

La beauté est dans le « je » de celui qui regarde

Lama Thoubtèn Yéshé.

Lama Thoubtèn Yéshé a donné cet enseignement lors d'un cours de méditation de cinq jours qu'il a dirigé à Dromana près de Melbourne en Australie, en mars 1975. Edité par Nicholas Ribush.

A un moment de votre vie, il va falloir prendre la ferme décision suivante : « Je suis fatigué d'être l'esclave de mon ego. Cet ego dirige mon esprit et bien qu'il ne m'apporte continuellement que des problèmes sans aucune occasion de repos, je passe quand même ma vie entière à le servir. Mon esprit est en constant désarroi du seul fait de l'ego. Je me refuse désormais à être son esclave. »

Tous les soucis que nous rencontrons viennent des deux ministères de l'ego et de l'attachement. Prenez cet exemple : nous voulons tous avoir un beau corps mais en même temps, notre attachement sournois et cupide nous fait manger plus que le corps ne l'exige et nous grossissons. C'est un exemple tout simple mais auquel nous pouvons pour la plupart nous référer.

Vérifiez ce qu'il en est dans votre cas. Vous avez besoin de peu de nourriture mais votre attachement à trop manger vous rend lourd et mal à l'aise. En même temps, vous voulez être séduisant. Ces deux envies sont conflictuelles. Que choisissez-vous : le désir de votre ego pour un beau corps ou votre attachement pour la nourriture ? Examinez vos états d'esprit ; trouvez celui auquel vous vous cramponnez le plus. Il y en a ici un qui s'accroche à la beauté ; l'autre aussi est là qui sait que si vous mangez trop, vous grossirez et détruirez ainsi votre beauté quelle qu'elle soit. Et pourtant, vous ne pouvez vous arrêter de manger. Ces deux états d'esprit vous agitent. Ils vous infligent un vrai tabassage psychologique mais malgré leur matraquage constant, vous continuez encore à leur dire : « Oui, oui, oui... »

C'est très drôle. L'esprit humain est tellement bizarre..., et très stupide, si vous vérifiez bien. L'idée que la minceur est belle et la grosseur, laide vient du mental. Bien sûr, je suis d'accord que si vous êtes obèse, vous pouvez vous détériorer la santé, c'est vrai. Mais l'idée, l'image de beauté ou de laideur que créent l'attachement et le désir, est vraiment ridicule, non ? Ce n'est pas la réalité de la graisse qui vous embête mais l'idée qu'elle n'est pas séduisante. Pourquoi ? Parce que vous vous accrochez à la réputation ; vous vous inquiétez de ce que les autres vont penser de vous.

Je vous le dis, les êtres nos mères sur cette Terre sont vraiment stupides. Dans un pays, on pense que telle chose est jolie ; dans un autre pays, on trouvera horrible cette même chose. Ici, c'est bien, là c'est mal. Pour certains, ceci est beau ; pour d'autres, c'est autre chose qui incarne la beauté. Tout n'est que fabrication ; ce sont simplement des idées différentes.

Par ailleurs, où se situe cette beauté extérieure, permanente, absolue ? C'est la seule interprétation des objets par l'ego qui les rend beaux ou laids. Vérifiez, c'est tout simple. Quand vous procédez en méditation au balayage corporel, quand votre esprit examine chaque partie du corps, essayez donc de trouver la beauté. Vérifiez : qu'est-ce qui est beau ? Quelle partie tenez-vous pour belle ? Vérifiez. Votre interprétation de ce qui est beau et laid est extrêmement superficielle. Ce n'est qu'une projection de l'ego mais elle vous rend très confus. Vous l'êtes encore maintenant. Vous ne savez plus ce qui est bon et mauvais. Vraiment !

Quand vous allez aux toilettes, vous ne restez pas à admirer ce que vous venez de déposer dans la cuvette, si ? De même, quand vous regardez dans le miroir votre joli visage ou corps, que vous restez fixé sur des aspects de vous-même que la projection de l'ego a jugés séduisants, laissez donc votre esprit voyager dans votre corps ; partez de l'intérieur du nez pour aller jusqu'en bas tout en essayant de déterminer où exactement se situe votre beauté. Vous trouverez qu'en essence, chaque partie du corps est identique à ce que vous venez d'excréter. C'est une réalité scientifique et non une question de croyance. L'objet de beauté auquel vous vous accrochez, semble attrayant simplement parce que votre esprit capricieux a porté sur lui un jugement extrêmement superficiel.

Regardez les jeunes femmes actuelles et leur confusion. Elles courent d'un homme à un autre, puis d'un autre à un autre ; un autre homme, un autre homme, un autre homme... Elles rencontrent beaucoup de problèmes, plus de problèmes, problèmes sur problèmes, tout en espérant : « Peut-être est-ce lui, peut-être est-ce lui ... » Ce sont des expériences tellement superficielles, de pures projections mentales brossées par leur ego. « Peut-être ceci, peut-être ceci », pleines d'attentes ; « peut-être ceci, peut-être ceci, peut-être ceci... » Aucune satisfaction, toujours des problèmes.

Sans doute, pensez-vous : « Oh, Lama rabaisse vraiment trop les femmes ! » Mais les hommes sont pareils, en pleine illusion ! En voici un qui change de femme, il qualifie superficiellement la nouvelle de « bonne, bonne, bonne... » Mais après un certain temps, la « bonne » se transforme en « mauvaise », alors il en change à nouveau. Bonne aujourd'hui, mauvaise demain, puis on change ; bonne un temps, puis mauvaise, puis on change. Son jugement en termes de bon, mauvais, beau, laid, est totalement superficiel et n'a strictement rien à voir avec la réalité, qu'elle soit extérieure ou intérieure. Il n'existe aucune compréhension, aucune communication, seulement de la peur et de l'insécurité, le tout imputable à l'ego et à l'attachement.

Tout ceci vient du mental. Nous sommes totalement préoccupés par les projections superficielles de notre ego et tournons le dos à la réalité. Pas étonnant que nous soyons complètement confus et incapables de communiquer correctement avec quiconque ! Tout ceci vient de notre gros ego.

Par conséquent, cela vaut vraiment la peine de changer d'attitude mentale ; de passer de l'attachement qui dit toujours « je, je, je » à une vie uniquement consacrée au bien d'autrui, comme nous avons tenté de le faire au début de ce cours. Reconnaissez que vous avez passé des années et des années à construire l'attachement mais que vous n'avez toujours rien à présenter.

Cette prise de conscience est de la plus haute importance. Quand vous consacrez votre vie aux autres, vous admettez que la vraie beauté humaine ne se situe pas à l'extérieur ; qu'elle n'est pas la vision projetée par votre ego sur la peau d'une autre personne, mais qu'il s'agit plutôt du potentiel intérieur des autres. Quand vous réaliserez cela, vous respecterez les autres êtres, essaierez de les aider au lieu de ne respecter que vous-même et de consacrer tout votre temps à développer vos deux ministères de l'ego et de l'attachement.

Où que vous alliez, à l'est, à l'ouest, au ciel, sur ou sous la terre, vous trouverez des êtres. Si après avoir reconnu les fausses conceptions de l'ego et de l'attachement, vous développez une pure motivation et consacrez votre vie aux autres, votre vie en vaudra vraiment la peine. Vous donnerez un vrai sens à la vie et les relations avec votre entourage s'en trouveront grandement améliorées.

Traduction française : Michelle Le Dimna assistée de Bruno Caye et Eléa Redel – novembre 2008.