

LE DALAÏ-LAMA
& DESMOND TUTU

Avec Douglas Abrams

LE LIVRE
DE LA
JOIE



L'invitation
au bonheur
de deux prix Nobel
de la paix

Flammarion *L'art de la vie*





LE LIVRE DE LA JOIE

« Nous nous sommes retrouvés à Dharamsala pour partager ce que deux amis, venus de deux mondes très différents, ont appris au cours de leur longue existence. Nous aimerions que ce livre soit une invitation à la joie . »

La célébration des 80 ans de Sa Sainteté le Dalaï-Lama fut l'occasion de recevoir l'archevêque Desmond Tutu pour une série de rencontres historiques. Grands maîtres spirituels contemporains, ce sont aussi deux personnes dont la joie est contagieuse, et ce malgré de nombreuses épreuves personnelles. Loin d'être dépendante des circonstances extérieures, la joie est un état d'esprit et un art de vie face aux tourments du quotidien. À travers des dialogues baignés de tendresse et de rire, ces deux prix Nobel nous offrent quantité d'anecdotes personnelles et nous font partager leurs pratiques spirituelles.

Sa Sainteté le Dalaï-Lama a été prix Nobel de la paix en 1989 pour son combat non violent en faveur de la libération du Tibet.

Prix Nobel de la paix en 1984, l'archevêque Desmond Tutu est une figure emblématique de la lutte pacifique des Noirs d'Afrique du Sud contre le régime d'apartheid.

Douglas Abrams est auteur, agent littéraire et éditeur.

Traduit de l'anglais par Carole Delporte

Flammarion
L'art de la vie

Le Livre de la joie

Le bonheur durable
dans un monde en mouvement

Sa Sainteté le Dalaï-Lama
et l'Archevêque Desmond Tutu
Avec Douglas Abrams

Le Livre de la joie

Le bonheur durable
dans un monde en mouvement

*Traduit de l'anglais
par Carole Delporte*

Flammarion

Titre original : *The Book of Joy*
Éditeur original : Avery, an imprint of Random House
© Dalai-Lama Trust, Desmond Tutu,
et Douglas Abrams, 2016.
Pour la traduction française :
© Flammarion, 2016.
ISBN : 978-2-0813-9397-4

SOMMAIRE

<i>L'invitation à la joie</i>	11
<i>Introduction</i> , par Douglas Abrams	15
<i>L'arrivée</i> : nous sommes de fragiles créatures	25

1^{er} JOUR :

LA NATURE DE LA JOIE VÉRITABLE

<i>Et tu n'es pas morose ?</i>	43
<i>Nulle beauté ne naît sans souffrance</i>	57
<i>Avez-vous renoncé au plaisir ?</i>	65
<i>Notre plus grande joie</i>	73
<i>Le déjeuner</i> : les retrouvailles de deux personnes espiègles	81

2^e ET 3^e JOUR :

LES OBSTACLES À LA JOIE

<i>Vous êtes un chef-d'œuvre en devenir</i>	97
<i>Peur, stress et anxiété</i> : j'étais très nerveux	109

LE LIVRE DE LA JOIE

<i>Frustration et colère</i> : je poussais des cris !.....	119
<i>Tristesse et chagrin</i> : les temps difficiles renforcent nos liens.....	129
<i>Désespoir</i> : le monde est un tel chaos.....	135
<i>Solitude</i> : inutile de faire les présentations.....	145
<i>Envie</i> : encore lui avec sa Mercedes !.....	155
<i>Souffrance et adversité</i> : traverser les difficultés	165
<i>Maladie et peur de la mort</i> : je préfère aller en enfer.....	179
<i>Méditation</i> : maintenant, je vais vous dire un secret	191

4^e ET 5^e JOUR :

LES HUIT PILIERS DE LA JOIE

1. <i>Perspective</i> : il existe de multiples points de vue ...	213
2. <i>Humilité</i> : j'ai essayé d'avoir l'air humble et modeste.....	223
3. <i>Humour</i> : il vaut mieux en rire	235
4. <i>Acceptation</i> : là où peut débiter le changement.....	243
5. <i>Pardon</i> : se libérer du passé.....	249
6. <i>Gratitude</i> : j'ai la chance d'être en vie	261
7. <i>Compassion</i> : ce à quoi nous aspirons	271
8. <i>Générosité</i> : nous sommes emplis de joie.....	285
<i>Célébration</i> : danser dans les rues du Tibet	301
<i>Le départ</i> : un dernier au revoir.....	317



L'INVITATION À LA JOIE

À l'occasion d'un anniversaire très spécial, nous nous sommes retrouvés à Dharamsala, pour célébrer notre amitié avec l'intention d'offrir au monde notre propre cadeau d'anniversaire : nous aimerions que ce petit livre soit une invitation à la joie et au bonheur.

Même si l'existence est traversée de tristesse, d'inquiétude et de souffrance, quoi de plus merveilleux qu'une naissance ?

Nul sombre destin ne préside à notre avenir. C'est nous qui traçons notre chemin. Chaque jour, à chaque instant, nous pouvons créer et recréer nos existences, et préserver la vie humaine sur notre planète. Tel est notre pouvoir.

Vous ne trouverez pas la joie en poursuivant un but. Le bonheur durable réside non pas dans la richesse et la célébrité, mais dans l'esprit et le cœur, où chacun d'entre nous peut le trouver.

Notre coauteur, Doug Abrams, a gentiment accepté de nous aider dans ce projet, et nous a interviewés pendant une semaine à Dharamsala. Nous lui avons demandé de mêler nos voix et de jouer le rôle du narrateur, afin

LE LIVRE DE LA JOIE

de partager notre vision du monde et notre expérience, ainsi que nos sources de joie. Vous n'avez pas à nous croire. Notre discours n'est pas une profession de foi. Nous partageons simplement ce que deux amis, venus de deux mondes très différents, ont appris et observé au cours de leur longue existence. Nous espérons que la vérité de notre enseignement vous apparaîtra quand vous l'appliquerez à votre propre vie.

Chaque jour est une opportunité de renaissance. Chaque jour est votre anniversaire.

Puisse ce livre être une bénédiction pour tous les êtres sensibles, pour tous les enfants de Dieu – pour vous.

Tenzin Gyatso, Sa Sainteté le Dalaï-Lama
Desmond Tutu, Archevêque émérite d'Afrique du Sud



Introduction

Par Douglas Abrams

Au cœur des pics enneigés de l'Himalaya, deux vieux amis s'étreignent sur le tarmac d'un petit aéroport, dans le vrombissement assourdissant des moteurs. À peine descendu de l'avion, l'Archevêque touche tendrement les joues de Sa Sainteté, laquelle met la bouche en cœur pour lui souffler un baiser. C'est un beau moment de tendresse et d'amitié. Durant l'année de préparation nécessaire à ces retrouvailles, nous étions conscients de l'importance de cette rencontre pour le monde, mais nous n'avions pas mesuré ce qu'elle représentait pour les deux hommes.

J'ai eu l'immense privilège de retranscrire les conversations de ces deux sages à Dharamsala, en Inde, résidence d'exil du Dalai-Lama. Grâce à ce livre, j'espère partager avec vous leur dialogue intime, leurs rires qui semblent ne jamais s'arrêter, et des souvenirs poignants, emplis d'amour et de peine.

S'ils ne se sont rencontrés qu'une demi-douzaine de fois, ils ont forgé un lien qui transcende la brièveté de leurs échanges, et se considèrent comme des « frères spirituels espiègles ». Jamais auparavant, et sans doute jamais plus,

ils n'auront l'occasion de profiter l'un de l'autre, de se réjouir de leur amitié.

Le spectre de la mort rôdait souvent dans nos conversations. Notre itinéraire a été modifié deux fois pour que l'Archevêque puisse assister à des funérailles. Leur état de santé et la politique mondiale conspiraient pour les tenir à l'écart, et nous avions conscience qu'il s'agissait certainement de leur toute dernière rencontre.

Pendant une semaine, nous avons conversé dans une douce lumière savamment aménagée – pour ne pas blesser les yeux sensibles de Sa Sainteté –, filmés par cinq caméras. Pour comprendre la joie, nous avons exploré plusieurs sujets fondamentaux de l'existence. Nous cherchions la joie véritable, indépendante des vicissitudes du monde extérieur. Nous devons aussi éliminer les obstacles qui la rendent souvent insaisissable. Enfin, ces deux pères spirituels ont esquissé les contours des huit piliers de la joie – quatre émanant de l'esprit et quatre du cœur –, fondements d'une vie heureuse. Tous deux étaient d'accord sur la majorité des grands principes, mais leurs différences ont aussi éclairé notre quête d'un bonheur pérenne dans un monde chargé de souffrances et en perpétuel mouvement.

Tous les jours, tous les membres de l'équipe étaient invités à déjeuner, à boire du thé Darjeeling et à rompre le pain – des galettes plates tibétaines. Un matin exceptionnel, le Dalaï-Lama a même initié l'Archevêque à la pratique de la méditation dans sa résidence privée, après quoi l'homme d'Église a donné la communion au Dalaï-Lama, un rite généralement réservé aux chrétiens.

À la fin de la semaine, nous avons fêté l'anniversaire du Dalaï-Lama au village des enfants tibétains, un inter-

nat dédié aux enfants exilés du Tibet, pays où les autorités chinoises leur ont interdit de recevoir une instruction basée sur la culture et la langue tibétaines. Beaucoup ont été confiés par leurs parents à des guides pour franchir les passes montagneuses, avec la promesse de les emmener dans l'une des écoles de Sa Sainteté. On imagine la douleur de ces parents contraints d'envoyer au loin leurs enfants, sans certitude de les revoir un jour, ou du moins pas avant une décennie.

Au cœur de cette communauté traumatisée, plus de deux mille élèves et leurs professeurs ont souri en voyant le Dalaï-Lama – moine bouddhiste tibétain qui, en vertu de ses vœux monastiques, n'a pas le droit de danser – esquisser quelques pas hésitants, encouragé par l'incroyable boogie de l'Archevêque.

Sa Sainteté et l'Archevêque sont deux maîtres spirituels de notre temps, mais ce sont aussi des leaders moraux qui, au-delà de leurs propres traditions, se soucient du bien-être de tous les peuples. Ils ont inspiré des millions de personnes par leur courage, leur résistance, leur espoir tenace en l'humanité, et par leur refus de céder au désespoir et au cynisme qui menacent aujourd'hui de nous engloutir. Loin d'être simple et superficielle, leur joie est alimentée par le feu de l'adversité, de l'oppression et de la lutte. Sa Sainteté et l'Archevêque nous rappellent que la joie est en réalité un droit inaliénable, plus fondamental encore que le bonheur.

« La joie, nous dit l'Archevêque, est bien plus grande que le bonheur. Alors que le bonheur est souvent dépendant de facteurs extérieurs, la joie ne l'est pas. » Cet état d'esprit – et de cœur – est, pour ces deux pères spirituels, ce qui donne un sens à la vie.

Leurs dialogues ont porté sur ce que le Dalaï-Lama appelle le « but véritable de l'existence » – qui consiste à éviter la souffrance et trouver la voie du bonheur durable. Ils ont partagé une sagesse chèrement acquise, et nous ont montré le chemin de la joie, malgré les aléas du sort. Ensemble, ils ont réfléchi au moyen de transformer un sentiment éphémère en un état d'esprit durable.

Dès le début, nous avons envisagé ce livre comme un gâteau d'anniversaire à trois étages.

Le premier se rapporte aux *enseignements* sur la joie du Dalaï-Lama et de l'Archevêque Tutu : est-il possible d'atteindre cet état de grâce dans les tourments du quotidien ? De l'irritabilité d'être ralenti par un embouteillage à la peur de ne pouvoir nourrir sa famille, de la colère à l'encontre de ceux qui nous ont trahis au chagrin d'avoir perdu un être cher, des ravages de la maladie à l'abysse de la mort ? Comment embrasser la réalité de nos vies, regarder la vérité en face, et transcender l'inéluctable douleur ? Et quand bien même la vie nous sourirait, a-t-on le droit de se réjouir quand tant d'autres souffrent ? Quand l'écrasante pauvreté vole leur avenir à tant d'hommes et de femmes, quand la violence et la terreur dévastent les rues, quand la destruction écologique menace la possibilité même de vie sur cette planète ? Ce livre tente de répondre à ces questions, et à bien d'autres.

Le deuxième étage se compose des dernières recherches *scientifiques* sur la joie et les autres qualités essentielles au bonheur durable. Les découvertes récentes des neurosciences et de la psychologie expérimentale nous

ouvrent de nouvelles perspectives sur l'épanouissement de l'être humain.

Deux mois avant ce voyage, j'ai rencontré le neuroscientifique Richard Davidson, un pionnier dans la recherche sur le bonheur. Il a observé des adeptes de la méditation dans son laboratoire et découvert qu'elle avait des bienfaits mesurables sur le cerveau. Nous déjeunions à la terrasse d'un restaurant vietnamien de San Francisco, le célèbre vent de la ville balayait les boucles grisonnantes de sa coupe enfantine. Entre deux bouchées de rouleaux de printemps végétariens, le Pr Davidson me dit que Sa Sainteté trouvait les recherches sur la méditation très stimulantes, en particulier pour se lever tôt le matin et méditer. Si la science aide le Dalaï-Lama, elle peut certainement aider encore plus tous les autres.

Trop souvent, on considère la spiritualité et la science comme des forces antagonistes, qui tendent à s'étrangler mutuellement. Pourtant, l'Archevêque Tutu a exprimé sa croyance en ce qu'il nomme « la vérité auto-corroborative » – lorsque plusieurs domaines de connaissances pointent vers une conclusion identique. De la même manière, le Dalaï-Lama a réaffirmé combien il était crucial que ce livre ne soit ni chrétien ni bouddhiste, mais universel, alimenté non seulement par l'opinion, la tradition, mais aussi par les sciences. (Moi-même je suis juif – même si je m'identifie également comme laïc –, ce qui me fait penser à une blague : Un bouddhiste, un chrétien et un juif entrent dans un bar...)

La troisième strate du gâteau d'anniversaire recouvre les *histoires* nées de cette semaine à Dharamsala avec Sa Sainteté et l'Archevêque. Ces chapitres plus intimistes permettront au lecteur de nous accompagner tout au long

de ce séjour, depuis les retrouvailles des deux amis jusqu'à l'heure de la séparation.

Pour terminer, nous avons inclus des annexes sur les *Pratiques de la joie* à la fin du livre. Nos deux pères spirituels ont partagé avec nous leurs exercices quotidiens, point d'ancrage de leur vie émotionnelle et spirituelle. Le but ici n'est pas de donner une recette de la joie intérieure, mais de proposer des méthodes dont se servent Sa Sainteté et l'Archevêque Tutu, ainsi que des milliers d'autres individus à travers les millénaires, chacun dans leurs traditions respectives. Ces exercices vous aideront, je l'espère, à comprendre leurs enseignements, et à les mettre en pratique dans votre propre vie.

*

J'ai eu le privilège de travailler avec plusieurs chefs spirituels et pionniers scientifiques de notre époque, de les aider à communiquer leurs découvertes sur la santé et le bonheur dans le monde entier. Nombre de ces scientifiques ont apporté leur généreuse contribution à ce livre.

Je suis convaincu que ma fascination – d'accord, mon obsession – pour la joie remonte à mon enfance, assombrie par le voile noir de la dépression. Témoin dès mon jeune âge de bien des errances, je sais que la plupart des souffrances humaines naissent dans l'esprit et le cœur. Cette semaine à Dharamsala a été le point d'orgue de cet extraordinaire voyage pour comprendre la joie et la souffrance.

En tant qu'ambassadeur des peuples, j'ai interrogé, cinq jours durant, deux des hommes ayant le plus de

compassion sur cette planète, et j'ai plongé dans leur regard. On m'avait parlé des sensations magiques que la présence de pères spirituels pouvait provoquer, mais je restais sceptique. Pourtant, dès le premier jour, j'ai ressenti des fourmillements dans la tête. C'était très déconcertant ! Était-ce la réaction de mes neurones miroirs, ces cellules cérébrales empathiques, face à ces deux hommes profondément aimants et soucieux de leur prochain ?

Heureusement, je n'étais pas seul à assumer la lourde responsabilité de diffuser la parole des sages. Thupten Jinpa, érudit bouddhiste et principal traducteur de Sa Sainteté depuis près de trente ans, m'a accompagné de bout en bout dans cette aventure. Il a été moine bouddhiste durant plusieurs années, avant d'abandonner la robe pour se marier et élever une famille au Canada, ce qui faisait de lui le partenaire idéal pour naviguer entre les différentes langues et sensibilités. En plus de suivre les dialogues avec moi, Jinpa m'a aidé à préparer les questions et à interpréter les réponses. Il est devenu un ami cher, en sus d'un proche collaborateur.

Cela ne s'arrêtait pas là. Nous avons invité des gens de toutes nationalités à poser des questions sur la joie et, en seulement trois jours, nous avons collecté un millier de réponses. Fait fascinant, l'interrogation la plus fréquente n'était pas « Comment trouver la joie intérieure ? » mais « Comment vivre heureux dans un monde déchiré par la souffrance ? ».

Pendant cette semaine, nos deux pères spirituels se contredisaient parfois, avant de se serrer les mains pour réaffirmer leur amitié. Au cours de notre premier déjeuner,

l'Archevêque m'a raconté une anecdote sur une conférence qu'il avait donnée avec son vieil ami. Au moment de monter sur scène, Sa Sainteté, l'icône de la compassion et de la paix dans le monde, a fait semblant d'étrangler son frère spirituel. L'Archevêque s'est tourné vers lui et s'est écrié : « Hé ! On est filmés ! Comporte-toi en *saint* homme. »

Ils nous rappellent que le plus important est de choisir, chaque jour, notre propre chemin. Même les saints hommes doivent agir en saints hommes. Pourtant, le comportement qu'on attend d'eux – pieux et réservé – ne correspond guère à la manière dont ces deux sages appréhendent l'univers, et interagissent l'un avec l'autre.

L'Archevêque Tutu n'a jamais proclamé la sainteté et le Dalaï-Lama se considère comme un simple moine. Ils sont le reflet de vraies vies, emplies de tourments et de bouleversements, et ont atteint une forme de paix, de courage, de joie, dont nous devons nous inspirer. Par ce livre, ils souhaitent non seulement partager leur sagesse, mais aussi leur humanité. La souffrance est inévitable, mais notre réaction à la désespérance ne tient qu'à nous. Nul ne peut vous priver de cette liberté.

Jusqu'à la dernière minute, nous ne savions pas si les médecins de l'Archevêque allaient l'autoriser à voyager. Le cancer de la prostate était revenu et, cette fois, le patient répondait mal au traitement. Il suit à présent un protocole expérimental pour tenter de stopper la progression de la maladie. Quand nous avons atterri à Dharamsala, j'ai été surpris par l'exaltation, l'impatience, et aussi la légère inquiétude que j'ai lues sur les traits de l'Arche-

INTRODUCTION

vêque, derrière son grand sourire et ses yeux bleu-gris brillants. Le grand maître spirituel était peut-être lui aussi fébrile, et même nerveux, à l'idée de vivre cette expérience unique.



L'arrivée

Nous sommes de fragiles créatures

— Nous sommes de fragiles créatures, déclara l'Archevêque alors que je lui tendais sa canne lisse et noire, au pommeau en forme de lévrier. Et c'est grâce à cette faiblesse, et non en dépit d'elle, que nous sommes à même de découvrir la joie véritable. La vie est pleine de défis et d'adversité. La peur est inévitable, tout comme la souffrance, et au bout du chemin, la mort nous attend. Prenez le retour de mon cancer de la prostate, eh bien, il m'oblige à garder l'esprit alerte.

L'un des effets secondaires de son traitement était une grande fatigue, si bien qu'il avait dormi pendant presque tout notre vol pour l'Inde, une couverture beige remontée sur le menton. Nous avions prévu de discuter pendant le voyage, mais son sommeil était primordial, et comme nous approchions de Dharamsala, il me fit rapidement part de ses idées.

Nous avons fait une escale à Amritsar pour la nuit, d'autant que l'aéroport de Dharamsala n'ouvrait que deux heures par jour. Le matin, nous avons visité le célèbre Harmandir Sahib, le site le plus sacré de la religion sikh. Le « Temple d'Or » doit son nom à ses étages supérieurs,

recouverts d'or. Quatre portes donnent sur le *gurdwara*, symbole de sa tradition d'ouverture à tous les peuples et à toutes les religions. C'était le lieu idéal pour présenter nos respects, à l'aube de la rencontre au sommet de deux des plus importantes religions du monde, le christianisme et le bouddhisme.

Tandis que nous étions avalés par la foule de la centaine de milliers de visiteurs quotidiens, on nous informa que le Dalaï-Lama viendrait en personne accueillir l'Archevêque à l'aéroport. Un honneur rare, qu'il réservait à quelques élus parmi le flot de dignitaires qui venaient régulièrement lui rendre visite. Nous quittâmes le temple à pas pressés pour retourner à l'aéroport, en poussant vivement la chaise roulante de l'Archevêque. Sa tête était couverte d'un foulard orange, signe de respect obligatoire dans le temple, qui lui donnait un petit air de pirate. Notre van se fraya un chemin dans les rues encombrées d'Amritsar, au cœur d'une cacophonie de klaxons, piétons, bicyclettes, voitures, scooters et animaux divers. Le long des routes s'alignaient des immeubles bétonnés, dont les armatures apparentes soulignaient l'état inachevé de la ville en pleine expansion. Enfin, notre petite troupe arriva à l'aéroport et s'installa dans l'avion. Inquiets à l'idée de faire attendre le Dalaï-Lama, nous aurions aimé que notre vol de vingt minutes soit encore plus court.

— Découvrir la joie ne nous protège pas, j'ai le regret de le dire, des vicissitudes de l'existence, déclara l'Archevêque. En fait, on pleure plus facilement, mais on rit aussi plus souvent. On est peut-être tout simplement plus vivants. Mais grâce à la joie, la souffrance, loin de nous rendre amer, élève notre âme. On subit l'adversité sans s'aigrir. On supporte le chagrin sans se briser.

J'ai souvent été témoin des larmes et des rires de l'Archevêque. Plus de ses rires que de ses larmes, à dire vrai, mais il pleure facilement, et souvent, pour ceux qui souffrent. Cela l'affecte énormément. Ses prières, dont il m'a déjà fait grâce, embrassent les âmes en peine du monde entier. Le petit-fils malade de l'un de ses éditeurs était sur la liste interminable de ses prières quotidiennes. Des années plus tard, son éditeur lui avait demandé s'il pouvait une nouvelle fois prier pour l'enfant, victime d'une rechute. L'Archevêque lui avait répondu que son petit-fils n'avait jamais quitté ses prières.

Depuis le hublot, on admirait les pics enneigés, décor de carte postale de la résidence d'exil du chef spirituel du Tibet. Après l'invasion chinoise du Tibet, le Dalaï-Lama et une centaine de milliers de Tibétains ont fui en Inde. Ces réfugiés ont été, pour la plupart, installés dans les plaines, où la chaleur et les piqûres de moustique en ont rendu un grand nombre malades. Finalement, le gouvernement indien a établi la résidence du Dalaï-Lama à Dharamsala, dans la fraîcheur des hautes altitudes, ce dont il leur est très reconnaissant. Au fil des années, de nombreux Tibétains sont venus s'installer dans la région, comme si leur communauté avait la nostalgie de ses montagnes natales. Bien sûr, ils désiraient avant tout se rapprocher de leur chef spirituel et politique.

Dharamsala se situe dans l'Himachal Pradesh, un État du nord de l'Inde où, à l'époque de leur domination, les Britanniques se rendaient pour échapper à la chaleur intense de l'été indien. À mesure que nous approchions de l'ancienne villégiature britannique, se déroulait un tapis de pins verts et de champs cultivés. Le brouillard et la menace orageuse les obligeaient souvent à fermer le

petit aéroport, comme lors de ma dernière visite. Mais aujourd'hui le ciel était d'un bleu éclatant, et la brume comme retenue par-delà les montagnes. L'avion se préparait à un atterrissage abrupt.

*

— Une question essentielle nous hante tous, avait dit le Dalai-Lama avant le voyage. Quel est le but de l'existence ? Après mûre réflexion, je crois que c'est de trouver le bonheur.

« Peu importe que l'on soit bouddhiste comme moi, chrétien comme l'Archevêque, d'une autre religion, ou sans religion du tout. Dès l'instant de notre naissance, nous cherchons le bonheur et voulons éviter de souffrir. Nos différences de culture, d'éducation et de religion n'y changent rien. Au plus profond de notre être, nous souhaitons simplement la joie et le contentement. Mais le plus souvent, ces sentiments sont éphémères et insaisissables, tel un papillon qui se pose une seconde sur votre bras puis s'envole.

« La source ultime du bonheur est en nous. Ce n'est ni l'argent ni le pouvoir ni la position sociale. Certains de mes amis sont milliardaires, pourtant ce sont des gens très malheureux. Le pouvoir et la richesse ne vous apportent pas la paix intérieure. Les réalisations concrètes ne créent pas la réelle joie intérieure. C'est en nous-même que nous devons la chercher.

« Malheureusement, nous sommes souvent les auteurs de notre propre désespoir. Cela tient à la tendance négativiste de l'esprit, à notre incapacité à apprécier et exploiter nos ressources. La détresse engendrée par une catastrophe naturelle est incontrôlable, alors que l'anxiété

due à nos tracasseries quotidiennes ne l'est pas. Si nous pouvons générer de la souffrance dans nos vies, nous pouvons aussi créer de la joie. Cela dépend simplement de notre attitude, de notre point de vue, de nos réactions face aux épreuves de la vie, de notre rapport aux autres. Concernant notre bonheur personnel, nous avons un réel pouvoir.

*

Le freinage brutal de l'appareil nous projeta vers l'avant, puis la carlingue trembla et vibra, avant de s'immobiliser sur la courte piste d'atterrissage. Par le hublot, je vis le Dalaï-Lama sous un grand parapluie jaune, qui le protégeait de l'aveuglant soleil indien. Il portait une robe marron et un châle rouge, et un morceau d'étoffe jaune safran se voyait sous sa veste sans manches. Il était entouré de plusieurs membres officiels du personnel de l'aéroport, tous en costume. Des soldats indiens, en uniforme kaki, assuraient sa sécurité.

Les journalistes avaient été cantonnés à l'extérieur de l'aéroport. Ce seraient des retrouvailles intimes, avec le seul photographe personnel du Dalaï-Lama. Quand l'Archevêque, vêtu de son blazer bleu et de son inénarrable casquette de pêcheur, descendit l'escalier raide en boitillant, le Dalaï-Lama s'approcha, toujours sous le couvert du large parapluie jaune.

Le chef spirituel souriait, le regard pétillant derrière ses grosses lunettes à monture carrée. Il s'inclina bien bas, l'Archevêque ouvrit les bras et les deux hommes s'étreignirent. Puis ils s'écartèrent et se posèrent mutuellement les mains sur les épaules, comme pour se convaincre qu'ils étaient réellement en présence l'un de l'autre.

— Je ne t'ai pas vu depuis bien longtemps, dit l'Archevêque Tutu en effleurant tendrement la joue du Dalaï-Lama, avant de l'examiner. Tu as l'air très en forme.

Le Dalaï-Lama agrippa la frêle épaule de son ami et lui souffla un baiser. L'Archevêque leva la main gauche, une alliance brillante au doigt, et attrapa le menton de son complice, comme s'il avait affaire à son petit-fils préféré. Puis il voulut l'embrasser sur la joue. Le Dalaï-Lama, peu habitué aux effusions, tressaillit tout en riant de plaisir, aussitôt accompagné par les gloussements aigus de l'Archevêque.

— Tu n'aimes pas les bisous, plaisanta l'homme d'Église en lui en plantant un sur l'autre joue.

Je me demandai combien d'embrassades le Dalaï-Lama avait reçues au cours de sa longue existence, lui qui avait été arraché à ses parents à l'âge de deux ans pour être élevé dans un royaume confiné, loin des gestes de tendresse.

Ils s'arrêtèrent pour la présentation formelle du *khata* (foulard blanc), une coutume tibétaine pour souhaiter la bienvenue aux visiteurs. Le Dalaï-Lama s'inclina, les mains pressées contre son cœur, en signe de respect et de fraternité. L'Archevêque enleva sa casquette de pêcheur et s'inclina en retour. Le Dalaï-Lama drapa le long foulard de soie blanche autour du cou de son invité de marque. Ils se parlèrent à l'oreille, pour couvrir le vrombissement des moteurs. Le chef tibétain prit affectueusement la main de son ami, et tout à coup les deux hommes avaient huit ans, et non quatre-vingts, et se surprenaient à rire et plaisanter ensemble. Le Dalaï-Lama tendit sa canne à l'Archevêque, et tous deux s'éloignèrent vers le terminal, bras dessus bras dessous.

On nous fit entrer dans une petite pièce meublée de deux grands canapés bruns, où le Dalaï-Lama attendait

généralement son vol pour Dharamsala, souvent retardé ou annulé. Les journalistes patientaient à l'extérieur, alignés contre la paroi vitrée, dans l'espoir de voler une photographie ou poser une question. C'est alors que je réalisai la portée historique de ce voyage. Il était facile de se perdre dans la logistique et d'oublier l'importance de cette rencontre pour l'humanité.

Dans le salon, l'Archevêque s'installa confortablement dans un canapé tandis que le Dalaï-Lama prenait place dans un grand fauteuil à côté de lui. Assise près de l'Archevêque, sa fille, Mpho, était vêtue d'une chatoyante robe africaine rouge et vert, la tête enveloppée d'un tissu assorti. Cadette d'une fratrie de quatre enfants, Mpho avait suivi les traces de son père, et était à présent l'administratrice de la Desmond and Leah Tutu Legacy Foundation. Pendant notre séjour, Mpho mettrait un genou à terre et demanderait la main de sa bien-aimée, Marcelline van Furth. Cela avait lieu deux mois à peine avant que la Cour suprême américaine ne s'impose et ne légalise le mariage gay. L'Archevêque, quant à lui, défendait les droits des homosexuels depuis des décennies. Il était célèbre pour avoir dit qu'il refusait d'entrer dans un « paradis homophobe ». Ce que beaucoup oublient – en particulier les récipiendaires de sa censure morale – c'est qu'il luttait contre toutes les formes d'oppression et de discrimination, partout dans le monde. Peu après son union, Mpho avait été privée de son ministère, parce que l'Église anglicane sud-africaine ne reconnaissait pas le mariage gay.

— J'aurais vraiment aimé venir à ton anniversaire, lui rappela le Dalaï-Lama, mais ton gouvernement a rencontré des difficultés. À l'époque, tu as eu des mots forts,

ajouta-t-il en posant la main sur le bras de son complice, et j'ai apprécié ton geste.

Des *mots forts*, c'était peu dire.

Ce rendez-vous à Dharamsala, pour fêter l'anniversaire du Dalai-Lama, avait été fixé quatre ans plus tôt, quand l'Archevêque Tutu avait célébré son quatre-vingtième anniversaire au Cap, en Afrique du Sud. Le Dalai-Lama avait été convié à la célébration en qualité d'invité d'honneur, mais le gouvernement sud-africain, cédant aux pressions des autorités chinoises, avait refusé son visa au chef spirituel tibétain. La Chine était l'un des principaux acheteurs de minéraux et de matières brutes du pays.

L'Archevêque avait fait tous les jours la une des journaux sud-africains jusqu'à la célébration, fulminant contre le gouvernement, sa vilenie et sa duplicité. Il avait même comparé le Congrès national africain en place – dont il défendait les membres contre l'exil et l'emprisonnement depuis des décennies – au gouvernement tant haï de l'apartheid. Il avait déclaré que l'ANC était encore pire, car au moins pendant l'apartheid les autorités en place ne cachaient pas leur perfidie.

— J'essaie toujours d'éviter les ennuis, dit le Dalai-Lama avec un sourire, avant de pointer le doigt vers son ami. Mais j'ai été heureux que quelqu'un soit prêt à en découdre. Très heureux même.

— Je sais bien. Tu te sers de moi. C'est là tout le problème. Tu te sers tout le temps de moi, et je n'ai pas compris toujours la leçon !

L'Archevêque prit la main de son complice avec tendresse.

— Quand les Sud-Africains ont refusé de te laisser venir à mon quatre-vingtième anniversaire, l'événement a été très médiatisé parce que Google nous a servi de

tribune, et que la presse était soudain très intéressée par l'affaire. Cela dit, où que tu sois, tous se passionnent pour toi. Je ne suis pas jaloux.

« Un jour, quand on était à Seattle, les organisateurs ont cherché un endroit assez grand pour accueillir ton public, et ils ont fini par trouver un stade de foot. Soixante-dix mille personnes sont venues écouter cet homme, ajouta-t-il à la cantonade, alors qu'il ne parle même pas correctement anglais !

Le Dalaï-Lama éclata de rire.

— Ce n'est pas très gentil, reprit l'Archevêque, tu devrais prier pour que je devienne plus populaire que toi.

La taquinerie est une forme d'intimité et d'amitié. C'est une source d'affection à laquelle nous pouvons tous nous abreuver, drôles et faillibles êtres humains que nous sommes. Cela dit, leurs plaisanteries étaient tout autant dirigées vers eux-mêmes, pour ne pas diminuer l'autre, et renforcer leur complicité.

L'Archevêque voulut remercier toutes les personnes qui avaient rendu ce voyage possible. Il présenta sa fille, Mpho. Pam Omidyar, la philanthrope et défenseur de la paix. Et moi. Mais le Dalaï-Lama nous connaissait déjà tous. Puis il désigna ma femme, Rachel, son médecin américain ; Pat Christian, une collègue de Pam du groupe Omidyar ; et la future fiancée de sa fille, Marceline, pédiatre et professeur d'épidémiologie en Hollande. Il n'avait pas besoin de nous présenter le dernier du groupe, le vénérable lama Tenzin Dhonden, membre du monastère Namgyal, comme le Dalaï-Lama.

À présent, le Dalaï-Lama serrait chaleureusement la main de l'Archevêque, comme il le ferait toute la semaine. Ils parlaient de l'itinéraire et de notre escale à Amritsar.

— C'est bien. Il faut se reposer, dit le Dalaï-Lama. Je dors toujours huit ou neuf heures par nuit.

— Mais tu te lèves très tôt, non ?

— Très tôt, oui. À 3 heures.

— 3 heures du matin ?

— Oui, tous les jours.

— Et tu pries cinq heures ?

L'Archevêque écarta les cinq doigts de sa main brandie pour appuyer ses paroles.

— En effet.

L'homme d'Église leva les yeux et secoua la tête.

— Non, c'est trop.

— Parfois, je médite sur la nature du moi grâce à ce qu'on appelle « l'analyse septuple », précisa le Dalaï-Lama.

Jinpa m'expliqua plus tard qu'il s'agissait d'une pratique contemplative bouddhiste par laquelle on cherche la vraie nature du moi en analysant la relation entre le moi et les entités physique et mentale du corps et de l'esprit.

— Par exemple, si je t'observe attentivement en réfléchissant, je vois mon cher et respecté ami, l'évêque Tutu. Mais non, ceci est son corps, pas son moi. Et ceci est son esprit, pas son moi.

Le Dalaï-Lama se pencha pour souligner cette énigme paradoxale aussi vieille que le bouddhisme :

— Où est le vrai moi de l'évêque Tutu ? On ne le sait pas, conclut-il en donnant une tape amicale sur le bras de son ami.

L'Archevêque paraissait aussi mystifié que médusé.

— *Vraiment ?*

— Vois-tu, poursuivit le chef spirituel tibétain, en physique quantique, on trouve un principe similaire. Il n'existe rien de réellement objectif. On ne peut au final jamais rien trouver. C'est la même chose pour la méditation analytique.

L'Archevêque plaqua ses paumes sur son visage avec stupeur.

— Je ne pourrais pas raisonner comme toi.

Le Dalaï-Lama argumentait qu'il n'existait pas d'essence de l'évêque Tutu, mais qu'il *était* malgré tout une personne, un ami très spécial et unique à ses yeux, même si sa bonté enveloppait tous les hommes. Jinpa et moi avons discuté des raisons qui rendent leur lien si particulier. Pour ces deux hommes, avoir un véritable ami est précieux et rare. Après tout, ils ne sont pas membres d'un club de grands leaders moraux. Leur vie est remplie de gens qui les considèrent comme des icônes. Cela doit être un soulagement d'avoir quelqu'un qui n'est pas à la recherche d'une photo souvenir. À l'évidence, ils partagent des valeurs à la croisée des religions, ainsi qu'un incroyable sens de l'humour. Je commençais à comprendre combien l'amitié était centrale dans l'expérience de la joie. C'est un thème que nous allions aborder plusieurs fois durant la semaine.

— Je dis souvent que l'une de tes qualités premières, c'est ta sérénité : « Vous savez que chaque jour, il passe cinq heures à méditer », ce qui l'aide à surmonter la fracture de son peuple ou la misère du monde. J'ai essayé de l'imiter, mais cinq heures, c'est trop.

L'Archevêque, toujours humble et effacé, ne prenait pas en compte ses trois ou quatre heures de prière par

jour. En effet, lui-même se réveillait à... 4 heures du matin.

Pourquoi les chefs spirituels se levaient-ils aussi tôt pour prier et méditer ? Cela faisait manifestement une grande différence dans leur manière de débiter la journée. Quand j'ai appris que le Dalai-Lama se levait à 3 heures, j'étais persuadé qu'il faisait preuve d'une dévotion surhumaine et ne dormait que trois heures par nuit. Je fus soulagé de découvrir qu'en réalité, il se couchait très tôt, vers 19 heures. Ce n'était pas exactement l'horaire le plus simple pour un père de famille avec des enfants à nourrir, mais peut-être, songeai-je, que se coucher et se lever une heure plus tôt était possible. Cela développait-il la spiritualité ? Cela rendait-il plus heureux ?

Le Dalai-Lama porta la main de son ami à sa joue.

— Et maintenant, je vous emmène chez moi.

À l'extérieur de l'aéroport, les journalistes se massèrent autour des deux leaders et crièrent des questions à l'Archevêque au sujet de son voyage. L'intéressé s'arrêta et profita de l'intérêt des médias pour rappeler une injustice. Il s'exprima sous le feu nourri des appareils photo.

— Je suis très heureux d'être ici avec mon très cher ami. Souvent, des événements et des individus tentent de nous séparer, mais l'amour que nous nous portons mutuellement et la bonté de Dieu finissent par nous réunir. La première fois que le gouvernement sud-africain lui a refusé un visa — il était invité à mon quatre-vingtième anniversaire —, je lui ai demandé : « Combien de divisions as-tu dans ton armée ? Pourquoi la Chine a-t-elle si peur de toi ? » C'était vraiment surprenant, mais ils ont peut-être raison : un chef spirituel doit être pris au sérieux.

Nous espérons que la création de Dieu deviendra un monde meilleur, plus ouvert à la bonté, à la compassion, à la générosité, où les hommes vivront en paix. Nous espérons ne plus voir ce qui se déroule actuellement entre la Russie et l'Ukraine, ce qui se passe avec l'État islamique, au Kenya, en Syrie. Ces drames font pleurer Dieu.

L'Archevêque se tourna pour s'éloigner, quand un journaliste lui demanda quel était le but de ce séjour.

— Nous sommes réunis aujourd'hui pour profiter de notre amitié et parler de la joie.

L'Archevêque et le Dalaï-Lama s'engouffrèrent dans le cortège. Le trajet jusqu'à la résidence de Sa Sainteté prenait environ trois quarts d'heure. Certaines rues avaient été barrées pour permettre au Dalaï-Lama d'aller à l'aéroport, et des Tibétains, des Indiens et des touristes s'étaient postés sur le parcours, espérant entrevoir le guide spirituel et son invité. Je réalisais à présent pourquoi le Dalaï-Lama faisait rarement un tel déplacement. Cela représentait une opération logistique d'envergure, qui fermait l'une des artères principales et perturbait toute la ville.

Nous étions là pour discuter de la joie face aux vicissitudes de l'existence, et Dharamsala nous rappelait à tout moment qu'il s'agissait d'une communauté traumatisée par l'oppression et l'exil. La cité s'accrochait à des routes de montagne sinueuses, avec ses maisons de fortune en bordure des falaises. En Inde comme dans tant d'autres pays en voie de développement, les règles de construction et les normes de sécurité avaient été ignorées pour faire face à la croissance galopante de la population. Je me demandais si ces bâtiments résisteraient à un tremblement de terre, et imaginais avec horreur la cité tout entière cascader au pied de la montagne, tel un château de cartes emporté par une bourrasque.

Notre convoi ralentissait à mesure que la foule des fidèles se densifiait. Certains faisaient brûler de l'encens, d'autres tenaient un chapelet de perles *mâlâ* autour de leurs mains en coupe. Il n'est pas facile pour les non-Tibétains de comprendre ce que le Dalai-Lama représente pour son peuple, surtout pour cette communauté en exil. Il est à la fois le symbole de leur identité politique et nationale, mais aussi l'incarnation de leur spiritualité. Incarner le Bodhisattva de la compassion se rapproche beaucoup de la figure du Christ. Il est difficile d'imaginer le défi que représente cette responsabilité pour lui, qui affirme qu'il n'a rien de « spécial », qu'il n'est qu'un simple individu parmi les sept milliards que compte notre planète.

À mesure que les rues se rétrécissaient, je me demandais si notre voiture allait réussir à traverser la foule à si vive allure, mais elle ne ralentit que pour une vache sacrée qui s'était avancée sur la chaussée, peut-être elle aussi curieuse de voir les deux saints hommes. La rapidité de notre cortège était-elle due aux consignes de sécurité, ou à la nécessité de rouvrir rapidement les voies ? Cette dernière raison semblait la plus plausible.

Cette ville, comme toutes les agglomérations indiennes, s'est érigée au travers des constantes frictions entre les multiples plaques culturelles, qui se heurtent dans une manifestation vibrante de dévotion et d'identité.

Les hauteurs de la cité bouddhiste tibétaine McLeod Ganj, également appelé le Haut Dharamsala, forment une nouvelle couche sédimentaire au sommet de la cité hindoue. Dharamsala, ou Dharamshala, comme on le prononce en hindi, signifie « habitat spirituel », associant le terme *dharma*, ou enseignement spirituel, à *shala*, l'habitat

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

- p. 9 : Invitation © Tenzin Choejor
- p. 13 : Introduction © Tenzin Choejor
- p. 24 : Arrivée © Tenzin Choejor
- p. 40 : Jour 1 A © Tenzin Choejor
- p. 40 : Jour 1 B © Tenzin Choejor
- p. 80 : Déjeuner © Tenzin Choejor
- p. 94 : Jour 2 et 3 © Tenzin Choejor
- p. 190 : Méditation © Miranda Penn Turin
- p. 210 : Jour 4 et 5 © Tenzin Choejor
- p. 299 : Célébration B © Tenzin Choejor
- p. 316 : Célébration A © Tenzin Choejor
- p. 316 : Départ © Tenzin Choejor
- p. 335 : Pratiques de la joie © Miranda Penn Turin
- p. 377 : Auteurs photo pour jaquette © Miranda Penn Turin



Composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

N° d'édition : L.01ELHN000388.N001

Dépôt légal : septembre 2016