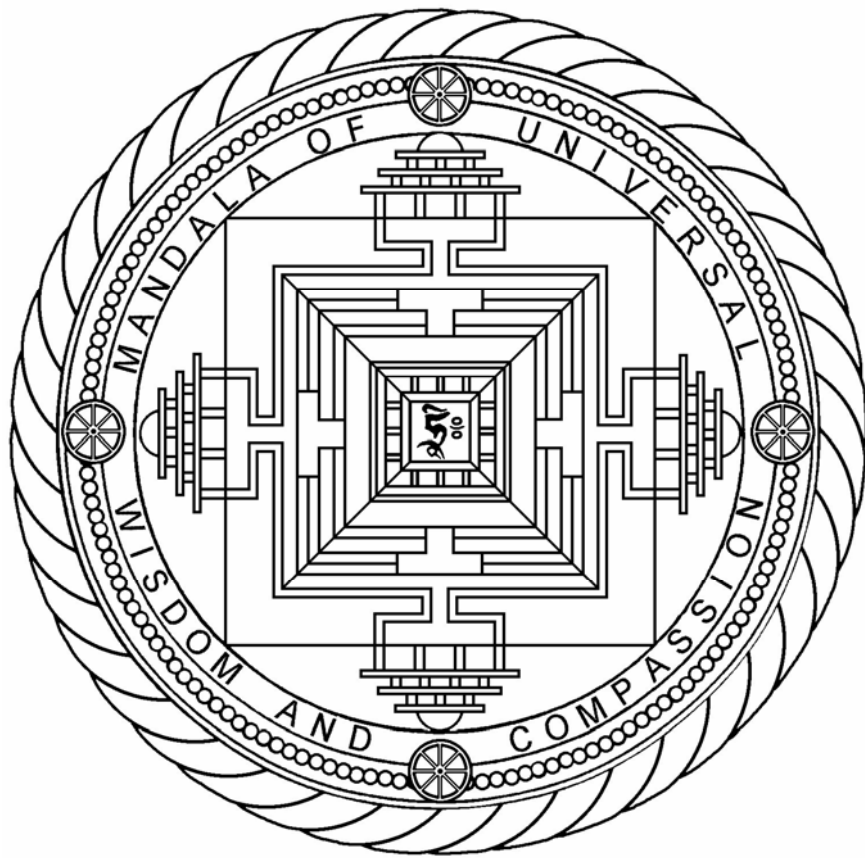


# DÉCOUVERTE DU BOUDDHISME



*Eveiller le potentiel illimité de notre esprit,  
Atteindre la paix et le bonheur ultimes*

***L'esprit et son potentiel  
Matériel étudiant***



# *Table des matières*

## *Lectures*

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Le concept bouddhiste de l'esprit</i> , Sa Sainteté le Dalai Lama | 5  |
| <i>Le bonheur, le karma et l'esprit</i> , Sa Sainteté le Dalai Lama  | 9  |
| <i>Tout vient de l'esprit</i> , Lama Thoubtèn Yéshé                  | 15 |
| <i>Comprendre l'esprit</i> , Lama Zopa Rinpoché                      | 17 |
| <i>La parfaite renaissance humaine</i> , Lama Zopa Rinpoché          | 41 |
| <i>L'esprit est sans commencement</i> , Lama Zopa Rinpoché           | 47 |

## *Méditations*

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Méditation sur le souffle                                 | 51 |
| Méditation sur la clarté de l'esprit                      | 53 |
| Méditation sur la continuité de l'esprit                  | 55 |
| Méditation sur le caractère précieux de notre vie humaine | 57 |

## *Autres lectures conseillées*

*Faites de votre esprit un océan*, Lama Thoubtèn Yéshé, Libre sagesse  
*Devenir son propre thérapeute*, Lama Thoubtèn Yéshé, Libre sagesse

© FPMT, Inc., 2001.

Pour la version française :  
© Bureau de traduction de la FPMT France, 2009.  
[www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info)  
[lotsawa.fpmtfrance@gmail.com](mailto:lotsawa.fpmtfrance@gmail.com)

Tous droits réservés

Découverte du bouddhisme – Module 1 – L'esprit et son potentiel



# Le concept bouddhiste de l'esprit

*Sa Sainteté le Dalai-Lama*

Le principe de production interdépendante est une des théories fondamentales du bouddhisme. Il affirme que l'existence de tous les phénomènes, aussi bien les expériences subjectives que les objets extérieurs, dépend des causes et des circonstances ; rien ne naît sans cause. Une fois ce principe établi, il est essentiel de comprendre la loi de causalité et les diverses causes existantes. Dans les textes bouddhistes, on mentionne deux grandes catégories de causalité :

- les causes extérieures sous la forme d'objets et de phénomènes physiques ;
- les causes internes telles que les phénomènes mentaux et cognitifs.

La raison pour laquelle il est si important de comprendre la causalité dans la pensée et la pratique bouddhistes est qu'elle est directement liée aux sentiments de souffrance et de plaisir des êtres ainsi qu'à toutes les expériences qui jalonnent leur existence, dont les causes ne sont pas seulement des mécanismes internes mais aussi des facteurs et des circonstances extérieurs. Il est, par conséquent, essentiel de comprendre non seulement les fonctionnements internes de la causalité du mental et de la cognition, mais aussi leur relation avec le monde matériel extérieur.

Le fait qu'éprouver intérieurement du plaisir et de la souffrance soit par nature un état subjectif du mental et de la cognition ne fait aucun doute pour nous. Mais déterminer comment ces phénomènes intérieurs et subjectifs sont en relation avec les circonstances extérieures et le monde matériel pose un problème délicat. La question de savoir s'il existe une réalité physique extérieure indépendante de la conscience et de l'esprit des êtres sensibles a été le sujet de discussions approfondies de la part des penseurs bouddhistes. Naturellement, les avis divergent selon les courants de pensée philosophiques. L'un d'eux (l'école Cittamatra) affirme qu'il n'y a pas de réalité extérieure, ni même d'objets extérieurs et que le monde matériel que nous percevons est en essence tout simplement une projection de notre esprit. A plusieurs égards, cette conclusion est plutôt extrême. D'un point de vue philosophique, et dans ce cas conceptuel, il paraît plus cohérent de s'en tenir à la position qui accepte non seulement la réalité du monde subjectif de l'esprit mais aussi celle des objets extérieurs du monde physique.

Si nous examinons l'origine de nos expériences intérieures et de la matière extérieure, nous découvrons l'unité fondamentale de la nature de leur existence régie dans les deux cas par le principe de causalité. De même que, dans le monde intérieur des phénomènes mentaux et cognitifs, chaque moment d'expérience naît du continuum qui le précède et ainsi ad infinitum, dans le monde physique, chaque objet et chaque événement doit s'inscrire dans un continuum préalable d'où procède l'existence de l'instant présent de la matière extérieure.

Dans certains textes bouddhistes, en ce qui concerne l'origine de ce continuum, on remonte la piste du monde macroscopique de notre réalité physique jusqu'à l'état originel dans lequel toutes les particules de matière sont réduites à ce que l'on appelle « particules spatiales ». Si l'on peut remonter à l'état originel de toute la matière physique de notre univers macroscopique, la question qui se pose alors est de savoir comment ces particules se sont

mises en relation et se sont transformées en un monde macroscopique qui peut avoir une influence directe sur l'expérience intérieure de la souffrance et du plaisir chez les êtres sensibles. Pour y répondre, les bouddhistes s'appuient sur la loi du karma, fonctionnement invisible des actes et des effets, qui explique comment ces particules spatiales inanimées évoluent en phénomènes divers.

Le fonctionnement invisible des actes, ou force karmique (karma signifie acte), est étroitement lié à la motivation de l'esprit qui donne naissance à ces actes. La compréhension de la nature de l'esprit et de son rôle est donc déterminante pour la compréhension de l'expérience humaine et de la relation entre l'esprit et la matière. Nous pouvons constater par notre propre expérience que l'état de notre esprit joue un rôle prépondérant dans notre vie de tous les jours pour notre bien-être moral et physique. Un esprit calme et stable influe sur l'attitude ou le comportement vis-à-vis des autres. En d'autres mots, si l'on maintient son esprit dans un état de calme, de tranquillité et de paix, les perturbations causées par le contexte ou les conditions extérieures seront limitées. En revanche, il est très difficile pour quelqu'un dont le mental est agité de rester calme et joyeux même dans les meilleures conditions et entouré des meilleurs amis. Cela signifie que notre attitude mentale est un facteur déterminant de nos expériences de joie et de bonheur ainsi que de bonne santé.

En résumé, il y a deux raisons pour lesquelles il est important de comprendre la vraie nature de l'esprit. La première est qu'il y a un lien étroit entre l'esprit et le karma. La seconde est que l'état de notre esprit joue un rôle essentiel dans notre expérience du bonheur et de la souffrance. Puisque la compréhension de l'esprit est d'une importance primordiale, qu'est donc l'esprit et quelle est sa nature ?

Les textes bouddhistes, les soutras comme les tantras, contiennent des discussions détaillées sur l'esprit et sa nature. Les tantras, en particulier, traitent des divers degrés de subtilité de l'esprit et de la conscience. Les soutras ne parlent pas beaucoup de la relation entre les différents états de l'esprit et les états physiologiques correspondants. En revanche, les textes tantriques regorgent de références aux diverses subtilités des niveaux de conscience et à leurs liens avec des états physiologiques comme les centres d'énergie vitale à l'intérieur du corps, les canaux énergétiques, les énergies qui les parcourent, etc. Les tantras expliquent aussi comment, en manipulant les divers facteurs physiologiques par la pratique d'exercices spécifiques de méditation yogique, on peut atteindre divers états de conscience.

Selon les tantras, la nature ultime de l'esprit est pure par essence. Cette nature originelle est appelée en termes techniques « claire lumière ». Toutes les émotions conflictuelles –désir, haine, jalousie, etc – sont les produits d'un conditionnement. Elles ne sont pas des composantes intrinsèques de l'esprit car l'esprit peut en être débarrassé. Lorsque cette claire lumière de l'esprit est voilée ou que l'expression de sa vraie nature est entravée par le conditionnement des émotions conflictuelles et des pensées, on dit que l'individu est pris dans le cycle des existences, le samsara. Mais lorsque, par les techniques et les pratiques de méditation appropriées, l'individu devient apte à faire pleinement l'expérience de la claire lumière de l'esprit libre de l'influence et du conditionnement des états conflictuels, il est sur la voie de la véritable libération et du parfait éveil.

Par conséquent, du point de vue bouddhiste, l'esclavage et la vraie liberté dépendent tous deux des changements d'états de cette claire lumière de l'esprit ; le résultat final que cherchent à atteindre les méditants, grâce à l'application des différentes techniques de méditation, est l'état dans lequel cette nature ultime de l'esprit manifeste tout son potentiel positif, son illumination,

sa bouddhité. Comprendre la claire lumière de l'esprit est donc capital dans le contexte du chemin spirituel.

En général, on peut définir l'esprit comme une entité qui est par nature pure expérience, c'est à dire « clarté et connaissance ». C'est la nature connaissante, ou l'action de connaître, qui est appelée esprit : ceci n'est pas matériel. Mais ce qu'on entend par esprit comprend aussi des niveaux grossiers, comme nos perceptions sensorielles, qui ne peuvent fonctionner ni même venir à l'existence sans dépendre d'organes physiques comme les sens. A l'intérieur de la sixième conscience, la conscience mentale, on trouve diverses divisions ou catégories dont la manifestation dépend fortement de leur support physiologique, le cerveau. On ne peut comprendre ces différentes sortes d'esprits hors de leurs supports physiologiques.

Arrivés à ce point, une question extrêmement importante se pose à nous : comment tous les phénomènes cognitifs — perceptions sensorielles, états mentaux, etc. — peuvent-ils se produire et posséder cette nature de luminosité et de clarté ? Selon la science de l'esprit bouddhiste, ces phénomènes cognitifs sont connaissance par nature en raison de leur clarté fondamentale et innée, qui sous-tend tous les phénomènes cognitifs. C'est ce que j'ai décrit tout à l'heure comme étant la nature fondamentale de l'esprit, la nature de claire lumière de l'esprit. C'est pourquoi, dans les textes bouddhistes, lorsqu'on décrit les divers états mentaux, on traite aussi les différentes conditions qui produisent les phénomènes cognitifs. Par exemple, en ce qui concerne les perceptions sensorielles, les objets extérieurs sont la condition objective ou causale ; le moment précis précédant la prise de conscience est la condition immédiate et les organes des sens, la condition physiologique ou dominante. C'est sur la base de la réunion de ces trois conditions — causale, immédiate et physiologique — qu'adviennent des expériences comme les perceptions sensorielles. La capacité de s'observer soi-même est un autre trait caractéristique de l'esprit. Le problème de savoir si l'esprit est apte à s'observer lui-même est depuis longtemps une question philosophique majeure. En général, l'esprit peut s'observer lui-même de diverses façons. Par exemple, lorsqu'on examine une expérience passée, comme ce qui est arrivé hier, on se rappelle l'expérience et on observe le souvenir que l'on en a ; dans ce cas-là, il n'y a pas de problème. Mais il existe aussi le cas où l'esprit qui observe devient conscient de lui-même tout en étant engagé dans son expérience d'observation. Etant donné que l'esprit observant et les états mentaux observés sont présents simultanément, on ne peut expliquer le phénomène de l'esprit conscient de lui-même, en même temps sujet et objet, en invoquant le facteur du décalage temporel.

Il est donc important de comprendre que, lorsque nous parlons de l'esprit, nous parlons d'un réseau extrêmement enchevêtré de phénomènes et d'états mentaux divers. Grâce aux possibilités d'introspection des qualités de l'esprit, nous pouvons, par exemple, observer les pensées précises qui l'habitent à un moment donné, les choses auxquelles il est attaché, les intentions que nous avons, etc. Quand, par exemple, dans un état méditatif, vous êtes en train de méditer et de vous exercer à la concentration, vous appliquez constamment cette faculté d'introspection pour analyser si votre attention est concentrée sur l'objet de méditation, si un relâchement est survenu, si vous êtes distrait, etc. Dans une telle situation, vous utilisez différents types de facteurs mentaux ; ce n'est pas comme si un seul esprit était en train de s'observer lui-même. Vous utilisez plutôt différents types de facteurs mentaux pour observer l'esprit.

Dans la science de l'esprit bouddhiste, la question de savoir si un seul état mental peut ou non s'observer lui-même demeure une question très importante et très difficile. Certains penseurs bouddhistes ont soutenu que l'esprit possédait une faculté "auto-consciente" ou "auto-connaissante". On pourrait dire que l'esprit possède une faculté aperceptive qui peut s'auto-

observer. Toutefois cette affirmation a été controversée. Ceux qui soutiennent la thèse de l'existence d'une faculté aperceptive distinguent deux aspects à l'intérieur d'un phénomène mental ou cognitif. Le premier est extérieur et orienté vers un objet, c'est à dire qu'il a une dualité sujet-objet, et le deuxième est introspectif par nature et c'est celui qui permet à l'esprit de s'observer lui-même. La thèse de l'existence de cette faculté aperceptive et auto-connaissante de l'esprit a été contestée, surtout par l'école de pensée bouddhiste postérieure, l'école Prasanguika.

Dans la vie de tous les jours, nous pouvons constater, surtout au niveau grossier, que notre esprit est étroitement lié à l'état physiologique de notre corps et qu'il en dépend. De la même façon que notre état d'esprit, selon qu'il est déprimé ou joyeux, influe sur notre santé physique, notre état physique influe sur notre esprit. Comme je l'ai mentionné plus haut, les textes tantriques du bouddhisme citent des centres d'énergie spécifiques à l'intérieur du corps qui peuvent, je pense, avoir un certain lien avec ce que les neurobiologistes appellent le second cerveau, le système immunitaire. Ces centres énergétiques jouent un rôle extrêmement important dans l'accroissement ou la diminution des divers états émotionnels de notre esprit. En raison de la relation étroite entre le corps et l'esprit et l'existence de ces centres physiologiques spécifiques dans notre corps, les exercices physiques de yoga et l'application des techniques méditatives spécifiques d'entraînement de l'esprit peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé. On a démontré, par exemple, qu'en appliquant des techniques de méditation appropriées, nous pouvons contrôler notre respiration et faire monter ou baisser la température de notre corps.

En outre, de même que l'on peut appliquer les diverses méthodes de méditation pendant l'état de veille, il est aussi possible, toujours sur la base d'une bonne compréhension de la relation subtile entre l'esprit et le corps, de pratiquer différentes méditations pendant le rêve. Etre capable d'accomplir de telles pratiques implique le fait, qu'à un certain niveau, il est possible de séparer le niveau grossier des états de conscience des états physiques grossiers et d'atteindre un niveau plus subtil du corps et de l'esprit. En d'autres termes, vous pouvez séparer votre esprit de votre corps physique grossier. Vous pourriez, par exemple, séparer votre esprit de votre corps pendant votre sommeil et accomplir un travail supplémentaire que vous ne pouvez accomplir avec votre corps ordinaire. Bien entendu, sans rémunération !

On peut donc voir dans ce cas le signe évident du lien étroit entre le corps et l'esprit, qui peuvent être complémentaires. A ce sujet, je suis très heureux de constater que certains scientifiques ont entrepris des recherches significatives sur la relation esprit/corps et sur ses implications dans la compréhension de la nature de notre bien-être physique et mental. Mon vieil ami le Docteur Benson, par exemple, poursuit des recherches sur les méditants bouddhistes tibétains depuis plusieurs années maintenant. Un travail semblable est aussi entrepris actuellement en Tchécoslovaquie. D'après ce qui a été découvert jusqu'à présent, je pense qu'il reste fort à faire dans l'avenir.

Etant donné que, grâce à nos recherches, notre compréhension progresse, il ne fait aucun doute que notre connaissance du corps et de l'esprit, ainsi que de notre santé mentale et physique, sera grandement enrichie. Certains érudits modernes considèrent le bouddhisme davantage comme une science de l'esprit que comme une religion et leur opinion ne semble pas manquer de fondement.

*Colophon :*

*Extrait du livre Esprit-Science, Dialogue Orient-Occident (p.25 à 33), avec l'aimable autorisation des Editions Claire Lumière.*

# Le bonheur, le karma et l'esprit

*Sa Sainteté le XIV<sup>ème</sup> Dalai Lama*

Des milliards et des milliards d'années se sont écoulées entre l'origine de ce monde et la première apparition des êtres vivants sur sa surface. Ensuite, il fallut encore attendre très longtemps pour que les créatures vivantes arrivent à maturité dans le domaine de la pensée, pour que leurs facultés intellectuelles atteignent leur plein développement, se perfectionnent ; et même entre cette époque jusqu'à aujourd'hui, ont encore passé des milliers et des milliers d'années. Pendant toutes ces vastes périodes de temps, le monde a traversé des changements constants, parce qu'il est dans un état continu de changement. Aujourd'hui même, on s'aperçoit à la lumière d'événements relativement récents que des phénomènes, qui pendant toute une période de temps avaient paru immuables, avaient en fait changé instant après instant, constamment. On peut se demander ce qui reste immuable alors que tous les types de phénomènes physiques ou mentaux semblent invariablement sujets au processus de changement, de mutation. Depuis toujours, toute cette variété de phénomènes surgissent, se développent puis disparaissent. Dans ce tourbillon, seule la Vérité reste constante et inaltérable – autrement dit, la vérité de ce qui est juste (le Dharma) et des résultats bénéfiques qui l'accompagnent et la vérité de l'action néfaste et des résultats douloureux qui l'accompagnent. Une bonne cause produit un bon résultat, une mauvaise cause un mauvais résultat. Bon ou mauvais, bénéfique ou douloureux, tout résultat a nécessairement une cause. Ce principe seul demeure, immuable et constant. Il en était déjà ainsi avant que l'homme n'apparaisse en ce monde, ainsi qu'aux premiers temps de son existence, il en est toujours ainsi aujourd'hui et il en sera ainsi dans les époques à venir.

Nous désirons tous le bonheur et nous désirons tous éviter la souffrance et tout ce qui est déplaisant. Le plaisir et la douleur viennent d'une cause, comme nous le savons tous. Que certaines conséquences soient dues à une seule cause ou à un groupe de causes est déterminé par la nature de ces conséquences. Dans certains cas, même si les causes ou facteurs causaux ne sont ni puissants ni nombreux, il est cependant possible que des résultats ou facteurs résultants se produisent. Quelle que soit la nature des facteurs résultants, qu'ils soient bons ou mauvais, leur importance et leur intensité sont directement liées à la quantité et à la force des facteurs causaux. Il est donc nécessaire d'abandonner un grand nombre de facteurs causaux si l'on veut réussir à obtenir les plaisirs que l'on souhaite et à éviter les douleurs que l'on ne souhaite pas, ce qui en soi n'est pas une mince affaire.

En analysant la nature du bonheur, on constate qu'il présente deux aspects. L'un est la joie immédiate (temporaire) ; l'autre est la joie future (ultime). Les plaisirs temporaires comprennent les confort et les plaisirs que les gens désirent couramment, disposer d'une maison confortable, de beaux meubles, d'une nourriture délicieuse, avoir de bons compagnons, une conversation agréable, etc. En d'autres mots, les plaisirs temporaires sont tout ce que l'homme apprécie dans cette vie. La question de savoir si le fait de pouvoir jouir de ces plaisirs et de ces satisfactions vient purement de facteurs externes doit être examinée à la lumière d'une logique claire. Si seuls des facteurs externes étaient responsables de ces plaisirs, alors on ne serait heureux que s'ils étaient présents et, inversement, on serait malheureux en leur absence. Cependant, il n'en est pas ainsi. Parce que même en l'absence des conditions externes du plaisir, un homme peut encore être heureux et en paix. Ceci prouve bien que les

facteurs externes ne sont pas seuls en cause pour entraîner le bonheur d'un être humain. S'il était vrai que le bonheur et le plaisir ne peuvent survenir que par le biais de facteurs externes, qu'ils en sont totalement dépendants, une personne disposant de ces facteurs en abondance aurait une joie illimitée, ce qui n'est en aucune façon toujours vrai. Il est vrai que ces facteurs externes contribuent en partie au bonheur au cours de la vie d'un homme. Cependant, affirmer qu'il n'est besoin de rien d'autre que de ces facteurs externes et qu'ils sont donc la cause exclusive du bonheur dans la vie est une affirmation obtuse et illogique. Il n'est en aucune façon certain que la présence de tels facteurs externes apportera la joie. A l'inverse, des faits vérifiés comme l'expérience de la béatitude et du bonheur intérieurs malgré l'absence totale de facteurs causaux externes du plaisir, et l'absence fréquente de joie malgré la présence de ces facteurs, montrent clairement que la cause du bonheur dépend d'un ensemble différent de facteurs conditionnants.

A supposer qu'on suive l'argument trompeur selon lequel les facteurs conditionnants mentionnés ci-dessus constituent la seule cause de bonheur à l'exclusion de toutes autres causes conditionnantes, ceci impliquerait que le bonheur (résultant) soit inséparablement lié à des facteurs causaux externes ; sa présence ou son absence serait exclusivement déterminée par eux. Le fait que de façon évidente il n'en est pas ainsi est une preuve suffisante que les facteurs causaux externes ne sont pas nécessairement ou entièrement responsables du bonheur en tant que phénomène résultant.

Mais quel est cet autre ensemble de causes internes ? Comment l'expliquer ? En tant que bouddhistes, nous croyons tous en la loi du karma, la loi naturelle de cause et d'effet. Quelles que soient les conditions causales externes rencontrées par un individu au cours de sa vie, elles résultent d'actions accumulées par cet individu au cours de vies antérieures. Quand la force karmique de ces actes passés arrive à maturité, un individu fait l'expérience d'états mentaux plaisants et déplaisants. Ils ne sont que la suite naturelle de ses propres actions passées. La chose la plus importante à comprendre est que, quand les conditions (karmiques) appropriées résultant de la totalité des actions passées sont réunies, les facteurs externes d'un individu ne peuvent être que favorables. La rencontre de conditions dues à une action (karmique) et des facteurs causaux externes produira un état mental agréable. Si les conditions causales requises pour faire l'expérience de la joie intérieure manquent, il n'y aura aucune possibilité pour que surviennent des facteurs conditionnants externes adéquats ou, même si ces facteurs conditionnants externes sont présents, il ne sera pas possible que la personne fasse l'expérience de la joie qu'elle pourrait connaître autrement. Ceci montre que les conditions causales internes sont essentielles en ce qu'elles sont ce qui détermine principalement la réalisation du bonheur (et de son opposé). Pour obtenir les résultats désirés, il est donc impératif que nous accumulions à la fois les facteurs externes "créant la cause" et les facteurs conditionnants internes "créant la cause".

Pour le dire simplement, pour accroître les facteurs conditionnants (karmiques) internes positifs, ce dont nous avons principalement besoin, sont des qualités comme avoir peu de désirs, le contentement, l'humilité, la simplicité et autres nobles qualités. La pratique de ces conditions causales internes facilitera même les changements des facteurs conditionnants externes mentionnés ci-dessus, en les convertissant en caractéristiques contribuant à la survenue du bonheur. L'absence de conditions causales internes adéquates, comme n'avoir que peu de désirs, le contentement, la patience, le pardon, etc., fera obstacle à la jouissance du plaisir même si tous les facteurs conditionnants externes nécessaires sont présents. En plus de cela, il faut avoir à son crédit la force des mérites et des vertus accumulés dans les vies passées. Sinon, les graines de bonheur ne porteront pas de fruits.

On peut présenter les choses d'une autre façon. Les plaisirs et les frustrations, le bonheur et la souffrance qui sont expérimentés par chaque personne sont les fruits inévitables des actions bénéfiques et néfastes qu'elle a commises et engrangées. Si à un moment particulier de cette vie actuelle, les fruits de ses bonnes actions mûrissent, cette personne reconnaîtra, si elle est sage, qu'ils sont les fruits d'actes méritoires (passés). Elle s'en réjouira et se sentira encouragée à accomplir plus encore d'actions méritoires. De la même façon, quand une personne fait l'expérience de la douleur et de la frustration, elle sera capable de les supporter calmement si elle maintient la conviction inébranlable que bon gré mal gré il lui faut souffrir et supporter les conséquences de ses actes (passés), même si normalement elle trouverait l'importance et l'intensité de sa frustration difficiles à supporter. Par ailleurs, la réalisation qu'ils ne sont rien d'autre que les fruits de ses actions malhabiles du passé lui donnera la sagesse nécessaire pour s'abstenir dorénavant d'actes maladroits. De la même façon, la pensée rassurante que, avec le mûrissement de ce (mauvais) karma passé, une certaine partie du fruit négatif accumulé par l'action malhabile précédente a été épuisé lui sera d'un grand réconfort.

En appréciant correctement les bénéfices de cette interprétation pleine de sagesse des expériences que l'on est amené à vivre, on parvient à une compréhension des éléments essentiels permettant d'obtenir la paix de l'esprit et du corps. Par exemple, supposez qu'une personne soit soudainement affligée de souffrances physiques sévères à cause de certains facteurs externes. Si, par la force de sa volonté (basée sur la conviction qu'elle est elle-même responsable de son malheur et de ses souffrances d'aujourd'hui), elle peut relativiser sa souffrance, alors son esprit sera très réconforté et en paix.

Maintenant, passons à une explication d'un niveau nettement plus élevé. Je veux parler des efforts et des méthodes qui peuvent être appliqués pour détruire de manière systématique l'insatisfaction et ses causes.

Comme nous l'avons affirmé plus haut, le plaisir et la douleur, le bonheur et l'insatisfaction sont les effets de nos propres actions, bonnes ou mauvaises, habiles ou malhabiles. Les actions (karmiques) habiles ou malhabiles ne sont pas des phénomènes externes. Elles appartiennent essentiellement au domaine de l'esprit. Faire des efforts vigoureux pour développer tous les types possibles de karmas habiles et se débarrasser de tous vestiges de karmas malhabiles est le chemin pour créer le bonheur et éviter la création de la douleur et de la souffrance. Car il est inévitable qu'une cause habile soit suivie d'un résultat heureux et que la conséquence de l'accumulation de causes malhabiles soit la souffrance.

Il est donc de la plus grande importance que nous nous efforcions par tous les moyens possibles d'accroître la qualité et la quantité de nos actions habiles et de réduire en proportion nos actions malhabiles.

Comment ceci peut-il être accompli ? Les causes méritoires ou non méritoires qui résultent en plaisir et en douleur ne ressemblent pas aux objets externes. Par exemple, dans le système physique humain, certaines parties comme les poumons, le coeur et d'autres organes peuvent être remplacées. Mais il n'en est pas ainsi pour les actions karmiques, qui sont purement du domaine de l'esprit. Gagner de nouveaux mérites et éradiquer les causes négatives sont des processus purement mentaux. Ils ne peuvent être réalisés avec aucune aide extérieure de quelque sorte que ce soit. La seule façon de les accomplir est de contrôler et de discipliner cet esprit jusqu'ici indompté. Pour cela, nous avons besoin d'une compréhension plus complète de cet élément qu'on appelle l'esprit.

A travers les portes des cinq organes des sens, un être voit, entend, goûte et vient en contact avec une foule de formes externes, d'objets et d'impressions. Coupons maintenant ces six sens de toute relation à la forme, au son, à l'odeur, au goût, au contact et aux événements mentaux ; le flot des souvenirs des événements passés sur lesquels l'esprit a tendance à s'attarder sera complètement interrompu, le flot de la mémoire sera coupé. Empêchons également l'apparition des pensées ayant trait aux projets pour le futur, des pensées tournées vers les actions à venir. Si l'on veut en vider l'esprit, il est nécessaire de créer un espace à la place de tous ces processus de pensée. Une fois débarrassé de tous ces processus, il ne reste plus qu'un esprit pur, propre, distinct et tranquille. Maintenant, examinons quelles sortes de caractéristiques constituent l'esprit quand il a atteint cet état. Nous possédons sûrement quelque chose qui est appelé esprit, mais comment allons-nous reconnaître son existence ? L'esprit véritable et essentiel est ce que l'on trouve quand tout le poids d'erreurs et d'obscurcissements grossiers (impressions des sens, souvenirs, etc.) a été balayé. En analysant cet aspect de l'esprit véritable, nous découvrirons que, contrairement aux objets externes, sa véritable nature est dépourvue de forme ou de couleur ; et nous découvrons également qu'il est impossible de trouver une base de vérité pour les notions fausses et trompeuses consistant à dire que l'esprit aurait son origine ici ou là, qu'il irait d'ici à là-bas ou qu'il serait situé à tel ou tel endroit. Quand il n'entre en contact avec aucun objet, l'esprit est comme un espace vaste et illimité, ou comme un océan serein et sans limite. Quand il rencontre un objet, il en prend immédiatement connaissance, comme un miroir reflète instantanément une personne qui se tient devant lui. La véritable nature de l'esprit consiste non seulement à prendre connaissance clairement de l'objet mais aussi à communiquer une expérience concrète de cet objet à celui qui en fait l'expérience<sup>1</sup>. Normalement, nos formes de connaissances sensorielles, telles que la conscience visuelle, la conscience auditive, etc., accomplissent leurs fonctions à l'égard des phénomènes externes d'une manière qui implique une distorsion grossière. La connaissance qui résulte de cette cognition sensorielle, s'appuyant sur des phénomènes externes grossiers, est aussi de nature grossière. Quand ce type de stimulation grossière est bloqué et quand nos expériences concrètes et notre connaissance claire s'élèvent de l'intérieur, l'esprit prend les caractéristiques d'un vide infini similaire à l'infinité de l'espace. Mais ce vide ne doit pas être perçu comme la véritable nature de l'esprit. En fait, nous sommes totalement habitués à la conscience de la forme et de la couleur des objets grossiers, et quand nous concentrons notre introspection sur la nature de l'esprit, nous trouvons, comme je l'ai dit, un vide vaste et sans limite, dénué de tout obscurcissement ou autres obstacles. Mais cela ne veut pas dire que nous avons perçu la nature subtile et véritable de l'esprit. Ce qui a été expliqué plus haut concerne l'état de l'esprit dans ses aspects d'expérience concrète et de connaissance claire, qui sont ses fonctions, mais cela ne décrit que la nature relative de l'esprit.

Il y a par ailleurs plusieurs autres aspects et états de l'esprit. En d'autres mots, en prenant l'esprit comme base suprême, il y a beaucoup d'attributs qui lui sont liés. Comme un oignon est constitué de plusieurs couches superposées qui peuvent être pelées l'une après l'autre, de même tout type d'objet est fait d'un certain nombre de couches ; ceci n'est pas moins vrai pour la nature de l'esprit que nous expliquons ici ; elle aussi est constituée de couches superposées, d'états à l'intérieur d'états.

Toutes les choses composées sont sujettes à la désintégration. Puisque expérience et connaissance sont impermanentes et sujettes à la désintégration, l'esprit, dont expérience et connaissance sont les fonctions, ou la nature, n'est pas quelque chose qui reste constant et

---

<sup>1</sup> Ces deux aspects, "prendre connaissance" et "communiquer l'expérience" se réfèrent au fait de savoir ce qu'est l'objet, à quoi il ressemble, quel goût il a, etc.

éternel. Moment après moment, il est soumis au changement et à la désintégration. Ce caractère éphémère de l'esprit est un aspect de sa nature. Cependant, comme nous l'avons observé, sa véritable nature a de nombreux aspects, y compris la conscience de l'expérience concrète et la connaissance des objets. Maintenant, examinons plus en profondeur pour saisir la signification de l'essence subtile d'un tel esprit. L'esprit est venu à exister à cause de sa propre cause. Nier que l'origine de l'esprit est dépendante d'une cause, ou dire qu'il est une désignation donnée comme moyen de reconnaître la nature des agrégats de l'esprit, n'est pas correct. Avec notre observation superficielle, l'esprit, qui par nature est expérience concrète et connaissance claire, apparaît comme une entité puissante, indépendante, subjective, complètement souveraine. Cependant, une analyse plus profonde révélera que cet esprit qui possède la fonction de faire l'expérience et de connaître, n'est pas une entité auto-crée mais qu'il dépend d'autres facteurs pour son existence. Donc, il dépend de quelque chose d'autre que de lui-même. Cette qualité non-indépendante de la substance de l'esprit est sa véritable nature, qui est elle-même la réalité ultime du soi.

De ces deux aspects, c'est-à-dire la véritable nature ultime de l'esprit et une certaine connaissance de cette véritable nature ultime, la première est la base, la seconde un attribut. L'esprit (le soi) est la base et tous ses différents états sont des attributs. Cependant, la base et ses attributs ont depuis toujours appartenu à la même essence unique. L'entité de l'esprit non auto-crée (dépendant d'une cause autre que lui-même) – à savoir la base – et son essence, *shounyata*, existent de manière continue comme une même essence unique et inséparable depuis le commencement sans commencement. La nature de *shounyata* imprègne toutes choses. Dans notre état actuel, et puisque nous ne pouvons pas saisir ou comprendre la réalité indestructible, naturelle et ultime (*shounyata*) de notre propre esprit, nous continuons à commettre des erreurs et nos défauts persistent.

Prenant l'esprit comme sujet et la réalité ultime de l'esprit comme son objet, on arrivera à une compréhension correcte de la véritable essence de l'esprit, c'est-à-dire de sa réalité ultime. Et quand, après une pratique patiente et prolongée de la méditation, on en arrive à percevoir et à connaître la réalité ultime de l'esprit qui est dénuée de caractéristiques dualistes, on devient graduellement capable de mettre fin aux perturbations et aux défauts des esprits principaux et secondaires comme la colère, l'orgueil, la jalousie, l'envie, etc.

En acquérant la capacité de comprendre la réalité ultime de l'esprit, on triomphe de l'incapacité à identifier sa véritable nature. A partir de là, le désir et la haine sont éradiqués ainsi que toutes les autres perturbations secondaires qui découlent des perturbations de base. En conséquence, il n'y aura pas d'occasions d'accumuler de karma non méritoire. De cette façon, la cause de création de (mauvais) karma affectant les vies futures sera éliminée ; on sera capable d'accroître la qualité et la quantité du conditionnement causal méritoire et d'éradiquer la création de conditionnement causal néfaste affectant les vies futures, à l'exception du mauvais karma accumulé précédemment.

Dans la pratique consistant à acquérir une connaissance parfaite de la véritable nature de l'esprit, des efforts mentaux acharnés et concentrés sont nécessaires pour comprendre l'objet. Dans notre condition normale d'aujourd'hui, quand notre esprit entre en contact avec quelque chose, il est immédiatement attiré par cette chose, ce qui rend toute véritable compréhension impossible. Afin d'acquérir un pouvoir mental fort et dynamique, déployer un effort maximum est donc le premier impératif. Par exemple, une grande rivière qui coule dans un lit très large et sans profondeur n'a que très peu de force, mais quand elle s'engouffre dans une gorge abrupte, toute l'eau est rassemblée dans un espace étroit et donc son débit acquiert une grande force. Pour une raison similaire, toutes les distractions mentales qui éloignent l'esprit de l'objet

de contemplation doivent être évitées et l'esprit doit être fixé fermement sur cet objet. Si l'on ne pratique pas ainsi, chercher à obtenir une compréhension correcte de la véritable nature de l'esprit se soldera par un échec total.

Pour rendre l'esprit docile, il est essentiel de bien le discipliner et de bien le contrôler. Il ne faut pas permettre aux activités du corps et de la parole qui accompagnent les processus mentaux de se dérouler d'une façon débridée, incontrôlée, aléatoire. De même qu'un entraîneur discipline et calme un étalon sauvage et obstiné en le soumettant à un dressage habile et prolongé, de même les activités sauvages, incohérentes et laissées au hasard du corps et de l'esprit doivent être domptées afin de les rendre dociles, justes et habiles. C'est pourquoi les enseignements du Seigneur Bouddha se répartissent en trois entraînements progressifs, *śīla* (l'entraînement dans la conduite supérieure), *samādhi* (l'entraînement dans la méditation supérieure) et *prajña* (l'entraînement dans la sagesse supérieure), tous ces entraînements ayant pour objectif de discipliner l'esprit.

En étudiant, méditant et pratiquant de cette manière ces trois niveaux (*trisikṣa*), on accomplit une réalisation progressive. Une personne ainsi entraînée sera dotée de la qualité merveilleuse de pouvoir supporter patiemment les douleurs et les souffrances qui sont les fruits de son karma passé. Elle considérera ses malheurs comme des bénédictions déguisées car ils l'éveilleront à la signification du karma et la convaincront de la nécessité de se concentrer sur l'accomplissement d'actes uniquement méritoires. Si son (mauvais) karma passé n'a pas encore porté de fruits, il lui sera encore possible d'effacer ce karma qui n'est pas mûr en utilisant la force des quatre pouvoirs, à savoir : la détermination à atteindre l'état de bouddha, la détermination de s'abstenir des actes non vertueux même au prix de sa vie, l'accomplissement d'actes méritoires et le regret.

Tel est le chemin pour obtenir le bonheur immédiat, préparer le chemin pour atteindre la libération dans le futur et éviter l'accumulation de nouvelles fautes.

*Avec la permission de Sa Sainteté le Dalai Lama. Enseignements donnés lors de la deuxième Célébration du Dharma, du 5 au 8 novembre 1982, à New Delhi. Traduit du tibétain vers l'anglais par Alex Berzin, clarifié par Lama Zopa Rinpoché, édité par Nicholas Ribush. Première publication à New Delhi en 1982.*

*Colophon :*

Réédité pour le programme Découverte du Bouddhisme avec l'aimable autorisation du « Lama Yéshé Wisdom Archive ».

Traduction française par IVY, 2002, revue par Dominique Régibo, IVY, avril 2005.

# Tout vient de l'esprit

*Lama Thoubtèn Yéshé*

Le bouddhisme peut être compris à de multiples niveaux. Les personnes qui mettent en pratique la voie bouddhiste le font par paliers. Tout comme l'on traverse tranquillement les années d'école, de collège, de lycée puis d'université, le niveau précédent préparant le passage au niveau suivant, les pratiquants bouddhistes avancent pas à pas le long de la voie vers l'éveil. Dans le bouddhisme cependant, les différents niveaux dont il est question se rapportent au développement de l'esprit ; lorsque l'on parle de niveau supérieur ou inférieur, on se réfère ici au progrès spirituel.

En Occident, on rencontre cette tendance à considérer le bouddhisme comme une religion au sens occidental du terme. Cette conception est erronée. Dans le bouddhisme, tout est ouvert ; on peut tout aborder. Certes, le bouddhisme a sa propre doctrine et sa philosophie, mais il nous encourage également à une expérimentation scientifique aussi bien intérieure qu'extérieure. Ne considérez pas le bouddhisme comme une espèce de système de croyances fermé et étroit. Il n'en est pas ainsi. La doctrine bouddhiste n'est pas une fabrication historique, fruit de spéculations mentales ou imaginatives, mais c'est une présentation psychologique précise de la nature de l'esprit telle qu'elle est.

Quand vous regardez le monde extérieur, vous avez une impression très forte de sa réalité concrète. Vous ne vous rendez probablement pas compte que cette impression si forte n'est jamais que la manière dont votre esprit interprète ce qu'il voit. Vous pensez que la réalité solide, concrète existe réellement là, à l'extérieur et il se peut que, tournant le regard vers l'intérieur, vous vous sentiez vide. Voilà encore une idée fausse : l'impression suivante selon laquelle le monde semble exister vraiment à l'extérieur de vous est, en fait, une projection de votre esprit. Tout ce dont vous faites l'expérience, sentiments, sensations, formes et couleurs, tout cela vient de votre esprit.

Si vous vous levez le matin l'esprit embrumé, le monde autour de vous apparaît lui aussi sombre et embrumé ; ou bien, si vous vous réveillez l'esprit clair, votre monde apparaît beau et léger. Quelle que soit votre expérience, il vous faut comprendre que ces impressions différentes proviennent de votre esprit plutôt que de changements dans l'environnement extérieur. Au lieu de mal interpréter vos différentes expériences dans la vie sur la base de conceptions erronées, prenez conscience qu'il ne s'agit pas d'une réalité extérieure, mais seulement de projections mentales.

Par exemple, pour vous tous dans cet auditorium qui regardez un objet particulier – en l'occurrence moi, Lama Yéshé – l'expérience de chacun de vous est particulière et distincte, bien que vous soyez tous en train de regarder au même moment la même chose. Ce n'est pas moi qui crée cette diversité d'expériences mais votre esprit individuellement. Vous pensez peut-être : « Mais comment peut-il dire cela ? Nous voyons tous le même visage, le même corps, les mêmes vêtements ». Approfondissez votre réflexion, vous verrez que ce n'est qu'une interprétation superficielle. Vous verrez que la manière dont vous me percevez est personnelle ainsi que ce que vous ressentez et qu'à cet égard, vous êtes tous différents. Cette diversité de perceptions ne m'est pas imputable mais elle l'est à votre esprit. Voilà ce que j'essaie de vous faire comprendre.

Maintenant vous pouvez penser : « Oh, mais il n'est qu'un lama après tout ; il ne connaît que ce qui a rapport à l'esprit. Il ne sait sûrement rien des avancées scientifiques fulgurantes comme les satellites et autres technologies de pointe. Je ne vois pas comment il pourrait prétendre que ces inventions relèvent de l'esprit ». Et bien, regardons-y de plus près. Quand je prononce le mot « satellite », cela provoque en vous une image mentale de l'objet que l'on vous a dit être un satellite. Quand le premier satellite a été fabriqué, son inventeur a déclaré : « J'ai fabriqué cet engin pour qu'il tourne autour de la terre ; ça s'appelle un satellite ». Par la suite, quand tout le monde l'a vu, chacun a pensé : « Ah, ça, c'est un satellite ». Mais « satellite » n'est rien d'autre qu'un nom, n'est-ce pas ?

Avant de réaliser concrètement le satellite, son inventeur y a tout d'abord réfléchi puis il a imaginé l'objet dans son esprit. Sur la base de cette image mentale, il est passé à l'acte pour matérialiser sa création. Puis il a déclaré à tout le monde : « Ceci est un satellite ». Et alors, tout le monde a pensé : « Ouah, un satellite ! C'est génial, c'est magnifique ! », ce qui montre bien à quel point nous sommes ridicules. Nous donnons un nom aux choses et nous agrippons à ce nom, persuadés qu'il s'agit de la chose réelle. Il en est de même avec toutes les formes ou toutes les couleurs que nous tentons de saisir. Vérifiez par vous-même.

Si vous arrivez à comprendre ce que je vous explique ici, vous découvrirez qu'en fait les satellites et tout le reste viennent vraiment de l'esprit et que, sans l'esprit, il n'y a pas une seule existence matérielle manifeste dans tout le monde sensoriel. Qu'est-ce qui existe en dehors de l'esprit ? Considérez tout ce que l'on trouve dans les supermarchés : tant de noms, tant de nourriture, tant de choses différentes. Au départ, il y a des gens qui ont tout inventé : tel nom pour telle chose et tel autre nom pour telle autre chose, et ceci, et cela, et encore ceci... de telle sorte que ceci, cela, etc., tout vous apparaît. S'il est vrai que tous ces milliers d'articles de supermarchés, de même que les avions, les fusées et les satellites sont des manifestations de l'esprit, alors qu'est-ce qui ne vient pas de l'esprit ?

Si vous examinez les moyens d'expression de votre esprit, vos idées et sentiments divers, votre imagination, vous comprendrez que toutes vos émotions, votre façon de vivre, de gérer vos relations avec les autres, tout cela vient de votre propre esprit. Si vous ne comprenez pas comment votre esprit fonctionne, vous allez continuer à vivre des expériences négatives comme la colère ou la dépression. Pourquoi un esprit déprimé est-il pour moi négatif ? Parce qu'un esprit déprimé ne comprend pas son propre fonctionnement. Un esprit sans compréhension est négatif. Un esprit négatif vous tire vers le bas parce que toutes ses réactions sont polluées. Tandis qu'un esprit qui se comprend lui-même fonctionne clairement. Un esprit clair est un esprit positif.

Tout problème émotionnel rencontré, quel qu'il soit, résulte de la manière dont votre esprit fonctionne ; votre problème de base réside dans le processus d'identification erronée de vous-même. Avez-vous habituellement une piètre opinion de vous-même, vous considérant comme un être humain sans grande valeur ; alors qu'au fond vous aspirez à ce que votre vie soit supérieure en qualité, à ce qu'elle soit parfaite ? Vous ne voulez pas être une personne sans grande valeur, n'est-ce pas ? Pour rectifier cette vision et devenir meilleur, la solution n'est pas de se faire violence ou de sauter d'une culture à une autre. Tout ce que vous avez à faire, c'est de comprendre votre véritable nature, ce qui est déjà là. C'est tout. C'est tellement simple.

*Colophon :*

Extrait de *Faites de votre esprit un océan*, ouvrage paru aux Editions Vajra Yogini dans la collection Libre Sagesse.

# Comprendre l'esprit

*Lama Zopa Rinpoché*

Avant l'enseignement, nous allons réciter et méditer le Soutra du Cœur, l'enseignement essentiel du Bouddha qui extirpe la racine de toutes les souffrances. Contemplez les mots que vous entendez. Même si vous n'en comprenez pas la signification, simplement suivre les mots est suffisant. Méditer sur la vacuité est la méthode essentielle pour pacifier la confusion générale de la vie et particulièrement les obstacles à votre succès dans l'écoute, la réflexion et la méditation.

## *La nature pure de l'esprit*

La nature de l'esprit est pure ; la nature de l'esprit est claire lumière, non mêlée à l'ignorance. Même si nous avons de l'ignorance, notre esprit n'est pas mélangé avec cette ignorance. Même si nous avons de l'attachement et de la colère, notre esprit ne fait pas un avec l'attachement et la colère. La nature de notre esprit est pure. Le problème est que nous obscurcissons cette nature pure en adhérant aux attitudes égoïstes et aux conceptions erronées. Celles-ci polluent notre esprit, l'empêchent de développer pleinement son potentiel et font obstacle à son éveil. Les conceptions erronées nous empêchent de développer la capacité mentale d'avoir nous-mêmes un bonheur temporaire et ultime et, surtout, nous empêchent d'amener tous les êtres vivants à jouir du bonheur temporaire et ultime.

Plus un miroir reste dans la poussière, plus il s'obscurcit. Même si le miroir a le potentiel de réfléchir, si nous le laissons s'empoussiérer et que nous ne le nettoyons pas, la poussière ne permettra pas au miroir de refléter quoi que ce soit. De même, les conceptions fausses obscurcissent continuellement l'esprit. Si nous ne méditons pas sur le chemin correct, qui a la capacité d'éliminer ces souillures mentales, même si notre esprit est complètement pur par nature et ne fait pas un avec les obstructions, celles-ci deviennent de plus en plus épaisses. Il devient alors très difficile de développer le potentiel de notre esprit.

Nous avons la possibilité de développer totalement la merveilleuse capacité de notre esprit. Nous pouvons obtenir tous les bonheurs, même le bonheur ultime, pour nous-mêmes, et en finir complètement avec tous les problèmes et souffrances. Nous pouvons aussi accomplir de vastes activités pour tous les êtres vivants, amenant chaque être souffrant au bonheur de la libération ultime. Nous avons cet incroyable potentiel d'être bénéfiques tant à nous-mêmes qu'à tous les autres êtres vivants dont le nombre est aussi vaste que l'espace infini. Nous avons ce potentiel d'offrir ce bonheur à un nombre incommensurable d'autres êtres.

Cependant, il nous manque la compréhension du chemin capable de réellement purifier notre continuum mental en le séparant de tous les voiles et taches. Il nous manque la compréhension de la cessation de la souffrance et les méthodes pour la réaliser. Aussi, nous ne comprenons pas les différents niveaux de souffrance et leurs causes profondes. A la base, il nous manque la compréhension de la nature de notre propre esprit. Si nous comprenions bien notre esprit, il n'y aurait pas de problème. Le problème fondamental du monde est ce manque de compréhension de la nature de l'esprit. La raison fondamentale des problèmes tels que les guerres de religion est le manque de compréhension de l'esprit. Ou alors, s'il y a eu un début

de compréhension, aucun effort n'a été fait pour la développer. Si nous réfléchissons d'une manière globale, tous les problèmes du monde viennent de cela.

Actuellement, notre esprit est semblable à un tissu sale ou à un miroir couvert de poussière. Parce que le tissu sale ne fait pas un avec sa saleté, il est possible de le laver et de le séparer de la saleté. Si le tissu faisait un avec la saleté, il n'y aurait aucune possibilité de le nettoyer. La définition d'un tissu propre est qu'il est séparé de la saleté. Il en va de même pour le miroir : la poussière qui le recouvre peut être époussetée. Si le miroir ne faisait qu'un avec la saleté, il n'y aurait aucune possibilité d'éliminer celle-ci – sauf en éliminant le miroir lui-même. Notre esprit ne fait pas un avec les obstructions mais est temporairement obscurci par elles, tout comme un tissu sale est temporairement souillé par la saleté.

Il est évident que vous pouvez nettoyer la maison à l'aide de choses telles que l'eau, du savon et un aspirateur. Vous nettoyez l'esprit à l'aide de l'esprit. Vous pouvez éliminer toutes les souillures mentales qui bloquent le développement de la paix intérieure et du bonheur ultime et qui entraînent tellement de confusion et de problèmes dans votre vie. Avec les pensées habiles correctes, avec les réalisations correctes, vous pouvez mettre fin aux conceptions erronées qui obscurcissent votre esprit. Vous pouvez non seulement empêcher ces conceptions fausses de s'élever et de polluer votre continuum mental, mais vous pouvez aussi purifier les souillures du passé.

Nous avons toujours cette possibilité, cette liberté. C'est seulement une question de savoir si nous faisons des efforts pour éliminer ces souillures mentales au moyen de l'écoute, de la réflexion et de la méditation. Notre propre paix mentale et notre bonheur ultime dépendent complètement de nous-mêmes.

Même quand nous ne méditons pas, quand nous ne pratiquons pas le Dharma, mais qu'au contraire nous suivons des conceptions fausses et créons des karmas négatifs qui polluent notre continuum mental, la nature de notre esprit est pure. Ce grand potentiel est toujours là. Il n'y a donc aucun doute que, lorsque nous pratiquons effectivement le Dharma, la nature de notre esprit est pure.

Avec ne serait-ce qu'une petite compréhension de cela, nous pouvons voir comment il est possible de développer l'esprit. Pour le moment, il se peut que nous voyions notre esprit comme complètement submergé par des attitudes égoïstes, sans aucune pensée de chérir les autres et de leur être bénéfique, ou submergé par la colère. La colère peut s'élever à chaque fois que vous voyez quelqu'un ou que quelqu'un vous parle. Cependant, si tel est votre état d'esprit à présent, grâce à la compréhension de la nature de l'esprit, vous n'avez pas besoin de vous sentir déprimé ou désespéré, ni de penser qu'il est impossible que vous changiez, que vous serez confus toute votre vie. Ce n'est pas vrai. En connaissant la nature de l'esprit, vous vous apercevez qu'un immense espoir existe. Vous avez le potentiel de changer afin d'obtenir la paix de l'esprit et une vie meilleure.

### *L'esprit omniscient*

Les enseignements bouddhiques expliquent que le continuum mental peut être séparé complètement de toutes les souillures mentales ou obstructions. Une fois purifié de toutes ses souillures, ce continuum mental devient l'esprit omniscient. Lorsque vous nettoyez un tissu sale, la saleté grossière est éliminée en premier, mais il reste des traces. Quand celles-ci sont éliminées, le tissu est alors complètement propre. De même, générer le remède du chemin dans votre esprit élimine complètement les obscurcissements des pensées perturbatrices

grossières ainsi que les obscurcissements subtils. A ce moment-là, le continuum de ce continuum mental que vous avez actuellement devient l'esprit omniscient.

Cet esprit complètement éveillé voit la vérité conventionnelle et la vérité absolue, ou vacuité, qui est la réalité de toute existence. Aussi clairement qu'on voit une pomme dans sa main, cet esprit omniscient voit directement et clairement le passé, le présent et le futur de chaque existant. Dans le même instant, cet esprit voit tous les existants des trois temps. Quand il voit le passé, cet esprit peut aussi voir le présent et le futur. En accomplissant le développement mental ultime de cet esprit omniscient, on obtient le pouvoir parfait de voir tous les différents niveaux d'esprit et caractéristiques de chaque être vivant et de leur révéler les différents moyens habiles. On travaille alors naturellement et continuellement pour les êtres, les guidant sans le moindre effort.

Une seule lune s'élève dans le ciel, mais ses reflets sont innombrables parce que les nappes d'eau sont très nombreuses sur cette terre – les lacs, les piscines et même les gouttes de rosée. Dès que la lune se lève, partout où se trouve de l'eau claire, on y trouve immédiatement un reflet. Dans toutes les nappes d'eau, même dans une goutte, le reflet de la lune apparaît, même si elle n'a pas eu la motivation : « maintenant, je vais me refléter dans toute cette eau ». Tous les reflets apparaissent automatiquement.

Il en est de même pour le développement ultime de l'esprit omniscient. Comme l'apparition des reflets de la lune, sans cesse, sans effort, vous êtes capable de travailler pour les êtres. Jusqu'à ce que tous les êtres vivants atteignent l'éveil, sans aucune partialité, on leur est bénéfique. Nous n'avons pas la pensée d'être bénéfique à ceux qui nous aiment ou qui nous font des offrandes et de ne pas l'être à ceux qui nous critiquent ou se plaignent de nous et ne nous font pas de cadeaux. Pourquoi ? Parce que le pouvoir parfait de l'esprit omniscient est obtenu en entraînant l'esprit à la compassion dirigée vers chaque être vivant. A ce moment-là, l'entraînement de l'esprit à la compassion est parachevé.

Dans le monde, il arrive souvent que même si quelqu'un a la capacité d'aider les autres, il aide seulement ceux qui l'aiment ; il n'aide aucun de ceux qui le critiquent. Cela arrive parce que la compassion pour les autres n'est pas équanime. Vous éprouvez de la compassion pour tous ceux qui vous aiment et vous aident, mais pas pour celui qui vous fait du mal ou vous critique. Quand vous faites du bien aux autres au moyen de vos corps, parole et esprit, vous le réservez seulement à ceux qui vous aiment. Vous ne ressentez pas de compassion pour ceux qui ne vous aident pas ; vous éprouvez de la colère envers eux. Parce que vous n'avez pas entraîné votre esprit pour engendrer de la compassion envers ceux qui vous font du mal ou vous critiquent, la colère et l'aversion s'élèvent et vous empêchent de leur être bénéfique. De plus, ces pensées vous poussent à nuire à ces êtres.

### *L'essence de l'enseignement du Bouddha*

*Ne commettez aucun acte nocif ;  
Savourez la vertu parfaite ;  
Maîtrisez votre propre esprit :  
Tel est l'enseignement du Bouddha.*

Ce conseil est l'essence de l'enseignement du Bouddha. Toute l'ignorance et les obscurcissements qui donnent naissance à la confusion dans la vie viennent de l'esprit. La libération, qui signifie la purification de toutes ces obscurcissements, et l'esprit omniscient, qui a l'infinie capacité d'être bénéfique à d'innombrables êtres, sont aussi créés par l'esprit. Tout se

rapporte à votre esprit. Toutes les souffrances et tous les bonheurs de votre vie proviennent de votre esprit.

L'unique raison pour laquelle le Bouddha Shakyamouni est venu sur cette terre était de mener les êtres à la libération, la cessation de la souffrance et à la grande libération, l'état d'omniscience. Son seul but était de guider les êtres vivants au bonheur. Comment le Bouddha amène-t-il les êtres à la libération ? Comme l'expliquent les enseignements :

*Les Puissants n'éliminent pas nos karmas négatifs en les lavant avec de l'eau ; ils n'éliminent pas les souffrances en les enlevant avec leurs mains ; ils ne transplantent pas non plus leurs réalisations en nous. C'est en leur montrant la réalité qu'ils libèrent les êtres.*

Les karmas négatifs sont les actions non vertueuses qui ont été accumulées et qui engendrent des problèmes.

Les bouddhas ne libèrent pas les êtres vivants en arrivant avec des milliers de citernes pleines d'eau et en les lavant avec des lances à incendie. Ils n'éliminent pas les souffrances de leurs mains, ce qui signifie que les bouddhas n'enlèvent pas les souffrances comme on ôte une épine de la chair. Puisque ces deux méthodes ne sont pas correctes, on pourrait se demander : « peut-être les bouddhas transplantent-ils leurs réalisations dans les êtres ? ». Mais ils n'agissent pas non plus de cette façon-là.

Comment le Bouddha libère-t-il les êtres de la souffrance ? En révélant les enseignements. Le Bouddha a révélé l'enseignement sur la souffrance et la cause de la souffrance, le chemin de la libération, ou cessation de la souffrance et la grande libération, ou éveil, la cessation même des voiles subtils. Après avoir obtenu lui-même cette réalisation, le Bouddha a expliqué ses expériences aux autres êtres. De cette manière, il a permis aux autres êtres de pratiquer et les a conduits sur le chemin de la libération et de l'éveil.

Dans ce verset, « réalité », ou vérité, signifie en particulier l'enseignement sur la vacuité. Le Bouddha a expliqué la vacuité particulièrement pour éradiquer la racine du samsara, la racine de toute souffrance. Pour obtenir l'éveil il y a deux chemins : le chemin de la sagesse et le chemin de la méthode. Le Bouddha a enseigné 84.000 enseignements comme remèdes aux 84.000 pensées perturbatrices des êtres. L'enseignement fondamental de ces 84 000 enseignements est celui des Quatre Nobles Vérités.

Le Bouddha, après avoir manifesté l'action d'atteindre l'éveil, tourna la première roue du Dharma avec l'enseignement des Quatre Nobles Vérités, à Sarnath, lieu saint en Inde. Tous les autres enseignements qui expliquent le chemin de la méthode furent donnés en tant que moyens pour aider à réaliser le chemin de la sagesse, c'est-à-dire la vacuité. Les enseignements sur la vacuité sont principalement ceux qui libèrent les êtres de la souffrance.

### *Vérité de la souffrance, vérité de la cause*

*La maladie doit être comprise,  
La cause doit être abandonnée,  
Les soins doivent être appliqués,  
Et la guérison doit être obtenue.*

Comme le Bouddha Maitréya l'a expliqué dans *l'Ornement des Soutras*, la souffrance doit être connue, sa cause abandonnée, le chemin suivi et la cessation réalisée.

Par simple précaution, une personne peut se rendre chez un médecin pour un bilan général. Le médecin l'examine et lui explique alors : « Vous avez un cancer ». Avant le check-up, la

personne ne le savait pas et cette nouvelle lui fait rechercher la cause de sa maladie. Si le patient veut connaître la cause et si le médecin peut l'expliquer, il le fait. Après cela, le patient sait comment éliminer la cause de la maladie qu'il a, quelle qu'elle soit, et il sait comment se soigner. Après avoir découvert la maladie, il en découvre la cause, qui doit être éliminée. Pour éliminer la maladie et sa cause, le patient s'en remet aux médicaments du médecin et obtient le bonheur de la guérison.

De la même façon, afin de libérer les êtres de la souffrance, le Bouddha leur révèle tout d'abord à la signification de la Vérité de la souffrance, qu'il connaît mais qu'ils ne connaissent pas. Les êtres font l'expérience de la Vérité de la souffrance mais n'en sont pas toujours conscients. Quand un patient n'est pas conscient de toutes ses maladies, son docteur les lui explique afin qu'il prenne les médicaments et soit guéri. Sinon, si les médicaments étaient prescrits sans aucune explication, le patient ne comprendrait pas pourquoi il doit les prendre. De même, le Bouddha révèle aux êtres les souffrances et les problèmes dont lui est conscient alors qu'eux, les êtres, ne le sont pas. Comme les êtres cherchent alors à savoir si la souffrance a une cause, le Bouddha explique la Vérité de la cause de la souffrance. Et lorsque les êtres voient que la cessation de la Vérité de la cause de la souffrance est le bonheur ultime et qu'ils cherchent à savoir s'il existe une méthode qui permette de l'obtenir, le Bouddha révèle la Vérité du chemin.

Beaucoup d'entre vous connaissent bien les enseignements de Lama Tsong Khapa, qui dit :

*Si vous ne réfléchissez pas aux inconvénients du samsara, vous n'aurez pas le souhait d'obtenir la libération. Si vous ne réfléchissez pas sur la progression des liens de la production interdépendante qui nous propulsent dans le samsara, vous ne saurez pas comment couper la racine du samsara.*

Samsara ne signifie pas cette maison, cet endroit ou ce pays ; il signifie ces agrégats. Cette association du corps et de l'esprit que vous avez aujourd'hui, qui est la base de nombreux problèmes, est le samsara.

C'est cet ensemble corps-esprit qui expérimente la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, et bien d'autres problèmes comme la chaleur et le froid, la faim et la soif. Aussi longtemps que vous ne briserez pas la ronde sans fin de ces agrégats dans le samsara, d'une vie à l'autre, vous aurez continuellement à faire l'expérience de la souffrance. En plus d'avoir à subir de la naissance à la mort les huit types de souffrances avec ces agrégats samsariques, comprenez que même les moments de plaisir dépendant d'objets des sens extérieurs sont uniquement de la nature de la souffrance. Si vous les analysez, vous comprendrez cela. C'est ce qu'on appelle la souffrance du changement. Même la sensation ressentie comme du plaisir par ces agrégats ne dure pas, si vous poursuivez l'expérience, le plaisir s'amenuise de plus en plus jusqu'à se transformer en souffrance. Il y a de moins en moins de plaisir et de plus en plus de souffrance – la souffrance de la souffrance. C'est la nature du samsara.

Par exemple, si vous avez faim, quand vous prenez la toute première bouchée de nourriture, la souffrance de la faim commence à s'estomper. Mais immédiatement après qu'une ou deux bouchées soient entrées dans votre estomac, un inconfort très subtil commence à poindre à cet endroit. Votre précédent problème de faim commence à décroître passant de grand à petit, mais ce second problème d'inconfort au niveau de l'estomac commence à croître passant de petit à grand. Ces quelques minutes où la sensation inconfortable de faim commence à décroître sont dénommées « plaisir », parce que quand il est comparé à la faim antérieure, ce changement de sensation est plaisant.

Un autre exemple : il est possible que vous ayez un mal de tête aujourd'hui, mais moins douloureux qu'hier, donc, aujourd'hui vous vous sentez « mieux ». Cela ne signifie pas qu'aujourd'hui vous êtes complètement guéri et heureux. C'est juste qu'aujourd'hui le mal de tête est moindre qu'hier, c'est pourquoi vous imputez « je vais mieux » sur cette sensation.

Il en va de même avec l'exemple de manger. Parce que l'inconfort précédent de la faim s'est atténué, vous dénommez cette sensation « plaisir ». Cependant, vous pouvez voir que la base sur laquelle vous imputez « plaisir » est seulement de la souffrance. Parce qu'il ne s'agit que de souffrance, si vous continuez à manger, tôt ou tard, la sensation première de plaisir va décroître de plus en plus et l'inconfort d'avoir de la nourriture dans votre estomac va s'accroître.

Ce second problème d'inconfort dans l'estomac commence immédiatement après que vous ayez changé votre action de ne pas manger en action de manger et se construit en même temps que vous continuez à manger. Ce second problème devient alors plus important que le premier. Parce que la base sur laquelle vous imputez « plaisir » est seulement souffrance, le plaisir ne dure pas quand vous mangez de plus en plus. Si la base sur laquelle vous imputez « plaisir » n'était pas souffrance, plus vous mangeriez et plus vous ressentiriez de plaisir. Vous mangeriez toute la journée et toute la nuit, pendant des jours, une semaine, un mois, un an ! Dès la première nuit, vous ressentiriez une béatitude incroyable et vous auriez encore plus de plaisir après une semaine, après un mois, après un an passé à manger sans interruption. Mais nous savons qu'il n'en est pas ainsi. Par ce seul exemple nous pouvons comprendre la souffrance du changement.

Ne pas manger est un problème ; manger est un problème. Tous deux sont des problèmes. Et il en est de même pour toute activité samsarique : s'asseoir est un problème ; ne pas s'asseoir est un problème. Dormir est un problème ; ne pas dormir est un problème. Tant que nous ne sommes pas libérés du samsara, toutes les activités que nous faisons ou que nous ne faisons pas avec ces agrégats est souffrance. Même une sensation agréable est uniquement de la souffrance. Parce que ces agrégats sont contaminés par les graines du karma et des émotions perturbatrices, même un sentiment d'indifférence est souffrance. Jusqu'à ce que nous soyons libérés du samsara, nous expérimenterons continuellement l'une ou l'autre de ces souffrances, sans un instant de repos, pas même une seconde.

Si cet ensemble corps-esprit n'expérimentait pas la souffrance de la souffrance : la naissance, la vieillesse, la maladie, la mort et les autres problèmes de la chaleur et du froid, de la faim et de la soif ; si cet ensemble corps-esprit n'expérimentait pas la souffrance du changement, avec ces sensations qui semblent être du plaisir mais se transforment en souffrance de la souffrance quand elles se prolongent ; et troisièmement, si cet ensemble corps-esprit n'expérimentait pas la souffrance omnipénétrente, par le fait d'être sous le contrôle de l'ignorance, de l'attachement, de la colère et du karma ; ce ne serait pas le samsara. Si cet ensemble corps-esprit n'expérimentait aucun de ces problèmes, ce ne serait pas le samsara. Si cet ensemble corps-esprit expérimente l'un de ces trois problèmes, c'est le samsara.

### *Le désir de libération ultime*

*Si vous ne réfléchissez pas sur la progression des liens de la production interdépendante qui nous propulsent dans le samsara, vous ne saurez pas comment couper la racine du samsara. En comprenant ce qui vous enchaîne au samsara, chérissez le renoncement au samsara. Moi, le yogi, j'ai pratiqué de cette manière. Vous, qui cherchez la libération, je vous supplie de pratiquer de la même façon.*

Ceci est très important. Lama Tsong Khapa lui-même a atteint la libération en pratiquant de cette manière et il nous supplie de pratiquer de la même façon.

Puisque nous ne voulons pas expérimenter de problèmes, le conseil essentiel de Lama Tsong Khapa est que nous devons développer de l'aversion envers le samsara en comprenant ce qui nous occasionne d'y être capturé, tel un poisson pris à l'hameçon. Qu'est-ce qui nous attache à cet hameçon ? Il est facile de comprendre pourquoi un poisson se prend à l'hameçon. En réalité, si le poisson est assez intelligent et ne vient pas prendre l'appât, s'il n'a pas un fort désir pour cet appât qui pend au bout de l'hameçon, il n'aura pas de problème. Je ne dis pas que nous n'aurons pas de problème ! Je dis que si le poisson, comprenant qu'il s'agit d'un hameçon et qu'il court un danger s'il adhère à la saisie que fait son esprit et ne suit pas son désir, il sera libéré du danger d'être pris à l'hameçon et tué.

Nous sommes pris dans le samsara exactement de la même manière et, comme le dit Lama Tsong Khapa, comprendre ce qui nous emprisonne dans le samsara est très important. Ne pas comprendre pourquoi nous sommes pris dans le samsara, c'est être comme un poisson pris à l'hameçon parce qu'il ne connaît les causes de ce qui lui arrive. Parce qu'il ne comprend pas cela, à chaque fois qu'il reprend naissance en tant que poisson, en suivant désirs et envies, il sera pris à l'hameçon. Aussi longtemps qu'il suivra son désir, à chaque fois cela se produira. De manière similaire, nous sommes pris à maintes reprises. Si nous ne reconnaissons pas ce qui nous lie au samsara et ne pratiquons pas le renoncement au samsara, comme le poisson, maintes et maintes fois, nous serons pris dans le samsara. Nous ferons alors l'expérience de tous les problèmes du samsara, l'un après l'autre.

Si une personne ne prenait conscience que des seules souffrances qui consistent à rencontrer des objets indésirables et à être séparés des objets désirables, celles de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, de la chaleur et du froid, de la faim et de la soif, sa compréhension de la libération et son souhait de l'obtenir seraient limités. Elle ne souhaiterait pas la libération ultime – mais seulement la libération de ces problèmes-là. Sans aucune compréhension des deux autres types de souffrances, en réalisant exclusivement ce qu'est la souffrance de la souffrance, elle n'aurait aucune possibilité de réaliser le bonheur éternel de la libération ultime.

Il existe trois royaumes samsariques : le royaume du désir (dans lequel nous sommes), le royaume de la forme et le royaume du sans-forme. Dans le royaume de la forme, il n'y a pas de souffrance de la souffrance : de la naissance jusqu'à la mort, on n'y connaît aucune souffrance de ce type. Même sans méditer ou étudier le Dharma, les êtres ordinaires du monde reconnaissent la souffrance de la souffrance et veulent s'en libérer. Pour les gens qui ne comprennent pas les deux autres formes de souffrances, plus subtiles, le royaume de la forme, où il n'y a pas de souffrance de la souffrance, représente la libération ultime. Bien que ce ne soit pas le cas, ces personnes s'imaginent que cet état est la libération ultime et leur désir de libération n'est donc pas correct.

La seconde souffrance du samsara, plus subtile, est la souffrance du changement. Plus un plaisir samsarique dure, plus il diminue et plus il se transforme en souffrance de la souffrance. Par contre, le bonheur du Dharma peut être développé et devenir complet. Le bonheur qui découle de la méditation samatha ou des pratiques tantriques peut être développé. Plus vous méditez, plus la paix et la béatitude de l'esprit se développent, elles ne diminuent pas graduellement. Et ceci peut atteindre l'accomplissement. La pratique du Dharma a une fin, mais pas les plaisirs samsariques. Peu importe combien de fois on essaie encore et toujours les

plaisirs samsariques, ils n'ont jamais de fin. Si le désir qui est assoiffé de plaisirs samsariques persiste, le travail pour se les procurer n'a pas de fin.

Pour tous les plaisirs samsariques, à un certain point, le plaisir décroît et puis s'arrête. Alors vous essayez encore – mais ce plaisir disparaît. Vous essayez encore, encore et encore, mais ce plaisir est parti. A chaque fois, vous essayez avec l'espoir de vous procurer la satisfaction, mais dans votre cœur il manque toujours quelque chose. Tout le temps vous ressentez une sorte de vide à l'intérieur. Même pendant que vous jouissez d'un plaisir venant de conditions extérieures, si vous êtes conscient et observez bien votre esprit, vous demandant « suis-je vraiment heureux ou non ? », vous n'êtes pas complètement satisfait. Il manque quelque chose. Vous avez une sensation de vide à l'intérieur.

Avec la soif des plaisirs samsariques, chaque fois avec l'espoir d'obtenir la satisfaction, vous essayez à maintes reprises, encore et encore, encore et encore. Jusqu'à ce que vous renonciez à ce désir, il n'y aura pas de fin à votre expérience de la souffrance du changement et de la souffrance de la souffrance qui en découle. Quand le plaisir s'arrête, l'inconfort et les soucis (la souffrance de la souffrance) commencent. Aussi longtemps que vous serez sous le contrôle du désir et du karma, il en sera toujours ainsi. Avec ce désir, sous le contrôle du karma et des perturbations, vous répétez de nouveau l'action. Etre sous le contrôle du karma et des perturbations est le troisième type de souffrance, la souffrance inhérente à l'existence conditionnée, la souffrance composée. Simplement à partir de là, vous pouvez voir comment vous faites l'expérience des trois types de souffrances.

Tant que le renoncement au désir effréné des plaisirs samsariques n'est pas effectif, les activités samsariques n'ont pas de fin. Il n'y a aucun moyen d'y mettre fin. Le résultat en est les trois types de souffrances – vous faites constamment l'expérience de problèmes et de souffrances. A chaque fois que vous essayez d'obtenir la satisfaction, parce que vous suivez le désir, au lieu de recevoir la satisfaction vous recevez l'insatisfaction. C'est ce qui vous fait tourner continuellement dans le cycle des existences. Vous pouvez maintenant comprendre l'exemple du poisson. La soif et le désir vous font continuellement créer les causes du samsara, l'action composée. A chaque fois qu'il y a soif et action composée, vous créez le futur samsara – encore et encore.

Lama Tsong Khapa explique que c'est la pire des souffrances. Vous essayez d'obtenir la satisfaction mais parce que vous suivez le désir, il est absolument impossible que vous l'obteniez. Aussi longtemps que vous suivrez la soif, le désir, vous n'obtiendrez jamais la satisfaction. La preuve en est que vous avez essayé ainsi depuis des temps sans commencement, mais que vous n'avez toujours pas trouvé la satisfaction.

Cependant, le seul fait de jouir des plaisirs des sens ne signifie pas qu'il y ait un désir insatiable pour ces objets. Les arhats et les très grands yogis tantriques qui ont la réalisation du corps illusoire et de la claire lumière ont d'incroyables satisfactions ; toute expérience est pour eux béatitude. Ils font l'expérience d'un bonheur des milliers de fois plus grand que les plaisirs ordinaires mais, pour eux, cela ne signifie pas qu'ils ont des désirs samsariques. Les bouddhas, qui ont mis fin à tous les voiles et défauts mentaux et accompli toutes les réalisations, ont la plus grande des jouissances. Leur félicité est complète, ils font l'expérience du bonheur ultime. Constamment, sans même une seconde d'interruption, ils demeurent dans un bonheur sans pareil.

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant, nous avons suivi le désir mais sans jamais obtenir de satisfaction. Ceci en soi montre que suivre le désir n'a pas de fin ;

c'est aussi une prédiction pour l'avenir : à aucun moment nous n'obtiendrons la satisfaction en suivant le désir. Lama Tsong Khapa explique que non seulement nous ne recevrons pas de satisfaction, mais que suivre le désir entraîne beaucoup d'autres problèmes, des centaines d'autres problèmes. Par contre, quand on a renoncé aux plaisirs samsariques, la satisfaction est immédiate. Quand un tel acte de renoncement est accompli, immédiatement il y a satisfaction. Cela met fin au travail, aux trois types de souffrances et aux problèmes divers qui en découlent. Tout cela cesse.

Lama Tsong Khapa dit qu'il est important de comprendre ce qui nous enchaîne au samsara et de chérir le renoncement au samsara. Une personne peut reconnaître la souffrance du changement, c'est-à-dire que les plaisirs ordinaires qui dépendent des objets des sens extérieurs sont de la nature de la souffrance, cependant, si elle ne voit pas la troisième souffrance, la souffrance inhérente à l'existence conditionnée, son souhait d'atteindre la libération sera limité. Si elle n'a pas connaissance de la souffrance fondamentale qui est d'être sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices, elle ne va pas souhaiter la libération ultime, mais cherchera seulement la libération de la souffrance de la souffrance et de la souffrance du changement.

La troisième sorte de souffrance, la souffrance inhérente à l'existence conditionnée (ou souffrance omnipénétrante) est la base des deux autres souffrances. Consciente de cette troisième souffrance, une personne souhaitera la cessation de toutes les pensées perturbatrices et du karma. Une personne qui comprend les trois types de souffrances a la compréhension complète et correcte de la libération, de la libération ultime. Réalisant que la libération est la cessation du karma et des pensées perturbatrices, elle vérifiera alors s'il y a un chemin pour y parvenir. Ayant trouvé ce chemin, elle se mettra à pratiquer et obtiendra la libération ultime. Une fois que le karma et les pensées perturbatrices ont complètement cessé, il est impossible que les causes de la souffrance réapparaissent.

### *Le karma et les pensées perturbatrices*

Parce que vous n'avez pas obtenu la libération dans vos vies passées et parce que vous n'avez pas mis fin au karma et aux pensées perturbatrices, vous avez pris naissance dans cette vie sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices. Dès l'instant même de votre naissance, vous êtes sous leur contrôle. Non seulement vous expérimentez les résultats des karmas passés mais, sous le contrôle des pensées perturbatrices, vous accumulez encore du karma.

Qu'est-ce qui fait que les pensées perturbatrices telles que la colère ou l'attachement s'élèvent encore en vous aujourd'hui ? Imaginez que vous décidiez de faire une session de méditation sur la patience et qu'alors vous vous remémoriez toutes les techniques de méditation en rapport avec la patience et fassiez les visualisations appropriées. Cependant, après la session, si un objet indésirable apparaît ou que quelqu'un vous manque de respect, vous dit quelque chose de désagréable, même s'il n'y avait pas de colère durant la session, votre esprit est soudainement submergé par la colère.

Quand vous rencontrez un objet particulier, du fait d'un karma antérieur, la colère s'élève parce que l'empreinte, ou graine, de colère à l'intérieur de votre esprit n'a pas été enlevée. Même votre meilleur ami, dont vous ne pouvez supporter d'être séparé ne serait-ce qu'une minute, peut devenir l'objet de votre colère s'il change d'attitude à votre égard, à cette minute même. Il se peut qu'auparavant vous pensiez : « Je ne pourrais jamais me mettre en colère contre mon ami. Comment pourrais-je être en colère contre lui ? ». Avant, à cause de votre

propre karma, il vous paraissait agréable, mais cette apparence karmique s'est transformée en une apparence indésirable. Le point fondamental est que l'empreinte de la colère est présente ; elle n'a pas été enlevée. Le second point est que cette apparence indésirable vient de votre propre karma. Et le troisième vient du fait qu'à ce moment, comme vous ne pratiquez pas le Lamrim – la patience, l'amour bienveillant, la compassion – votre esprit est submergé par la colère. Ceci s'applique également à l'attachement et aux autres pensées perturbatrices.

Le point principal est que l'empreinte n'a pas été éliminée. La colère, l'ignorance et l'attachement sont des productions dépendantes ; elles s'élèvent en dépendance d'empreintes. En plus de l'élimination des perturbations, si les empreintes laissées sur le continuum mental sont aussi complètement éliminées, il est impossible à la colère, ou à toute autre perturbation, de s'élever. C'est un travail accompli une fois pour toutes.

Comme il n'y a pas d'émotions perturbatrices, il n'y a pas de karma accumulé du fait de ces perturbations, ni de souffrance. Vous n'expérimentez plus la vérité de la souffrance, les problèmes. Si vous n'avez pas d'empreinte de colère, d'attachement et d'autres pensées perturbatrices, même si toutes les créatures de ce monde sont en colère contre vous et vous font du mal, il n'y aura aucune possibilité pour que la colère ou le désir de leur faire du mal s'élève en vous. La manière dont un objet vous apparaît dépend uniquement de votre esprit. Sur la base du karma passé, votre esprit détermine si vous aimez quelqu'un ou non. Vous vous apercevez que l'apparition de pensées perturbatrices et les actions qui en résultent dépendent de causes et de conditions. C'est ainsi que le samsara est créé.

Si vous comprenez bien comment la souffrance et la cause de la souffrance sont des productions dépendantes, vous pouvez voir très clairement qu'une fois la libération ultime obtenue, de pair avec la cessation du karma et des pensées perturbatrices, il est impossible que les causes de la souffrance apparaissent à nouveau et que vous expérimentiez la souffrance. A ce moment-là, il n'existe plus de causes à partir desquelles la souffrance pourrait de nouveau se produire et il est donc impossible que vous ressentiez à nouveau de la souffrance. Il n'y a plus de causes à partir desquelles la souffrance pourrait s'élever. La cause principale, l'empreinte, a été complètement éliminée.

*Si vous ne réfléchissez pas sur les douze liens progressifs de l'origine interdépendante qui nous propulsent dans le samsara, vous ne saurez pas comment couper la racine du samsara.*

"Origine" fait référence au karma et aux pensées perturbatrices et peut signifier que toutes les souffrances et problèmes en découlent.

Vous, sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices, êtes passé de votre vie précédente à celle-ci. Si vous ne mettez pas fin au karma et aux pensées perturbatrices dans cette vie, de nouveau, sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices, vous allez transmigrer de cette vie-ci à la suivante. Ce corps physique grossier fait de chair et d'os ne vient pas de votre vie précédente et n'ira pas dans votre vie suivante. Votre conscience fait le lien entre votre vie passée et cette vie, et fera le lien avec la prochaine. Parmi les six consciences, c'est la conscience mentale, ou esprit, qui transmigre d'une vie à une autre. Séparé des agrégats grossiers du corps, le continuum mental a perduré de votre vie précédente à celle-ci et perdurera dans la prochaine. Aussi longtemps que vous ne mettez pas fin au karma et aux pensées perturbatrices, ces agrégats continueront à tourner dans le cycle des existences.

C'est ainsi que le "je", qui est désigné sur les agrégats, tourne dans le cycle. Parce que la base, l'agrégat de la conscience, passe d'une vie à l'autre sous le contrôle du karma et des pensées

perturbatrices, le "je" désigné sur ces agrégats tourne dans le cycle des existences. Parce que ces agrégats sont sous le contrôle du karma et des perturbations, ils tournent constamment dans le cycle, d'une vie à une autre. Cette association du corps et de l'esprit est appelé « samsara », mais c'est la conscience qui en réalité passe sans fin d'une vie à une autre.

### *L'évolution du samsara*

Le Maître Bouddha Shakyamouni a expliqué l'évolution du samsara par les douze liens d'origine interdépendante. Le Bouddha a également expliqué comment mettre fin à cette ronde de l'existence cyclique. Inverser le cycle signifie qu'en mettant fin à l'ignorance, on met fin au karma ; on met alors fin à la soif et à la saisie, puis au devenir ; vous mettez alors fin aux sept résultats et ne faites pas l'expérience des étapes de la naissance jusqu'à la mort.

Dans le *Soutra du grain de riz*, le Bouddha explique les origines dépendantes externes et internes. Tenant un grain de riz dans sa main, le Bouddha dit à ses disciples :

*Les bhikshous qui voient l'origine dépendante verront le Dharma. Ceux qui voient le Dharma verront le Bouddha.*

Ceci a une signification importante. Celui qui voit l'origine dépendante verra le Dharma, c'est-à-dire la vacuité, la vérité ultime. Et celui qui voit le Dharma verra le Bouddha. Ce qui signifie que la sagesse qui réalise la vacuité est le remède direct qui élimine tous les voiles. Ce n'est qu'en éliminant les voiles qu'on peut réaliser l'esprit omniscient, devenir un Bouddha.

Le corps n'est pas le "je". Les liquides, la chaleur et l'air à l'intérieur du corps ne sont pas le "je". Il est peut être très facile de penser que le corps n'est pas le "je", mais il est aussi très facile de penser que la conscience est le "je" – pourtant elle ne l'est pas. Rien de ce qui nous compose, du sommet de la tête jusqu'aux orteils, n'est le "je".

Cependant, le "je" n'existe pas séparé de ces agrégats. C'est très simple à comprendre. Si le "je" existait séparément, nous n'aurions pas besoin d'acheter des billets pour voyager. Vous pourriez être complètement détendu. Vous n'auriez pas besoin d'un travail, de banques, de magasins, de cuisines, de salles de bain – vous n'auriez besoin d'aucune de ces choses. Vous n'auriez pas besoin de vêtements d'hiver ou d'été. Cependant, quand vous achetez une robe, celle qui porte la robe est bien ce "je". Il n'y a pas une sorte d'autre "je" qui porte la robe. Quand ces agrégats mangent une glace, ce "je" n'est pas en train de jeûner pendant qu'un autre "je" mange la glace. Ces agrégats ne sont pas confortablement assis dans la chambre pendant qu'un autre "je" mange la glace dans la salle à manger. Cette vision n'est pas conforme à notre expérience. Le "je" est dépendant de ces agrégats. Quand vous dites « je veux manger ce steak ! », ce sont ces agrégats qui le mangeront – pas un autre "je". Il n'y a pas d'autre "je", d'autre soi, qui mangera ce steak. C'est très clair.

Tout se rapporte à ces agrégats. Chaque fois que vous dites « je fais ceci » ou « je veux cela », cela se réfère à ces agrégats – ce corps et cet esprit. Ce qui signifie que le "je" n'existe pas séparément de ces agrégats. Cependant, aucun de ceux-ci n'est le "je" ; l'ensemble de ceux-ci n'est pas le "je" ; le "je" n'existe pas non plus séparément d'eux. Mais il existe ! Il existe sur ces agrégats. En dehors du "je", vous n'avez désigné rien d'autre sur ces agrégats. Il n'y a pas d'autre "je" qui accomplit les activités de méditer, écouter les enseignements, manger, dormir, marcher. Il n'y a pas de "je" autre que ce qui est simplement imputé sur ces agrégats. Ceci vous donne une idée grossière de la manière dont le "je" n'existe pas de son propre côté.

Même si le "je" existe en étant simplement imputé par la pensée sur la base que sont les agrégats, l'ignorance croit que le "je" existe de son propre côté et non comme étant simplement désigné. Cependant, penser ainsi contredit complètement la réalité. Le "je" existant de son propre côté qui apparaît à cette ignorance est une hallucination totale.

Cette ignorance qui ne connaît pas la nature du "je" est comme le fermier. Le karma, ou action, accomplie sous l'emprise de cette ignorance, est comme le champ, et la conscience est comme la graine. La soif et la saisie sont comme les minéraux, la chaleur et l'eau. La renaissance est comme le germe qui pousse. L'ignorance (le fermier) motive l'action (le champ). Le point principal à comprendre est que la conscience est comme la graine, car elle porte en elle le potentiel de produire la tige, les fleurs et les fruits. Une graine minuscule peut contenir le potentiel pour produire des milliards de branches, fleurs et fruits, pour donner un arbre énorme plein de branches pouvant abriter des milliers d'êtres. Tout comme la graine, la conscience porte toutes les empreintes, ou potentiels, laissées par le karma. Qu'une plante soit bonne ou mauvaise dépend du potentiel de la graine. De manière similaire, toutes les empreintes pour différents bonheurs et souffrances samsariques sont contenues dans la conscience, ou continuum mental. La conscience contient toutes les empreintes pour des renaissances heureuses en tant que déva ou humain, et pour des renaissances douloureuses en tant qu'animal avec peu d'occasions de bonheurs temporaires, en tant qu'esprit subissant les pires souffrances de la faim et de la soif ou en tant qu'être des enfers subissant les pires souffrances de la chaleur et du froid.

La soif et la saisie sont comme la chaleur et l'eau qui permettent à la graine (l'empreinte) plantée par le fermier (l'ignorance) de germer dans le champ du karma. Cette empreinte est alors prête à être expérimentée et la conscience transmigre dans la vie suivante. Si cette renaissance se fait en tant qu'être humain, la conscience entre dans la matrice.

Ce corps, de votre tête à vos orteils, vient de votre conscience. Il y a eu des causes coopératives extérieures, telles que vos parents, mais votre corps vient en fait de votre continuum mental qui porte les empreintes. Votre corps vient de votre propre esprit. De même, les personnes et objets désirables que vous rencontrez tous les jours viennent de votre propre esprit, de la même façon que les personnes et objets indésirables ainsi que les objets qui vous sont indifférents. Tout cela vient de votre propre esprit.

C'est exactement comme la projection d'un film. Au moyen à la fois de l'électricité et d'un projecteur, on peut projeter un film sur un écran. Mais ce qui est projeté dépend totalement du négatif du film. Il en va de même pour les empreintes sur la conscience. Toutes ces empreintes ont été laissées sur votre conscience par vous, le fermier. Tout comme l'électricité et le projecteur ensemble projettent le film, quand le karma est mûr, une apparence est actualisée à partir de l'empreinte laissée sur la conscience. A partir de la graine et du champ karmique, l'apparence se manifeste de la même façon que vous voyez une image sur l'écran.

Le karma est une pensée. Une pensée vient de la conscience principale et convainc le corps et la parole d'agir. Tout – tous les différents mondes – naît du karma. Toutes les bonnes et les mauvaises apparences de la naissance jusqu'à la mort, y compris votre propre corps, viennent du champ du karma, de vos pensées. Généralement, tout vient de l'esprit ; de façon précise, tout vient de votre conscience et pensées présentes. Toutes vos apparences viennent de votre propre esprit.

Puisque tout vient de votre esprit, il n'y a rien ni personne à blâmer. Quels que soient les problèmes qui surviennent, il n'y a personne à blâmer si ce n'est vous-même. En suivant les

conceptions fausses, vous avez accumulé ce karma, il n'y a donc personne à blâmer. Si quelqu'un vous critique, vous fait du mal ou même vous tue, nul n'est à blâmer si ce n'est vous-même. L'apparence de la personne qui vous critique vient de vos pensées négatives, ou karma négatif (de même, les personnes qui vous respectent et vous aident viennent de votre esprit – de vos pensées positives, ou karma positif).

C'est pourquoi, il n'y a absolument aucune raison de vous mettre en colère envers qui que ce soit ou de vous agripper à quoi que ce soit. L'apparence que vous voyez vient de votre esprit ; c'est votre propre création. Il n'y a pas lieu de vous agripper à votre propre création. Vous la montez de toute pièce puis vous vous y agrippez et, ce faisant, vous créez tellement de problèmes. Il n'y a absolument aucune raison de vous attacher. De même, il n'y a aucune raison d'être jaloux ou orgueilleux. Vous pouvez appliquer le même raisonnement à toutes les autres pensées perturbatrices.

Si vous n'aviez pas créé par ignorance le karma qui a laissé ces empreintes, à présent vous n'auriez pas tous ces problèmes : les problèmes relationnels, être critiqué, être lésé. Que quelqu'un vous batte, vous critique ou vous traite mal signifie simplement que vous faites l'expérience du résultat du karma que vous avez créé dans le passé. Par conséquent, il n'y a absolument aucune raison de vous mettre en colère à cause de cela.

En étant en permanence conscient de cette méditation sur les douze liens d'origine dépendante, conscient que tout provient de votre esprit, vous ne trouvez aucun objet à blâmer pour vos problèmes autre que vous-même. Cela amène l'harmonie et la paix à vous et aux autres. Cela vous permet de pratiquer la patience, de contrôler la colère ainsi que l'esprit insatisfait aux attachements puissants qui entraîne de nombreux problèmes. Cette prise de conscience met fin à de nombreux problèmes.

Quand vous voyagez en avion, chaque fois que vous voyez un pays différent, toutes les apparences, qu'elles soient belles ou laides, viennent de votre esprit. Quand vous traversez des villes, des villages et des montagnes en voiture, à chaque minute vous voyez des choses différentes : des arbres, des fleurs, des montagnes. A chaque minute, pendant que vous conduisez, chaque apparence, chaque vision, vient de votre esprit. Même le mot « vision » fait référence à votre esprit, votre façon de penser. Si plusieurs personnes, au même endroit et au même moment, regardent le paysage, certaines le trouveront extrêmement beau, d'autres terriblement laid. Si une centaine de personnes considère un pays, chacune le verra différemment. Si vous rapportez cela à vous-même, vous comprenez que toutes ces apparences différentes – la façon dont vous voyez un pays – viennent de votre esprit.

Il est très utile de faire une méditation marchée avec cette conscience. Depuis toujours vous regardez (les choses), à présent regardez avec cette nouvelle conscience. Soyez conscient des objets de vos six sens. Concentrez-vous sur le fait que chaque chose individuelle, où que vous alliez – le ciel, les gens, les fleurs, la terre – vient de votre propre karma, de vos propres pensées.

Cette méditation sur le fait que vous êtes le créateur de votre propre souffrance et de votre propre bonheur est un principe bouddhique de base. Personne d'autre n'est le créateur de votre bonheur et de votre souffrance. A partir de cette compréhension vous concluez que chaque jour, chaque heure, chaque minute, il vous faut surveiller votre propre esprit. Puisque tout vient de votre esprit, vous devez faire attention à votre esprit. Vous devez surveiller votre esprit continuellement et ne permettre à aucune pensée négative de s'élever. Autant que

possible, gardez un esprit vertueux, ayez une attitude positive. Le point essentiel est d'avoir un bon cœur : ne pas faire de mal aux autres et, en plus, leur être bénéfique.

### *La nature des empreintes karmiques*

*Étudiant* : Quelle est la nature des empreintes laissées sur la conscience par le karma ? Et comment l'empreinte est-elle portée par la conscience ?

**Rinpoché** : L'empreinte, ou impression, n'est pas substantielle ; elle n'est pas esprit ; elle n'est pas un facteur mental. Elle n'est ni un facteur mental ni une substance physique. Elle n'est pas permanente. C'est un phénomène produit. C'est tout.

Admettons qu'hier vous ayez vu quelque chose de joli dans une boutique et qu'aujourd'hui vous vous en souveniez et alliez l'acheter. Vous avez vu cet objet hier mais vous vous en souvenez encore aujourd'hui, ce qui vous donne la possibilité d'aller l'acheter. Je pense que la conscience porte les empreintes laissées par les actions passées d'une manière semblable.

Quand une graine semée en terre rencontre des conditions parfaites de chaleur, minéraux et eau, elle produit une pousse. Les empreintes fonctionnent d'une manière similaire. Quand les empreintes karmiques sont actualisées, vous percevez des apparences différentes. Par rapport à un certain objet, vous éprouvez de l'indifférence, par rapport à tel autre une sensation de plaisir, avec tel autre encore une sensation de souffrance.

Les choses que vous avez apprises ou vues, vous pouvez vous en rappeler et vous pouvez aussi les oublier. Vous pouvez oublier des choses sans aucun effort conscient. Mais les empreintes laissées sur la conscience par le karma négatif ne disparaissent pas à moins que vous ne fassiez des efforts pour les rendre non existantes. Vous devez faire des efforts pour changer, diminuer ou éliminer ces empreintes ; elles ne vont pas simplement disparaître d'elles-mêmes au bout d'un certain temps, des centaines ou des milliers d'années ou des ères cosmiques. Sans effort personnel, vous ne pourrez pas les réduire ou les éliminer. C'est en faisant des efforts pour appliquer les remèdes du chemin, particulièrement par le développement de la sagesse qui réalise la vacuité, que les empreintes karmiques laissées par les pensées perturbatrices peuvent être éliminées.

Tant qu'il y aura des empreintes laissées par les pensées perturbatrices sur votre continuum mental, vous ne pourrez devenir omniscient. S'il n'est pas possible que votre esprit devienne omniscient, vous ne pourrez pas voir les niveaux d'esprit et caractéristiques de chaque être particulier ni les différents moyens qui conviennent à chacun d'eux. Vous ne pourrez donc pas guider parfaitement les autres. C'est cela le problème.

*Étudiant* : Comment les empreintes, qui n'ont pas de forme, peuvent-elles déterminer quelque chose de matériel comme nos corps ?

**Rinpoché** : C'est très simple. Vos expériences quotidiennes répondent à cette question. Pensez à ce qui arrive quand vous êtes en colère – des effets et changements physiques se produisent à cause de cette colère. C'est la même chose quand vous avez beaucoup d'attachement ou beaucoup d'orgueil. Ces expériences sont en elles-mêmes la réponse. Particulièrement, quand il y a une forte colère ou un fort attachement, le corps change complètement et même les autres en sont affectés. C'est simplement le pouvoir de l'esprit.

Toutes les choses désirables dans ce monde et toutes celles qui sont indésirables, proviennent du pouvoir de l'esprit. En développant le bon cœur et la sagesse, une personne peut être bénéfique à des millions d'êtres sur cette terre. Un nombre incalculable d'êtres vivants peut être conduit au bonheur temporaire et ultime grâce au pouvoir de l'esprit positif d'une seule personne. Inversement, des millions de personnes peuvent être tuées et un pays tout entier détruit par le pouvoir de l'esprit négatif, qui est sans forme, d'une seule personne. Toutes les bonnes choses viennent du pouvoir de l'esprit positif, toutes les mauvaises de l'esprit négatif.

Une personne peut voyager tout autour du monde grâce aux pouvoirs de son esprit. L'esprit est très puissant. Si nous ne prenons pas soin de notre esprit, il peut être incroyablement dangereux, non seulement pour nous-même, mais aussi pour d'innombrables autres êtres vivants. Cependant, si nous prenons soin de notre esprit, s'il est bien entraîné dans l'amour bienveillant et la compassion, il peut offrir d'inconcevables bienfaits à d'innombrables êtres vivants.

Dans les douze liens, on trouve la réponse à la question de savoir comment la forme peut venir du sans-forme. Ces douze liens expliquent comment tout vient de l'esprit. La conscience porte des empreintes, de la même façon qu'un télésiège transporte les gens. C'est de cette manière que la forme vient du sans-forme. Toutes les choses pures et impures viennent de l'esprit, fondamentalement de la même manière que le karma laisse des empreintes sur le continuum mental. Quand vous réfléchissez à la question de savoir comment la forme peut venir du sans-forme, cela semble compliqué, mais ça ne l'est pas. Si vous essayez de penser à une explication autre que les douze liens, il n'y a pas de réponse. Il n'y a pas d'autre façon d'expliquer le fait que la forme vient des facteurs mentaux sans-forme. Si vous pensez au karma, c'est très facile à comprendre.

Rappelez-vous tous les hauts et les bas de votre vie, tous les problèmes relationnels et toutes les situations douloureuses. Puis rappelez-vous toutes les situations heureuses et les bonheurs de votre vie. Tout ce que vous avez vécu, de votre naissance jusqu'à ce jour, vient de votre esprit. De votre naissance jusqu'à votre mort, tout – tous les objets de votre colère, de votre attachement et de votre ignorance, toutes les sensations plaisantes, déplaisantes et neutres, et même votre corps – tout provient de votre propre conscience, qui est comparable à une graine et de votre karma, qui est comme un champ. Le karma est défini comme une pensée, qui vient de la conscience.

Tout vient de la conscience, qui contient les empreintes, et du karma (ou pensée), qui laisse les empreintes. Telle est la réponse à la question de savoir comment la forme vient du sans forme.

### *La continuité de la conscience*

Imaginons une famille de cinq enfants dont l'un est né avec une malformation. La réponse immédiate à la question de savoir pourquoi cela est arrivé est que l'œuf fertilisé avait un défaut du fait que les chromosomes de la mère ou du père étaient imparfaits. Cette réponse explique la condition physique, la cause coopérative, mais pas la cause interne, la cause véritable.

Des cinq enfants, pourquoi celui-ci en particulier fut-il conçu au moment où il y avait cet œuf imparfait ? Personne n'a forcé la conception à se produire ; personne n'a obligé la conscience de l'enfant à prendre place dans cet œuf fertilisé imparfait. Quand nous posons la question : pourquoi cet être a-t-il été conçu au moment où il y avait cet œuf imparfait ? La réponse donnée est : parce que la conception s'est faite à ce moment-là. Mais pourquoi la conception s'est-elle faite à ce moment-là ? Voilà la question importante. C'est la partie intéressante. Pour

que la personne soit conçue à ce moment-là, il devait y avoir un œuf fertilisé. Pourquoi l'œuf de ce moment-là était-il imparfait ?

J'ai posé ces questions de nombreuses fois et jusqu'à maintenant, à part une ou deux réponses concernant le moment, je n'ai reçu aucune réponse. Le point important est le moment. Pourquoi cet être particulier a-t-il été conçu à ce moment particulier ? Expliquer que la mère prenait des drogues pendant la grossesse ne fait que répéter que le bébé est imparfait. La question de base reste toujours sans réponse. Cette question nécessite une réponse plus profonde.

Grâce aux douze liens, le processus évolutif selon lequel toutes les choses viennent de l'esprit, on voit clairement pourquoi l'être a été conçu à ce moment-là. Juste avant cette vie, l'avidité et la saisie ont renforcé les empreintes laissées par le karma sur son continuum mental et les ont rendues prêtes à être expérimentées. Peu importe quelle fut sa vie passée, au moment de la mort qui a précédé cette renaissance, la soif et la saisie dans les douze liens à actualiser dans cette vie humaine ont causé sa conception au moment où il y avait un œuf fertilisé imparfait. C'est très clair.

Si vous ne raisonnez pas du point de vue de l'esprit de cet être, si vous raisonnez seulement du point de vue de l'évolution extérieure, de ce que vous pouvez voir physiquement avec vos yeux, la réponse se résume au moment. Dans ce cas, il n'est pas tenu compte de la continuité de l'esprit avant et après cette vie. Si vous considérez uniquement l'évolution extérieure, ce point de vue est complètement ignoré.

Mais voyons, s'il était vrai qu'il n'y ait qu'une seule vie, sans continuité de conscience avant ou après cette vie, tout serait extrêmement simple. Vous n'auriez pas besoin de vous soucier de tous ces problèmes et dépressions. Vous n'auriez pas besoin d'hôpitaux, de docteurs, de psychologues, de psychiatres – ou de centres de méditation. Pourquoi auriez-vous besoin de religions ?

S'il était vrai qu'il n'y ait pas de continuité de la conscience, plus on vivrait longtemps, plus on aurait de problèmes. Le moyen le plus rapide de résoudre vos problèmes serait de mourir aussi vite que possible. Tous vos problèmes seraient alors résolus – plus de problèmes familiaux ou relationnels, plus de crainte de rater ses examens. Puisque la vie ne durerait que quelques années, pourquoi vous faire tant de soucis et de peurs ? Vous n'auriez pas besoin d'une vie spirituelle. Ce serait très simple. Puisque la vie ne durerait pas pour toujours et qu'il n'y aurait pas de continuation de la conscience après cette vie, la solution la plus simple et la meilleure serait de mettre fin à vos jours aussi rapidement que possible. Alors qu'il y aurait une manière si simple de mettre fin complètement à tous les problèmes afin qu'ils ne réapparaissent jamais plus, pourquoi vous feriez-vous du souci et pourquoi déprimer ? Pourquoi devriez-vous travailler si durement pour trouver le bonheur et mettre fin aux problèmes ? La conclusion serait aussi que le fait d'avoir ce corps serait un gros problème pour les autres. Vous pouvez vous rendre compte que ce raisonnement est un non-sens.

Une simple pression sur ce corps cause de la souffrance. Ceci en soi démontre la réincarnation, la continuation de la conscience qui vient de la vie précédente. Autrement, il n'y aurait aucune raison que ce corps soit de la nature de la souffrance. Pourquoi sommes-nous nés comme cela ? Pourquoi ne sommes-nous pas nés sans ces souffrances de la faim et de la soif, de la chaleur et du froid, et tous les autres problèmes ? Peut-être répondrez-vous : parce qu'il y a un esprit. Mais pourquoi ne pouvons-nous pas avoir d'esprit sans avoir de souffrance ? Pourquoi ne pouvons-nous pas naître sans avoir à faire l'expérience de problèmes ?

La réponse est dans l'évolution des douze liens. La douleur existe, ce corps est de la nature de la souffrance car il vient des causes impures que sont le karma et les pensées perturbatrices, qui sont motivés par l'ignorance qui ne réalise pas la nature du "je". Si ces agrégats n'étaient pas formés par le karma et les pensées perturbatrices, ils ne seraient pas de la nature de la souffrance. Nous ne ferions pas l'expérience de toutes ces souffrances de la douleur, de la faim, de la soif, etc. Et ces agrégats ne subiraient pas les souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Cette expérience dépourvue de liberté et de choix n'aurait pas lieu.

Nos expériences quotidiennes, qu'elles soient de bonheur ou de souffrance, prouvent l'existence du karma et des vies passées et futures. En plus de l'explication des douze liens, n'oubliez pas que certaines personnes peuvent voir leurs vies passées et futures et celles des autres. Dire qu'on peut ne pas croire aux vies passées et futures parce qu'on ne s'en souvient pas ou qu'on ne les voit pas implique que tout ce qu'on ne voit pas ou ne se rappelle pas n'existe pas.

Dire qu'il n'y a pas de vies passées et futures parce qu'on ne les voit pas implique que si elles existaient, on devrait les connaître. En d'autres termes, tout ce qu'on ne connaît pas n'existe pas. C'est un raisonnement très comique. Ceci signifierait que nous n'avons plus rien à apprendre. Selon ce raisonnement, puisqu'on connaît tout ce qui existe, il n'y a aucun intérêt à apprendre quoi que ce soit.

Un autre facteur peut être que dans votre culture on ne croit pas à la réincarnation. Dans ce cas, vous devez choisir : croyez-vous à votre culture ou à la réalité des expériences des personnes qui peuvent voir les vies passées et futures ? Est-ce que d'autres personnes peuvent avoir davantage de connaissances que vous ou non ? Tout revient à cela : si quelqu'un ne se connaît pas lui-même, il doit choisir s'il veut ou non suivre les croyances de sa culture, même si elles contredisent les expériences de ceux qui peuvent voir les vies passées et futures.

### *Générer l'amour bienveillant et la compassion*

S'il n'y a pas d'amour bienveillant et de compassion dans votre cœur à l'égard des autres êtres, votre vie humaine est vide, comme un récipient vide. S'il y a de la compassion et du bon cœur pour les autres, même si ce n'est pas pour tous les êtres, la pensée de les servir et de leur être bénéfique vient naturellement. Votre attitude d'esprit, votre pensée d'être bénéfique aux autres, se manifeste alors dans vos actions.

Il est de la responsabilité de chacun d'entre nous de générer l'amour bienveillant et la compassion. C'est notre responsabilité d'engendrer ces sentiments en nous, ne serait-ce que pour notre propre paix de l'esprit et pour notre bonheur au quotidien, de vie en vie, et particulièrement pour le bonheur ultime. Mais notre propre bonheur n'est rien – bien qu'il soit préférable d'être concerné par cela plutôt que de ne pratiquer aucun moyen correct pour obtenir le bonheur pour nous-mêmes.

Pensez aux autres êtres innombrables qui sont dépourvus de tout bonheur temporaire et particulièrement de bonheur ultime. Pensez à leurs souffrances constantes. Chacun d'entre eux a besoin de notre compassion. Ils ont besoin que nous les aidions et non pas que nous leur fassions du mal. C'est entièrement notre responsabilité. A cause des besoins et des souhaits des autres, nous devons développer l'amour bienveillant et la compassion. Nous devons pratiquer la compassion pour le bien des autres et aussi pour notre propre bien.

Tout comme vous dépendez de tous les autres êtres, ils dépendent de vous. Qu'ils éliminent leurs souffrances et obtiennent le bonheur dépend de vous. Si votre motivation pour méditer et pratiquer le Dharma est celle d'obtenir votre propre paix mentale et votre propre bonheur, c'est très peu. Et surtout, puisque vous avez un précieux corps humain doté de toutes les opportunités pour développer votre esprit, vous devriez générer la compassion. Vous avez l'occasion de développer la compréhension, la compassion et la capacité d'aider les êtres. Il vous faut arrêter de faire du mal aux autres et vous mettre à leur être bénéfique.

Une fois que vous avez développé la compassion, se pose alors la question : « Comment dois-je aider les autres êtres? Quelle est la meilleure manière de leur être bénéfique ? ». La meilleure manière est de les libérer de toutes les souffrances et de la cause véritable de la souffrance, puis de toute souillure mentale. Ils obtiendront ainsi les réalisations parfaites, un bonheur ultime et sans pareil. Il n'y a pas d'autre moyen d'offrir ce bienfait suprême aux êtres qu'en leur révélant le chemin vers l'éveil. Ils peuvent alors pratiquer ce chemin et réaliser le bonheur incomparable. Il n'y a pas d'autre manière. Et afin de révéler le chemin complet aux autres, vous devez vous-même en faire l'expérience. Ainsi, vous pouvez constater comme il est important de pratiquer le Dharma, de développer la méthode, le bon cœur et la sagesse, particulièrement la sagesse qui réalise la vacuité.

### *Générer bodhicitta*

Avec toutes les capacités que vous avez, vous devriez essayer d'être bénéfique aux autres êtres autant que possible. La meilleure manière est de pratiquer l'esprit d'éveil. Si bodhicitta est votre pratique de cœur dans votre vie quotidienne, la réussite survient et tous les problèmes sont pacifiés. Cela vous apporte tous les bonheurs à vous et aux autres êtres. Avec bodhicitta comme pratique principale jour et nuit, tout vous réussit.

L'esprit égoïste est le plus grand obstacle pour vous et pour tous les êtres. En abandonnant cet esprit égoïste, qui est la racine de tous les problèmes, vous pratiquez bodhicitta, renonçant à vous-même et chérissant les autres. Cette pratique de bodhicitta stoppe complètement tous les obstacles aux activités et bonheur de cette vie et des vies futures. S'il n'y a pas d'esprit égoïste, vous ne créez pas d'obstacles.

Si vous n'avez pas la réalisation véritable de l'amour bienveillant, de la compassion et de bodhicitta, mais que vous êtes familiarisé avec ces sentiments et avez un esprit très généreux, la majorité de vos activités quotidiennes, que ce soit le fait de vivre en famille ou de travailler en ville, deviennent Dharma, la cause du bonheur. Les chances que nos actions deviennent la cause du bonheur dépendent du degré de développement de notre bon cœur. Les actions qui ne sont pas entachées d'égoïsme sont le Dharma le plus pur.

Cette pensée de bodhicitta, d'amour et de compassion, apporte tous les bonheurs, temporaires et ultime, toute réussite jusqu'à l'éveil. En parachevant le bonheur sans pareil de l'esprit omniscient, on peut alors guider tous les êtres vers ce bonheur incomparable. La racine de toute réussite est ce bon cœur ultime de bodhicitta. Pour développer votre esprit de cette manière afin d'offrir le plus grand bienfait à chaque être sensible, vous devriez étudier l'enseignement qui explique comment méditer et entraîner votre esprit dans la voie graduée vers l'éveil. Par l'écoute et l'étude, vous vous familiarisez avec les sujets de méditation puis essayez de transformer votre esprit en fonction de la compréhension que vous avez du chemin.

## *L'importance de la motivation*

Dans la vie quotidienne, votre motivation est très importante. Même pour des activités quotidiennes normales, telles qu'un travail à la maison ou au bureau, dormir, marcher, faire des prières, réciter des mantras ou méditer, votre motivation est la première chose à examiner et à changer pour qu'elle passe de négative en positive. Il faudrait que votre pensée d'être bénéfique aux autres soit la plus vaste possible. Les êtres pour lesquels vous œuvrez ou méditez devraient être aussi nombreux que possible. Même si vous ne pouvez pas englober tous les êtres, votre travail ou méditation devrait au minimum être orienté vers le bienfait du plus grand nombre d'êtres possible.

La motivation peut tout changer. Si la motivation est mauvaise, l'action et le résultat seront mauvais. Si la motivation est entachée par l'un des trois poisons mentaux (la colère, l'attachement ou l'ignorance), aussi bien l'action que la motivation deviennent la cause de la souffrance. Si la motivation n'est pas entachée par ces trois poisons de l'esprit, l'action devient vertu et tant la motivation que l'action deviennent la cause du bonheur. Si la racine d'un arbre est vénéneuse, chaque partie de l'arbre le sera. Si la racine est médicinale, chaque partie le sera. Rien ne pourra être nocif, tout sera bénéfique. C'est la même chose en ce qui concerne la motivation. Dans votre vie quotidienne, votre motivation est la chose la plus importante. Les plus grands problèmes et malheurs comme les plus grands bienfaits et bonheurs viennent de votre motivation, votre attitude d'esprit, de chaque jour, de chaque heure.

Deux mendiants allèrent mendier de la nourriture dans un monastère. Un mendiant arriva au bon moment, pendant que les moines étaient en train de manger, et il reçut de la nourriture à satiété. Il en fut si heureux qu'il généra le souhait de construire des monastères et d'offrir ses services aux moines. L'autre mendiant arriva au monastère au mauvais moment, alors que les moines ne mangeaient pas, et ne reçut rien. Il en fut très en colère et pensa : « Je vais couper la tête de tous les moines et les regarder tomber par terre ».

Plus tard, ce moine était couché au bord d'une route. Un chariot vint à passer et une des roues du chariot lui coupa la tête. L'autre mendiant, celui qui avait été très heureux et avait généré des souhaits positifs, dormait sous un arbre dans un parc. Grâce au pouvoir du mérite de ce mendiant, bien qu'il dormît plusieurs heures sous l'arbre, l'ombre de l'arbre ne bougea pas. Au même moment, les habitants des environs étaient à la recherche de quelqu'un de spécial pour en faire leur chef. Voyant que cette ombre ne bougeait pas, ils en déduisirent que ce mendiant devait avoir une qualité spéciale et ils lui demandèrent de devenir leur roi. Devenu riche, il fut alors en mesure d'offrir des services à la sangha.

En Italie, il y avait un boucher dont la mère allait chaque matin tuer des cochons. Je pense qu'ils avaient d'énormes machines pour faire cela. Tous les cochons étaient alignés là (je pense que ce devait être comme les longues files d'attente à l'aéroport de Londres) et ils descendaient dans un énorme broyeur. Tout ressortait immédiatement de l'autre côté en pièces.

Un jour la mère glissa. Elle passa dans la machine et fut réduite en pièces. C'est étonnant ! Cela prouve l'existence du karma de façon très claire. Vous faites l'expérience de ce que vous faites subir aux autres. C'est juste une question de temps. Comme elle avait rassemblé de très puissants karmas négatifs, cette femme expérimenta le résultat très rapidement, dans la même vie.

Il y a un autre exemple tout à fait intéressant que vous avez peut être vu dans les journaux. Quelque part en Inde, dans le Bengale occidental, je pense, il y avait un serpent énorme, très

long, sur une route. De nombreux camions étaient bloqués parce que le serpent prenait toute la route et ne voulait pas bouger. Un camionneur tua le serpent. Après cela, il se maria. Son premier enfant fut normal, mais le second avait des écailles comme de la peau de serpent sur tout le corps. Le troisième et le cinquième furent normaux ; le quatrième et le sixième eurent des peaux de serpent. Le camionneur eut en tout neuf enfants et un enfant sur deux avait une peau comme des écailles de serpent. Le père emmena l'aîné, qui a maintenant dix-huit ans, dans de nombreux hôpitaux pour trouver un remède, mais n'en trouva aucun. De tels karmas, que vous commencez à expérimenter dans la même vie, sont des karmas très puissants.

Ces problèmes qui arrivent tous les jours à d'autres personnes dans le monde sont pour nous des enseignements et des méditations sur le karma. Rapportez-les à vous-même. Vous avez accumulé divers karmas dans cette vie et dans d'autres vies, depuis des temps sans commencement. Vous avez accumulé des karmas, positifs et négatifs, dont vous avez conscience et beaucoup d'autres dont vous n'avez pas conscience. Vous ne pouvez pas vous rappeler tous les karmas que vous avez accumulés dans le passé, depuis des temps sans commencement. Vous avez déjà fini d'expérimenter beaucoup de ce karma, mais il y en a encore bien plus à expérimenter, que vous n'avez pas encore épuisé. Le bonheur ou la souffrance résultant d'une action accomplie en une seconde peut être expérimenté pendant des centaines de vies, pendant de nombreuses ères cosmiques. Et cela provient simplement d'un seul karma accompli en une seule seconde.

La conclusion est que vous devriez purifier vos karmas négatifs antérieurs et, autant que possible, vous abstenir des karmas négatifs et pratiquer des actions vertueuses, petites et grandes. Puisque vous désirez jusqu'au bonheur le plus infime, y compris dans vos rêves, vous devriez essayer d'accumuler jusqu'aux plus petits mérites en étant bénéfique aux êtres. Vous devriez accomplir même des petites actions, par exemple chercher à protéger des insectes minuscules, comme les fourmis, quand ils courent le danger d'être attaqués par d'autres animaux. Vous ne devriez pas passer à côté de ces petits actes bénéfiques que, grâce à vos capacités, vous pouvez offrir aux autres, qu'ils soient animaux ou humains.

Si vous aspirez à tous les confort jusqu'au plus petit, il ne fait aucun doute que vous voulez le bonheur ultime. C'est pourquoi il vous faut en créer la cause, qui est d'accumuler de vastes mérites. Puisque vous ne désirez pas recevoir le moindre tort, même le plus petit, de la part des autres, vous devez cesser autant que possible de nuire aux autres. Protéger le karma de cette manière est la véritable protection de votre propre vie.

### *Le pouvoir de l'objet*

Les karmas que vous accumulez en relation avec vos parents sont puissants parce que vos parents sont des objets plus puissants que les autres personnes. Servir vos parents de cette vie et créer un bon karma par rapport à eux est très puissant. Juste créer un karma positif minime, ou un karma négatif minime par rapport à eux est très puissant à cause du pouvoir de l'objet. Vous pouvez commencer à en expérimenter les résultats dès cette vie.

La sangha est un objet plus puissant que vos parents. Par « sangha », je veux dire ceux qui vivent dans les vœux d'ordination. Puis viennent les arias, qu'ils soient animaux, humains ou autres. Les bodhisattvas, ceux qui ont bodhicitta, sont des objets très puissants – plus puissants que tous ceux cités précédemment. Les enseignements du Lamrim expliquent à quel point un bodhisattva est un objet puissant : regarder irrespectueusement un bodhisattva ou lui jeter un regard de colère, de dégoût ou chargé de tout autre esprit, ou attitude mentale, perturbé est un karma négatif bien plus lourd que d'enlever les yeux de tous les êtres vivants

de cette planète. Et le mérite créé en regardant un bodhisattva avec dévotion ou avec un esprit calme est bien plus grand que celui de faire la charité de vos propres yeux à tous les êtres de cette terre. Cette incroyable différence vient du fait qu'un bodhisattva est un objet très puissant.

Dans la catégorie des objets puissants, par ordre croissant, après un bodhisattva vient le Bouddha, et après le Bouddha vient votre maître. Faire de petites choses positives en relation avec ces objets a pour résultat un bonheur incroyable, inconcevable, et faire de petites erreurs en relation avec ces objets a pour résultat tellement de souffrances indésirables.

C'est très clair pour moi quand je considère simplement ma famille et mes proches. Mon frère cadet a beaucoup aidé notre mère. Je ne sais plus exactement quand mon père est mort et je ne me rappelle pas du tout de lui, donc mon frère n'a pas dû le voir. En tout cas, mon frère cadet s'est énormément occupé de notre mère quand il était jeune, prenant toujours soin d'elle. Maintenant il vit loin d'elle mais il continue à en prendre soin autant qu'il peut, même s'il a beaucoup d'enfants et de nombreuses responsabilités. Il a très bon cœur. Je pense qu'il pratique le Dharma plus que moi, même s'il n'a pas reçu beaucoup d'enseignements ou n'a pas beaucoup lu. Pour une raison ou pour une autre, il n'y a pas beaucoup de confusion dans sa vie, qui est très tranquille et harmonieuse. Il a une bonne manière de vivre – le résultat de son bon cœur. Tout le monde le respecte et tout marche bien pour lui.

Certains membres de ma famille n'ont pas ce type d'attitude mentale ; au contraire, ils sont très égoïstes et négatifs. Ils ont beaucoup de problèmes, l'un après l'autre. Même s'il leur arrive de réussir et d'obtenir des moments détendus, cela ne dure qu'un temps avant que d'autres problèmes n'apparaissent et que leur vie change. Même dans ma famille, il en est ainsi.

La conclusion est qu'il ne fait aucun doute que vous commencerez dès cette vie à faire l'expérience des karmas positifs ou négatifs créés en relation avec ces objets puissants. C'est ce type de karma que vous pouvez observer en une vie, de sa création à sa maturation. Ou il se peut que vous en fassiez l'expérience dans votre vie future, ou après de nombreuses centaines d'ères cosmiques. Puisque vous ne pouvez pas voir les réalisations des autres personnes, vous ne pouvez dire qui est ou n'est pas un bodhisattva ou un Bouddha. Puisque c'est difficile à voir, vous devriez faire attention à vos actions à l'égard des autres êtres. Il est très profitable de ne créer aucun karma négatif lourd. Comme le grand bodhisattva Shantidéva l'a expliqué dans *L'Entrée dans la Pratique d'un Bodhisattva* :

*Si vous n'êtes pas un bodhisattva, les mérites que vous avez accumulés en pratiquant la charité, en faisant des offrandes aux bouddhas et ainsi de suite pendant un millier d'ères cosmiques sont détruits par une seconde de colère contre un bodhisattva. Non seulement vous renaissiez dans les pires souffrances des enfers pendant un millier d'ères cosmiques, mais aussi vos réalisations sont retardées pour une période aussi longue.*

Non seulement vous expérimentez la souffrance, mais les réalisations que vous alliez obtenir demain, ce mois-ci ou l'année prochaine sont reportées à un millier d'ères cosmiques si vous, qui n'êtes pas un bodhisattva, vous mettez en colère contre un bodhisattva. Vous ne courez pas le risque de détruire vos mérites de cette manière, si vous essayez de pratiquer le bon cœur et contrôlez votre esprit par rapport aux autres êtres.

## *Contrôler les trois poisons mentaux*

La colère est incroyablement destructrice. Elle cause non seulement les problèmes quotidiens de manque d'harmonie dans la famille et de souffrance pour vous-même, mais aussi des problèmes dans de nombreuses vies. Comme vous n'avez pas la clairvoyance ou l'omniscience, il ne vous est pas possible de voir ces dommages à long terme avec votre esprit actuel – mais il vous faudra en faire l'expérience. Il est extrêmement important d'investir tous vos efforts et votre habileté afin de pouvoir éviter la colère. Lorsqu'il s'agit des activités de cette vie, comme de faire des affaires par exemple, vous investissez tous les efforts et moyens habiles auxquels vous pouvez penser pour obtenir le plus grand profit possible. Cela n'est rien du tout ! Selon votre attitude, avec votre esprit, il vous est possible d'accomplir quelque chose de bien plus grand à chaque heure, à chaque minute.

Un enseignement donne ce conseil : « Faites cesser l'attachement qui ouvre le corps impur et vous leurre largement ». Ici, « impur » n'est pas une question de saleté extérieure. Le corps contient trente-six sortes d'impuretés internes : des choses sales comme la bile, la salive, le sang, le pus. Si tout ce que renferme le corps était pur, il n'y aurait aucune raison pour que ce qui sort du corps soit sale. Cela prouve que le corps est impur. Sinon, les substances seraient pures tant qu'elles seraient à l'intérieur et ne deviendraient sales qu'en sortant. Je pense que « qui ouvre » fait référence aux orifices supérieurs et inférieurs : l'attachement ouvre les orifices du corps impur.

Ce conseil parle des défauts de l'attachement, qui ouvre le corps impur et vous leurre complètement, ou qui vous cause une grande perte. Suivre le désir, en cherchant un petit bonheur temporaire de quelques minutes, vous leurre en interférant avec l'obtention d'un bonheur ultime à long terme. Vous êtes leurré car, alors que vous êtes pris par le désir et que vous vous accrochez à ce petit bonheur temporaire, vous ne pensez pas au bonheur ultime.

Stoppez la colère en voyant les êtres, nos mères, tourmentés par le karma et les pensées perturbatrices comme des personnes démentes. « Démentes » signifie qu'elles sont complètement submergées, qu'elles n'ont aucune liberté. Sans maîtrise d'elle-même, une personne peut devenir sauvage, blesser beaucoup de gens et faire toutes sortes de choses. Cela arrive parce qu'elle n'a aucune maîtrise sur son esprit. Elle peut être possédée par des esprits, etc. De la même manière, tous les êtres vivants, qui ont été nos mères, sont complètement submergés par le karma et les pensées perturbatrices. Possédés par ces pensées perturbatrices, ils deviennent complètement déments. Comme leur esprit est complètement égaré par les conceptions erronées, ce qu'ils font avec leurs corps, parole et esprit est complètement erroné, les empêche d'obtenir le bonheur et cause uniquement des problèmes pour eux-mêmes. C'est un comportement semblable à celui d'une personne démente à l'esprit incontrôlé qui ne fait que des choses néfastes pour elle-même. En percevant les êtres comme possédés par la folie, stoppez la colère.

Pensez que cette personne n'a aucune liberté, aucun contrôle du tout. Elle est possédée par les pensées perturbatrices. Elle est complètement esclave des pensées perturbatrices ; elle est complètement manipulée par la colère, l'attachement et l'ignorance. Si vous pensez ainsi, il est impossible de se mettre en colère. Au lieu de la colère, seule la compassion s'élève. C'est le point principal de ce verset. Les considérer comme démentes ne signifie pas que vous ne devez pas les aider parce qu'elles sont folles. En réfléchissant de cette manière, vous stoppez la colère.

Mettez fin à l'ignorance en pensant aux implications subtiles de la loi de cause et d'effet. Cela signifie le karma et particulièrement la prise de conscience de la production interdépendante et de la vacuité. Regardez comment tout – la personne, l'action, l'objet de l'action – est une production dépendante. Etant une production dépendante, toute chose est vide et, en étant vide d'existence de son propre côté, toute chose est une production dépendante. La conscience de la production interdépendante et de la vacuité stoppe l'ignorance.

Ennemis et amis se rencontrent et se séparent. Sur la base d'une expression sur un visage, vous vous attachez à quelqu'un en tant qu'ami. Les ennemis et amis qui se rencontrent et se séparent, changent. Quand vous voyez un visage, cette petite partie du corps, avec des yeux paisibles et les rides d'un sourire autour de la bouche, vous vous en saisissez en tant qu'ami. La chose principale est le visage, pas tellement le reste du corps ni ce que dit la personne. La bouche sourit et vous saisissez cette personne en tant qu'ami.

Toutefois, par un autre mouvement du visage, cet ami peut devenir votre ennemi ; alors l'aversion et la colère surgissent. Vous appelez une expression du visage « ennemi » et l'autre, le visage souriant vous l'appellez « ami ». Cette discrimination n'est pas valide car ce qui la suscite est si infime et si absurde. En fonction de ces modifications dans les expressions d'un visage, vous saisissez quelqu'un en tant qu'ami ou ennemi et ensuite vous faites l'expérience des souffrances d'être séparé de ce que vous désirez et de rencontrer ce que vous ne désirez pas.

En portant le fardeau du karma négatif amassé de cette manière, vous hurlez dans les royaumes inférieurs. Après la mort, quand ce corps est devenu un cadavre, avec ce fardeau de karma négatif, vous allez hurler dans les royaumes inférieurs.

Ce verset entier décrit les inconvénients des trois poisons mentaux, les problèmes à long terme qu'engendre le fait de ne pas contrôler son esprit, et aussi la manière de stopper ces trois poisons mentaux. En étant conscient de la nature des problèmes, en méditant, il vous est possible de contrôler votre esprit.

### *Protéger l'esprit*

Quand votre esprit est en danger, utilisez tout moyen possible pour le protéger, comme si votre vie était en danger. Si vous y parvenez, le profit est inconcevable. Si vous échouez, la perte est inconcevable – plus grande que toute perte matérielle. Bien sûr, même avant que vous ne rencontriez le Dharma, puisque vous êtes un être humain avec toutes les possibilités de développement que cela implique, chaque heure non utilisée pour pratiquer le contrôle de l'esprit a été une grande perte ; mais maintenant que vous avez rencontré le Bouddhadharma, chaque heure passée à ne pas pratiquer le contrôle de l'esprit est une perte encore bien plus grande. Chaque heure durant laquelle vous ne pratiquez pas bodhicitta ou la patience, alors que le danger de vous mettre en colère existe, est une perte bien plus grande que celle qui consiste à perdre des dollars en aussi grand nombre que les atomes de cette terre. Votre esprit peut créer une richesse bien plus grande par l'accumulation de mérites en faisant la charité aux êtres ou des offrandes aux objets saints. Vous pouvez constater que si votre esprit n'est pas transformé en vertu pendant une heure, ou même une minute, c'est la plus grande des pertes. C'est la plus grande des pertes dans la vie.

Comme Shantidéva le dit dans *L'Entrée dans la Pratique d'un Bodhisattva* : « Quelle est l'utilité de toute conduite autre que celle de protéger votre esprit ? Quelle est l'utilité de toute autre pratique si vous ne protégez pas votre esprit ? » En d'autres termes, si vous ne protégez pas votre esprit, faire de nombreuses pratiques externes avec votre corps et votre parole n'est pas

utile. Si vous ne protégez pas votre esprit, il n'y aura ni bonheur ni réussite. Chaque enseignement du Bouddha, que ce soit du soutra ou du tantra, est donné uniquement pour subjuguier l'esprit. Pour mettre fin à la continuité du samsara, vous devez mettre fin au karma et aux pensées perturbatrices. Si vous contrôlez les trois poisons mentaux dès le départ, vous n'accumulez pas de karma.

Quand vous ne surveillez pas votre esprit et n'utilisez pas les méditations et les enseignements, votre esprit devient le créateur de la souffrance. Vous devenez le créateur de votre propre malheur, de votre propre samsara. Quand vous surveillez l'esprit, utilisez les méditations et mettez en pratique les enseignements, votre esprit devient le créateur de l'éveil. Parfois votre esprit devient le créateur des pires souffrances de l'enfer ; à d'autres moments, quand vous prenez soin de pratiquer, votre esprit devient le créateur du bonheur le plus élevé.

*Colophon :*

Cet enseignement a été donné par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché au Centre Atisha, Australie, les 22 et 23 août 1987. Transcrit traduit pour le programme Découverte du Bouddhisme avec l'autorisation de « Lama Yeshe Wisdom Archive ».

Traduction française : Institut Vajra Yogini, septembre 2002, revue par Philippe Penot et Dominique Régibo, avril 2005.

# La parfaite renaissance humaine

*Lama Zopa Rinpoché*

Depuis des temps sans commencement et jusqu'à aujourd'hui, au cours de toutes mes innombrables vies passées, je suis mort et j'ai pris renaissance dans le cycle du samsara, les six royaumes de souffrance. Maintenant, j'ai reçu cette renaissance humaine parfaite dotée de dix-huit attributs : les huit libertés et les dix richesses.

## Qu'est-ce que la parfaite renaissance humaine ?

*Les huit libertés (Tib. D'äl.wa.gyā)*

Ce sont des conditions d'existence affranchies des huit états sans liberté dans lesquels les êtres n'ont pas la possibilité de pratiquer le Dharma.

Liberté de ne pas être né :

1. dans les enfers,
2. comme esprit avide,
3. comme animal,
4. comme dieu à longue vie,

Bien qu'étant né humain, liberté de ne pas être né :

5. comme barbare, dans un pays où la religion n'existe pas,
6. sourd,
7. comme hérétique (ayant des vues erronées),
8. à une période où aucun Bouddha n'est apparu,

Si je prends naissance dans l'un des trois royaumes inférieurs – en tant que narak (être des enfers), préta (esprit avide) ou animal – je ne dispose pas de la liberté de pratiquer le Dharma à cause de la souffrance inimaginable et de l'ignorance profonde dont je fais continuellement l'expérience.

Dans le royaume des dieux à longue vie, je ne dispose pas de la liberté de pratiquer le Dharma parce que je suis constamment distrait par les objets des sens et des plaisirs samsariques très raffinés ou parce que j'ai pris renaissance comme dieu sans cognition, inconscient de la naissance à la mort.

Comme barbare, je n'ai aucune possibilité de rencontrer le Dharma. Si je suis sourd, je ne peux pas communiquer avec les autres correctement, je ne peux pas entendre les enseignements et je ne peux pas être ordonné. Si je suis hérétique, je n'ai aucune foi dans le Dharma – l'existence de vies passées et futures, du karma, de la vérité relative et absolue – et aucune foi dans les trois Joyaux : ces vues erronées ne me donnent aucune liberté de pratiquer le Dharma.

Si je prends naissance dans une période où un Bouddha ou ses enseignements ne sont pas apparus, il n'y a pas de liberté de pratiquer le Dharma parce que je ne peux pas le trouver.

### *Les dix richesses (attributs)*

Ce sont les circonstances dans lesquelles je me trouve et qui me donnent la possibilité de pratiquer le Dharma parfaitement :

1. Naissance en tant qu'humain.
2. Naissance au cœur d'un pays religieux.
3. Naissance avec des facultés parfaites (avec un esprit et un corps qui fonctionnent bien).
4. Ne pas avoir commis ou incité les autres à commettre les cinq actes extrêmement négatifs : tuer ma mère, tuer mon père, tuer un arhat, blesser un Tathagata ou avoir causé un schisme dans la Sangha.
5. Avoir foi dans le Dharma, les trois divisions des enseignements : Vinaya, Soutra et Abhidharma.
6. Naissance à une période où un Bouddha est apparu.
7. Pouvoir être guidé sur la voie des enseignements du Bouddha ou de ses disciples.
8. Naissance à une période où le Dharma est pratiqué, où les réalisations du Bouddha lui-même sont vivantes.
9. Suivre le chemin des enseignements du Bouddha.
10. Recevoir la bonté et la compassion des autres, par exemple de l'aide pour ma pratique du Dharma : recevoir d'un bienfaiteur des robes ou de la nourriture pour couvrir mes besoins temporels et recevoir d'un Maître plein de compassion des enseignements.

### **Pourquoi cette précieuse renaissance humaine est-elle utile ?**

Cette précieuse renaissance humaine est extrêmement utile parce qu'elle me donne la possibilité d'accomplir mes objectifs aussi bien temporels qu'ultimes et parce qu'elle me permet de créer beaucoup de mérites en une période de temps très courte. Donc :

1. C'est l'occasion idéale pour en finir définitivement avec la souffrance continue et sans commencement d'être enchaîné à la roue des existences et pour atteindre l'éveil. La parfaite renaissance humaine rend l'éveil possible par l'accomplissement de l'accumulation de mérites :
  - a. en trois grandes ères cosmiques incommensurables
  - b. en huit grandes ères cosmiques
  - c. dans cette vie, en accroissant sa durée par la pratique combinée des soutras et des tantras<sup>2</sup>.
  - d. dans cette vie, même si elle est courte, par la pratique du tantra.
  - e. en douze ans ou même en trois ans.
2. Je peux devenir un grand bodhisattva, ayant atteint la connaissance infinie.
3. Je peux devenir un arhat, un être suprême qui a atteint la cessation complète de la souffrance.
4. Je peux réaliser bodhicitta, l'aspiration à devenir Bouddha pour le bien des autres.
5. Je peux atteindre d'autres réalisations, comme celle de la compassion véritable ou de l'esprit de renoncement total.
6. Je peux devenir le roi de nombreux univers grâce à mes réalisations.

---

<sup>2</sup> Les enseignements des soutras supposent une pratique graduelle sans initiation, s'échelonnant sur dix niveaux ou terres, en suivant le chemin des perfections des bodhisattvas. Les enseignements tantriques sont un raccourci, ils permettent au pratiquant d'atteindre l'Eveil sans passer par les dix terres des soutras, mais maintiennent la nécessité d'une véritable compréhension et d'une pure pratique des enseignements fondamentaux des soutras.

7. Outre les bénéfices ci-dessus mentionnés qui sont en rapport avec le Dharma, je peux aussi obtenir des bénéfices mondains, comme celui de devenir l'homme le plus riche du monde grâce à la création de bon karma par la pratique de la générosité, donnant aux autres sans compter.

Cette parfaite renaissance humaine me donne aussi beaucoup d'autres possibilités, en fonction de mes centres d'intérêt. Je peux devenir ministre, érudit, docteur, juge, artiste, moniteur de ski, barman, portier, secrétaire, etc. Nous pouvons mener une vie libre et heureuse sans aucune possession, ce qui est impossible pour les personnes qui croient que tout plaisir provient seulement des conditions matérielles et des phénomènes externes. En fait, certains de ces êtres profondément ignorants et dans la plus totale confusion croient vraiment que ce qu'ils ont fait en rêves ou sous l'influence de drogues est réel.

Si l'on gâche, c'est-à-dire si l'on n'utilise pas au mieux, cette précieuse renaissance humaine, c'est de nombreux millions de fois pire que si l'on perdait des univers remplis de joyaux précieux. En effet, ce faisant :

1. On laisse se perdre le bénéfice des innombrables vies passées à essayer d'obtenir cette précieuse renaissance, qui a été causée par mon bon karma, créé par la pratique de la moralité et de la générosité. Ces vertus ont été pratiquées principalement dans les royaumes humains pendant de nombreuses vies passées, chacune d'entre elles ayant déjà été le résultat de nombreuses autres.
2. On laisse passer l'occasion qui nous est à présent donnée d'atteindre l'éveil et toutes les autres réalisations.
3. On gaspille la possibilité de vies futures meilleures, dans lesquelles j'aurais pu avoir des réalisations et atteindre l'éveil, mettant fin à toute souffrance.

La valeur d'innombrables joyaux, aussi nombreux que pourraient en contenir d'innombrables univers, ne pourrait jamais égaler celle de cette renaissance parfaite actuelle. Si tous les joyaux que j'ai possédés dans toutes mes vies passées pouvaient remplir un espace infini, quel bienfait cela aurait-il ? Si j'y réfléchis vraiment profondément, je peux voir qu'aucun bonheur véritable n'en résulterait parce que ce n'est d'aucune utilité pour contrôler mon esprit négatif.

Nous devons nous rappeler nos propres expériences passées ou nous mettre dans la position d'un homme fortuné pour prendre conscience du fait que des possessions matérielles ne peuvent pas nous aider à mettre un terme à notre souffrance. Il est important de voir et ressentir profondément quelle est notre propre expérience par rapport à ce type de situations.

Il y a beaucoup d'esprits appelés nagas, qui habitent le royaume animal, qui sont très riches et possèdent de nombreuses réserves de joyaux. (Les esprits nagas ont des corps mi-humains, mi-animaux, ou d'autres formes. Ils peuvent voir les humains mais la plupart des humains ne peuvent pas les voir.) Nous aussi, nous avons connu à maintes et maintes reprises des situations où nous possédions des réserves de joyaux; nous avons possédé assez de joyaux pour remplir un espace sans limites, et pourtant aucune souffrance n'a été guérie. Chez les naraks, il y a des êtres qui ont eu des expériences similaires et qui sont dans une grande souffrance.

### *Les huit préoccupations mondaines*

1. Désirer fortement les plaisirs des six sens.
2. Désirer fortement n'avoir aucun désagrément

3. Désirer fortement entendre des mots ou sons agréables pour l'égo.
4. Désirer fortement ne pas entendre des mots ou sons laids et déplaisants.
5. Désirer fortement acquérir des biens matériels.
6. Désirer fortement éviter la perte ou la privation de biens matériels.
7. Désirer fortement louanges et admiration personnelles.
8. Désirer fortement éviter toute calomnie, condamnation et critique personnelles.

Si j'utilise cette précieuse renaissance humaine seulement pour satisfaire les huit préoccupations mondaines ou obtenir les meilleurs plaisirs samsariques avec la pensée de chérissment de soi, je continuerai à tourner continuellement dans les six royaumes de souffrance samsarique où la souffrance est inimaginable, comme j'ai tourné depuis des temps sans commencement dans toutes mes vies passées. Le début de ces vies n'est même pas vu par l'esprit omniscient du Bouddha, encore moins par l'esprit des êtres ordinaires et si je continue à œuvrer avec ces objectifs en vue, je continuerai à souffrir dans le cycle du samsara.

Habituellement, je crains la plus petite des maladies physiques temporaires comme les refroidissements ou les maux de tête, ou la souffrance d'un estomac vide ou trop plein. Je trouve ces expériences vraiment insupportables et j'essaie d'y mettre fin par toutes sortes de moyens temporels.

D'un autre côté, les souffrances plus grandes dont j'ai fait l'expérience dans mes vies passées – celles de la renaissance et de la mort et les nombreuses autres souffrances sans nom des six royaumes samsariques qui sont causées par la convoitise, l'ignorance et la haine, toutes ces souffrances ne me font pas peur. Ne pas réfléchir à ces souffrances, ne pas s'en soucier, et se contenter d'essayer de mettre fin à celles de l'instant présent, cette attitude ne fait que créer la cause pour plus de souffrances futures. Ce type de comportement démontre une grande stupidité, c'est agir en insensé, comme le ferait un malade mental. J'ai peut-être des pensées et des actions humaines, pourtant je me conduis comme un animal stupide.

Shantidéva a dit :

*Cette parfaite renaissance humaine, qui est si difficile à trouver et qui constitue une base grandement bénéfique, est cependant reçue par chance. Si, alors que l'on dispose de la sagesse qui sait ce qui est à pratiquer et ce qui est à éviter, on se dirige de nouveau vers le royaume des naraks, on se maintient délibérément dans l'ignorance.*

Si je me soucie tant des souffrances et des maladies passagères, pourquoi est-ce que je ne me soucie pas des souffrances terribles et continuelles de mes vies futures ? Pourquoi est-ce que je ne me préoccupe pas et n'essaie pas d'éliminer la véritable cause de la souffrance ?

Passer cette parfaite renaissance humaine à ne désirer que les huit dharmas mondains et à ne travailler que pour les plaisirs samsariques est comme échanger des univers pleins de bijoux avec du « caca ». Mais même cette chose très sale est beaucoup plus utile que l'attachement – elle peut être utilisée tant par les hommes que par les animaux.

Plus je désire et j'apprécie les huit dharmas mondains et les plaisirs samsariques raffinés, plus je crée de confusion et plus je demeure dans l'ignorance.

## Est-il facile de recevoir une parfaite renaissance humaine ?

### 1. La cause de la parfaite renaissance humaine

Cette parfaite renaissance humaine est extrêmement difficile à obtenir parce que la cause qui amène ce résultat – la pratique de la moralité et de la générosité – est extrêmement difficile à créer.

Il est pratiquement impossible de pratiquer ces actions vertueuses si je ne suis pas humain et même en tant qu'humain ce n'est pas facile. D'abord, il faut être né dans le « continent du sud » plutôt que dans un autre des mondes humains parce que les humains y sont plus sensibles et y voient donc la souffrance plus facilement. Ils ont aussi l'avantage d'être capables de pratiquer le tantra, car ils réunissent les six conditions requises pour une telle pratique : trois qui viennent du père – l'os, la moelle et le sperme et trois qui viennent de la mère – la peau, la chair et le sang.

Il y a beaucoup d'autres facteurs qui sont impliqués dans la création de la moralité et de la générosité. Par exemple, si je suis un « hérétique » et que je ne crois pas en l'existence de la loi du karma, je ne fais pas d'efforts pour accumuler des mérites. Si je suis physiquement handicapé, par exemple sourd-muet ou avec un membre en moins, ou retardé mentalement, je ne suis pas capable de pratiquer ces deux actions vertueuses parfaitement.

Pour amener effectivement le résultat de la parfaite renaissance humaine, il me faut comprendre qu'elle est un phénomène qui a une cause et quelle est cette cause : je dois comprendre le karma et ses résultats. Beaucoup de gens disent des choses à ce propos sans reconnaître la véritable nature de l'esprit et ont des idées fausses quant à la pratique de la moralité et de la générosité. Même ceux qui ont une connaissance correcte du karma trouvent ces pratiques difficiles à suivre correctement.

Je dois donc savoir comment les pratiquer correctement. Beaucoup de gens pensent que sacrifier d'autres êtres pour les dieux est la bonne façon de soulager leur propre souffrance et de trouver le bonheur pour eux-mêmes en renaissant au paradis. En fait, le résultat de telles actions est une renaissance dans les états infernaux les plus bas en un temps record.

Il est essentiel que soient créées à la fois la moralité et la générosité. Puisque la renaissance dans les royaumes supérieurs dépend principalement de la conduite éthique, pratiquer seulement la générosité n'amènera pas ce résultat.

Le Maître Bouddha Shakyamouni, qui a atteint le contrôle parfait, a dit :

*L'être à qui il manque une jambe ne peut pas suivre la route. De la même manière, on ne peut pas atteindre la libération sans pratiquer la moralité.*

Et Chandrakirti a dit :

*Celui qui casse la branche des préceptes et renaît comme animal ne reçoit jamais de possessions une fois que le résultat de la générosité est épuisé.*

Ainsi, il est également insuffisant de pratiquer seulement la moralité. La pauvreté qui en résulte et la difficulté à satisfaire les besoins temporels peuvent entraver grandement ma pratique du Dharma. Si je manque de possessions matérielles maintenant, c'est à cause de ma pratique antérieure imparfaite de la générosité. Bien que riche et célèbre, si je suis très avare et

incapable de pratiquer la générosité, je ne peux pas recevoir une parfaite renaissance humaine bien que j'ai gardé une moralité pure. Par ailleurs, un être inférieur peut profiter des résultats de la générosité mais ne la pratique jamais parce qu'il est trop ignorant.

## 2. La rareté de la précieuse renaissance humaine

Je peux comprendre combien la précieuse renaissance humaine est difficile à obtenir en considérant la façon dont les êtres se répartissent dans les six royaumes samsariques.

La vaste majorité des êtres réside dans les enfers. Le nombre de renaissances supérieures est donc inférieur à celui des renaissances inférieures et le nombre des parfaites renaissances humaines est le plus faible de tous.

## 3. Analogies illustrant la difficulté d'obtenir une parfaite renaissance humaine

La probabilité que nous obtenions une parfaite renaissance humaine est celle d'une tortue aveugle, nageant dans un vaste océan et ne remontant à la surface qu'une fois tous les cent ans, qui passerait sa tête dans un petit joug doré ballotté sur la surface de cet océan.

Il est plus difficile pour nous d'obtenir une précieuse renaissance humaine que pour des graines que l'on aurait jetées de se coller contre un mur de verre ou d'atterrir sur la pointe d'une aiguille.

### **Comment devons-nous donner à notre parfaite renaissance humaine son sens le plus élevé ?**

Nous devons utiliser cette renaissance pour nous libérer du samsara en atteignant l'éveil ou en devenant un noble bodhisattva ou un arhat. Au minimum, nous devons nous assurer totalement que nous éviterons une renaissance inférieure.

Cependant, ces résultats ne peuvent pas être atteints sans surmonter nombre d'épreuves du corps et de l'esprit. Pour atteindre toutes ces réalisations, nous devons purifier toutes les négativités ; ce que n'est pas facile, mais cela en vaut la peine.

La plupart d'entre nous passent toute leur vie à pourchasser le bien-être temporel, travaillant dur au prix de grands efforts. Pensez par exemple aux présidents, aux soldats et aux mercenaires, à ceux qui mènent des expéditions ou des missions scientifiques, aux astronautes, à beaucoup de gens pauvres et ainsi de suite. Tous, ils consacrent et risquent leur vie pour rien du tout. Toutes leurs actions débouchent sur de grandes et constantes souffrances dans leurs vies futures. Leur vie entière est vide jusqu'à la fin.

Si nous analysons tout spécialement la quantité de souffrances et de causes de souffrances que nous avons connues et subies depuis des temps sans commencement, nous découvrons que nous sommes capables d'abandonner l'attachement au bien-être momentané de cette vie temporelle et que ceci est nécessaire et d'une grande valeur pour l'accomplissement de la très précieuse pratique du Dharma, qui met un terme à tous les problèmes.

### *Colophon :*

Cet enseignement est extrait des transcrits d'enseignements de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché édités par le monastère de Kopan sous le titre *The Wish-fulfilling Golden Sun*.

Traduction française, Institut Vajra Yogini, septembre 2002, revue par Dominique Régibo, avril 2005.

# L'esprit est sans commencement

*Lama Zopa Rinpoché*

Si l'esprit commençait avec la naissance de l'être, alors il n'y aurait pas de but à cette vie, ni de raison pouvant justifier son existence. Si donc il n'y avait rien pour causer la naissance, ou la renaissance et la mort, alors il n'y aurait pas de continuité des vies ni d'existence de différents types d'êtres, et il n'y aurait certainement aucune raison de chercher la Vérité (méthode intérieure), ni de courir avidement après des possessions extérieures.

S'il n'y avait pas de continuité de l'esprit, il n'y aurait aucune explication logique aux souffrances de la vie en dépit de toutes les tentatives humaines pour trouver le bonheur dans les domaines, par exemple, du bien-être matériel et du progrès scientifique. En effet, le monde d'aujourd'hui devient de plus en plus insatisfaisant, agressif et sans contrôle.

Aucun des savants médecins de ce monde n'a été capable, ni pour lui-même ni pour les autres, de faire durer la vie indéfiniment ; ni de triompher de la dégradation physique. Cette situation prouve que les conditions extérieures ne sont pas la cause principale de la souffrance et du bonheur. Les mêmes plaisirs matériels extérieurs ne sont pas non plus toujours vécus avec le même sentiment de plaisir par tous les êtres vivants. Ceci montre donc que la cause principale de la souffrance ne peut être trouvée nulle part ailleurs que dans l'esprit de la personne.

De même, le sperme et l'œuf des parents ne sont pas les causes principales de l'esprit, mais seulement ses causes coopératives. La cause principale de l'esprit d'un bébé existe bien avant la relation entre ses parents ; la cause principale de la majeure partie de notre souffrance et de notre bonheur a donc été créée dans la continuité de nos vies passées.

Comme l'ont expliqué les êtres pleinement éveillés, la nature de l'esprit est claire luminosité et elle est sans forme ; de plus l'esprit a la capacité de percevoir des objets. Si l'œuf fertilisé était la principale cause de l'esprit, alors sa nature devrait elle aussi être sans forme. Quelque chose dont la nature est sans forme, par exemple l'espace, ne peut pas devenir une cause principale de quelque chose dont la nature est forme, par exemple la terre. Le sperme et l'œuf sont donc les graines ou semences de notre cerveau et des autres parties de notre corps, mais pas de l'esprit. Aucun raisonnement logique ou aucune expérience ne peut prouver ou découvrir que l'esprit a commencé à exister au moment où l'œuf et le sperme se sont rencontrés.

Une autre conception erronée est de penser qu'aucune des parties physiques n'est esprit mais que l'esprit du bébé provient de l'esprit de ses parents, auquel cas toute une génération d'enfants devrait avoir la même compréhension et la même expérience que tous les parents qui les ont précédés. Ainsi, un garçon, dont le père aurait un caractère à souffrir et à se mettre violemment en colère et dont la mère serait d'un naturel heureux et particulièrement patient éprouverait, par rapport à un même objet, en même temps de la souffrance et du bonheur, de la colère et de la patience. Mais quoi qu'il en soit, il est impossible que deux esprits ignorants ne fassent qu'un tant qu'ils sont sans contrôle.

En réalité, l'esprit est sans commencement. Dix enfants de la même famille, élevés de manière identique et éduqués de la même façon, n'ont jamais exactement les mêmes intérêts ni le même niveau de sagesse. L'esprit de chacun d'eux est influencé par des passés différents.

Un autre exemple qui démontre la continuité de l'esprit est celui de ces enfants qui naissent handicapés alors que leurs parents jouissent de corps en parfait état. Certains pourraient penser que ces handicaps sont dus à des facteurs externes ou environnementaux comme l'usage de drogues, le taux de radiation, etc. ; mais si ces facteurs peuvent expliquer comment la situation a pu se produire, ils n'expliquent pas pourquoi tel destin échoit à tels êtres et non à d'autres. De plus, les parents souhaitent bien sûr ardemment que leur bébé soit très beau, mais en fait ils n'ont aucune liberté de choix, et le bébé qui naît ressemblera à l'un ou l'autre de ses parents, ou à aucun des deux. Qu'est-ce qui est à l'origine de tout cet ensemble de circonstances et de résultats extérieurs ? Malgré le désir ardent des parents d'implanter leurs niveaux de connaissance dans l'esprit de leurs enfants, ils n'ont pas toute liberté pour le faire et ils s'aperçoivent vite que ce n'est pas chose facile. Tout ceci montre que l'esprit d'un bébé ne vient pas d'une autre source que son propre esprit précédent, et non pas de l'esprit d'un autre être.

Une fraction de seconde d'esprit est la cause de la fraction de seconde d'esprit suivante ; l'esprit d'aujourd'hui est la cause de l'esprit d'une prochaine vie. C'est la raison pour laquelle l'esprit est impermanent et continu. L'esprit est créé par impulsion et dépend de nombreuses conditions ; parce que l'esprit est dépendant, il n'existe pas en soi. C'est pourquoi l'esprit ignorant est sans commencement. Si l'esprit des êtres avait commencé avec leur naissance, alors qu'est-ce qui aurait créé l'esprit du premier être ?

De plus, il y a beaucoup d'histoires véridiques d'enfants qui se souviennent de leurs vies passées, aussi bien en orient qu'en occident. Il vaut donc vraiment la peine de croire et d'essayer de comprendre cette évolution logique de l'esprit. Si nous pouvons accepter l'explication que donne la science de l'évolution de l'esprit simplement parce qu'elle a été écrite par des scientifiques dans des livres scientifiques, sans émettre le moindre doute sur la compréhension totale et infaillible de l'esprit scientifique, alors notre ignorance est bien grande de mettre en doute une évolution réaliste de l'esprit qui elle existe vraiment et d'avoir à la place une confiance totale dans l'inexistence de nos vies passées et futures. Nous ne devrions pas nous permettre de dire que la véritable nature de notre esprit et des expériences des autres êtres vivants n'existe pas, seulement parce notre sagesse limitée est incapable de la percevoir.

Notre esprit, plein de conceptions erronées déniaient les objets logiques de l'esprit pur et logique, croit dans les objets erronés non existants des conceptions fausses ; ainsi, nous ne faisons que fermer la porte à la sagesse infinie du Dharma et aux réalisations, comme celle de percevoir nos vies passées et futures et celles des autres êtres. Toute forme de sagesse et de réalisations concernant les sujets intérieurs et extérieurs est bloquée par l'ignorance. Il est possible de purifier les milliers d'esprits (ou attitudes mentales) induits en erreur par l'ignorance en réalisant les différents niveaux de sagesse grâce à des méthodes qui s'appuient sur la notion de réincarnation. L'être parfait n'est jamais submergé par l'ignorance ; à partir du moment où son esprit a été complètement nettoyé, il n'a pas même l'ombre du plus petit problème mental. Cette ignorance est la source de toutes les souffrances variées dont nous faisons l'expérience sans aucun contrôle. Puisque nous ne désirons pas faire l'expérience de ces souffrances physiques et mentales, mais que nous souhaitons atteindre la paix suprême des êtres parfaits, il est d'une nécessité absolue que nous mettions totalement fin à l'ignorance et aux conceptions erronées subtiles. Ainsi nous effaçons les souffrances résultantes et réalisons complètement l'éveil parfaitement purifié, l'esprit omniscient d'un Bouddha, accomplissant ainsi notre but d'amener tous les autres êtres au bonheur suprême de l'éveil et de les éloigner de toutes souffrances. Mais on ne fait que rêver si l'on essaie d'atteindre l'éveil sans voir la nécessité de mettre fin complètement à l'ignorance et aux conceptions erronées subtiles.

### *Mais comment est-il possible d'atteindre l'éveil ?*

Il existe un état d'esprit complètement affranchi de l'ignorance grossière (les perturbations) et de l'ignorance subtile (les empreintes des perturbations). C'est le Svabhavakaya, la nature pure et lumineuse de l'esprit omniscient. En faire l'expérience, c'est ce que l'on appelle l'éveil et un être éveillé est aussi appelé un Bouddha.

Pourquoi n'avons-nous pas encore fait l'expérience de l'éveil ? Parce que, en nous, la nature pure de l'esprit a toujours été obscurcie par la pollution de l'ignorance.

L'esprit potentiellement pur obscurci par l'ignorance est comme un miroir couvert de vase. On peut rendre sa clarté au miroir parce qu'il n'est pas inextricablement mélangé à la vase et, de façon similaire, l'esprit peut être purifié de l'ignorance parce que l'une n'est pas inséparable de l'autre. Et de même qu'il y a de nombreuses façons de nettoyer le miroir, même si on en revient toujours à l'élimination de la vase, de même il y a de nombreux chemins pour atteindre l'éveil, mais tous requièrent la destruction de l'ignorance.

Non seulement l'esprit des humains, mais celui de tous les êtres, est doté de cette pureté potentielle qui ne fait pas un avec l'ignorance qui l'obscurcit. Cependant, c'est seulement quand cet obscurcissement impermanent a été complètement éliminé, et pas avant, que l'on peut dire qu'un être est Eveillé.

L'ignorance peut être éradiquée pour toujours en suivant le chemin parfait de la méthode et de la sagesse, dont le Bouddha Shakyamouni a fait l'expérience et qu'il a enseigné dans son Tripitaka, les « Trois Corbeilles » des enseignements sur la conduite, la concentration et la sagesse.

C'est à cause de sa grande compassion infinie pour tous les êtres que le Maître Bouddha Shakyamouni a expliqué cet enseignement parfait, et si nous aspirons à cet état Eveillé, nous devons entraîner notre esprit à devenir un avec le Dharma, comme lui-même l'a fait.

#### *Colophon :*

Cet enseignement est extrait des transcrits d'enseignement de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché édités par le monastère de Kopan sous le titre *The Wish-fulfilling Golden Sun*.

Traduction française, Institut Vajra Yogini, septembre 2002, légèrement remaniée par Dominique Régibo, avril 2005.



# Méditation sur le souffle

L'activité mentale principale utilisée dans les méditations sur le souffle est la concentration, l'aptitude de l'esprit à maintenir l'attention fixée sur ce qu'il est en train de faire, sans l'oublier et sans dévier vers d'autres objets. Ici l'objet de concentration est notre propre respiration. Dans son aspect le plus efficace, l'attention est accompagnée de la vigilance discriminante, autre fonction de l'esprit qui, telle une sentinelle, prend garde aux distractions et aux pensées perturbatrices.

L'attention est essentielle pour une méditation réussie ; dans notre vie quotidienne, elle nous permet de rester centrés, vigilants, attentifs et nous aide à savoir ce qui se passe dans notre esprit, à l'instant même et ainsi à gérer habilement les problèmes quand ils surgissent.

Différentes traditions enseignent des méthodes diverses pour cultiver l'attention, en voici deux variantes. Nous choisissons celle avec laquelle nous nous sentons plus à l'aise pour la pratiquer régulièrement - il est préférable de ne pas passer de l'une à l'autre.

Nous pouvons utiliser une méditation sur le souffle - ou attention au souffle - soit comme pratique principale, soit comme un préliminaire à d'autres méditations. C'est une technique inestimable : une pratique régulière nous permet, progressivement, d'obtenir le contrôle sur notre esprit. Nous nous sentirons plus détendus et plus à même d'apprécier la vie, car nous aurons une plus grande sensibilité de nous-même ainsi que des gens et des choses autour de nous. En utilisant notre attention intensifiée dans d'autres méditations, nous serons capables de maintenir notre concentration pour des périodes plus longues.

C'est pourquoi la méditation sur l'attention est importante aussi bien pour les débutants que pour les méditants avancés : pour ceux qui désirent une technique simple pour détendre et calmer l'esprit et pour des méditants sérieux qui consacrent leur vie au développement spirituel.

## *La pratique*

Asseyons-nous le dos droit et décontractons notre corps. Pensons à notre motivation ou à l'objectif de cette méditation et décidons que pendant toute la durée de cette session nous garderons notre attention fixée sur l'objet de concentration afin de parachever cet objectif.

Choisissons l'une des méthodes suivantes pour pratiquer l'attention sur le souffle.

1. Concentrons-nous sur la sensation à la base de nos narines lorsque le souffle pénètre et quitte notre corps. Maintenons notre attention sur cette perception subtile et observons la durée complète de chaque inspiration et expiration. Si nous le désirons, nous pouvons compter des cycles de cinq ou dix respirations complètes, en recommençant à un chaque fois que nous perdons le compte ou que notre esprit s'égare.

2. Utilisons la méthode décrite ci-dessus mais concentrons-nous, cette fois, sur le mouvement de l'abdomen à chaque inspiration et expiration.

Quelle que soit la méthode que nous choisissons, respirons normalement et doucement. Des pensées apparaîtront inévitablement, mais maintenons une attitude neutre à leur égard, sans être ni attirés, ni repoussés. Autrement dit, ne réagissons pas avec aversion, inquiétude, excitation ou attachement aux pensées, images ou sensations qui surgissent. Remarquons simplement leur existence et ramenons notre attention sur l'objet de la méditation. Même si nous devons le faire cinquante fois en une minute, ne nous sentons pas frustrés ! Soyons patients et persévérants, en fin de compte, nos pensées s'apaiseront.

Imaginons que notre esprit est comme un lac calme et clair ou un vaste ciel vide : des ondulations apparaissent à la surface du lac et des nuages passent dans le ciel, mais ils disparaissent rapidement sans en altérer le calme naturel. Des pensées vont et viennent ; elles sont éphémères et momentanées. Reconnaissons-les et laissons-les aller en ramenant notre attention encore et encore sur la respiration.

Contentons-nous de demeurer dans le présent. Acceptons l'état d'esprit dans lequel nous sommes, quel qu'il soit, ainsi que tout ce qui surgit dans notre esprit. Soyons libres de toute attente, d'attachement et de frustration. N'aspirons pas à être ailleurs, à faire quelque chose d'autre ou même à ressentir autre chose. Soyons satisfaits de ce que nous sommes.

Lorsque notre habileté s'est développée et notre aptitude à éviter les distractions s'est accrue, allons plus loin dans notre vigilance. Prenons mentalement note de la nature des pensées qui surgissent : "je pense à mon ami", "je pense au petit-déjeuner", "j'entends un oiseau", "je ressens de la colère", "je ressens de l'ennui". De façon plus simple encore nous pouvons relever "imagination", "attachement", "mémoire", "son", "douleur". Aussitôt la pensée ou le sentiment noté, laissons-le aller, en nous souvenant de sa nature impermanente.

Une autre technique consiste à utiliser les distractions pour nous aider à obtenir une compréhension de la nature de l'esprit. Lorsqu'une pensée surgit, au lieu de nous concentrer sur la pensée elle-même, concentrons-nous sur le penseur, ce qui signifie qu'une partie de l'esprit, la *vigilance discriminante*, jette un regard sur une autre partie, une *distraction*. L'objet perturbateur disparaîtra, mais gardons notre attention fixée sur le penseur aussi longtemps que possible. Puis, à nouveau, lorsqu'une autre pensée arrive, concentrons-nous sur le penseur et suivons le même procédé. Une fois que les distractions ont disparu, revenons à l'attention au souffle.

Ces méthodes pour gérer les distractions peuvent être appliquées à toute méditation. Il est inutile d'ignorer ou de refouler les pensées perturbatrices ou l'énergie négative, car elles réapparaîtront avec insistance.

A la fin de notre session, dédions l'énergie positive créée par notre méditation à la réalisation du but que nous nous étions fixés au départ.

#### *Colophon :*

Méditation extraite de *Comment méditer* de Kathleen Mc Donald, paru aux Editions Vajra Yogini.

# Méditation sur la clarté de l'esprit

La réalité de notre existence est que nous sommes une combinaison du corps et de l'esprit. Chacun d'eux, à leur tour, est une combinaison de nombreuses parties, toutes dans un état de fluctuation constante. Malheureusement, notre ego ne se satisfait pas d'une explication aussi simple. Il complique la question en fabriquant l'idée d'un "je" ou "soi" fondé sur nos conceptions, sur ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. Nous pensons "je suis séduisant", "je suis laid", "je suis un bon danseur", "je ne réussirai pas", "j'ai un mauvais caractère". Nous croyons à ces projections et nous présumons qu'elles sont permanentes et ne pourront changer.

Nous faisons la même chose avec les personnes et les choses qui nous entourent. Nous pensons : "il est laid", "elle est gentille". Nous échafaudons notre propre image détaillée et très solide de la réalité et nous nous y accrochons aveuglément.

La méditation sur la clarté de l'esprit est un antidote efficace à nos projections concrètes. Nous pouvons acquérir une expérience directe de la nature claire, immatérielle et éphémère de toutes les pensées, des sentiments et des perceptions, affaiblissant ainsi la tendance à nous identifier à eux. Comme le sujet - l'esprit - s'adoucit, les objets qu'il projette en font de même ; lentement, ils perdent leur aspect concret. Le sentiment d'hostilité envers la "personne mauvaise" surgira peut-être encore à cause de l'habitude, mais nous aurons l'espace pour nous rappeler que "c'est une projection de ma pensée qui est claire et transitoire. Telle une vague, elle s'élève dans mon esprit pour bientôt disparaître. L'objet n'existe pas de la façon dont je le vois".

Cette méditation est particulièrement efficace pour atténuer la conception que nous avons de notre propre "moi". Habituellement, nous avons peu d'estime de nous-mêmes et nous nous basons sur des erreurs du passé, des défauts de notre personnalité, des mauvaises habitudes, etc. Mais la colère, la jalousie, l'égoïsme, la dépression et les autres problèmes qui nous hantent sont des expériences *mentales* et sont donc claires et transitoires. L'existence de ces états d'esprit *dépend* de notre croyance en eux ! En reconnaissant cela au cours de la méditation sur la nature de l'esprit, nous apprenons à lâcher prise et nous arrêtons de nous identifier à ces expériences.

Notre nature primordiale est claire et pure et est en nous vingt-quatre heures par jour. Les négativités qui s'élèvent et retombent comme des vagues sur l'océan de notre conscience sont temporaires et peuvent être éliminées. Une pratique suivie de cette méditation produira finalement une certitude quant à cette nature pure, jusqu'au moment où cela deviendra notre réalité, notre expérience même. C'est une étape normale vers la compréhension de la nature plus subtile du "soi" et de tous les phénomènes : leur vide d'existence intrinsèque.

## *La pratique*

Commençons par inspirer profondément par les deux narines, faisons descendre l'air dans le ventre, retenons-le pendant un instant, puis expirons lentement et doucement à travers les lèvres très légèrement entrouvertes. Répétons cela deux fois puis respirons normalement ; observons notre respiration sans penser, sans conceptualiser. Une fois que notre état de conscience s'est avivé, tournons notre attention sur la clarté de notre conscience.

Notre conscience (ou esprit) est tout ce que nous expérimentons en ce moment : les sensations de notre corps, les pensées, les sentiments, les perceptions de sons, etc. La nature de chacune de ces expériences est la clarté, sans forme ni couleur, semblable à l'espace, une conscience pure. Concentrons notre attention sur cette nature pure et claire ou lumineuse de l'esprit.

Au début, il est peut-être difficile de trouver l'objet réel, c'est-à-dire la clarté. S'il en est ainsi, méditons sur une image mentale de la clarté ; un des moyens de produire une telle image est de visualiser l'espace. Imaginons que nous sommes couchés sur le sommet d'une colline et que nous fixons un ciel parfaitement clair et sans nuage. Concentrons-nous sur ce vide immense et libre d'obstruction. Imaginons que ce vide se répand vers le bas et nous enveloppe, nous et notre environnement ; tout devient vide comme l'espace. Maintenons cette expérience ; ressentons que la nature de notre esprit est semblable à cet espace vide et lumineux.

Les pensées et les distractions surgiront, mais n'y réagissons pas ; ne les suivons pas, ne les rejetons pas non plus. Souvenons-nous qu'elles sont par nature claires, sans substance. Observons-les simplement aller et venir, puis revenons à la prise de conscience de la clarté de l'esprit.

Ne pensons à rien pendant cette méditation. Il n'est pas nécessaire de nous demander ce qu'est l'esprit ; *observons-le* seulement, observons sa nature claire, semblable à l'espace vide et infini. C'est suffisant. Soyons naturels. La méditation est quelque chose de simple et naturel ; rien de spécial.

Se concentrer signifie maintenir l'esprit continuellement sur un objet, sans l'oublier. Il en résulte automatiquement un état de conscience libre de concepts. Une lumière n'a pas besoin de penser "je dissipe l'obscurité", elle illumine tout simplement. La conscience est une lumière intérieure qui nous permet de voir les choses plus clairement. Elle chasse la lourdeur avec laquelle les choses nous apparaissent et affaiblit ainsi notre attachement ou notre aversion à leur égard.

Méditons pendant de courtes périodes - dix à quinze minutes - jusqu'à ce que notre concentration s'améliore. Puis, nous pourrions nous asseoir pour une heure ou plus, ou aussi longtemps qu'il nous sera possible de maintenir une attention intense. Si la méditation se déroule bien, nous nous sentirons légers et détendus.

Terminons la session en dédiant l'énergie positive créée au cours de la méditation, pour le bonheur et le bien-être de tous.

### *Colophon :*

Méditation extraite de *Comment méditer* de Kathleen Mc Donald, paru aux Editions Vajra Yogini.

# Méditation sur la continuité de l'esprit

L'esprit a été comparé à un vaste océan, et nos perceptions, nos pensées et nos émotions aux vagues s'élevant et retombant à sa surface. Cette analogie nous permet de comprendre les expériences qui se produisent quand nous méditons ou effectuons nos activités quotidiennes. Mais pour nous rendre compte d'où vient l'esprit et où il va, il est utile de le voir comme une rivière qui s'écoule dans le temps.

Sans interruption, chaque moment de l'esprit conduit au moment suivant. L'esprit circule sans cesse, jour et nuit, tel un courant d'innombrables expériences momentanées, constamment changeantes. Les pensées et les sentiments surgissent et disparaissent rapidement, mais laissent des empreintes qui sont transportées par le courant de conscience.

Le bouddhisme explique que l'esprit n'a ni commencement ni fin, contrairement au corps qui est conçu, naît, meurt et se désintègre. Notre personnalité et nos expériences de cette vie sont modelées par les empreintes véhiculées par l'esprit et provenant de vies passées. De la même façon, tout ce que nous faisons et pensons à présent détermine nos expériences futures. Cela dépend de nous : nous pouvons être ce que nous voulons tant que nous canalisons nos énergies dans cette direction. Pour cela, nous devons comprendre l'esprit et apprendre à savoir comment l'utiliser habilement.

Accepter l'existence d'autres vies dépend d'une telle compréhension de l'esprit. S'il nous est arrivé de nous remémorer les expériences de nos vies antérieures, nous réaliserons que tout comme cette vie est le futur de celles passées, elle sera aussi le passé des vies à venir. Lorsque notre esprit sera devenu suffisamment calme, nous pourrions voir profondément en lui et c'est seulement lorsque nous aurons expérimenté nous-même la réalité des vies passées que nous serons convaincus de leur existence.

Cependant, c'est une idée étrangère à de nombreuses personnes. Nous présentons ici plusieurs approches analytiques pour considérer la validité du continuum mental.

Tout d'abord, l'esprit est impermanent, transitoire et change d'instant en instant. Il est ainsi un effet, un résultat ; le produit d'une cause. En tant que succession de moments changeants sans cesse, chacun étant nécessairement le résultat du moment précédent, comment pourrait-il avoir un commencement dans le temps ?

Certaines personnes maintiennent que l'esprit est le cerveau. Mais, tel qu'il est défini ici, l'esprit est l'ensemble des expériences elles-mêmes, comment la seule pensée ou le seul sentiment pourrait-il être quelque chose de physique ? L'esprit *dépend* du cerveau et du système nerveux, mais ne peut pas, lui-même, *être* le cerveau.

Notre propre esprit ne peut pas non plus provenir de l'esprit des autres, de celui de nos parents par exemple. Si tout ce que nous sommes actuellement et expérimentons maintenant est nécessairement le résultat de nos actions passées du corps, de la parole et de l'esprit, alors l'esprit doit exister comme la continuité de l'individu lui-même.

Ici, la méditation est très utile pour faire l'expérience de notre propre esprit comme étant un flot d'événements s'écoulant continuellement et perpétuellement changeant.

## *La pratique*

Asseyons-nous confortablement et détendons-nous. Etablissons une motivation positive et favorable pour cette méditation. Prenons du temps pour nous concentrer sur notre souffle jusqu'à ce que l'esprit soit calme et clair.

Jetons, tout d'abord, un coup d'oeil à notre état d'esprit actuel, aux pensées et aux sensations qui passent comme un éclair. Observons-les simplement d'une façon détachée, sans nous y accrocher ni en rejeter aucune.

A présent, commençons à voyager en remontant le temps. Brièvement, parcourons les expériences conscientes que nous avons eues depuis notre réveil ce matin... Font-elles partie du même courant de conscience que nos expériences actuelles ? Avant de nous réveiller, nous rêvions probablement. Essayons de nous souvenir de nos rêves de la nuit dernière. Appartiennent-ils également à ce même courant de conscience ?

Continuons à retracer nos expériences mentales d'hier, d'il y a deux jours, de la semaine dernière, du mois dernier, de l'année dernière ; d'il y a deux, cinq, dix ans. Continuons à vérifier si ces expériences font partie du même courant de conscience.

Evitons de nous impliquer dans ces souvenirs. Le but de la méditation n'est pas de revivre de bons moments ou de régler des problèmes du passé, mais de ressentir la continuité de l'esprit. S'il nous arrive de trouver dans notre mémoire quelque chose que nous aimerions examiner plus profondément, mettons-le de côté pour plus tard.

Remontons dans notre vie aussi loin que possible, en ramenant à l'esprit les expériences de notre adolescence et de notre enfance... Des personnes arrivent, parfois, à se souvenir de leur petite enfance ou même du moment de leur naissance. Détendons-nous et ouvrons notre esprit pour permettre à de tels souvenirs de surgir... Il est possible que nous puissions même nous souvenir de quelque chose d'une autre vie. Après être parvenus à remonter aussi loin que possible, dans notre mémoire, ramenons doucement notre conscience dans le présent et observons à nouveau les pensées et sentiments qui surgissent. Expérimentons simplement notre courant de conscience alors qu'il continue de s'écouler ; ressentons sa dynamique : une pensée ou un sentiment mène au suivant, qui conduit au suivant, qui mène au suivant, etc.

Finalement essayons d'avoir une idée sur sa destination. Regardons s'écouler notre courant de conscience tout au long du reste de la journée, puis demain, le jour suivant, au long des semaines et des années... jusqu'à la mort. Que se passe-t-il alors ?

Considérons les différentes possibilités : le courant de conscience cesse-t-il soudain d'exister ? Se transforme-t-il en quelque chose d'autre ? Continue-t-il en rencontrant de nouvelles expériences ?

Examinons ces possibilités avec attention, en utilisant les raisonnements donnés auparavant. Même si nous ne parvenons pas à une conclusion définitive, la chose importante est de regarder avec un esprit clair. Finalement, dédions toute connaissance acquise à la compréhension ultime de notre esprit pour le bien de tous les êtres vivants.

### *Colophon :*

Méditation extraite de *Comment méditer* de Kathleen Mc Donald, paru aux Editions Vajra Yogini.

# Méditation sur le caractère précieux de notre vie humaine

La fonction de la méditation analytique est de nous aider à reconnaître et à intercepter les attitudes et idées erronées qui nous occasionnent chagrin et insatisfaction. Nos expériences dans la vie dépendent de la façon dont nous pensons et ressentons les choses et parce que, la plupart du temps, nous ne percevons pas les choses de la manière dont elles sont en réalité, nous rencontrons une situation frustrante après l'autre.

Aussi longtemps que nous blâmons nos parents, la société ou d'autres facteurs extérieurs, nous ne trouverons jamais aucune solution satisfaisante à nos problèmes. Leur cause principale réside dans notre propre esprit. Il nous incombe donc de prendre la responsabilité de changer notre façon de penser, là où elle est erronée, c'est-à-dire, là où elle apporte du mécontentement, à nous et aux autres.

Cela peut se faire par la méditation, en prenant conscience, petit à petit, de la façon dont nous réfléchissons et ressentons les choses, en distinguant les attitudes correctes des incorrectes, et finalement en contrecarrant les attitudes nuisibles par des moyens appropriés.

Le point de départ de nombreux problèmes vient du sentiment que nous avons de nous-mêmes et de notre vie. L'existence humaine est très précieuse, mais généralement nous n'arrivons pas à l'apprécier. Nous avons tant de potentiel, tant de sagesse cachée et de bonté, tant à offrir au monde, mais nous ignorons cela et nous laissons assombrir par la dépression. En mettant l'accent sur les points faibles de notre caractère et sur les imperfections de nos relations avec les gens et avec le travail, par exemple, nous développons une piètre opinion, injuste de nous-même. Plus le temps passe et plus cette image de soi devient concrète. Nous nous considérons comme des incapables et des bons à rien et par voie de conséquence nous nous tournons vers les autres pour essayer de trouver bonheur et satisfaction. Cependant comme nos amis ont vraisemblablement le même sentiment par rapport à eux-mêmes, souvent de telles relations n'apportent que plus de frustration.

Nous pouvons découvrir le potentiel de bonheur et de satisfaction qui réside en chacun de nous en prenant conscience de nos processus mentaux, puis en appliquant la sagesse discriminante à toutes nos actions du corps, de la parole et de l'esprit. Mais espérer être à même d'accomplir cela et d'en obtenir la réalisation, sans compléter tout d'abord le travail de base nécessaire, c'est inviter la frustration. Nous devons commencer par construire une fondation ferme, basée sur une vue réaliste de nous-mêmes. Nous devons accepter aussi bien nos traits de caractère positifs que négatifs et nous devons être déterminés à en nourrir les bons aspects et à en transformer ou éliminer les mauvais. En fin de compte, nous reconnaitrons la chance que nous avons d'être nés humains. Une fois cela compris, nous pouvons commencer à entraîner notre esprit pour atteindre l'éveil.

En nous observant profondément et minutieusement, nous nous rendons compte que la plupart de nos problèmes quotidiens sont tout à fait insignifiants. Ce sont uniquement nos projections et nos conceptions qui les compliquent et leur permettent de s'amplifier

démessurément. En nous apitoyant sur nous-mêmes, nous nous emprisonnons dans nos problèmes, qui semblent prendre de plus en plus d'importance et nous sombrons dans des états profonds de dépression et de désespoir. En nous complaisant dans un tel apitoiement, nous sommes incapables de voir que nous avons en fait créé nos problèmes et, par conséquent, notre état dépressif.

Cette méditation est un antidote aux dispositions d'esprit négatives telles que la dépression et le désespoir. Elle nous aide à reconnaître notre chance, notre unique et extraordinaire potentiel d'atteindre le vrai bonheur et la satisfaction et à nous en réjouir. Une compréhension de ce potentiel nous remplit naturellement de joie et d'enthousiasme pour la vie - qui ne se sentirait pas ravi en réalisant qu'il détient la clé de son propre accomplissement ? En même temps, reconnaître notre chance nous permet de voir clairement que nombreux sont ceux qui sont infiniment moins fortunés que nous. Nous ressentons une compassion véritable pour tous ces êtres et devenons activement concernés par leur situation de détresse.

## *La pratique*

Nous commençons par l'attention au souffle afin d'amener l'esprit à un état calme et clair. Nous pouvons y consacrer autant de temps qu'il est nécessaire.

Puis, abordons la méditation analytique en examinant l'idée que nous avons de nous-mêmes : notre vie, notre personnalité, nos réactions, nos talents, etc. Sommes-nous satisfaits ou trouvons-nous beaucoup de défauts, aspirons-nous à plus encore ? Découvrons-nous des sentiments d'incapacité, de découragement ou de désespoir ? Même si notre état d'esprit actuel est positif et que les choses vont bien pour nous, souvenons-nous de périodes passées de dépression et de découragement. Prenons alors la détermination de nous débarrasser de ce sombre sentiment de désespoir.

Pour nous aider à développer une meilleure perspective de notre propre vie, comparons-la d'abord à celle d'autres êtres qui sont encore plus mal en point que nous. Essayons d'imaginer, par exemple, ce que ce serait d'être un animal : profondément ignorant, dépourvu de potentiel permettant un développement mental et spirituel ; contrôlé par autrui ; expérimentant le cercle perpétuel de la faim, de la soif, de la chaleur et du froid, vivant toujours dans la peur de la mort.

Représentons-nous comme un mendiant dans les rues de Calcutta ou vivant dans les déserts d'Afrique, constamment dans le besoin de nourriture et d'eau sans avoir le temps de penser à n'importe quoi d'autre ; humain, mais avec à peine plus de possibilité pour se développer qu'un animal.

Imaginons que nous souffrons d'un handicap mental ou physique sérieux et du manque de liberté que cela implique. Ou bien pensons que nous vivons dans un pays opprimé politiquement et socialement, ne nous laissant que peu de liberté pour persévérer dans ce qui nous intéresse.

Il est assez facile de lire et répéter ces mots, mais nous mettre, réellement, dans une de ces situations, c'est une autre affaire. Visualiser et penser profondément aux difficultés du mendiant, à la peur et à la paranoïa d'un animal, au désespoir de la personne dans le désert, peut être très effrayant et douloureux. Mais en comprenant la douleur atroce de chacune de ces situations, nous apprenons à nous rendre compte à quel point nos problèmes du moment sont minuscules. Comparons nos problèmes à ceux que les autres endurent ; soyons

reconnaissants pour ce que nous avons et éprouvons de la compassion pour les épreuves des autres.

Maintenant, ramenons à l'esprit toutes les bonnes qualités et avantages de notre vie. Nous sommes des êtres humains dotés d'un esprit intelligent, d'un bon cœur et d'un corps en bonne santé. Nos amis et notre famille nous soutiennent. Nous avons la chance de vivre dans un pays relativement libre, sans oppression sociale et politique. Nous avons d'innombrables occasions de persévérer dans ce qui nous intéresse sur les plans créatif, intellectuel et social ainsi que la possibilité d'aller n'importe où et de faire n'importe quoi. Nous bénéficions d'un bon niveau de vie. Par dessus tout, nous avons le potentiel et l'occasion – *grâce* à tous les autres avantages – d'examiner, de comprendre et de transformer notre esprit.

Pensons, à présent, que bien peu nombreuses sont les personnes ou les créatures sur la terre qui partagent cette liberté et cette chance avec nous. Après avoir bien réfléchi à cela, nous réalisons alors à quel point une vie comme la nôtre est rare et précieuse. Apprécions vraiment notre chance.

Une fois que nous avons mis en évidence les inconvénients que nous n'avons pas dans notre vie et les avantages dont nous bénéficions, nous devons décider comment utiliser au mieux ces précieuses possibilités. Pensons à toutes les perspectives qui s'offrent à nous : travail, voyage, divertissements, études. Et ce ne sont que de simples occasions mondaines. Le plus grand bienfait que cette vie puisse apporter est la possibilité d'un développement spirituel, d'une transformation de l'esprit.

Essayons de voir les limitations d'un style de vie uniquement destiné au profit matérialiste. Pensons à quel point la gloire, la richesse, la réputation, le plaisir des sens sont insignifiants comparés à l'objectif de l'éveil. Pourquoi n'aspirer qu'à des réalisations temporelles alors que nous sommes capables de tellement plus ?

Contemplons tous ces points lentement et minutieusement. Regardons-les sous des angles différents. Notre capacité à contrôler notre esprit et, grâce à elle, à atteindre l'éveil doit devenir évidente. Comment, avec un tel pouvoir, serait-il possible de nous sentir désespérés et déprimés ?

Dédions l'énergie et l'inspiration obtenues par cette méditation au bonheur ultime de tous les êtres.

*Colophon :*

Méditation extraite de *Comment méditer* de Kathleen Mc Donald, Editions Vajra Yogini.