

« LA SIMPLICITÉ, C'EST LE FONDEMENT D'UNE EXISTENCE HEUREUSE »

Dans les années 80, Davina Delor, en duo avec Véronique, faisait découvrir l'aérobic aux Français. Aujourd'hui, devenue nonne bouddhiste, elle donne des cours de yoga et de qi gong et transmet les enseignements du Bouddha.

Propos recueillis par Régine Cavallaro

C'est à la suite d'une rencontre avec le dalaï-lama que cette ancienne star du petit écran décide de prendre ses vœux dans la pure tradition du bouddhisme tibétain. Une fois par mois, celle qui porte désormais le nom de Gelek Drölkar quitte son monastère près de Poitiers pour rejoindre la capitale où elle enseigne le yoga et le qi gong. Elle a également écrit plusieurs livres, dont *Le bonheur selon Bouddha* et dernièrement *Douze bonheurs pour une vie heureuse* (éd. Marabout) où, dans un langage à la fois clair et profond, elle mêle yoga et bouddhisme pour aider les lecteurs à retrouver la sérénité et progresser en confiance sur leur propre chemin spirituel.

ESPRIT YOGA : Que signifie pour vous la notion de simplicité ?

DAVINA : La simplicité, c'est le premier atout d'une vie heureuse. Souvent, on complique beaucoup les choses. On essaie de donner une image de soi qui corresponde aux attentes des autres ou de soi-même. Je pense que c'est une erreur. Si on attend quoi que ce soit de soi, il faut se donner les moyens



d'y arriver dans la simplicité d'être, c'est-à-dire en se regardant tel que l'on est. Simplement en améliorant ce que l'on est. **C'est cela, je crois, le sens de la vie : s'améliorer constamment, de manière à devenir soi-même une énergie qui soit utile à l'énergie de la vie.** L'évolution passe toujours par la simplicité d'être. Il peut arriver qu'on soit dans une situation qui nous fasse penser qu'on est quelqu'un de supérieur ou qu'on

a une mission spéciale à accomplir. Mais c'est complètement vain de penser de cette manière. On a tous une place, une identité particulière, mais cela ne doit pas nous séparer du reste du monde. C'est comme une symphonie : on donne une note particulière, tout en respectant la note particulière des autres et avec toutes ces notes-là, on crée une énergie, une symphonie de vie qui va être mélodieuse et donc agréable à vivre, bénéfique.

« La vague que nous sommes n'a pas à se disperser, ou à vouloir être autre chose. Il suffit juste d'être, comme toutes les autres vagues, dans le mouvement harmonieux de l'océan »

Davina Delor

E.Y. : Qu'est-ce qui pourrait faire obstacle à cette symphonie ?

D. : Vouloir toujours être quelque chose, quelqu'un, paraître, avoir, faire... Ne pas juste laisser faire le mouvement naturel de la vie en soi qui, de toute façon, s'exprime constamment au travers de tout ce qui se passe et nous porte dans la vie. La simplicité, pour moi, c'est la base de l'existence heureuse.

E.Y. : Peut-on dire, au final, que c'est l'essence même de soi ?

D. : Tout à fait. Chacun d'entre nous est comme une vague de l'océan. L'océan n'existerait pas sans cette vague-là, les êtres sont les milliers de vagues qui forment l'océan, donc nous sommes l'océan. La vague que nous sommes n'a pas à se disperser ailleurs ou à vouloir être autre chose. Il suffit juste d'être, comme toutes les autres vagues, dans le mouvement harmonieux de l'océan.

E.Y. : Qu'est-ce qui nous fait perdre cette simplicité ? Est-ce quelque chose qui viendrait nous perturber de l'extérieur ?

D. : Jamais rien ne vient de l'extérieur. Les choses se manifestent à l'extérieur, mais c'est ce que nous en faisons à l'intérieur qui compte. Nous réceptionnons les images, les événements ou les personnes. Elles sont devant nous, à l'extérieur. Mais ce qui compte, c'est notre réaction face à elles. Si on est dans l'union avec ce qui est, on est forcément dans la simplicité. On ne peut pas avoir de prétention, d'orgueil, de vanité, ou vouloir à tout prix passer devant, voilà ce qui perturbe.

E.Y. : En somme, c'est l'égo...

D. : Oui bien sûr, mais l'égo n'est pas non plus à détruire. D'abord parce que c'est impossible, c'est

tout simplement notre statut d'être humain. Souvent, je compare l'égo à un bébé. Tout comme un bébé, il est à élever, à élever à la dimension spirituelle. De la même façon qu'une personne bien élevée est agréable à vivre, ou une personne mal élevée est très désagréable à vivre, eh bien avec l'égo, c'est pareil.

E.Y. : Comment définiriez-vous la simplicité ?

D. : Je pense que la simplicité est ce que nous sommes fondamentalement. Nous sommes une parcelle de cet univers. Nous sommes une individualité, qui est une parcelle de l'universalité. Nous faisons partie d'un tout, que nous ne reconnaissons pas. Nous en reconnaissons seulement une partie, c'est-à-dire nous. Et la plupart du temps, nous fonctionnons avec cette seule partie. Mais celle-ci est forcément limitée. Si nous replaçons cette part d'individualité que nous sommes dans l'universalité de notre être, nous serions libres. Tout simplement.

E.Y. : De quelle manière le chemin spirituel s'est-il présenté à vous ?

D. : À ma naissance. Je suis née de parents profondément spiritualistes. Très vite, ma mère m'a montré l'aspect spirituel de la vie et de l'être, au travers des philosophies, mais aussi de la religion catholique et du bouddhisme. J'ai baigné dans le yoga dès mon enfance. Ma mère a été mon premier maître, tandis que son maître à elle était Yogananda. Elle m'a aussi appris à rendre grâce chaque jour. Rendre grâce,

c'était juste remercier la vie d'être là, remercier le corps d'être en bonne santé, la famille d'être présente pour aider l'enfant que j'étais. Ce qui fait qu'aujourd'hui, quand quelque chose m'arrive, ou même pour les choses du quotidien, je suis constamment en train de remercier l'énergie de la vie. J'éprouve un sentiment de gratitude de pouvoir bénéficier du ciel bleu, du chant des oiseaux... Je sais bien que ça peut paraître puéril. Mais ça ne me gêne pas, je ne cherche pas à plaire, je me montre telle que je suis. La simplicité d'être, c'est aussi ne pas avoir trop d'attente, ne pas chercher à acquérir quelque chose, ne pas se compromettre.

E.Y. : Pour l'anecdote, êtes-vous toujours en relation avec Véronique, votre ancienne complice télévisuelle ?

D. : Oh oui, notre amitié, c'est pour la vie ! Nous avons des caractères totalement opposés, mais nous nous rejoignons sur un certain nombre de valeurs : le respect, la rigueur, la ponctualité.

Pour en savoir plus sur ses cours et ateliers : www.chokhorling.com

à lire

Davina Delor,
**Douze bonheurs pour
une vie heureuse**
éd. Marabout.

