, genre je m'en fous, non. Elle m'a regardée et je me suis dit, j'espère que peut-être elle va voir ça autrement. Parce que maintenant, grâce au bouddhisme, je vois ça comme une souffrance universelle. Ce n'est pas le mec qui a fait du tort. Bien sûr, il ne faut pas voler. Ça fait partie des règles basiques de la vie, encore une fois, mais de nos vœux. Ne pas voler. Mais il fait ça, pas parce qu'il a juste envie. Non, on voyait bien que c'est quelqu'un qui cherchait à faire de l'argent. Donc il volait pour une raison. Et je sais très bien, et on travaillait dans les cosmétiques, que c'est très courant, parce que c'est facile de revendre ce genre de produit. Mais moi, je ne voyais pas ça... Le bouddhisme m'a enseigné le fait que je vois quelque chose, c'est un problème pour nous tous. Si quelqu'un est comme ça, c'est un problème universel. Ce n'est pas lui/nous. Et ça m'a rendu excessivement triste, surtout de voir la

violence dans cet échange. Donc le bouddhisme, c'est un parcours qui cherche la paix. Ce n'est absolument pas facile. Et par exemple, l'autre jour, j'ai suivi un enseignement pour écouter même les gens qui nous font du tort. Et ça, c'est bien sûr, c'est le plus difficile. C'est comme la prière, notre Père qui est au ciel. Ce petit mot, nous on pardonne, comme nous on pardonne les autres. Et ça, c'est le truc pour moi le plus difficile. On dit ça facilement, mais est-ce qu'on pardonne les autres? On voit maintenant, dans la politique, le monde est en train de changer encore une fois. Et peut-être pas pour le mieux, pour le moment. Ça retournera, la roue va tourner, comme d'habitude. Ça se remettra autrement à un moment donné. Mais on voit les choses qu'on n'aime pas. Et puis on a tendance à cibler les gens que nous on constate sont les gens qui sont responsables. Et c'est vrai. Mais nous, on nous enseigne à dire que, à comprendre que, et là c'est une des choses les plus importantes dans le bouddhisme. On retourne à une fondation du bouddhisme, le karma. Donc nos actions, le karma c'est nos actions, nos actions nous suivent. Et ça c'est une règle de la vie. La vie qu'on mène maintenant, c'est dû aux vies qu'on a menées autrefois, et qu'on vivra à l'avenir. Donc on récolte ce qu'on a semé dans d'autres existences, et puis on sème maintenant ce qu'on va récolter dans des vies futures, des existences futures à l'avenir.

- (C) Et par rapport au bonheur, est-ce que quelque chose a changé pour toi ?
- (A) Oui, parce que, comme je disais là tout à l'heure, le bonheur, l'impermanence malheureusement, nous dit que le bonheur, c'est, à moins d'être un être éveillé, comme le Dalai Lama, comme le Karmapa, comme le Bouddha, les Bodhisattvas comme Chénrézi et Tara, pour nous le bonheur ce sont des moments. Et c'est très important, parce que ce sont des vues d'une vie éveillée, d'une existence éveillée possible. Et chaque être dans cette vie a eu des moments de bonheur, mais en général c'est passager. Avoir le bonheur en tant que but, le bonheur dans cette vie qui dépend de plein de choses, qui sont conditionnelles et qui ne sont pas permanentes, ça amène à la tristesse, parce que plus on essaie d'avoir le bonheur, plus on se rend compte que ça nous échappe. Ce n'est pas quelque chose qui est permanente, c'est quelque chose qui vient et qui repart. Comme la tristesse, la souffrance, ce n'est pas permanent. Oui, c'est parce que ce n'est pas permanent. Ça n'a pas une existence éternelle. Et puis le bonheur, c'est mon bonheur à moi, ce n'est pas ton bonheur à toi. C'est très personnel.
- (C) Qu'en est-il de ta vision de la liberté ?

- (A) La liberté, le souhait de tout le monde, est une possibilité pour très peu d'être. La liberté sera le jour où on sera tous éveillés. Moi, je pensais quand j'étais plus jeune que la liberté, ça consistait dans la démocratie, le fait de ne plus avoir de patron, de faire ce qu'on veut. Et puis on se rend compte lors du parcours de sa vie que la liberté, c'est un concept. Je pense que ce n'est pas atteignable. Si on n'est pas éveillé, ce n'est pas quelque chose qu'on peut atteindre. C'est une illusion. Et puis c'est aussi personnel. On a des moments où on se sent libre. Par exemple, je dirais, quand on nage dans la mer, on peut se sentir vraiment... Je crois que pour moi, ça c'est le plus proche, en parlant personnellement, le plus proche que j'ai ressenti à la liberté. Le fait de respirer de l'air, d'être dans l'eau, d'être complètement libre, de bouger comme je veux, etc. Mais ça dépend de tout, ça dépend du temps, la température de l'eau, si on est mobile, etc. Mais je pense que la liberté, c'est lié à la présence aussi. Si on se sent vraiment présent, on peut se sentir libre, parce qu'on se débarrasse de tout ce sac à dos dont je parlais tout à l'heure. C'est un sujet très intéressant et très compliqué, la liberté. La liberté.
- (C) J'ai une dernière question pour conclure. Tu as mentionné à deux reprises que le bouddhisme n'était pas une religion. Qu'est-ce que c'est pour toi alors ?
- (A) C'est un parcours. C'est un parcours, parce que nous, on n'a pas un dieu. D'ailleurs, le bouddha a toujours dit, si tu rencontres le bouddha sur ton chemin, tu le tues. Parce que ce que lui, il a recherché, ce que tous les bouddhas ont recherché et trouvé, parce qu'ils sont devenus bouddhas, c'est la liberté, l'éveil d'être présent, être vraiment présent et libre de tout. Mais c'est un concept que nous, les êtres humains, ici, avec les contraintes qu'on a en tant qu'êtres humains, nos conditionnements, les conditions de notre vie, on a énormément de mal à concevoir. Mais c'est la religion, c'est se donner à vénérer un dieu qui va nous aider à réaliser ce parcours. Et le bouddhisme n'est pas ça. Le bouddha dit, prends mes mots et étudie-les, mais ne te fie pas à mes mots. Examine bien toi-même ce que je dis et comment ça se traduit pour toi. Parce que chacun doit travailler ça à sa façon. Donc il n'y a pas, comme dans les religions, des règles fixes, à part, bien sûr, les règles basiques, mais qui sont là pour mener sa vie, son existence terrestre. C'est étudier l'esprit de cette vie. En quoi ça consiste ? Comme un scientifique qui étudie en quoi consiste un métal, une liquide. Nous on va, on enlève comme les oignons, on enlève des couches une par une, et puis à la fin on arrive à rien. Et c'est là où le zen, que j'étudie pour le moment, travaille beaucoup plus, peut-être. Et

c'est très difficile à concevoir. Mais la différence entre le bouddhisme et les religions, c'est vraiment ce théïsme, c'est avoir un dieu en qui on se confie, on se confie en nous-mêmes. C'est en creusant en nous-mêmes, on trouve une vérité qui est permanente, qui n'existe, enfin qui n'a pas une existence, mais qui est éternelle. Donc c'est plus compliqué, je pense que vénérer les dieux, c'est plus facile, en fait. Parce que, par exemple, on a des problèmes, je donne mes problèmes à Dieu, super ! Je ne renie absolument pas le christianisme, c'est un parcours magnifique, et puis Jésus qui pour nous un bodhisattva, c'est un être tout à fait éveillé, réalisé, qui s'est réalisé pendant son existence. Mais l'interprétation de tout ce qui est le parcours chrétien, l'interprétation peut-être a changé au long des années, et c'est maintenant peut-être plus quelque chose qui est plus une loi à laquelle les gens doivent peut-être se fier pour pouvoir réaliser ce qu'ils recherchent. Tandis que le Bouddha nous le renvoie et dit, non, à toi de voir ça, à toi d'étudier ça. Ce qui est assez difficile, et c'est pour ça qu'il faut avoir, je dirais, ce qui est très important dans le bouddhisme, c'est d'avoir de bons maîtres, d'être bien dirigés. Et ce n'est pas facile de trouver.

- (C) Merci beaucoup, c'était super intéressant.