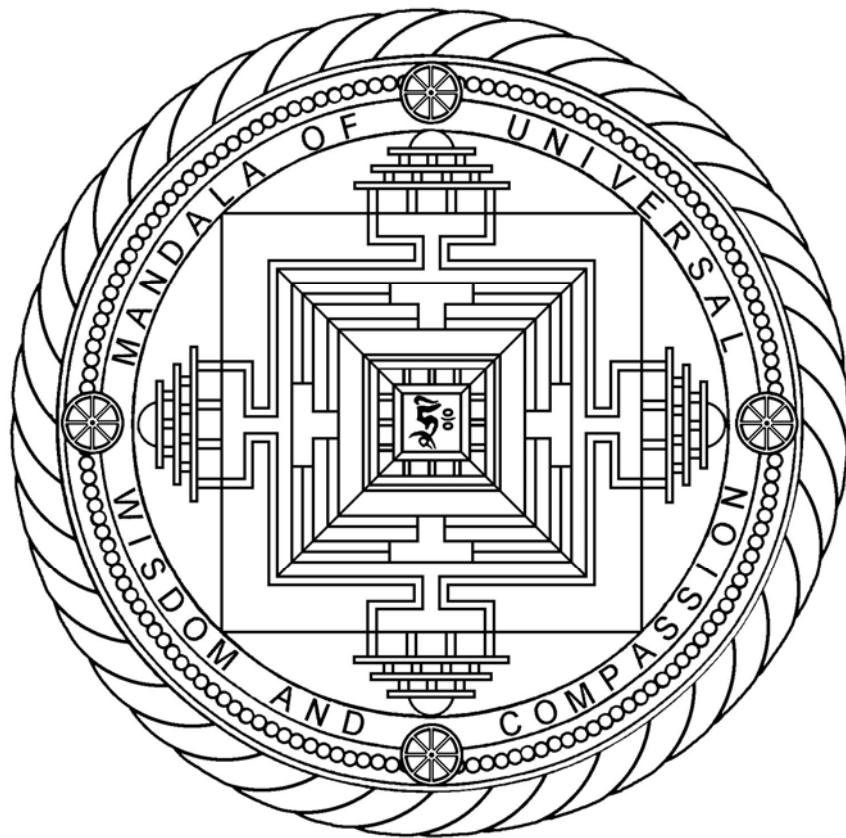


DÉCOUVERTE DU BOUDDHISME



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

Présentation du chemin
Matériel étudiant

Table des matières

Lectures :

<i>Tourner la roue du Dharma</i> , par Lama Thoubtèn Yéshé	5
<i>Méthode, sagesse et les trois chemins</i> , par Guéshé Lhundrub Sopa	11
<i>Un exposé sur la voie vers l'Eveil</i> , par Nick Ribush	21

Méditations :

Méditation sur le renoncement	31
Méditation sur bodhicitta	33
Méditation sur la vacuité	35
Méditation analytique, extrait de <i>Wish-fulfilling Golden Sun</i>	37

Lecture complémentaire :

Extrait de <i>l'essence du bouddhisme tibétain</i> , par Lama Thoubtèn Yéshé	39
--	----

Autres lectures conseillées :

L'énergie de la sagesse, par Lama Thoubtèn Yéshé et Lama Zopa Rinpoché, Editions Vajra Yogini
Lamrim, par Guéshé Sonam, Editions Vajra Yogini
La voie vers l'Eveil dans le bouddhisme tibétain, par Guéshé Lodreu, Monastère Nalanda (1^{ère} partie, p. 1 à 35).

© FPMT, Inc., 2001.

Pour la version française :
© Bureau de traduction de la FPMT France, 2005.
www.traductionfpmt.info
lotsawa.fpmtfrance@gmail.com

Tous droits réservés

Tourner la roue du Dharma

Lama Thoubtèn Yéshé

Durant l'été 1978, Lama Thoubtèn Yéshé donna un enseignement sur le bouddhisme du Tibet pour le Département d'Etudes Religieuses de l'Université de Californie à Santa Cruz. Ce qui suit est un extrait de la version éditée de ces cours. Le sujet de cet article est tiré d'un cours dans lequel Lama Yéshé traitait des douze actes d'un être éveillé, particulièrement ceux du Bouddha Shakyamouni (sixième siècle avant JC). Ce sont les événements principaux dans le parcours de tous les enseignants pleinement éveillés qui périodiquement apparaissent pour raviver la vie spirituelle de notre planète.

Après avoir parlé de l'obtention antérieure de l'Eveil de Shakyamouni, sa venue de la Terre Pure Joyeuse (Toushita), sa naissance dans une famille royale du nord de l'Inde, sa première éducation et son mariage, Lama Yéshé a décrit comment le Bouddha a renoncé à sa vie royale de complaisance sensorielle et adopté la discipline spirituelle de l'ascétisme extrême. Puis suivit un récit qui décrit l'insatisfaction du Bouddha avec ce chemin de déni de soi, son choix d'une approche plus modérée et plus équilibrée de la quête spirituelle et, finalement, sa démonstration de l'obtention de l'Eveil sous l'arbre de la bodhi à Bodhgaya.

Ceci nous amène au moment de la vie du Bouddha où celui-ci est prêt à commencer à enseigner le chemin spirituel aux êtres.

Le Bouddha Shakyamouni réalisa ensuite l'acte suprême d'un être éveillé.

Il commença à donner les enseignements et les instructions spirituelles qui libèrent les êtres de leurs souffrances et des insatisfactions et qui les conduisent à la plus haute perfection de l'esprit : l'Eveil. Cet acte est habituellement connu sous le terme "tourner la Roue du Dharma" ; et le Bouddha l'a accompli de diverses manières pendant les quarante-cinq dernières années de sa vie.

Bien que ceux qui se démènent pour atteindre la bouddhité le fassent essentiellement dans le but d'être bénéfique à autrui – et ceci principalement en donnant des enseignements – Shakyamouni, lui, n'a pas commencé à enseigner immédiatement après avoir atteint l'Eveil. Par le fait de ne pas avoir enseigné immédiatement, il a montré que les profondes réalisations de l'Eveil ne peuvent pas être comprises facilement par l'esprit humain ordinaire et superficiel. Sa découverte était au-delà de la conception normale des choses et des mots, au-delà de l'expression ou de la description. Il savait combien il serait difficile pour les autres de comprendre ce qu'il avait réalisé et il resta donc silencieux. Mais après sept semaines passées seul dans la forêt à jouir de la félicité de l'Eveil, il lui fût demandé d'enseigner pour le bien des autres et il accepta.

L'hésitation du Bouddha à enseigner jusqu'à ce qu'on le lui en fasse sincèrement la requête souligne une caractéristique importante de ses enseignements. Ceux-ci ne sont jamais imposés aux autres contre leur volonté : "Tenez, voilà des enseignements fantastiques ! Pourquoi ne venez-vous pas vous joindre à nous ?" De la même façon, il n'a envoyé aucun disciple dans les rues afin de convaincre les gens de leur misère et d'offrir le salut à ceux qui voudraient bien venir se joindre à eux. Les enseignements du Bouddha ne furent jamais présentés ainsi et les traditions tibétaines suivent l'usage qui consiste à attendre que celui qui désire un enseignement en ait fait la demande avant de le lui donner.

Pourquoi donne-t-on aux bouddhistes l'instruction précise de ne pas imposer leurs croyances aux autres ou de déclarer : "J'ai découvert le meilleur chemin de vie et si vous ne le suivez pas, vous êtes perdus ! " ?

Découverte du bouddhisme – Module 3 – Présentation du chemin

Selon les enseignements du Bouddha, cette approche est à la fois malhabile et irréaliste. Lorsque quelqu'un fait une expérience profonde, qu'elle soit désastreuse ou incroyablement merveilleuse, elle reste toujours complètement unique et personnelle. Il serait fou de penser que de raconter une expérience aussi personnelle pourrait produire une expérience similaire chez l'auditeur. Même si vous dites à votre meilleur ami ce que vous avez découvert, il est pourtant impossible de lui faire passer l'essence véritable de votre expérience. Puisque ce que nous disons est nécessairement exprimé à travers des mots et des concepts, même un très bon ami ne pourra probablement pas saisir la nature de ce que nous aimerions qu'il ressente. Une véritable communication dans le domaine spirituel est très difficile.

Cela montre que nous vivons tous des vies assez différentes les unes des autres. Bien que nous puissions partager des modes de perception et de comportement similaires, nos expériences intérieures sont uniques et extrêmement personnelles. Chacun de nous vit dans l'univers privé de son propre esprit. En conséquence, toute tentative d'imposer nos convictions spirituelles aux autres ou de faire partager nos expériences dévotionnelles (qui, si elles sont authentiques, sont toujours d'une nature intensément personnelles) est peu judicieux et peut aisément se terminer en frustration et en incompréhension.

Le Bouddha a montré qu'il existe des moments appropriés et d'autres qui ne le sont pas pour enseigner. Il a toujours attendu jusqu'à ce qu'on le lui demande sincèrement avant de donner des instructions. Il savait que prendre la décision formelle de chercher de l'aide suivie de l'action de la demander crée une énergie en ceux qui recherchent la vérité, énergie qui les prépare à une écoute attentive, pas seulement avec leurs oreilles, mais également avec leur cœur. Cela constitue une approche bien plus efficace que celle d'enseigner à des étudiants qui ne sont pas prêts. En d'autres termes, les étudiants ont besoin d'espace. Si on ne leur donne pas la chance de créer cet espace à l'intérieur d'eux-mêmes, s'ils ne sont pas préparés à rencontrer l'enseignant à mi-chemin en s'ouvrant eux-mêmes à la réception des instructions spirituelles, l'essence de l'enseignement ne pénétrera *jamais* dans leur esprit.

Ceci constitue la psychologie habile d'un être éveillé. On pourrait même peut-être dire sa politique. Le Bouddha comprend la façon de penser des êtres et peut prendre la mesure de leur esprit superstitieux. Il peut ajuster son approche spontanément en fonction de leurs limites et être sûr qu'ils sont prêts avant de leur montrer leur chemin individuellement. Sa vision non obstruée embrasse tous les phénomènes existants, y compris les fonctionnements les plus subtils de notre esprit et il peut alors nous enseigner en conséquence.

Et bien sûr, lorsqu'un être éveillé enseigne, la force de ses réalisations confère un pouvoir spécial à tout ce qu'il dit ou fait. Même un seul mot de son discours éveillé peut satisfaire les besoins de nombreux êtres différents. Ce que les gens ordinaires peuvent véhiculer par le pouvoir des mots qu'ils emploient est limité ; leur discours apporte rarement un sentiment de plénitude. Mais la parole d'un être éveillé est différente. Quel que soit le sujet, chaque auditeur reçoit exactement ce dont il a besoin.

D'ordinaire, si l'on considère quelqu'un comme un bon orateur, il se peut qu'on lui fasse des éloges en disant : "Quelle belle conférence vous avez donnée !". Mais d'un point de vue bouddhique, le véritable pouvoir du discours ne réside pas dans le discours lui-même. Derrière les mots, dans l'esprit du conférencier, doit exister l'expérience vivante de la sagesse lumineuse et pénétrante. Cette sagesse donne à la parole d'un bouddha son pouvoir. Un tel pouvoir n'a rien à voir avec l'éloquence d'une personne ordinaire. C'est entièrement une question de réalisation intérieure. Puisqu'un bouddha est un être dont les réalisations sont complètes, son discours a donc le pouvoir de toucher chaque auditeur profondément et personnellement.

Non seulement cela, mais un être éveillé peut susciter la compréhension sans avoir à utiliser un seul mot.

Les premiers enseignements formels du Bouddha Shakyamouni, après qu'il eut atteint l'Eveil sous l'arbre de la bodhi, furent donnés dans le Parc des Daims à Sarnath. Ces enseignements furent délivrés aux cinq méditants qui l'avaient suivi pendant ses six années de pratiques ascétiques mais l'avaient abandonné lorsqu'il avait renoncé à sa stricte discipline d'auto-mortification.

Le sujet de ce premier Tour de la Roue du Dharma était *les Quatre Vérités des Etres Nobles*. Les deux premières révèlent l'existence de la souffrance et de l'insatisfaction dans notre vie et nous montrent que l'on trouve la source de tous les problèmes dans le désir-attachement présent dans notre esprit, qu'il soit dirigé vers les objets des sens ou perverti dans un reniement de soi extrême. Les deux dernières vérités décrivent l'état de complète cessation de toute souffrance et le chemin du milieu, libre de tout extrême, qui conduit à cette parfaite cessation.

Le second Tour de la Roue du Dharma commença au Pic des Vautours, dans les environs de Rajagriha, pas très loin de Bodhgaya et traitait de la nature véritable de la réalité. Ces discours sur la perfection de la sagesse présentent la vue profonde de la vacuité (*Skt. shounyata*) dans le contexte du mode de vie d'un bodhisattva. Ces enseignements sur l'absence d'existence intrinsèque des phénomènes (qui sont vides d'existence propre et substantielle), sont beaucoup plus subtils que ceux du premier Tour de Roue et sont destinés à des disciples d'intelligence et de motivation plus élevées.

Après ces deux premiers Tours de Roue, il devenait nécessaire de clarifier les apparentes contradictions. Dans les *Quatre Nobles Vérités*, le Bouddha avait présenté le chemin fondamental qui conduit de la souffrance à la libération. Il avait donc souligné dans cet enseignement la nature fonctionnelle des phénomènes. Il avait décrit en détails le fonctionnement de l'esprit, comment il nous enchaîne à une insatisfaction chronique et comment, si on l'entraîne correctement, il nous libère de cette situation. Pendant ce premier Tour de la Roue, le Bouddha avait parlé de l'esprit ou conscience comme s'il s'agissait d'une entité réelle. Dans le second Tour, par contre, quand il exposa les conceptions erronées subtiles à travers lesquelles nous percevons la réalité, il parla principalement de la manière dont les choses *n'existent pas*.

Le Bouddha ne souhaitait pas mettre ses disciples dans un état de confusion, mais il était bien conscient que l'apparente contradiction entre ces deux approches - l'une mettant l'accent sur l'existence et l'autre sur la non-existence - pourrait causer certaines difficultés dans l'avenir. Afin d'éviter une confusion possible, il a mis en place les enseignements du troisième Tour de la Roue du Dharma.

Lorsque le Bouddha lui-même exposait ses enseignements, même ceux très subtils du deuxième Tour de la Roue, il n'avait pas à se soucier si ses disciples allaient comprendre ou pas ce qu'il voulait dire. Il connaissait la capacité mentale de son auditoire et était en mesure de parler directement au cœur de chacun. Mais il était concerné par le fait que d'autres disciples de moindre capacité, ainsi que ceux qui allaient venir dans l'avenir, pourraient être en proie à la confusion. "Pourquoi le Bouddha à propos de la même question dit-il certaines fois "oui" et d'autres fois "non" ? ». Ses disciples pourraient être perplexes. C'est pourquoi, par égard pour eux, il a apporté des clarifications supplémentaires.

L'une des caractéristiques majeures de tous les enseignements du Bouddha est qu'ils sont destinés à satisfaire les besoins et les aptitudes de chaque individu. Étant donné que nous

avons tous des intérêts, des problèmes et des façons de vivre différents, aucune méthode, aucune instruction ne peut convenir à tout le monde. Le Bouddha lui-même a expliqué que pour pouvoir toucher un disciple particulier, ayant des antécédents particuliers, une histoire particulière, il enseignerait une doctrine particulière. Et donc parfois, dans certaines circonstances en réponse à la même question, il peut s'avérer nécessaire de répondre "oui" et d'autres fois il sera plus approprié de dire "non".

Le bouddhisme est flexible et n'est ni rigide ni dogmatique. C'est pourquoi j'ai souvent le sentiment qu'il est plus un système psychologique qu'une religion. Je ne veux pas dire par là que le bouddhisme n'a aucun aspect religieux. Je veux dire que le bouddhisme demande un examen intelligent de ses enseignements plutôt qu'une acceptation aveugle. Cette emphase sur l'expérience personnelle et l'investigation le rendent unique parmi les systèmes religieux de pensée.

Si nous n'examinons pas soigneusement ces enseignements de façon raisonnée, plusieurs dangers peuvent apparaître. D'un côté, les contradictions apparentes entre ce que le Bouddha a pu enseigner à différents moments de sa vie peuvent remettre en question la validité de ses instructions dans leur ensemble. A travers une vision limitée, incapable de voir la singularité du but derrière cette apparente antinomie, nous pourrions trouver dans ces enseignements une source de confusion plutôt que de compréhension profonde. En conséquence, nous pourrions les rejeter d'un bloc. D'un autre côté, si nous adoptons une attitude très pieuse, sans nous poser de questions, en tenant pour argent comptant ce que le Bouddha a enseigné simplement parce que c'est lui qui l'a dit, tôt ou tard nous allons souffrir de graves désillusions. Quelqu'un nous posera un jour des questions sur nos croyances et comme elles ne seront fondées sur rien d'autre qu'une foi aveugle, nos convictions s'effondreront.

Selon le bouddhisme du mahayana, il existe deux catégories d'enseignements du Bouddha : les définitifs et les interprétatifs. Les enseignements définitifs examinent la nature absolue de la réalité tandis que les enseignements interprétatifs ont pour sujet les réalités conventionnelles et doivent donc, par conséquent, être interprétés convenablement avant de pouvoir être compris. Parce que ces deux divisions existent, il ne faut jamais penser que nous devons accepter littéralement et sans nous poser de questions tout mot du Bouddha entendu ou lu simplement parce que cela vient de lui. Adopter une telle attitude non critique à propos d'un sujet aussi important que le développement spirituel est très dangereux et manque complètement de sagesse.

Pour toutes ces raisons, dans le troisième Tour de la Roue, le Bouddha a donné la ligne directrice permettant de concilier les deux premiers Tours. Il a expliqué, à l'intention de ceux et celles qui sans cela auraient pu mal l'interpréter, comment certains aspects des choses peuvent être dits existants et d'autres non existants. Ces indications montrent combien il est important de regarder au-delà des simples mots afin de trouver la véritable signification de tout enseignement du Bouddha.

A chaque fois qu'il a enseigné, le Bouddha a souligné l'importance de l'analyse personnelle de chacun de ses mots et de leur signification. Nous ne devons donc adopter les enseignements qu'une fois convaincus de leur véracité et certains qu'ils peuvent être appliqués à notre vie. S'ils ne sont pas pour nous convaincants, laissons-les de côté. Le Bouddha a comparé ce procédé de mise à l'épreuve de la véracité de ses enseignements avec les tests utilisés pour vérifier la pureté de l'or. De même qu'il n'est pas question de payer un prix élevé pour ce qui est supposé être de l'or, nous avons la responsabilité d'examiner ses enseignements par nous-mêmes afin de voir s'ils sont raisonnables et dignes d'intérêt.

Bien qu'il soit de tradition de diviser les enseignements du Bouddha en ces trois Tours de la Roue du Dharma, nous ne devons pas penser qu'il n'a enseigné que cela. En plus d'un vaste corpus de discours expliquant le chemin gradué vers l'Eveil, il a enseigné le chemin lumineux du tantra, capable d'amener le disciple à la perfection complète en une seule vie.

De toutes les choses que le Bouddha a faites, depuis sa naissance sur cette terre jusqu'à sa mort, il n'y en a pas une qui n'ait été faite dans le but de délivrer tous les êtres vivants de leurs souffrances mentales et physiques. Ses discours formels n'étaient qu'une partie de ses vastes enseignements. Sa façon de vivre a constitué constamment un exemple pour les autres. Et puisque tout ce qu'il a dit, pensé et fait provenait de sa parfaite sagesse, toutes ses actions furent transcendantes, capables d'apporter la tranquillité et la paix suprême aux êtres capables de prendre ses enseignements à cœur.

Colophon :

Traduit et imprimé pour le programme Découverte du Bouddhisme avec l'autorisation de « Lama Yeshe Wisdom Archive ».

Traduction française Jean-Marie Leduc, 2002. Légèrement revue par Eléa Redel, octobre 2005.

Méthode, sagesse et les trois chemins

par Guéshé Lhundrub Sopa

Atisha, le grand maître indien du XI^{ème} siècle, a dit :

« La durée de la vie humaine est courte, les objets de connaissance sont nombreux. Soyez comme le cygne qui peut séparer le lait de l'eau ».

Nos vies ne dureront pas longtemps et les directions dans lesquelles nous pouvons les diriger sont tellement nombreuses. Nous devrions être comme le cygne, qui extrait l'essence du lait et recrache l'eau. Tellement de choses peuvent être réalisées : nous devrions nous servir de notre sagesse discriminante et nous diriger vers les buts essentiels qui sont bénéfiques à la fois à nous-mêmes et aux autres d'une manière qui affecte cette vie et les suivantes.

Les objectifs humains devraient être supérieurs à ceux d'êtres tels que les animaux, les insectes et autres, parce que les humains ont un potentiel plus élevé. Nous avons une capacité intellectuelle très spéciale et pouvons accomplir de nombreuses choses, même en une courte vie. Le but à accomplir devrait être bénéfique non seulement à nous-mêmes mais à tous les êtres. Chaque être espère obtenir l'état de bonheur ou de plaisir le plus élevé et être libéré de tous les types de souffrances. Tous les êtres aimeraient atteindre un état complètement libre de toutes les sortes de problèmes et de malheurs.

Un être humain a le potentiel d'obtenir le bonheur le plus élevé, la paix la plus élevée. Tout le monde veut obtenir un tel état. Inversement, tout le monde souhaite éviter la souffrance et la misère. En tant que pratiquants spirituels, nous devrions souhaiter la libération de la souffrance non seulement pour nous-mêmes mais pour tous les êtres vivants. Les êtres humains ont une intelligence qui leur donne la capacité de réaliser leurs objectifs. Ils sont capables de pratiquer les enseignements, les méthodes par lesquelles ces objectifs sont réalisés. Un être humain peut commencer à son propre point de départ et atteindre ensuite graduellement des niveaux d'être plus élevés, jusqu'à la réalisation de la perfection finale. Dans certains cas, le but le plus élevé, l'état que les bouddhistes appellent la bouddhité, l'Eveil, ou la pure lumière, peut être obtenu en une seule vie.

Dans le *Bodhisattvacharyavatara*, le grand yogi et bodhisattva Shantidéva a écrit :

« Nous cherchons tous le bonheur, mais nous lui tournons le dos. Nous souhaitons tous éviter la souffrance, mais courons pour rassembler ses causes ».

Il y a une contradiction entre ce que nous voulons et ce que nous faisons. Nos actions dont le but est d'obtenir du bonheur ne nous causent que souffrances et problèmes. Shantidéva continue en expliquant comment, même si nous désirons obtenir le bonheur, à cause de l'ignorance nous détruisons habituellement sa cause. Nous traitons les causes du bonheur comme nous le ferions d'un ennemi.

Selon les enseignements bouddhistes, il faut d'abord apprendre ou étudier. Y a-t-il un moyen d'atteindre la réalisation suprême, un état de liberté paisible, la lumière parfaite ? Ceci ouvre les portes de l'investigation spirituelle. Nous découvrons alors que si nous orientons nos efforts et notre sagesse, nous pouvons acquérir une connaissance personnelle de cet objectif même. C'est ce qui nous conduit à rechercher les méthodes ou les chemins qui mènent à l'Eveil. Le Bouddha exposa de nombreux niveaux différents d'enseignements. En tant qu'êtres humains,

nous avons la capacité de les étudier – pas seulement pour le plaisir d'étudier, mais pour pratiquer les méthodes.

Quelle est la cause du bonheur ? Quelle est la cause de la souffrance ? Dans les enseignements bouddhistes, ces questions sont importantes. Le Bouddha a montré que la source même de tous nos problèmes était la perception erronée, ou idées fausses. Nous saisissons toujours une sorte de « je », une sorte de pensée ou attitude égocentrique. Tout ce que nous faisons est basé sur cette conception fausse de la nature du soi. De cette saisie erronée, de cet attachement à un « je », viennent toutes les pensées égocentriques et l'attitude de se chérir soi-même plus qu'autrui. C'est la base sur laquelle reposent toutes les pensées du monde et qui crée le samsara. C'est de là que partent les problèmes de tous les êtres. Cette pensée, cette ignorance, crée tous les attachements au « je ». A partir de « moi », vient « mien » - mes possessions, mon corps, mon esprit, ma famille, mes amis, ma maison, mon pays, mon travail, et ainsi de suite. De cet attachement s'élève la colère ou la haine envers les choses qui menacent les objets de notre attachement. Dans le bouddhisme on appelle ces trois – ignorance, attachement et aversion ou colère – les trois poisons. Ils sont les véritables poisons. Ils sont les véritables causes de nos problèmes. Ils sont le véritable ennemi. D'habitude, nous croyons que nos ennemis se trouvent à l'extérieur, mais les yogis bouddhistes réalisent qu'il n'y a pas d'ennemi extérieur. L'ennemi est à l'intérieur. Une fois qu'on a éliminé l'ignorance, l'attachement et l'aversion, l'ennemi intérieur est vaincu. Reste la conscience pure. L'ignorance est remplacée par la compréhension correcte. Il n'y a plus aucune erreur dans notre perception. Les perturbations ont disparu.

L'ignorance, la haine et l'attachement, avec leurs ramifications comme la vanité, la jalousie, l'envie et autres, sont des forces très puissantes. Dès qu'elles apparaissent, elles dominent rapidement l'esprit. Nous tombons alors sous l'emprise de l'ennemi intérieur et n'avons plus aucun contrôle ou liberté. Ces ennemis intérieurs nous poussent même à nous battre avec ceux que nous aimons et à les blesser ; ils peuvent même pousser quelqu'un à tuer ses propres parents, enfants, etc. D'où proviennent de tels actes ? Ils viennent des ennemis intérieurs, de l'attachement, de la colère et de l'ignorance. Tous les conflits, des disputes entre membres d'une famille aux guerres internationales, proviennent de ces pensées négatives.

Shantidéva disait :

« Il y a une cause à tous nos problèmes ». C'est l'ignorance qui se méprend sur la nature véritable du soi. Tous les êtres sont similaires en ce qu'ils sont tous sous l'emprise de cette ignorance qui saisit le soi. D'un autre côté, chacun de nous est capable de s'engager dans les pratiques yogiques qui épurent l'esprit jusqu'au point où il a la capacité de voir directement de quelle façon les choses existent. On peut alors voir la nature véritable du soi et de tous les phénomènes. Les mécanismes du monde ordinaire ne fonctionnent plus. Quand l'ignorance a disparu, les actions erronées ne sont plus produites. Quand les actions sont faites sans erreur, les diverses souffrances ne s'élèvent plus. Les forces du karma ne sont pas enclenchées. Le karma, les actions du corps, de la parole et de l'esprit des êtres, ainsi que les empreintes qu'elles laissent dans l'esprit, sont maîtrisés. Les causes des actions négatives – l'ignorance, l'attachement et la haine – étant détruites, les actions qui en provenaient cessent.

Le Bouddha lui-même a d'abord étudié, puis il a pratiqué et finalement il a réalisé le Dharma, et obtenu l'Eveil. Il a vu les principes de la loi de causes et effets de la pensée et de l'action, et enseigne alors aux êtres la manière de travailler avec cette loi de façon à obtenir la liberté.

Son premier enseignement fut sur les quatre vérités vues par un *arya* : la souffrance, sa cause, la libération et le chemin de la libération. Tout d'abord, nous devons apprendre à reconnaître les souffrances et frustrations qui envahissent totalement nos vies. Puis nous devons en

connaître les causes. Troisièmement, nous devons savoir qu'il est possible de nous en débarrasser, de nous en libérer totalement. En dernier, nous devons connaître la vérité du chemin, les moyens par lesquels nous pouvons obtenir la liberté, les méthodes de pratique qui détruisent les germes de souffrances à leur racine même. Il y a de nombreuses façons détaillées de présenter le chemin, ce qui a conduit au développement de nombreuses écoles bouddhistes, comme le hinayana et le mahayana, mais les quatre vérités sont l'enseignement de base pour toutes les écoles. Chaque école a sa méthode spécifique, mais toutes se basent sur les quatre vérités. Sans les quatre vérités, il n'y a ni hinayana ni mahayana. Toutes les écoles bouddhistes considèrent que la souffrance est le problème principal de l'existence et que l'ignorance est la cause principale de la souffrance. Sans éliminer l'ignorance, il est impossible d'obtenir la libération du samsara et impossible d'atteindre le parfait Eveil de la bouddhété.

Qu'est-ce que l'ignorance ? C'est une compréhension erronée du soi et de la nature de tous les phénomènes. Le bouddhisme parle beaucoup du non-soi ou de la nature de vacuité de toutes les choses. C'est un enseignement clé. La réalisation de la vacuité (Skt. *shounyata*) fut tout d'abord enseignée par le Bouddha, puis elle fut largement propagée par le grand maître Nagarjouna et par ses successeurs, qui ont expliqué la philosophie de la voie du milieu (Skt. *madhyamika*). Leur système de pensée est dénué des deux extrêmes, c'est-à-dire qu'ils affirment que la manière dont les choses existent en réalité est qu'elles sont par nature dénuées des extrêmes d'existence absolue et de non-existence. Les choses que nous percevons normalement n'existent pas comme nous les voyons. Il en est de même pour le « je » : notre compréhension de sa nature est également erronée. Ce qui ne signifie pas qu'il n'y a ni personne, ni désir. Quand le Bouddha rejette l'existence d'un soi, il veut dire que le soi que nous concevons normalement est non existant. Les yogis qui ont développé des méditations supérieures ont réalisé la nature véritable du soi et ont vu que le « je » réel est tout à fait différent de celui que nous concevons normalement. C'est cela la vacuité du soi, l'enseignement clé du Bouddha, l'arme acérée de la sagesse pour couper l'arbre vénénéux des émotions perturbatrices et des distorsions mentales.

Pour l'utiliser, il nous faut tout d'abord l'étudier, puis le contempler et finalement, l'analyser à l'aide de la méditation. Nous pourrions alors réaliser la nature réelle. Cette sagesse, la réalisation véritable de shounyata ou vacuité, coupera la racine même de toutes les perturbations et mettra fin à toutes les souffrances. Elle s'oppose directement à l'ignorance qui consiste à ne pas connaître de façon correcte. Parfois nous pouvons employer des antidotes supplémentaires, par exemple, méditer sur la compassion quand nous éprouvons de la colère, sur l'impureté du corps humain quand nous ressentons des désirs sexuels, sur l'impermanence quand nous sommes attachés à des situations, et ainsi de suite. Ces antidotes peuvent contrecarrer des émotions perturbatrices spécifiques, mais ils ne peuvent pas en éliminer la racine. Pour éliminer la racine des perturbations mentales nous devons réaliser shounyata. La sagesse de shounyata est semblable à une hache affûtée ayant le pouvoir de couper la racine de toutes les distorsions mentales.

Cependant, n'utiliser que cela n'est pas suffisant. Pour pouvoir utiliser la hache il faut un manche et quelqu'un pour s'en servir. La méditation sur la vacuité est une pratique clé, mais elle doit être soutenue et orientée par les autres méthodes. La sagesse doit être soutenue par la méthode. De nombreux maîtres indiens, dont Dharmakirti et Shantidéva, ont affirmé qu'il en était ainsi. Par exemple, la méditation sur les quatre nobles vérités inclut la contemplation sur les seize aspects de ces vérités, tels que l'impermanence, la souffrance, etc. Puis, parce que nous devons partager notre monde avec les autres, il y a les méditations sur l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil – l'attitude éveillée de souhaiter atteindre la bouddhété afin de pouvoir être extrêmement bénéfique à autrui. Ceci introduit les six perfections, qui sont les

moyens d'accomplir l'Eveil – la générosité, la discipline, la patience, l'énergie, la méditation et la sagesse. Les cinq premières perfections doivent agir en tant que méthodes d'appui pour que la sixième, la sagesse, devienne stable.

Pour obtenir la bouddhété, il faut que les obstacles à cet objectif soient complètement éliminés. Ces obstacles sont de deux types principaux :

- les obstacles à la libération, ce qui inclut les émotions perturbatrices comme l'attachement
- et les obstacles à l'omniscience.

Quand les différentes émotions perturbatrices ont été éliminées, on devient un arhat ou destructeur de l'ennemi. En tibétain, arhat (Tib. : dra-chom-pa) signifie *Celui qui a détruit* (Tib. : chom) *l'ennemi intérieur* (Tib. : dra) et a ainsi obtenu l'émancipation de toutes les émotions perturbatrices. Cependant, il ne s'agit pas là de l'obtention de la bouddhété. Un arhat est libéré du samsara et de tous les problèmes et souffrances ; il n'est dorénavant plus soumis aux renaissances conditionnées par le karma et les émotions perturbatrices. Pour le moment, nous sommes fortement soumis au pouvoir de ces deux forces qui nous poussent à prendre sans cesse des renaissances, parfois supérieures, parfois inférieures. Nous avons très peu de choix ou de liberté par rapport à notre naissance, notre vie, notre mort et notre renaissance. Le karma négatif et les émotions perturbatrices s'associent et nous envahissent encore et encore. Notre liberté est ainsi très limitée. Nous sommes pris dans un cercle : parfois nous renaissons dans un royaume supérieur, puis dans un royaume inférieur ; parfois animal, parfois être humain ou dieu. C'est ce que signifie « samsara ». Un arhat a obtenu la libération de ce cycle. Il a brisé le cercle et est allé au-delà. Sa vie est devenue totalement pure, totalement libre. Les forces qui le contrôlaient ne sont plus et il demeure dans un état d'émancipation, un état sans aucune contrainte. Sa réalisation de shounyata est complète. Du côté de la méthode, l'arhat a cultivé un chemin combinant la méditation sur la vacuité avec la méditation sur l'impermanence de la vie, le karma et ses résultats, la nature de souffrance du cycle du samsara tout entier, et ainsi de suite. Mais l'état d'arhat n'a pas la perfection qu'a l'état de Bouddha. Comparé à notre vie samsarique ordinaire, c'est bien sûr une grande réalisation, pourtant les arhats ont encore un certain degré d'obstacles subtils. Les obstacles mentaux tels que le désir, la haine, l'ignorance, etc. ont été éliminés, mais parce qu'ils ont été des forces actives dans l'esprit pendant un temps extrêmement long, ils ont laissé derrière eux un obstacle subtil, une sorte d'habitude subtile ou de prédisposition. Le désir peut avoir disparu, mais il a laissé derrière lui dans l'esprit quelque chose de très subtil. Ou encore, bien qu'un arhat ne se mette plus en colère, il peut perpétuer une vieille habitude, comme celle d'utiliser des mots durs. Et il aura un égoïsme très subtil. De même, les arhats n'ont pas d'ignorance ou de vues fausses, mais ils ne peuvent pas voir certains aspects de la loi de cause à effet aussi clairement qu'un Bouddha les voit. Ces sortes de limitations subtiles sont appelées les obstacles à l'omniscience. Dans l'état de Bouddha, ils ont été éliminés complètement. Il ne reste aucun obstacle. Il y a à la fois liberté parfaite et connaissance parfaite.

Avec la maturation de la sagesse et de la méthode viennent les corps de sagesse et de forme d'un Bouddha. Le corps de forme a deux dimensions, le *samboghakaya* et le *nirmanakaya*, qui avec le corps de sagesse du *dharmakaya*, constituent les trois kayas. Les corps de forme ne sont pas des corps ordinaires : ils sont purement mentaux, un reflet ou manifestation de la sagesse du *dharmakaya*. De la sagesse parfaite émerge la forme parfaite. La bouddhété est dotée de nombreuses qualités : corps et esprit parfaits, connaissance omnisciente, pouvoir, etc. De la perfection des qualités intérieures, un environnement parfait est manifesté, une « terre pure ». Un Bouddha a une cause. Sa cause est un bodhisattva. Avant d'atteindre la bouddhété, il faut s'entraîner en tant que bodhisattva et cultiver un chemin unissant la méthode avec la sagesse. La fonction de la sagesse est d'éliminer l'ignorance ; la fonction de la méthode est de produire

les perfections physiques et environnementales. Les entraînements des bodhisattvas sont vastes : générosité, par laquelle on essaie d'aider les autres ; patience, qui garde l'esprit dans un état de calme ; persévérance enthousiaste, grâce à laquelle, afin d'aider les autres êtres, on supporte avec joie les nombreuses difficultés sans hésitation ; et beaucoup d'autres.

Comme nous pouvons le voir d'après l'exemple antérieur, les activités du bodhisattva sont basées sur une motivation très différente de nos attitudes normales, qui sont habituellement égoïstes et égocentriques. Afin d'atteindre la bouddhété, il nous faut changer nos pensées mondaines en pensées d'amour et de compassion pour les autres êtres. Il nous faut apprendre à nous sentir concernés à un niveau universel. L'attitude égocentrique devrait être considérée comme un ennemi ; l'attitude d'amour et de compassion devrait être considérée comme la cause du bonheur le plus élevé, comme le véritable ami de soi-même et de tous les autres.

Dans le mahayana, nous trouvons une pratique très spéciale appelée « l'échange de soi pour autrui ». Bien sûr, vous ne pouvez vous changer en moi ou moi en vous ; ce n'est pas ce que cela signifie. Ce que nous devons changer est la pensée ou attitude de « moi d'abord » en l'attitude qui chérit les autres. « Quelles que soient les mauvaises choses qui doivent arriver, qu'elles viennent à moi ». A travers la méditation, on apprend à considérer l'attitude égocentrique comme l'ennemi et à transformer l'auto-chérissenment en amour et compassion, jusqu'à ce que finalement notre vie tout entière soit dominée par ces forces positives. Alors, tout ce que nous faisons devient bénéfique aux autres. Toutes nos actions deviennent, de façon naturelle, méritoires. C'est l'influence et le pouvoir de la pensée des bodhisattvas - l'esprit d'éveil, l'aspiration à obtenir la bouddhété pour le bien des autres êtres comme moyen de satisfaire l'amour et la compassion.

L'amour et la compassion ont la même nature de base, mais une référence ou application différente. La compassion fait référence principalement aux problèmes des êtres, au souhait de libérer les êtres de la souffrance. De l'autre côté, l'amour fait référence à l'aspect positif, à l'aspiration que tous les êtres puissent obtenir le bonheur et ses causes. Notre amour et notre compassion devraient être égaux envers tous les êtres et avoir l'intensité du sentiment qu'une mère aimante éprouve pour son enfant unique, nous poussant à prendre sur nous-mêmes la complète responsabilité du bien-être des autres. Un bodhisattva regarde tous les êtres avec cette sorte d'attitude.

Cependant, l'esprit d'Eveil n'est pas seulement l'amour et la compassion. Un bodhisattva voit qu'afin de libérer les êtres de la souffrance et leur donner le bonheur suprême, il doit lui-même en avoir la complète capacité, être pleinement qualifié. Il doit tout d'abord atteindre lui-même la bouddhété parfaite, l'état libre d'obstacles et de limitations qui possède tous pouvoirs et connaissances. Pour le moment, nous ne pouvons pas faire grand chose pour être bénéfiques aux autres. C'est pourquoi, pour le bien de tous les autres êtres, nous devons obtenir l'état d'Eveil de la bouddhété aussi vite que possible. Jour et nuit, tout ce que nous faisons devrait être dans ce but d'obtenir l'Eveil parfait rapidement pour le bien des autres.

La pensée caractérisée par cette aspiration est appelée bodhicitta, l'esprit d'éveil, l'attitude des bodhisattvas. A l'inverse des pensées égocentristes, égotiques des êtres ordinaires, qui conduisent seulement au désir, à la haine, à la jalousie, à la colère, etc., les pensées des bodhisattvas sont dominées par l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil. Si nous-mêmes pratiquons les techniques de méditation adéquates, nous deviendrons des bodhisattvas. Alors, comme Shantidéva l'a dit, toutes nos activités ordinaires – dormir, marcher, manger et autres – produiront de manière naturelle des bienfaits illimités, comblant les souhaits de nombreux êtres.

La vie d'un bodhisattva est très précieuse, c'est pourquoi, afin de la préserver, il boit, mange et fait tout ce qui est nécessaire pour rester en vie. Puisque telle est sa motivation, quand il mange, chaque bouchée de nourriture crée un grand mérite, égal au nombre des êtres de l'univers. Afin de gravir les échelons des dix terres des bodhisattvas qui mènent à la bouddhété, il s'engage à la fois dans la méthode et dans la sagesse : sur la base de l'esprit d'éveil, il cultive la réalisation de shounyata ou vacuité. Voyant la vacuité du soi, sa saisie erronée et ses attachements cessent. Il voit aussi tous les phénomènes comme étant vides, et de ce fait, toutes les choses qui apparaissent à son esprit sont vues comme des illusions, comme les créations d'un magicien. Les spectateurs croient que les créations du magicien sont réelles, mais bien que les yeux du magicien voient la même représentation que les spectateurs, sa compréhension du spectacle est différente de la leur. Quand il crée une belle femme, les spectateurs ressentent du désir ; quand il crée des animaux effrayants, ils ont peur. Le magicien voit lui aussi la belle femme et les animaux mais il sait qu'ils ne sont pas réels. Il voit comment ils se manifestent mais sait qu'ils n'existent pas de la manière dont ils apparaissent. Leur réalité est différente de leur apparence.

De façon similaire, le bodhisattva qui a réalisé la vacuité voit tout comme une illusion et les événements qui auparavant faisaient s'élever en lui l'attachement ou la colère n'ont plus ce pouvoir. Comme l'a dit Nagarjouna : « En combinant la double cause, la méthode et la sagesse, le bodhisattva bénéficie du double effet des dimensions physique et mentale (*Sanskrit : kaya*) d'un Bouddha ». Ses accumulations d'énergie méritoire et de sagesse l'amènent au premier niveau du bodhisattva, où il réalise directement la vacuité et surmonte les obstacles à la libération. Il utilise alors cette réalisation au moyen de la méditation pour progresser à travers les dix niveaux d'un bodhisattva, éliminant tous les obstacles à l'omniscience. Il élimine d'abord le niveau grossier de l'ignorance et puis, au moyen de méditations graduelles sur la méthode combinée avec la sagesse, il atteint le parfait accomplissement.

Les sujets principaux de cet enseignement – le renoncement, la vacuité et l'esprit d'éveil – furent enseignés par le Bouddha, Nagarjouna et Tsongkhapa et fournissent la structure de base du chemin du mahayana. Il y a trois clés pour ceux qui souhaitent obtenir l'éveil de la bouddhété. En termes de méthode et sagesse, le renoncement et l'esprit d'éveil constituent la méthode, la méditation sur la vacuité est la sagesse. Les deux sont comme les ailes d'un oiseau, elles nous donnent la capacité de voler haut dans le ciel du Dharma. Un oiseau n'ayant qu'une seule aile ne peut voler. Pour pouvoir obtenir l'état élevé de la bouddhété, les deux ailes de la méthode et de la sagesse sont indispensables. La méthode principale du Mahayana est l'esprit d'Eveil. Pour faire naître l'esprit d'éveil, il nous faut d'abord engendrer la compassion – l'aspiration à libérer les êtres de la souffrance, qui devient la base de notre aspiration à obtenir l'Eveil. Cependant, comme Shantidéva l'a fait remarquer, nous devons commencer par avoir de la compassion pour nous-mêmes. Nous devons d'abord vouloir être nous-mêmes débarrassés de la souffrance avant de pouvoir vraiment le désirer pour les autres. Le souhait spontané d'être soi-même libre de la souffrance est le renoncement. La plupart d'entre nous n'ont pas ce renoncement. Nous ne voyons pas les défauts du samsara. Nous ne pouvons continuer à nous enivrer d'activités samsariques tout en parlant de travailler pour le bien des autres. C'est pourquoi il nous faut commencer par la pensée de renoncement personnel au samsara, par le souhait d'obtenir la libération de toutes les souffrances. Au début, c'est très important. Cette qualité pourra ensuite être étendue à tous les êtres. Avec l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil, ces deux choses se combinent pour former la méthode. Quand celle-ci est unie à la sagesse, la réalisation de la vacuité, on a alors toutes les causes principales de la bouddhété.

Bien sûr, pour se développer, on doit procéder graduellement, il est donc nécessaire d'étudier, de contempler et de méditer. Nous devrions tous essayer de nous appliquer à effectuer une méditation quotidienne. Jeune ou vieux, homme ou femme, sans considération de race, nous avons tous la capacité de méditer. Chacun peut progresser à travers les étapes de la compréhension. La vie humaine a beaucoup de valeur et de sens, elle est très précieuse, mais elle peut être gaspillée pour des buts temporaires, comme la recherche de plaisirs sensuels, de réputation, de gloire et autres choses qui ne nous profiteront que dans cette vie. Nous devenons alors comme des animaux : nous avons les mêmes objectifs que les animaux. Même si nous ne faisons pas de grands efforts spirituels, nous devrions au moins essayer de commencer avec les pratiques qui donnent un sens à cette vie humaine.

Question : Pourriez-vous clarifier ce que vous voulez dire par « enlever les souffrances des autres » ?

Réponse : Nous ne parlons pas de mesures temporaires, comme les actions contre la faim ou la soif. On peut faire des actes de générosité en offrant de la nourriture, une aide médicale, etc., mais cela ne procure qu'une aide superficielle. Donner ne pourra jamais combler les besoins du monde et peut même devenir cause de problèmes ou de souffrances. Ce dont manquent les êtres est d'un bonheur ou d'un plaisir parfait. On cultive donc pour tous les êtres une compassion qui souhaite leur procurer le bonheur le plus élevé, un bonheur qui puisse durer toujours. Les pratiquants, yogis et bodhisattvas, considèrent cela comme le but principal. Ils pratiquent le don de choses temporaires autant que possible, mais leur but principal est d'offrir un bonheur plus élevé. C'est la fonction principale du bodhisattva.

Question : Le bouddhisme croit fortement aux vies passées et à venir. Comment est-ce compatible avec l'idée d'impermanence enseignée par le Bouddha ?

Réponse : Parce que les choses sont impermanentes, elles sont changeantes. Parce que l'impureté est impermanente, la pureté est possible. La vérité relative peut fonctionner due à l'existence de la vérité ultime. L'impur devient pur, l'imparfait devient parfait. Le changement peut causer le revirement de situations. En dirigeant la manière dont notre vie se construit et se développe, nous pouvons mettre fin aux habitudes négatives. Si les choses étaient permanentes il serait impossible de changer et d'évoluer.

Par rapport au karma et à la renaissance, impermanence signifie que l'on peut obtenir le contrôle sur le courant de notre vie. Notre vie est comme une grande rivière, elle n'est jamais la même d'un instant à l'autre. Si nous laissons des sources négatives couler dans un courant, il devient sale. De manière similaire, si nous laissons des mauvaises pensées, des perceptions déformées et des actions négatives contrôler nos vies, nous régressons dans des états négatifs et prendrons une renaissance inférieure. Inversement, si nous contrôlons le flot du courant avec habileté, nous évoluons positivement, nous prenons des renaissances créatives et peut-être même atteindrons-nous la sagesse supérieure de la bouddhité. Alors, les va et vient ou les expériences imparfaites se calment et le flot impermanent de la pure perfection vient à nous. Quand ceci arrive, l'objectif humain a été réalisé.

Question : Dans l'exemple d'un cours d'eau, le contenu du courant est l'eau qui coule, parfois boueuse et parfois claire. Quel est le contenu du courant de la vie ?

Réponse : Le bouddhisme parle des cinq skandas¹, l'un étant principalement physique et les quatre autres mentaux. Il y a aussi une base qui est une sorte de tendance et qui n'est ni physique ni mentale, une sorte d'énergie. Ces cinq skandas impurs peuvent finalement devenir parfaitement purs et se manifestent alors comme les cinq dhyanis bouddhas².

Question : Quel est le rôle de la prière dans le bouddhisme. Le bouddhisme croit-il en la prière, et si oui, puisque le Bouddha ne croyait pas en un Dieu, qui prient les bouddhistes ?

Réponse : Dans le bouddhisme 'prier' signifie souhaiter, aspirer à ce que quelque chose de bon arrive. Dans ce sens une prière est un souhait verbal. Les prières des bouddhas et bodhisattvas sont mentales et ont une grande puissance. Ces êtres ont un amour et une compassion équanimes pour tous les êtres. Leur prière est d'être bénéfique à tous les êtres. C'est pourquoi quand nous les prions pour qu'ils nous aident ou nous guident ils ont le pouvoir de nous influencer.

En plus de cela, la prière produit une sorte de résultat de Bouddha. Prier ne signifie pas que vous ne pratiquez pas du tout personnellement et que vous laissez tout à faire au Bouddha. Ce n'est pas le cas. Le Bouddha doit faire quelque chose et nous devons faire quelque chose. Les bouddhas ne peuvent pas laver toutes nos tâches avec de l'eau comme on lave du linge. La racine de la souffrance ne peut être extraite de nous comme on ôte une épine du pied. Les bouddhas peuvent seulement nous montrer comment enlever l'épine. La main qui la retire doit être la nôtre. Le Bouddha ne peut transplanter sa connaissance en nous. Il est comme un médecin qui diagnostique notre maladie et prescrit le traitement mais c'est à nous qu'incombe la responsabilité de le suivre. Si le patient ne prend pas ses médicaments ou ne suit pas les conseils, le médecin ne peut l'aider, même si ses médicaments sont puissants et sa compétence excellente. Un médecin doit donner des médicaments à son patient qui les prendra et suivra ses conseils pour que ses efforts soient couronnés de succès. Si nous prenons le remède du Dharma comme prescrit et observons les conseils, nous pourrions facilement nous guérir des maladies de l'ignorance, de l'attachement et des autres obstacles à la libération, ainsi que des obstacles à l'omniscience. Se tourner vers le Dharma mais ne pas le pratiquer est comme être un malade chargé d'un lourd sac de médicaments mais qui n'en prend aucun. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « Je vous ai donné le remède. Le prendre dépend de vous ».

Question : Parfois, en méditation, on visualise le Bouddha Shakyamouni. Est-ce que Shakyamouni visualisait lui-même quelque chose quand il méditait ? Sur quoi devrions-nous méditer ?

Réponse : Le Bouddha Shakyamouni lui-même a médité de la même manière que nous l'enseignons : sur des sujets comme la compassion, l'amour, l'esprit d'éveil, les quatre nobles vérités, etc. Parfois il méditait aussi sur des formes parfaites, comme celle d'un Bouddha ou d'une déité de méditation particulière. Ces déités symbolisent les qualités intérieures parfaites, et à travers la méditation sur ces déités, on se rapproche des qualités symbolisées. Ces deux sortes de méditations, sur les déités et ordinaires, domptent l'esprit pareil à un éléphant, incontrôlé, agité. L'esprit sauvage, vagabondant, doit être calmé pour pouvoir entreprendre des pratiques spirituelles plus élevées. C'est pourquoi, au début, on essaie de stabiliser l'esprit en le concentrant sur un objet particulier. C'est *samatha*. Le but principal de ce type de méditation est de garder l'esprit concentré en un point sans vacillement ou fatigue, demeurant dans une clarté et paix parfaites aussi longtemps qu'on le désire sans aucun effort.

¹ Skandas ou agrégats : au nombre de cinq, il s'agit de la manière dont le bouddhisme divise traditionnellement notre corps et notre esprit.

² Dhyanis bouddhas : les cinq familles de Bouddha, représentant les cinq énergies primordiales.

Quant à l'objet qu'il faut visualiser dans ce type de méditation, nous avons un grand choix : une lampe, une statue, un objet abstrait, etc. Puisque la forme d'un être éveillé a beaucoup de valeurs symboliques et partage la nature du but que nous espérons accomplir, visualiser un tel objet présente de nombreux avantages. Mais ce n'est pas une obligation ; nous pouvons choisir tout autre chose. Le principal est de concentrer l'esprit sur l'objet et de ne pas lui permettre de vaciller. Finalement, on pourra méditer clairement et paisiblement aussi longtemps qu'on le souhaitera, on sera capable de rester en absorption méditative pendant des jours en une seule session. C'est la réalisation de *samatha*. Quand on a obtenu cet instrument mental, toutes les autres méditations sont couronnées de succès.

Au début, quand on s'essaie à ce type de pratique, on découvre que son esprit est pareil à un éléphant sauvage, courant constamment de-ci de-là, jamais capable de se concentrer complètement ou de s'engager totalement sur quoi que ce soit. Puis, petit à petit, par la pratique et l'exercice, il se calme. Même se concentrer sur un objet simple comme le souffle qui entre et qui sort en comptant les respirations démontrera l'état incontrôlé de l'esprit et montrera les effets calmants de la méditation.

Colophon :

Extrait de *Teachings at Tushita*, édité par Nicholas Ribush avec Glenn Mullin. Cet enseignement a été donné au Centre de Retraite de Tushita, à Dharamsala, en Inde, le 30 juillet 1980. Transcrit ici avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduction française Annick Petit, janvier 2003. (Revue légèrement par Eléa en novembre 2005).

Un exposé sur la voie vers l'Eveil

Nick Ribush

Le Bouddha a enseigné afin que les êtres puissent être heureux et satisfaits. Ayant lui-même atteint le bonheur ultime de l'Éveil, par amour et compassion pour chaque être vivant, il a voulu partager son expérience avec tous. Mais il ne pouvait transplanter ses réalisations dans l'esprit des autres, enlever leur souffrance de ses mains ou laver leur ignorance avec de l'eau – il pouvait seulement leur enseigner comment développer leur esprit pour eux-mêmes, comme il l'avait fait lui-même. Ainsi il a montré la voie vers l'Eveil.

La nature de l'esprit

Deux catégories d'êtres sont dotés d'un esprit : les bouddhas et les êtres. Les bouddhas furent auparavant des êtres mais, en parachevant la pratique du *Dharma*, ils purifièrent complètement leur esprit des deux voiles, grossier et subtil, et atteignirent l'Éveil, ou bouddhéité.

Il y a également deux catégories d'êtres : ceux qui sont au delà de l'existence cyclique (*samsara*) et ceux qui sont dedans. Ceux qui sont au-delà de l'existence cyclique (*les arhats*) ont purifié leur esprit des voiles grossiers mais pas des subtils. Les êtres samsariques souffrent des deux niveaux de voiles et sont sous le contrôle des facteurs mentaux perturbateurs négatifs (*les émotions perturbatrices*) et de leurs actions (*le karma*).

L'esprit, ou courant de conscience, est sans forme – il n'a ni aspect physique ni couleur. Il est impermanent, c'est-à-dire qu'il change d'instant en instant. Tous les phénomènes impermanents ont été produits par des causes et ainsi en est-il de l'esprit : il n'apparaît pas à partir de rien. De plus, puisque les effets doivent être similaires en nature à leurs causes principales, la cause principale de l'esprit doit être également sans forme et ne peut être une substance matérielle telle que le cerveau.

L'esprit provient d'un état d'esprit précédent : chaque instant de pensée est précédé par un instant de pensée antérieur et il n'y a jamais eu de premier instant. En outre, chaque esprit vient de sa propre continuité précédente et non d'un autre esprit comme une « conscience cosmique » ou l'esprit des parents. Par conséquent, l'esprit de chaque individu est sans commencement. Et exactement de la même manière que l'énergie physique ne sort jamais de l'existence, en disparaissant dans le néant, l'énergie mentale, également, continue pour toujours ; seul son état change.

Comment est-il possible d'atteindre l'Eveil ?

L'esprit est différent de l'espace vide, qui est également sans forme, en ce qu'il a une nature de claire lumière et la capacité de percevoir les objets. Nos esprits sont comparables à des miroirs maculés de saleté : la nature de claire lumière de notre esprit est polluée par les émotions perturbatrices. Cependant, de même que la saleté n'est pas inextricablement mêlée au miroir potentiellement clair et pur caché sous elle, les perturbations et l'esprit ne sont pas une seule et même chose. Une méthode appropriée, comme de le laver avec de l'eau et du savon, nettoiera le miroir ; la manière correcte de purifier l'esprit des perturbations et de leurs empreintes, les voiles subtils, est de pratiquer le Dharma. Le résultat de cette pratique sera le bonheur suprême de l'Eveil. Et puisque l'esprit de tout être possède cette nature de claire lumière,

chacun a le potentiel de devenir un Bouddha. La difficulté est en fait de trouver l'opportunité et l'intérêt de pratiquer le Dharma.

La précieuse renaissance humaine

Même si nous en avons l'opportunité et l'intérêt, il nous faut aussi avoir reçu des instructions pour pratiquer. Trouver un maître parfaitement qualifié est la chose la plus importante dans la vie. Une fois que nous avons trouvé ce maître, nous devons le (ou la) suivre correctement : ceci est la racine du chemin qui mène à l'Eveil.

Les êtres qui sont à l'intérieur de l'existence cyclique sont de six sortes : ceux qui se trouvent dans les trois royaumes inférieurs – les êtres des enfers (*narakas*), les esprits avides (*prétas*) et les animaux – et ceux des trois royaumes supérieurs – les humains, les « demi-dieux » (*asouras*) et les dieux (*souras*). Les êtres dans les trois royaumes inférieurs ne peuvent pratiquer le Dharma parce qu'ils sont accablés par les fortes souffrances de l'ignorance, des privations et de la douleur. Dans les trois royaumes supérieurs, seuls les humains peuvent espérer pratiquer le Dharma, les souras et les asouras sont trop distraits par la jouissance d'intenses plaisirs sensoriels ou par les querelles.

Même parmi les êtres humains, il est extrêmement difficile de trouver la liberté et les circonstances permettant de pratiquer parfaitement. La plupart sont nés dans des endroits où il n'y a ni enseignant ni enseignement. Et même s'ils sont nés à un moment et à un endroit approprié, ils devront faire face à des obstacles soit personnels, soit environnementaux, pour pratiquer. Si, après réflexion, nous nous rendons compte que nous bénéficions d'une chance parfaite, nous devons nous réjouir et, avec enthousiasme, tirer le meilleur parti de cette précieuse occasion.

En tant que pratiquants du Dharma, le moins que nous puissions faire est de nous efforcer d'obtenir le bonheur dans les vies prochaines, c'est-à-dire de renaître dans les royaumes supérieurs. Si nous sommes plus intelligents, nous essaierons d'atteindre la béatitude éternelle du nirvana, la libération du cycle des existences dans son ensemble. Et les plus sages parmi nous réaliseront qu'ils ont une chance d'atteindre le but suprême de l'Eveil pour le bien de tous les êtres et concentreront leur esprit sur ce seul but. Chaque instant particulier de notre précieuse vie humaine nous offre l'occasion de purifier des ères cosmiques de karmas négatifs et de faire des pas de géant en direction de l'Eveil en nous engageant dans les pratiques profondes de la voie du mahayana. Gaspiller ne serait-ce qu'une seconde de cette vie est une perte incommensurable.

Comment gaspillons-nous notre vie ? En suivant l'attachement qui s'accroche au bonheur de cette seule vie. Pratiquer le Dharma signifie renoncer à cette vie, c'est-à-dire au bonheur de cette vie.

Tous les êtres veulent être heureux et ne veulent pas souffrir, mais avoir ces désirs n'est pas suffisant pour qu'ils réalisent leurs buts. La plupart des êtres ne savent pas que le bonheur et la souffrance sont les résultats de deux sortes de causes, principales et secondaires. La majorité reconnaît les causes secondaires, ou contributrices, comme la nourriture, la boisson, le froid, la chaleur et autres objets des sens et conditions environnementales, mais elle les considère comme étant les causes véritables du bonheur et de la douleur. Ainsi, pour la plupart, nous sommes matérialistes et recherchons le contentement à l'extérieur.

Cependant, les causes principales, que sont les empreintes mentales ou karmas, sont ce qui détermine si nous allons connaître le bonheur ou la souffrance quand nous entrons en contact avec un objet des sens particulier. Les karmas positifs produisent le bonheur ; les négatifs, la souffrance. Si nous voulons être heureux tout le temps, en toute circonstance, nous devons remplir notre esprit de karma positif et éradiquer complètement tout karma négatif. C'est seulement par la pratique du Dharma que nous pouvons faire tout cela et pratiquer le Dharma

signifie tout d'abord renoncer à cette vie. Toutes les autres pratiques sont construites sur cette fondation.

Les pratiquants du Dharma ne se soucient pas que cette vie soit heureuse ou non – ils regardent bien au delà de cela – et ce simple changement sincère d'attitude leur permet d'expérimenter davantage de bonheur, dans cette vie même, que la majorité de leurs semblables. Et ils créent beaucoup plus de karma positif, ce qui entraîne des vies futures meilleures et plus heureuses et la libération du samsara. Ceux qui travaillent uniquement pour cette vie connaissent rarement le contentement, créent beaucoup de karma négatif et souffriront dans de nombreuses vies à venir.

Simplement désirer une vie prochaine meilleure n'est pas suffisant : nous devons créer la cause d'une renaissance supérieure consciemment et en faisant de grands efforts, en pratiquant la moralité. Et pour obtenir une précieuse renaissance humaine, pourvue de ses huit libertés et dix richesses pour la pratique du Dharma, nous devons aussi pratiquer la générosité et les autres perfections – la patience, la persévérance enthousiaste, la concentration et la sagesse. Finalement, toutes ces causes doivent être liées au résultat désiré par une prière sans tache. A partir de là, on peut facilement comprendre pourquoi une parfaite renaissance humaine est si difficile à obtenir – il est extrêmement difficile de créer sa cause. En fait, il nous faut avoir une parfaite renaissance humaine afin de créer les causes de l'obtention d'une suivante.

L'impermanence et la mort

Nous sommes certains de mourir mais nous ne savons pas du tout quand cela arrivera. Chaque jour peut être le dernier et cependant nous nous comportons comme si nous allions vivre éternellement. Cette attitude nous empêche totalement de pratiquer le Dharma ou bien nous conduit à reporter notre pratique ou à pratiquer sporadiquement ou impurement. Nous créons du karma négatif sans arrière pensée, en prenant pour excuse qu'il peut toujours être purifié ultérieurement. Et quand la mort arrive vraiment, nous mourons dans la tristesse et le regret, réalisant clairement mais trop tard que nous avons perdu notre si précieuse chance.

En méditant sur la certitude de la mort, comment notre vie s'écourte continuellement et combien incertain est le moment de la mort, nous aurons vraiment la volonté de pratiquer le Dharma, immédiatement. En allant plus loin dans la méditation, en réfléchissant que les possessions matérielles, les pouvoirs de ce monde, les amis et la famille et même notre corps si chéri, ne peuvent nous aider au moment de la mort, nous aurons la volonté de ne pratiquer que le Dharma.

Notre situation est la suivante : nous sommes nés humains, avec toutes les conditions d'une précieuse renaissance humaine, mais jusqu'à présent nous avons passé notre vie presque exclusivement à créer du karma négatif. Si nous devons mourir en cet instant même – et avons-nous la garantie que cela n'arrive pas ? – nous renaîtrions sans aucun doute dans une des trois royaumes inférieurs, desquels il est presque impossible d'échapper. Mais l'ignorance nous empêche de reconnaître cette urgence et le danger de notre position, et au lieu de chercher un objet de refuge, nous ne nous en faisons pas et passons notre temps à créer uniquement davantage de karma négatif.

Refuge

Quand nous avons un problème nous prenons habituellement refuge en des objets des sens : quand nous avons faim, nous mangeons de la nourriture ; quand nous avons soif, nous buvons quelque chose. Ces choses peuvent nous aider à résoudre de tels problèmes superficiels temporairement, mais ce dont nous avons réellement besoin, c'est d'une solution à

nos problèmes les plus profonds, les plus chroniques : l'attachement et l'aversion si fermement enracinés dans notre esprit – la source de toute souffrance.

Quand nous sommes sérieusement malades nous nous en remettons à un médecin pour qu'il fasse le diagnostic et nous prescrive le traitement approprié et à une infirmière pour nous aider à le suivre correctement. Nous sommes actuellement en train de souffrir de la plus sérieuse maladie qui soit, la maladie des perturbations. Le médecin suprême, le Bouddha, a déjà fait le diagnostic et prescrit le traitement, le Dharma ; il nous appartient de décider de le prendre. La Sangha, la communauté monastique, nous aide à mettre les enseignements du Dharma en pratique.

Suivre le karma

Que signifie 'prendre le traitement du Dharma, mettre les enseignements en pratique ?' Le Bouddha nous a montré la nature de la réalité ; maintenant nous devons essayer de vivre en accord avec elle en observant la loi du karma, la loi de cause à effet. Le karma positif apporte le bonheur ; le karma négatif, la souffrance. Les actions du corps, de la parole et de l'esprit laissent des empreintes positives ou négatives sur la conscience, qui sont comme des graines semées en terre. Sous les conditions appropriées elles mûrissent et produisent leurs résultats.

Le fait qu'une action particulière soit positive ou négative est déterminé principalement par la motivation qui se trouve derrière elle et son effet, et non par son apparence extérieure. Fondamentalement, les actions uniquement motivées par le désir du bonheur de cette vie sont négatives, alors que celles motivées par le désir du bonheur des vies prochaines, de la libération ou de l'Eveil sont, à condition qu'elles soient appropriées, positives. Puisque nous n'avons ni la perspicacité permettant de détecter la véritable motivation de nos actions, ni la clairvoyance permettant de déterminer leurs effets, le Bouddha a exposé un code de conduite morale de base à suivre par les débutants : les dix moralités. Les actions qui leur sont opposées- les dix non-vertus - sont négatives. Trois du corps (tuer, voler, s'engager dans l'inconduite sexuelle), quatre de la parole (mentir, calomnier, dire des paroles dures, des propos futiles), trois de l'esprit (la convoitise, la malveillance, les vues fausses). En pratique, nous devons éviter de créer des actions négatives et purifier les empreintes que celles du passé ont laissées dans notre courant de conscience. Nous devons développer toute tendance positive que nous avons déjà et acquérir toutes celles qui nous manquent. De cette manière nous développerons graduellement notre esprit jusqu'à la perfection et, en agissant ainsi, expérimenterons un bonheur toujours croissant.

Renoncer à la souffrance

Le bonheur dont nous jouissons dans le samsara est dangereux parce que nous nous y attachons très facilement. Cependant, alors qu'il semble que ce soit du bonheur, ce n'est pas du véritable bonheur : il ne dure jamais et il se transforme toujours en souffrance ; il est en fait une simple diminution de la souffrance que nous étions en train d'endurer le moment juste avant. Exactement de la même manière que nous ressentons de l'aversion envers les souffrances évidentes comme la douleur, la maladie et les soucis et voulons en être libérés, nous devons également renoncer aux plaisirs éphémères et même aux renaissances supérieures et consacrer exclusivement notre énergie à échapper au samsara. Le renoncement total, le premier des trois principaux enseignements du bouddhisme, est l'esprit qui aspire à la libération jour et nuit. Il est la principale source d'énergie pour ceux qui recherchent le nirvana et sert de base à leur développement de la parfaite concentration et de la vue juste de la réalité dans la progression vers leur but qui est l'état d'arhat.

Travailler pour les autres

Équanimité

Mais il ne suffit pas de s'efforcer simplement d'obtenir sa libération personnelle. Nous sommes pareils à tous les autres êtres en ce que nous souhaitons tous être heureux et être affranchis même de la plus infime souffrance et il est égoïste et cruel de désirer une béatitude éternelle et une paix parfaite pour nous seuls et de faire notre possible pour obtenir uniquement notre propre bonheur. Le plus intelligent comprendra que, jusqu'à ce que tous les êtres aient finalement trouvé le bonheur le plus élevé possible, nous ne nous serons pas acquittés de notre responsabilité envers les autres. Pourquoi responsabilité ? Parce que tous nos bonheurs passés, présents et à venir jusqu'à, et y compris, l'Eveil dépendent de tous les autres êtres, sans exception. Il est de notre devoir de payer de retour cette bonté.

Le premier obstacle que nous devons surmonter est notre habitude chronique de ressentir de l'attachement pour certains êtres, de l'aversion pour d'autres et de l'indifférence envers le reste. Comme notre ego – la conception fausse de la manière dont nous existons – nous donne un sentiment très fort de « je », nous faisons notre possible pour obtenir notre bonheur égoïste et fuyons tout ce que nous estimons déplaisant. Nous associons les différents objets des sens à ces sentiments et quand il arrive que ces objets soient d'autres êtres, nous les nommons « ami », « ennemi » et « inconnu ». Le résultat en est que nous devenons fortement attachés à nos amis et faisons tout ce que nous pouvons pour les aider ; alors que nous haïssons nos ennemis et essayons de leur nuire autant que nous le pouvons ; tout en évitant et ignorant la vaste majorité des êtres, les inconnus, que nous ressentons comme complètement sans relation avec soit notre bonheur soit nos problèmes. C'est pourquoi nous devons exercer notre esprit à ressentir de l'équanimité envers tous les êtres, à ressentir que tous méritent de manière égale nos efforts pour les aider à trouver le bonheur qu'ils recherchent.

Même dans cette vie, l'ami auquel nous sommes attachés et que nous essayons tellement d'aider n'a pas toujours été notre ami. Auparavant nous ne savions même pas qu'il (ou elle) existait et comme il n'avait jamais ni favorisé ni entravé notre poursuite du bonheur, nous l'avions mis dans la catégorie « inconnu ». Quand plus tard, il a d'une façon ou d'une autre, satisfait notre ego, nous avons commencé à le considérer comme utile, comme « ami » et avons par conséquent encouragé son attention en étant aimable avec lui et en faisant notre possible pour paraître bien à ses yeux, tout en dissimulant nos défauts. Mais les relations amicales entre nous étant maintenues par beaucoup d'efforts et pas mal de tromperies des deux côtés, elles ne dureront pas. Tôt ou tard, l'un d'entre nous fera quelque chose qui dérangera l'autre ou en aura assez de cette relation. Alors l'autre personne, qui semblait si désirable, commencera à devenir déplaisante, on cherchera à l'éviter. Graduellement, ou même soudainement, la relation se détériorera et nous deviendrons « ennemis ». Bien sûr, cela n'arrive pas toujours, mais nous avons certainement tous fait une expérience similaire.

On voit donc que les dénominations d'ami, ennemi et inconnu que nous appliquons aux autres sont très temporaires et ne sont pas basées sur quelque aspect ultime de la réalité trouvable en eux. Selon le cas, s'ils sont utiles à notre bonheur, nous causent des problèmes ou ne semblent impliqués ni d'un côté ni de l'autre, sur ces bases, nous allons projeter ces dénominations.

Dans quelque vie antérieure nos meilleurs amis de cette vie ont été nos pires ennemis. Il en est de même pour nos ennemis d'aujourd'hui : dans des vies antérieures, ils furent nos parents, nos amis et aussi des inconnus. Comme ces relations samsariques instables sont sans commencement, nous pouvons voir que chaque être a été un ami, un ennemi et un inconnu pour nous, prenant chacun de ces rôles un nombre infini de fois. On peut en déduire que tous

les êtres sont égaux dans ce domaine et qu'aucun ne mérite notre aide davantage que les autres, malgré notre vision rétrécie actuelle.

De plus, aussi longtemps que nous resterons dans le samsara, ces relations continueront de changer. Il n'y a donc aucune raison d'être attachés à nos amis, qui vont bientôt devenir des ennemis nous causant du tort, ou de haïr nos ennemis, dont il est certain qu'ils vont devenir des amis bien-aimés. En ouvrant complètement notre esprit et en considérant les choses dans la perspective la plus vaste possible, nous verrons tous les êtres comme ils sont réellement – égaux – et tous seront attirants et précieux.

Voir tous les êtres comme notre mère

Si tous les êtres ont été notre ennemi, peut-être devons-nous leur nuire à tous de manière égale. Bien qu'il puisse être vrai que, par ignorance et colère ils nous ont tous fait du mal dans le passé, leur bonté est bien supérieure à leur cruauté. C'est en dépendant de manière égale de chaque être vivant particulier, et seulement par ce moyen, que nous recevons le bonheur sublime, éternel, de l'Eveil. Même de manière mondaine, chaque être a été bon pour nous car tous ont été notre mère.

Chaque être a eu un nombre infini de renaissances, mais notre mère de cette vie n'a pas été la mère de chacune de nos vies antérieures. Généralement nous ne renaissions même pas dans le même royaume ou avec le même type de corps. Il n'y a pas de corps ou de royaume samsarique qui n'ait été expérimenté par chacun des êtres et on ne peut trouver de moment où les êtres aient commencé pour la première fois à être mères. Ainsi, chaque être a été notre mère un nombre infini de fois et, en gardant constamment ce fait à l'esprit, nous devons essayer de considérer chacun comme notre mère.

Imaginons que notre mère ait été prisonnière d'un incendie et ait été tellement brûlée qu'elle en soit méconnaissable – nous savons que c'est elle mais ne pouvons la reconnaître ; c'est le même courant de conscience et nous ressentons une compassion incroyable au vu de ses insupportables souffrances. De même, si nous avons fait les méditations analytiques précédentes de manière correcte, quand nous verrons des insectes, par exemple, nous ressentirons qu'ils ont été notre mère dans une vie précédente – c'est le même courant de conscience – mais qu'ils doivent subir la grande souffrance d'être prisonniers d'un tel corps douloureux. Alors, l'amour et la compassion s'élèveront automatiquement en nous chaque fois que nous rencontrerons un être, quel qu'il soit.

La bonté d'une mère

Pourquoi ressentons-nous naturellement amour et compassion pour notre mère ? Parce que notre amour et notre compassion sont impures, partiales, ils ne sont pas dirigés de façon égale vers tous mais seulement vers ceux qui nous aident, nos « amis ». Et notre mère est le meilleur de tous les amis.

Nous devons méditer sur la bonté dont a fait preuve notre mère. Elle a supporté de nombreuses difficultés pour nous porter ; elle nous a nourri et protégé de tous maux quand nous étions totalement impuissants ; elle nous a appris à parler, à marcher et a veillé sur nous ; elle s'est assurée que nous avons une bonne éducation ; elle nous a procuré toutes les nécessités et les plaisirs de la vie. Elle a toujours fait passer notre bien-être avant le sien. Qui d'autre a été aussi bon pour nous ? Plus nous nous remémorerons la bonté de notre mère, plus grande sera notre affection pour elle – c'est naturel. Plus nous reconnaitrons les autres êtres comme nos mères, plus grande sera notre affection pour eux tous. Et plus grande sera la pensée de vouloir leur rendre leur bonté.

Payer de retour leur bonté

Vouloir payer de retour la bonté que les autres ont eue pour nous est également une émotion naturelle et positive. Ce que nous leur rendons devrait au moins égaler la bonté dont ils ont fait preuve. Puisque nous recevons l'Eveil grâce à tous les êtres, il est de notre responsabilité de veiller à ce que chacun des êtres l'obtienne aussi.

Chérir les autres

Le plus grand obstacle à l'Eveil est l'auto-chérissenment qui place notre bonheur comme prioritaire à celui de tous les autres et nous pousse à agir en conséquence. Tout problème personnel dont nous avons fait l'expérience provient de cela ainsi que tout problème relationnel, de la plus petite dispute entre enfants, à la guerre entre nations. Plus nous allons réfléchir sur ce point, plus nous allons nous rendre compte que l'auto-chérissenment est le phénomène le plus dangereux de l'existence. Cependant, il peut être détruit et remplacé par le chérissenment d'autrui, qui nous place derrière tous les autres. C'est l'esprit le plus élevé que nous puissions développer – de lui naît l'état d'éveil. Nous devons cultiver cet esprit qui chérit les autres.

En comprenant qu'aucun être, nous-mêmes y compris, ne veut ou ne mérite le bonheur et la libération de la souffrance plus qu'un autre, un sentiment d'égalité se développe. Comme nous avons un désir identique d'atteindre ces buts, pourquoi agirais-je comme si mon bonheur était plus important que celui de toute autre personne ? Il ne peut y avoir de justification logique à une telle attitude. De plus, si toutes les souffrances – de la plus petite à la plus grande – proviennent de l'auto-chérissenment, il est certain que je ne dois pas attendre une seconde de plus pour le détruire complètement. En pensant ainsi, nous nous engageons dans la pratique de l'échange de soi pour autrui.

S'échanger avec les autres n'est pas une pratique physique. Sa signification est que, depuis des temps sans commencement, nous avons entretenu au plus profond de notre cœur la pensée « Mon bonheur est la chose la plus importante qui soit ». Ce n'est peut-être pas conscient, mais la présence de cette pensée se reflète dans nos actions. Alors maintenant, au lieu de nous mettre en premier, nous nous plaçons en dernier : « Mon bonheur est le moins important de tout ». C'est ainsi que nous pouvons détruire l'auto-chérissenment.

La pratique de prendre et donner

Nous pratiquons aussi la méditation de prendre la souffrance des autres sur nous et de donner à tous le bonheur. Visualisant tous les êtres des trois royaumes qui supportent leurs souffrances respectives, nous inhalons ces souffrances sous la forme d'une fumée noire, qui brise en mille morceaux le concept d'auto-chérissenment à notre cœur. Quand nous exhalons, nous envoyons une pure lumière blanche, qui atteint tous les êtres, leur apportant tout ce qu'ils veulent et tout ce dont ils ont besoin, que ce soit temporel ou spirituel – toutes les réalisations du chemin, de la dévotion au maître spirituel à l'Eveil. Puis nous visualisons tous les êtres sous l'aspect de bouddhas.

Quand nous sortons de cette méditation, nous pouvons penser qu'elle est inutile – tous les êtres continuent de souffrir, exactement comme lorsque nous avons commencé. Mais à chaque fois que nous faisons cette méditation nous endommageons notre auto-chérissenment et faisons un pas de géant vers l'Eveil.

Faire naître bodhicitta

Nous devrions souhaiter sincèrement et prier du fond de notre cœur : « Puissent tous les êtres être affranchis de toute souffrance et de l'ignorance et trouver la béatitude parfaite de l'Eveil ». En ressentant que la responsabilité qu'ils y parviennent nous incombe, nous devons faire le vœu d'amener nous-mêmes chaque être à l'Eveil et comprendre ce que nous devons faire pour nous acquitter de cette obligation. Dans notre condition présente nous ne pouvons même pas nous garantir à nous-mêmes un bonheur temporel, comment pouvons-nous espérer apporter aux autres la béatitude parfaite ? Seul un Bouddha peut mener les autres à la bouddhité, c'est pourquoi chacun d'entre nous doit atteindre cet état afin d'aider les autres à y parvenir. Par conséquent nous prenons cette détermination : « Dans le seul but d'amener tous les êtres à l'Eveil, j'atteindrai moi-même l'Eveil ».

Quand cette pensée est devenue une réalisation qui sous-tend toutes nos actions elle est appelée *bodhicitta*.

Bodhicitta est l'esprit le plus précieux que nous puissions nous évertuer à développer – c'est la cause principale de l'Eveil. C'est l'esprit le plus vertueux – avec bodhicitta nous pouvons effacer de vastes accumulations de karmas négatifs et créer d'immenses accumulations de mérites. C'est l'esprit le plus bénéfique – quand nous avons bodhicitta, tout ce que nous faisons aide tous les autres êtres de la manière la plus élevée et, quand grâce à elle, nous avons atteint l'Eveil, nous oeuvrons comme des bouddhas pour l'Eveil de tous les êtres. Pour réaliser notre vœu de mener tous les êtres à l'Eveil nous devons tout d'abord avoir développé bodhicitta, en entraînant notre esprit dans toutes les méditations préliminaires, à commencer par la dévotion au maître spirituel.

Pour nous y aider, nous prenons les soixante-quatre vœux des bodhisattvas d'un maître pleinement qualifié et nous nous entraînons dans les six perfections de la générosité, la moralité, la patience, la persévérance enthousiaste, la concentration et la sagesse.

La vacuité : la vue correcte de la réalité

Les textes traditionnels sur la voie graduée vers l'Eveil traitent en détail des deux dernières perfections mais la plus grande partie de ce sujet est trop technique pour notre exposé. Sur la base pré requise de la conduite morale parfaite – l'observation impeccable de la loi du karma – nous développons une concentration en un point. Ayant obtenu une profonde compréhension intellectuelle de la vacuité, la nature ultime de tous les phénomènes, nous utilisons notre concentration parfaite pour obtenir une pénétration non conceptuelle de la nature ultime de notre esprit. Une fois que cela est accompli, nous développons graduellement la vision profonde de la nature de tous les autres phénomènes.

Pratiquer toutes les méditations analytiques du chemin dans leur ordre correct nous apportera les trois réalisations majeures : le renoncement parfait, bodhicitta et la vue correcte, la sagesse qui réalise la vacuité. A partir de là nous serons qualifiés pour entrer sur la voie rapide de l'Eveil, le *Vajrayana*.

Le tantra : la voie la plus haute

Il y a deux manières d'atteindre l'Eveil, l'une lente, l'autre rapide. En pratiquant le *paramitayana*, le véhicule des perfections, atteindre le but peut prendre trois ères cosmiques incalculables. Vie après vie les bodhisattvas qui parcourent cette voie prennent naissance dans le samsara

pour le bien de tous les êtres, s'approchant graduellement de la bouddhité par le développement des six perfections et autres pratiques. Nous en voyons quelques exemples dans les récits des vies antérieures du Bouddha Shakyamouni (*les Contes de Jataka*).

Mais pour d'autres bodhisattvas, c'est trop lent. Ceux qui sont emplis de compassion pour la souffrance des autres êtres, qui ne supportent pas la pensée que les autres souffrent même une seconde de plus, qui ressentent la souffrance des autres comme si c'était la leur, comme si eux-mêmes étaient plongés dans de l'eau bouillante, qui veulent mettre fin immédiatement au samsara, qui sont pleinement qualifiés physiquement et mentalement, à ceux-là le Bouddha a donné la voie suprême du tantra.

Puisque cette voie tantrique vers l'Eveil est la plus rapide, elle est également la plus difficile à suivre. Les conséquences des erreurs commises par les pratiquants tantriques sont beaucoup plus graves que celles des pratiquants des voies inférieures. C'est pourquoi bien peu ont la capacité et l'occasion d'entrer sur cette voie.

Comme toujours, le plus important est d'avoir un maître spirituel pleinement qualifié. Après avoir établi une relation maître à disciple, le plus important est de suivre le maître correctement. Il donnera à ses étudiants les initiations, vœux tantriques et enseignements sur les deux étapes du tantra, les stades de développement et d'accomplissement. En suivant ses conseils, le disciple pratiquera les méditations spécifiques et pour une minorité, les plus fortunés, il sera possible d'atteindre l'Eveil en cette vie même, c'est-à-dire d'entrer sur le chemin et de le réaliser entièrement en une seule vie.

Ceci était un bref exposé du chemin vers l'Eveil, comme il est expliqué par la plupart des écoles bouddhistes tibétaines. Elles diffèrent légèrement dans leurs manières d'exposer et dans les études et techniques de méditations employées, mais elles ont davantage de similitudes que de différences. Elles suivent toutes le chemin gradué vers l'Eveil.

Colophon :

Écrit en 1999 par Nicholas Ribush. Retranscrit avec sa permission.

Traduction française Annick Petit, janvier 2003. (Revue légèrement en Novembre 2005).

Méditation sur le renoncement

Préparation :

Commencez par prendre une minute ou deux pour vous concentrer sur votre corps, pour trouver la position la plus bénéfique en veillant à ce que votre colonne vertébrale soit droite et comme étirée vers le haut, une position qui vous permette d'être attentif et éveillé sans être rigide ou tendu. Ressentez le poids de votre corps, son caractère substantiel, matériel. Soyez présent au moment et à l'endroit où vous êtes.

Maintenant, continuez par une méditation de cinq minutes sur la respiration. Concentrez votre attention sur le souffle (la sensation, à l'entrée des narines, du souffle qui entre et sort). Laissez passer toutes les pensées, comme des nuages dans le ciel. Si des distractions s'élèvent, prenez-en conscience sans les suivre et sans les juger, puis ramenez doucement votre attention sur la respiration.

Motivation :

Créez une motivation altruiste pour la session de méditation. Sans développer un renoncement totalement, il n'y a aucun moyen d'échapper à l'océan de l'existence cyclique et par conséquent d'atteindre le parfait Eveil. Depuis des temps sans commencement nous tournons comme des aveugles dans l'existence cyclique, souffrant atrocement et incapables de nous libérer nous-mêmes et encore bien moins les autres. Le complet renoncement est le fondement des chemins de la libération du samsara et de l'Eveil ; il est essentiel de réaliser cet état d'esprit. Donc, pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre propre bien-être ou paix de l'esprit ou bonne réputation mais que vous prenez maintenant le temps de méditer et de développer un renoncement total pour atteindre l'état de Bouddha qui permet d'être bénéfique de manière extrêmement habile à tous les êtres.

Le corps principal de la méditation :

La méditation sur le renoncement est basée sur toutes les méditations de capacité inférieure (la parfaite renaissance humaine, la mort et l'impermanence, les souffrances des royaumes inférieurs, le karma, le refuge) et de capacité intermédiaire (les souffrances de l'existence cyclique – des six royaumes aussi bien que les souffrances samsariques générales – les causes de la souffrance : les perturbations mentales, les quatre Nobles Vérités, les douze liens d'origine dépendante). L'esprit de renoncement total est l'esprit qui rejette ou abandonne non seulement la souffrance elle-même mais, plus important encore, qui abandonne **les causes de la souffrance : le karma et les perturbations mentales**.

Pour réaliser un renoncement total, nous devons comprendre parfaitement ce qu'est l'existence cyclique ; nous devons comprendre de quelle manière tous les niveaux de l'existence cyclique sont de la nature de la souffrance ; nous devons comprendre ce qu'est la souffrance et quelles sont les causes de la souffrance.

(1) Contemplez les six royaumes de l'existence cyclique, un par un. Contemplez les souffrances de chaque royaume – des enfers aux plus hauts royaumes des dieux, en vous concentrant particulièrement sur les souffrances des trois royaumes inférieurs. Contemplez les causes de renaissance dans chacun de ces royaumes. Venez-en à la ferme conviction qu'il n'y a pas de renaissance dans toute l'existence cyclique qui ne soit imprégnée de souffrance et causée par le fait que nous sommes sous le contrôle des perturbations et des voiles de notre

esprit. Venez-en à la conclusion que vous ne voulez plus jamais renaître encore dans l'existence cyclique.

Fixez votre esprit sur cette conviction aussi longtemps que vous le pouvez avec un esprit concentré.

(2) Contemplez les différents types de souffrances, particulièrement les trois souffrances : la souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance omnipénétrante.

Venez-en à la conclusion finale et ferme que toutes les expériences, toutes les existences qui sont sous l'emprise du karma et des perturbations sont de la nature de la souffrance.

Fixez votre esprit sur cette conviction aussi longtemps que vous le pouvez avec un esprit concentré.

Contemplez les différentes perturbations mentales, l'une après l'autre, particulièrement les six perturbations racine : l'attachement, la haine, l'ignorance, l'orgueil, la jalousie et le doute. Ce sont les causes racine qui nous font créer continuellement du karma négatif et, par conséquent, les causes de notre souffrance sans commencement. Ces perturbations mentales ont été les causes qui nous ont poussé encore et encore à prendre des renaissances horribles dans les royaumes inférieurs, où nous avons subi des souffrances interminables et insupportables pendant des éons et des éons. Et si nous n'y renonçons pas, si nous ne les rejetons pas toutes, elles seront les causes de renaissances douloureuses similaires dans le futur, encore et encore. Puisque vous comprenez qu'être libérés de toutes les souffrances signifie que vous devez renoncer à ces causes, complètement et pour toujours, venez-en à la conclusion que vous ne voulez jamais plus être sous l'emprise des perturbations et du karma qui en résulte.

Fixez votre esprit sur cette conviction aussi longtemps que vous le pouvez avec un esprit concentré.

Ayant sincèrement généré cette pensée en vous, stoppez tous les processus de pensée et restez simplement concentré en un seul point sur cette détermination, lui permettant de s'absorber dans les niveaux les plus profonds de votre esprit.

Dédicace :

Ayant fait cet effort pour réaliser un renoncement parfait, puissé-je à chaque instant renoncer aux causes de la souffrance (c'est-à-dire toutes les perturbations mentales) et les surmonter. Puissé-je rapidement me libérer du samsara et progresser vers la suprême bouddhété afin de mener tous les autres êtres à cet état suprême.

Colophon :

Méditation sur le renoncement préparée par Vén. C. Miller

Méditation sur bodhicitta (points principaux)

Préparation :

Commencez par prendre une ou deux minutes pour vous concentrer sur votre corps, pour trouver la position la plus bénéfique en veillant à ce que votre colonne vertébrale soit droite et comme étirée vers le haut, une position qui vous permette d'être attentif et éveillé sans être rigide ou tendu. Ressentez le poids de votre corps, son caractère substantiel, matériel. Soyez présent au moment et à l'endroit où vous êtes.

Maintenant, continuez par une méditation de cinq minutes sur la respiration. Concentrez votre attention sur le souffle (la sensation, à l'entrée des narines, du souffle qui entre et sort). Laissez passer toutes les pensées, comme des nuages dans le ciel. Si des distractions s'élèvent, prenez en conscience sans les suivre et sans les juger, puis ramenez doucement votre attention sur la respiration.

Motivation :

Créez une motivation altruiste pour la session de méditation. Pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre propre bien-être, paix de l'esprit ou bonne réputation, mais que vous prenez maintenant le temps de méditer et de développer l'esprit de bodhicitta pour atteindre l'état de Bouddha qui permet d'être bénéfique de manière extrêmement habile à tous les êtres et de les guider hors de la souffrance jusqu'à l'Eveil.

Le corps principal de la méditation :

Commencez par imaginer que vous êtes entouré de tous les êtres sensibles qui ont une forme humaine. Votre père est assis à votre droite, votre mère à votre gauche. Derrière vous, tous vos amis et membres de votre famille... ceux qui vous sont proches. Devant vous, se trouvent tous ceux avec lesquels vous avez des difficultés ou que vous n'aimez pas... vos « ennemis ». Dans toutes les directions, aussi loin que votre regard peut se porter, tous les autres êtres vous entourent. Ils sont tous assis et vous font face.

Revoyez brièvement les points de la méditation sur l'équanimité, afin que cet état d'esprit serve de base à la méditation qui suit.

Il y a deux méthodes de méditation pour développer bodhicitta. Choisissez l'une d'elles et contemplez-en les points l'un après l'autre afin d'amener votre esprit à l'état de bodhicitta.

La première est appelée les sept techniques de cause et effet du Mahayana. Les sept points sont les suivants :

1. Voir que tous les êtres ont été ma mère
2. Se rappeler la bonté de tous les êtres
3. Prendre la décision de rendre à tous les êtres leur bonté
4. Générer la bonté aimante envers tous les êtres
5. Générer la compassion envers tous les êtres
6. Développer l'attitude spéciale de « responsabilité universelle »
7. Générer l'esprit d'éveil, bodhicitta

La seconde méthode pour développer bodhicitta est celle de l'échange de soi avec les autres. Les points sont les suivants :

1. S'égaliser soi-même avec les autres
2. Les inconvénients de l'attitude de chérissenment de soi
3. Les avantages de chérir les autres plus que soi-même
4. Générer la bonté aimante envers tous les êtres
5. Générer la compassion envers tous les êtres
6. S'échanger soi-même avec les autres : prendre et donner (*tong-len*)
7. Générer l'esprit d'éveil, bodhicitta

Une fois que vous avez contemplé tous les points l'un après l'autre et atteint le dernier point, bodhicitta, prenez cette détermination : je dois atteindre l'état parfait de la bouddhété aussi vite que possible afin d'amener tous les êtres pleins de bonté à la paix et au bonheur inégalés de cet état éveillé. L'Eveil est un état de parfaite compassion, de parfaite sagesse et de parfait pouvoir, ces trois qualités étant équilibrées. C'est seulement quand j'aurai atteint l'Eveil que je pourrai percevoir parfaitement et avec exactitude les besoins et les inclinations des êtres et qu'ainsi je serai capable de parfaitement les guider et de les mener à l'Eveil. Pour leur bien, pour les libérer de toute souffrance et leur apporter tous les bonheurs, je dois moi-même atteindre l'état d'éveil d'un Bouddha. A partir de maintenant, c'est vers ce but que je dirigerai toute mon énergie, à chaque instant de ma vie.

Ayant généré sincèrement cette pensée en vous, stoppez tous les processus de pensée et restez simplement concentré sur cette détermination en un seul point, lui permettant de s'absorber dans les niveaux les plus profonds de votre esprit.

Dédicace :

Ayant travaillé pour développer ce pur esprit de bodhicitta, puissé-je rapidement générer toutes les qualités positives de bonté et de compassion et éliminer toutes les négativités et les voiles de l'auto-chérissenment de mon esprit. Puissé-je rapidement m'éveiller à l'état de la bouddhété suprême et mener tous les êtres à cet état suprême.

Colophon :

Méditation sur Bodhicitta (points principaux) préparée par Vén. C. Miller

Méditation sur la vacuité

Préparation :

Commencez par prendre une ou deux minutes pour vous concentrer sur votre corps, pour trouver la position la plus bénéfique en veillant à ce que votre colonne vertébrale soit droite et comme étirée vers le haut, une position qui vous permette d'être attentif et éveillé sans être rigide ou tendu. Ressentez le poids de votre corps, son caractère substantiel, matériel. Soyez présent au moment et à l'endroit où vous êtes.

Maintenant, continuez par la méditation en 9 cycles (voir les instructions pour cette méditation dans le module « Comment méditer »). Laissez passer toutes les pensées alors que vous vous concentrez sur la respiration pendant que vous inhalez et exhalez à travers chaque narine, en inspirant de la lumière blanche et expirant de la fumée noire.

Motivation :

Quand l'esprit est calme et concentré, créez une motivation altruiste pour la session de méditation. Pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre propre bien-être, paix de l'esprit ou bonne réputation, mais que vous prenez maintenant le temps de méditer et de développer la sagesse de la vacuité pour atteindre l'état de Bouddha qui permet d'être bénéfique de manière extrêmement habile à tous les êtres et de les guider hors de la souffrance jusqu'à l'Eveil.

Le corps principal de la méditation :

Maintenant pensez « je », « je ». Permettez à la sensation du « je » de croître. Concentrez-vous sur le sentiment du « je » ou « moi ». Une manière de faire s'élever ce sentiment du « je » est de générer une forte émotion... par exemple, rappelez-vous un épisode dans lequel vous avez éprouvé une forte colère ou une grande peur.

Maintenant, permettez à une petite partie de votre esprit d'agir subtilement en tant qu'observateur, d'observer ce sentiment de « je ». (Cet « observateur » doit être très subtil et dissimulé, sinon ce sentiment du « je » tend à disparaître).

Comme le « je » apparaît-il ? Comme étant un avec le corps ? Comme complètement séparé du corps ? Comme étant un avec l'esprit ? Comme complètement séparé de l'esprit ? Souvent, le « je » apparaît comme quelque chose d'indépendant, de séparé du corps et de l'esprit. Cette apparence est-elle exacte et précise ? Analysons bien.

Qu'est ce « je » ? Est-il le corps ? Le corps tout entier ? Une partie du corps ? Est-il la tête ? Le cœur ? Le cerveau ? Si le « je » est l'une de ces choses, comment alors pouvons-nous dire « ma tête », ou « mon cœur », ou « mon cerveau » ou même « mon corps » ? Contemplez cela quelques instants.

Maintenant, pensez : le « je » est-il identique au corps, ou est-il le « possesseur » du corps ? Si le « je » n'est pas identique au corps, est-il complètement différent ? Si le « je » est le propriétaire du corps, cela signifie-t-il qu'il est complètement indépendant du corps ? Est-il une entité séparée ? Contemplez cela quelques instants.

Le « je » peut-il exister sans le corps ? Réfléchissez à cela.

Maintenant, pensez : le « je » est-il identique à l'esprit qui perçoit, pense et expérimente, à la fois par les perceptions (à travers les cinq sens) et les conceptions (à travers la pensée) ? Le

« je » est-il identique à l'esprit tout entier ? A chaque instant de l'esprit ? Si le « je » est l'esprit, quel moment de l'esprit est-il ? Quelle partie de l'esprit ? Contemplez ceci quelques instants.

Si le « je » est identique à l'esprit pourquoi disons-nous « mon esprit » ? Le « je » est-il le possesseur de l'esprit ? Est-il complètement différent de l'esprit ? Complètement indépendant de l'esprit ? Est-il une entité séparée ? Contemplez ceci quelques instants.

Le « je » peut-il exister sans l'esprit ? Réfléchissez à cela.

Le « je » n'est ni un avec le corps ni complètement séparé du corps. Le « je » n'est ni un avec l'esprit ni complètement séparé de l'esprit. Qu'est-il alors ? Comment existe-t-il ?

L'apparence du « je » comme quelque chose de complètement indépendant de l'esprit et du corps est une complète illusion. C'est une apparence complètement fausse. Et cette apparence donne naissance à toutes les perturbations mentales, à toutes les hallucinations et les actions karmiques qui en résultent. Cette apparence erronée est la racine du samsara et de notre souffrance. Cette apparence erronée est complètement trompeuse et le « je » qui semble exister de cette manière erronée **n'existe pas du tout**. Par conséquent, le « je » très subtil qui existe vraiment (conventionnellement) est **complètement vide de cette manière erronée d'exister**. Le « je » est complètement vide d'existence indépendante ou d'existence inhérente. Le « je » est une simple imputation, une simple désignation qui dépend de la base du corps et de l'esprit. Contemplez cela fortement. Une fois que vous en êtes arrivé à cette conclusion, permettez à tout votre processus de pensée de s'arrêter et concentrez-vous uniquement, en un seul point, sur cette compréhension afin de lui permettre de pénétrer dans les niveaux les plus profonds de votre esprit.

Dédicace :

Grâce aux mérites et à l'énergie positive de méditer pour comprendre la vacuité du « je », puisse ce je, qui est une simple désignation de l'esprit, ainsi que tous les êtres, rapidement générer toutes les qualités positives de bonté et de compassion, qui sont simplement imputées par l'esprit et éliminer toutes les négativités et les voiles de l'auto-chérissenement, qui sont simplement imputés par l'esprit, de nos courants de conscience. Puisse la sagesse de la vacuité éliminer toutes mes vues erronées et éradiquer complètement la racine du samsara de mon esprit et de ceux de tous les êtres sensibles. Puissé-je rapidement m'éveiller à l'état de la bouddhité suprême, qui est simplement imputée par l'esprit et mener tous les autres êtres, qui sont simplement imputés par l'esprit, à ce même état suprême.

Colophon :

Méditation sur la vacuité préparée par Vén. C. Miller

Méditation analytique

Nous, qui manquons de sagesse pour voir le contenu vaste et complet des techniques de la pratique du Dharma et qui ne comprenons même pas la signification de la pratique de la Voie Graduée, passons notre temps dans l'ignorance, à bavarder futillement et à nous demander pourquoi avoir besoin d'un Maître pour expliquer les enseignements alors qu'il existe déjà un livre qui le fait.

Cependant, pour comprendre le Dharma correctement et faire des expériences valides, les techniques de méditation doivent nous être présentées. Même pour apprendre un travail manuel simple, il nous faut un enseignant ; il est donc évident que pour s'entraîner sur la Voie vers l'Eveil, un maître est essentiel. Il est impossible d'atteindre l'Eveil sans l'aide d'un Maître.

La conviction que toute pensée quelle qu'elle soit est mauvaise, illusoire et une distraction pour la méditation et l'Eveil, et doit donc être éliminée, est aussi une conception fausse. Tout comme l'est le fait de croire que la méditation analytique est nécessaire uniquement lors de l'écoute des enseignements et non pas pendant les sessions de méditation.

Passer notre vie à papoter inutilement avec de telles idées dans la tête est une perte de temps terrible et le plus grand des obstacles à notre paix intérieure et à notre Eveil. Si nous sommes intelligents, nous pouvons voir que prendre soin de notre cerveau en ne suivant pas ces idées fausses est à notre avantage.

L'esprit intelligent, qui veut une méthode rapide, facile et parfaite pour atteindre l'Eveil, suivra les instructions de Maitreya que l'on trouve dans un texte appelé en tibétain « Dodégyèn » :

« Tout d'abord, de l'écoute correcte vient la compréhension. Puis, de s'être bien imprégné de la compréhension juste surgit la sagesse transcendante qui permet la réalisation du sens correct. »

Par conséquent, quels que soient le sujet ou la méthode, nous devons écouter ceux qui ont l'expérience et une compréhension juste. Ensuite, nous devons obtenir une compréhension complète du sujet entendu en se référant à des citations authentiques et en utilisant l'analyse logique. Une fois que nous avons écouté et analysé le sujet et que nous n'avons plus aucun doute quant à sa véracité, nous devons alors en imprégner notre esprit, le familiariser avec ce sujet. C'est ce que l'on appelle "méditation".

La méditation bouddhiste peut être divisée en deux types : la méditation analytique et la méditation en un point. Il est avisé de s'entraîner dans les deux types, mais de nombreuses personnes à l'intelligence inférieure souffrent de la conception erronée tout à fait illusoire que toute méditation doit être en un point. Cette croyance est similaire à celle d'un touriste qui rencontre un tibétain appelé "Lama", marié, buvant de l'alcool et faisant des affaires avec des statues et des thangkas, et qui pense que tous les Lamas tibétains font de même.

La pensée analytique est très importante pour la pratique du Dharma, qu'il s'agisse des soutras ou des tantras, tout comme elle est nécessaire pour la vie dans le monde temporel - au travail ou pour la politique du monde. Les trois principes de la voie - l'esprit de renoncement total,

bodhicitta et la vue juste (Skt. *shounyata*) - sont issus de la méditation analytique et sans eux, il est impossible d'atteindre l'Eveil. Ce point a été clairement démontré dans tous les traités de philosophie bouddhiste d'Inde et du Tibet.

Ainsi, si nous voulons recevoir la transmission de la voie graduée complète, nous devons pratiquer ces deux types de méditation. La sagesse méditative vient de la sagesse de la réflexion et la sagesse de la réflexion vient de la sagesse de l'écoute. C'est pourquoi, il est important de, tout d'abord, écouter et ensuite de réfléchir sur les sujets corrects pour la pratique de la méditation. Tout comme l'ont dit des yogis précieux : « Celui qui médite sans avoir écouté auparavant est comme un alpiniste sans bras ».

Ecouter le Dharma est une activité grandement bénéfique. Nous utilisons un miroir pour rechercher les points noirs sur notre visage et pour observer sa beauté, une fois que les imperfections ont été enlevées. La façon correcte d'écouter les enseignements est analogue à cela. Nous devons utiliser ce que nous entendons ou lisons pour voir clairement nos détritux mentaux de conceptions erronées et de défauts, afin de pouvoir nous en débarrasser et de rendre notre esprit pur et libre.

La pratique de la voie graduée toute entière comporte trois divisions, en accord avec notre niveau d'intelligence.

1. la voie des êtres d'intelligence supérieure. Elle inclut la voie des soutras - la pratique des six perfections (Skt. *paramita*) et le développement de la bodhicitta, ainsi que les pratiques du *samadhi* et de la vue pénétrante basées sur la bodhicitta - et la voie des tantras.

Elle dépend de :

2. la voie des êtres d'intelligence moyenne. Elle inclut la préparation à l'obtention du renoncement et la compréhension complète des souffrances du samsara faisant suite à la méditation sur les douze liens de la production dépendante.

Celle-ci dépend elle-même de :

3. la voie des êtres d'intelligence inférieure. Elle inclut la préparation de l'obtention de la compréhension de la précieuse renaissance humaine, de l'impermanence et de la mort, des souffrances des trois royaumes inférieurs, du refuge et du karma.

Colophon :

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

Traduction française : Jean-Yves Barralis et Eléa Redel – Octobre 2002.

Extrait de *L'Essence du bouddhisme tibétain*

Lama Thoubtèn Yéshé

Les trois principaux aspects de la voie

Premier enseignement :

Renoncement, bodhicitta et vacuité

A l'Institut Vajra Yogini, en France, lors d'une tournée d'enseignements en Europe parrainée par la FPMT, Sa Sainteté le Dalai Lama manifesta un état de santé fébrile et demanda à Lama Yéshé de le remplacer le premier jour, ce qui donna lieu à l'enseignement qui suit.

Aujourd'hui, je n'ai pas de chance. En fait aujourd'hui, vous n'avez pas de chance non plus, car il va falloir que vous me supportiez, moi, l'homme « qui débite des âneries ». Vous allez devoir supporter mes âneries ; je suis celui « qui dit des âneries ». Pour des raisons indépendantes de notre volonté, Sa Sainteté a un problème de santé, il nous faut donc tous prier pour qu'elle retrouve une bonne santé... et aussi pour que cette situation où vous êtes obligés de supporter mes âneries ne se reproduise plus. Quoi qu'il en soit, à cause de ces circonstances, Sa Sainteté m'a autorisé à être votre baby-sitter pour aujourd'hui.

Sa Sainteté a choisi un texte particulier de Lama Djé Tsongkhapa que nous appelons *Les Trois Principaux Aspects de la Voie vers la Libération ou l'Eveil*. Aujourd'hui je vais donc essayer de vous donner une introduction à ce texte mais sans entrer dans les détails car ce n'est pas mon rôle.

En tibétain nous appelons ce texte *Nam-tso Lam-soum*. Du point de vue historique, ce livre est le résultat de l'échange visuel direct que Lama Tsongkhapa a eu avec Manjoushri. Manjoushri lui a donné cet enseignement puis Lama Tsongkhapa l'a présenté à ses disciples : *Nam-tso Lam-soum, Les Trois principaux Aspects de la Voie*. C'est un texte court qui contient pourtant l'essence de tout l'enseignement du Bouddha. Très simple et pratique, c'est un enseignement universel qui peut être compris par tout le monde.

Les trois principes en question sont le renoncement, l'esprit d'éveil (Skt. bodhicitta) et la sagesse de la vacuité (Skt. shounyata) ; on les appelle les chemins principaux ou essentiels qui mènent à la libération.

J'aimerais que vous compreniez en quoi ils sont les chemins principaux vers la libération. En effet, dans le monde occidental, le mot « renoncement » a une connotation différente : les gens ont peur de perdre leur plaisir. Pourtant, sans renoncement il n'y a pas d'issue.

Le renoncement

Tout d'abord, nous prenons tous en considération que nous aimerions être dépourvus d'ego et affranchis de l'asservissement de l'existence cyclique (Skt. samsara). Mais, ce qui nous attache au samsara et nous rend malheureux c'est le fait de ne pas avoir de renoncement. Qu'est-ce donc que le renoncement ? Qu'est-ce qui fait de nous une personne qui a renoncé ?

Nous sommes malheureux parce que nous avons un désir, une soif démesurée d'objets sensoriels, les objets du samsara et nous tentons de les saisir. Nous essayons de résoudre nos problèmes mais nous ne cherchons pas au bon endroit. Le bon endroit est la saisie opérée par notre ego ; nous devons relâcher cette impulsion, c'est tout.

Du point de vue bouddhique, les moines et les moniales sont supposés observer des vœux de renoncement. Que les moines et moniales renoncent au monde signifie que leur soif d'objets sensoriels est moins forte et qu'ils s'y accrochent moins. On ne peut pas dire, toutefois, qu'ils ont déjà renoncé au samsara ; car les moines et les moniales ont encore un estomac ! Le fait est que le mot français « renoncer » est délicat du point de vue de la sémantique. Il est possible de dire que les moines et les moniales renoncent à leur estomac, mais cela ne veut pas forcément dire qu'ils se débarrassent réellement de leur estomac.

J'aimerais que vous compreniez que renoncer aux plaisirs des sens ne veut pas dire jeter tout ce qui est beau. Même si vous agissez ainsi, cela ne signifie pas que vous y avez renoncé. Le renoncement est une expérience entièrement intérieure. Renoncer au samsara ne veut pas dire que vous jetez le samsara ; votre corps et votre nez sont le samsara. Alors comment pourriez-vous jeter votre nez ? Votre esprit et votre corps sont le samsara ; du moins c'est le cas pour les miens. Je ne peux donc pas les jeter. C'est pourquoi « renoncement » veut dire moins de désir, moins de soif ; ce qui signifie être plus raisonnable, au lieu de vous mettre dans un état de tension psychologique trop forte et d'agir de manière insensée.

Le point important à retenir ici c'est que nous devons moins tenter de saisir les plaisirs sensoriels, car la plupart du temps cette saisie et cette soif des plaisirs du monde ne nous apportent pas de vraie satisfaction. C'est là le point essentiel. Cette attitude mène à toujours plus d'insatisfaction et à des réactions psychologiques toujours plus insensées.

Si vous avez la méthode et la sagesse pour gérer parfaitement les objets des cinq sens de sorte que leur contact n'entraîne pas de réactions négatives, il n'y a pas de mal à ce que vous entriez en contact avec eux. En tant qu'êtres humains, nous devons être capables de juger par nous-mêmes jusqu'où nous pouvons aller dans l'expérience des plaisirs des sens sans être embrouillés et confus. Nous devons en juger nous-mêmes ; il s'agit d'une expérience entièrement personnelle. C'est comme avec le vin français : certaines personnes ne le supportent pas du tout. Même si elles souhaitent y goûter, la constitution de leur système nerveux ne le leur permet pas. D'autres personnes par contre peuvent en prendre un peu, d'autres un peu plus et certaines peuvent même en boire beaucoup.

J'aimerais que vous compreniez pourquoi les écritures bouddhiques interdisent aux moines et aux nonnes de boire du vin. Ce n'est pas parce que le vin ou le raisin est mauvais. Le raisin et la vigne sont superbes : la couleur du vin rouge est magnifique. Mais comme nous sommes des débutants ordinaires sur la voie vers la libération, nous pouvons facilement être pris au piège de l'énergie négative. Voilà la raison. Ce n'est pas que le vin soit mauvais en soi. C'est là un exemple parlant pour le renoncement.

Qui était ce grand saint indien qui buvait du vin ? Vous rappelez vous cette histoire ? Je n'arrive pas à me souvenir de son nom... bref, ce saint se rendit dans un bar et se mit à boire et à boire jusqu'à ce que finalement le barman lui demanda : « Comment allez-vous faire pour payer ? » Ce à quoi le saint répondit : « Je paierai quand le soleil se couchera. » Mais le soleil ne se coucha pas et le saint continuait à boire et à boire. Le barman voulait son argent, mais sans qu'on sache comment, le saint contrôlait le soleil. Ce genre de réalisation supérieure – que l'on peut appeler réalisation miraculeuse ou ésotérique – dépasse notre entendement à nous êtres ordinaires, mais c'est un fait que ce saint réussit à contrôler le soleil et à boire probablement plus de cent litres de vin. De plus, il n'a même pas eu besoin de faire pipi !

Ce que je veux dire par là c'est que le renoncement au samsara n'est pas uniquement l'affaire des moines et des nonnes. Pour tous ceux en quête de libération ou d'Eveil, renoncer au samsara est une nécessité. Si vous examinez votre vie, ce que vous vivez au quotidien, vous vous rendrez compte que vous êtes pris dans des petits plaisirs : nous [les bouddhistes] considérons qu'une telle saisie est un problème énorme et sans grande importance. Toutefois, cette manière occidentale de penser : « Il me faut ce qu'il y a de meilleur, de plus grand » est comparable à notre attitude bouddhiste de vouloir obtenir le plaisir parfait, le meilleur, le plus durable plutôt que de passer sa vie à se battre pour le plaisir d'un verre de vin.

C'est pourquoi, il faut abandonner l'attitude de saisie, d'avidité et les actions inutiles et mettre en pratique ce qui donne un sens à votre vie et la libère.

Toutefois, je ne veux pas que votre compréhension se limite au point de vue philosophique. Nous sommes en mesure d'examiner notre esprit et de comprendre quel type d'attitude mentale entraîne les problèmes du quotidien et n'a aucun intérêt, aussi bien du point de vue objectif que subjectif. C'est ainsi que la méditation nous permet de corriger nos attitudes et nos actions. Ne pensez pas : « Mes comportements et mes actions proviennent de mon karma antérieur, je ne peux donc rien y faire. » C'est mal comprendre le karma que de penser ainsi. Ne pensez pas : « Je suis impuissant face à cela. » Les êtres humains ont un certain pouvoir. Nous avons la possibilité de changer notre style de vie, de changer nos comportements, de changer nos habitudes. Cette capacité, on peut l'appeler, le potentiel de bouddha, le potentiel de dieu ou comme vous le voulez. C'est pourquoi le bouddhisme est si simple. C'est un enseignement universel qui peut être compris par tous, que l'on soit croyant ou non.

Le contraire du renoncement au samsara – pour le dire autrement – est l'esprit extrémiste que nous avons la plupart du temps : l'esprit de saisie, d'avidité, de désir immodéré qui nous pousse à surestimer des objets, ce qui n'a rien à voir avec la réalité de ces objets.

J'aimerais, toutefois, que vous compreniez que le bouddhisme ne dit pas que les objets n'ont pas de beauté du tout. Ils ont bien une beauté : une fleur a une certaine beauté, mais cette beauté n'est que conventionnelle ou relative. Cependant, l'esprit qui est sous l'emprise du désir ardent projette sur l'objet quelque chose qui dépasse ce niveau relatif, qui n'a rien à voir avec cet objet et qui nous hypnotise. Cet état d'esprit est en proie à l'hallucination, il est illusionné et l'entité qu'il considère est erronée.

Sans une observation intensive ou une sagesse introspective, nous ne pouvons repérer cela. C'est pour cette raison, que la vérification ou l'examen fait partie de la méditation bouddhique. Cette façon de vérifier est ce que nous appelons la méditation analytique. Cela implique raisonnement logique et philosophie. La philosophie et la psychologie bouddhiques nous aident donc à mieux voir les choses. C'est pourquoi, la méditation analytique est un moyen scientifique d'analyser notre expérience propre.

Finalement, j'aimerais aussi que vous compreniez qu'il se peut que les moines et les nonnes n'aient pas de renoncement du tout. C'est vrai, non ? Dans le bouddhisme, nous parlons de structure superficielle et de structure universelle. Ainsi, lorsque nous disons que les moines et les nonnes renoncent, cela signifie qu'ils essaient, voilà. Parfois, les occidentaux pensent que les moines et les nonnes sont des saints. Nous ne sommes pas des saints, nous essayons seulement [de l'être]. C'est légitime. Là encore, ne tombez pas dans le piège de la surestimation. Les laïcs, les moines ou les nonnes, tous nous sommes membres de la communauté bouddhique. Nous devons bien nous comprendre les uns les autres, puis lâcher prise : laissez les choses telles qu'elles sont. Il n'est pas bon d'avoir des attentes démesurées les uns par rapport aux autres.

Bien, à présent il vaudrait mieux que je revienne à mon propos. Comme introduction au renoncement, je pense que ce sera suffisant. Passons à l'esprit d'éveil (Skt. bodhicitta).

Bodhicitta

Voici ce qu'est bodhicitta. Tout d'abord il vous faut bien comprendre les problèmes égotiques qui sont en vous – la soif, le désir, la colère, l'impatience ; votre situation personnelle, votre incapacité à les gérer, vos propres malheurs ou drames – et ressentir de la compassion pour vous-même. A cause de la situation dans laquelle vous vous trouvez, commencez par devenir l'objet de votre propre compassion. C'est là le point de départ : « Cette situation dans laquelle je suis, je ne suis pas le seul à en faire l'expérience, je ne suis pas le seul à avoir des problèmes et des conflits d'ego. Dans toutes les sociétés du monde, certaines personnes sont de classe élevée, d'autres de classe moyenne et d'autres encore de classe inférieure ; certaines personnes sont très belles, certaines le sont moins et d'autres sont laides. Mais, tout comme moi-même, chacune d'elles recherche le bonheur et ne désire pas être malheureux. »

En réfléchissant ainsi, un sentiment d'égalité commence à poindre. En quelque sorte, au fond de vous, surgit un sentiment d'égalité à l'égard des ennemis, des inconnus et des amis et cela n'est pas simplement intellectuel, mais c'est quelque chose de vraiment sincère. Cela vient de votre for intérieur, du fond du cœur.

Le bouddhisme vous enseigne la technique de méditation permettant d'avoir un regard égal pour tous les êtres vivants de l'univers. Si nous ne ressentons pas un certain degré d'égalité avec tous les êtres de l'univers, il est impossible de dire : « Je veux consacrer ma vie aux autres. » Il n'est pas non plus possible de développer bodhicitta. Bodhicitta est la chose la plus précieuse, c'est un esprit semblable à un diamant. Afin d'avoir de l'espace pour bodhicitta, il vous faut ressentir que tous les êtres vivants de l'univers sont égaux.

J'aimerais cependant que vous compreniez la différence entre la notion d'égalité dans le communisme et dans le bouddhisme. Il vous est possible de faire l'expérience de la notion d'égalité dans le bouddhisme en ce moment même ; alors que la notion communiste, même après un milliard d'années, vous ne pourrez toujours pas en faire l'expérience, à moins que tout le monde ait un fusil ! Cela n'est pas possible.

En fait, on considère dans le bouddhisme qu'il faut réaliser l'égalité ou équanimité car il est nécessaire d'avoir un esprit en bonne santé. Egaliser les autres est quelque chose que je dois faire à l'intérieur de mon esprit et non pas en changeant les êtres à l'extérieur. Le but de l'opération, c'est de ne pas être dérangé par des projections mentales d'un ennemi que je

n'aime pas, d'un ami auquel je suis attaché ou d'un inconnu sans grand intérêt [pour moi]. Ces trois catégories d'objets sont fabriquées par mon esprit, ils n'existent pas en dehors de l'esprit.

Tant que vous avez comme objet de haine ne serait-ce qu'un seul être humain, tant que vous avez un objet de désir que vous surestimez, tant que vous avez un objet d'ignorance qui vous est indifférent – quelqu'un que vous ignorez et dont vous ne vous préoccupez pas le moins du monde – tant que vous nourrissez en vous les trois poisons qui sont la haine, le désir et l'ignorance par rapport à ces trois objets, *vous* avez un problème. Ce n'est pas le problème de l'objet.

Comment m'est-il possible d'être heureux si Elisabeth (*l'interprète française*) est mon plus grand problème, si elle est mon ennemie ? Comment puis-je être heureux ? L'équanimité est une expérience intérieure. Sans même parler de bodhicitta, nous avons tous un long chemin à parcourir. Ce que je veux dire par là c'est que le bouddhisme tibétain et Lama Tsongkhapa considèrent qu'il est extrêmement difficile d'arriver à ce sentiment d'égalité – ou d'équilibre -. Cela vaut donc la peine, au moins, d'essayer. Même si cela est difficile, essayez.

Une autre manière de décrire l'équanimité est de l'appeler la voie du milieu. C'est pourquoi, d'un point de vue pratique, afin que l'esprit des bouddhistes soit en bonne santé, nous devons avoir un sentiment d'égalité à l'égard des religions occidentales et orientales. Nous devons nous sentir à égalité et avoir du respect pour les gens qui pratiquent le christianisme. C'est ainsi que l'on peut être heureux, et le bonheur est notre préoccupation principale. A mon avis, quand les bouddhistes occidentaux en herbe pensent que le bouddhisme est supérieur au christianisme, c'est une erreur. C'est faux. Tout d'abord, cela n'est pas vrai et de plus, cela crée des mauvaises vibrations et rend votre esprit malsain.

Je pense vraiment que les bouddhistes ont beaucoup à apprendre des chrétiens. Récemment j'étais en Espagne et j'ai visité quelques monastères chrétiens. Le renoncement et le style de vie de certains de ces moines chrétiens semblent bien meilleurs que le renoncement que j'ai pu constater dans nombre de monastères tibétains. Dans les communautés monastiques tibétaines, les moines ont souvent des comportements individualistes, alors que les moines que j'ai vus dans les communautés chrétiennes semblaient être complètement unis. Ils n'avaient pas de biens personnels. Pour moi, ces moines étaient des objets de refuge. Evidemment, si être individualiste est ce dont un individu a besoin pour son développement spirituel, alors d'accord. C'est pourquoi il existe des religions différentes.

Quoiqu'il en soit, vous devez, autant que possible, pratiquer l'équanimité dans votre vie quotidienne. Essayez de n'avoir ni ennemis ni objets de convoitise exagérée et démesurée. Ainsi, dans l'espace de votre équanimité, vous pourrez développer bodhicitta, l'attitude dévouée à tous les êtres vivants de l'univers.

Bodhicitta est un accomplissement très élevé. C'est exactement l'opposé de l'attitude d'auto-chérissement. C'est vous mettre entièrement au service des autres afin de les mener à la libération suprême, qui est au-delà du bonheur temporaire.

Nos pensées sont extrémistes. Parfois nous donnons trop d'importance à des activités qui ne nous rapportent rien et y investissons une énergie incroyable. Regardez certains athlètes, par exemple, ou des gens qui investissent tout leur argent et leur énergie dans des courses de moto-cross et finissent par se tuer. Pourquoi ?

Bodhicitta est très efficace, croyez moi. C'est comme un remède. La pensée d'auto-chérissement est semblable à un clou ou une épée dans le cœur, on se sent toujours mal à l'aise. Avec bodhicitta, dès que vous commencez à vous ouvrir, vous ressentez une incroyable paix et obtenez un plaisir immense ainsi qu'une énergie intarissable. Sans même parler de l'Eveil, dès que vous commencez à vous ouvrir aux autres, vous obtenez un plaisir et une satisfaction immenses. Œuvrer pour les autres est extrêmement intéressant ; c'est une activité infinie. Votre vie, continuellement, devient riche et intéressante.

Vous pouvez constater avec quelle facilité les occidentaux tombent dans l'ennui ; à la suite de quoi ils prennent des drogues et autres. Ils s'ennuient facilement; ils ne savent pas quoi faire d'autre. Ce n'est pas que ceux qui prennent des drogues ne soient nécessairement pas intelligents. Ils ont une intelligence, mais ils ne savent pas dans quoi investir leur énergie afin qu'elle soit bénéfique à la société et à eux-mêmes. Ils sont coincés, ils sont incapables de voir. C'est pourquoi, ils se détruisent.

Si vous ne voulez pas appréhender bodhicitta comme étant une attitude dévouée à autrui – et parfois il se peut qu'il soit difficile de le comprendre de cette façon – vous pouvez aussi y penser en tant qu'attitude égoïste. Pourquoi ? En pratique, lorsque vous commencez à vous ouvrir aux autres, vous vous rendez compte que votre cœur est complètement noué ; votre « je » ou votre ego est noué. Lama Tsongkhapa, dans ses *Trois Principaux Aspects de la Voie*, décrit l'ego comme un « filet en fer de la saisie du soi ». Comment dénouer ces nœuds ? Lorsque vous commencez à vous consacrer aux autres, vous faites vous-même l'expérience d'une paix incroyable, d'une détente incroyable. Voilà pourquoi je dis qu'avec l'attitude égoïste [de vouloir faire l'expérience de cette paix et de cette relaxation], il est possible de vous consacrer aux autres.

L'important, en fait, c'est votre attitude. Si votre attitude est celle de l'ouverture et du dévouement à tous les êtres vivants de l'univers, cela suffit pour vous détendre. A mon avis, avoir une attitude de bodhicitta est bien plus puissante – et plus pratique dans un environnement occidental – que de vous forcer à la méditation.

De toute façon, notre vie au vingtième siècle ne nous accorde pas de temps pour la méditation. Même si nous essayons, nous sommes amorphes. « Je me suis couché trop tard la nuit dernière ; hier j'ai tellement travaillé ... ». Je crois vraiment que l'état d'esprit dévoué, ferme et déterminé qui décide : « Chaque jour, pour le restant de ma vie, et en particulier aujourd'hui, je me consacrerai aux autres autant que possible, » est un état d'esprit très puissant. L'attitude de certaines personnes vis-à-vis de la méditation est de vouloir une sorte de concentration ferme tout de suite. Il n'est pas possible de développer une concentration ferme dans un laps de temps court sans ordonner votre vie. Les occidentaux trouvent qu'il est très difficile d'ordonner leur vie ; c'est la chose la plus difficile. Bien sûr, cela n'est que la projection d'un moine tibétain ! Toutefois, si vous n'organisez pas votre vie, comment serait-il possible d'être un bon méditant ? C'est impossible. Comment votre méditation pourrait-elle être bonne si votre vie est en désordre ?

Je ne sais pas ce que je dis ! Il vaut mieux que je me surveille.

La vacuité

Le sujet suivant est shounyata ou la vacuité. Mais ne vous inquiétez pas, Sa Sainteté va expliquer shounyata.

Néanmoins, ce que je vais en dire est que ces trois (principes), le renoncement, bodhicitta et la sagesse de la réalité universelle, sont l'essence du bouddhisme, l'essence du christianisme, l'essence de la religion universelle. Il n'y a aucune contradiction. Les occidentaux rationalisent volontiers en pensant que lorsqu'un moine bouddhiste parle de ces trois sujets, il est dans un « trip » oriental, mais ces trois sujets n'appartiennent ni à la culture orientale, ni à la culture tibétaine.

Du point de vue historique, le Bouddha Shakyamouni a enseigné les quatre nobles vérités. A quelle culture appartiennent-elles ? L'essence de la religion n'a rien à voir avec la culture spécifique à un pays. La compassion, l'amour, la réalité : à quelle culture appartiennent-ils ? Les gens de tout pays, de toute nation peuvent mettre en pratique les trois principaux aspects de la voie, les quatre nobles vérités ou le chemin octuple. Il n'y a absolument aucune contradiction.

Il vous faut comprendre aussi que la transmission de ces trois principaux aspects de la voie a été faite par Manjoushri à Lama Tsongkhapa et de ce dernier [la transmission s'est faite] jusqu'à nos jours. Il ne s'agit pas d'une exclusivité des Guéloukpas ; toutes les quatre traditions tibétaines parlent de ces trois principes. Dites-vous bien que les quatre traditions ne pratiquent pas de façon différente. Il n'est pas possible de dire que les renoncements Kagyou, Guélouk, Sakya et Nyingma sont différents ; que le refuge Guélouk est différent du refuge Kagyou. Comment est-il possible de dire cela ? Même si le Bouddha Shakyamouni se présentait ici et disait : « Ils sont différents, » je réfuterais ce qu'il dit. Même si le Bouddha Shakyamouni se manifestait ici, irradiant de lumière, et disait : « Ils sont différents, » je répondrais : « Non, ils ne le sont pas. »

Les gens se laissent facilement induire en erreur ; ils sont facilement aveuglés. La première et seule chose à faire pour devenir bouddhiste est de prendre refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha, c'est tout. Comment pouvez-vous dire alors que le refuge Guélouk et le refuge Kagyou sont différents ? J'aimerais que vous compreniez cela. Nous avons des concepts très limités, un objectif limité. J'aimerais que vous vous rendiez compte à quel point les êtres humains sont limités.

Voici un exemple : les bouddhistes vietnamiens n'arrivent pas à visualiser la représentation d'un bouddha tibétain. Les tibétains n'arrivent pas à visualiser un bouddha chinois. Il est difficile pour les occidentaux de visualiser un bouddha japonais. Est-ce à dire que vous ignorez tous ces autres bouddhas ? Ou que vous faites une discrimination : « Je prends refuge uniquement en les bouddhas tibétains » ? Ou, « Je prends refuge uniquement en les bouddhas occidentaux. Je laisse tomber les bouddhas orientaux, je laisse tomber les bouddhas japonais. » Comprenez-vous à quel point nous sommes limités ? C'est ce que j'appelle la limitation des êtres humains. Ils ne sont pas capables de comprendre les choses à un niveau universel et projettent au moyen de leur culture limitée afin que leur ego ait quelque chose à quoi se raccrocher ; le bouddha auquel les bouddhistes de chaque nation s'accrochent n'est qu'un objet de la saisie de leur ego.

J'ai également examiné les occidentaux de manière scientifique. De nombreux occidentaux ont appris à peindre des thangkas tibétaines et les bouddhas qu'ils ont créés sont totalement différents. Les bouddhas qu'ils peignent sont complètement occidentalisés, même si les dimensions sont fixées d'une façon précise selon le modèle tibétain et que les exemples qu'ils

copient sont eux aussi tibétains. C'est mon expérience scientifique. Cela démontre que les humains ne font les choses que d'après leur propre expérience limitée.

De toute façon, je pense que c'est bien dommage que les Guéloukpas ne veuillent pas prendre refuge dans les objets en lesquels les Nyingmapas prennent aussi refuge, tel que Padmasambhava. Il est mentionné dans beaucoup de textes Guélouk que Lama Djé Tsongkhapa était une manifestation de Padmasambhava. Peut être puis-je dire aussi que Lama Djé Tsongkhapa était une manifestation de Jésus !

Bon, je vous le dis, il se peut que des malentendus surgissent dès le moment où vous prenez refuge. Mais vous devez apprendre que prendre refuge n'est pas chose simple ; c'est très profond. Si, dès le début, vous prenez refuge avec un esprit fanatique par rapport au Bouddha, au Dharma et à la Sangha, vous vous mettez en marge ; vous devenez un bouddhiste fanatique. Si vous êtes vraiment bouddhiste, mon conseil est de prendre refuge dans les bouddhas et bodhisattvas des dix directions. Dans les dix directions il n'y a pas de division en Est et Ouest. Je pense parfois que s'orienter à l'aide du sens visuel, les yeux, n'est pas une bonne chose. De toute façon, le Bouddha et le Dharma ne sont pas des objets du sens visuel.

Les chrétiens ont une bonne manière d'expliquer Dieu comme étant quelque chose d'universel et d'omniprésent. En fait, c'est une bonne façon de comprendre les choses, c'est mieux que « *Mon* Bouddha, *mon* Dharma, *ma* Sangha. » Cela ne veut rien dire, ça n'a aucun sens ! Cela en soi est le problème. Si vous vous attachez à l'objet spécifique, « mon lama » ou « ma chose », c'est ridicule. Bouddha, lui-même, a dit que nous ne devons pas nous attacher à lui, ou à l'Eveil, ou encore aux six perfections (Skt. *Paramitas*). Nous ne devons nous attacher à rien.

Le temps imparti est presque terminé. Je continue à penser qu'il est malencontreux que Sa Sainteté n'ait pu venir. Je pense vraiment que le fait d'inviter Sa Sainteté revient à être en présence d'un second Bouddha qui serait apparu dans ce monde. C'est pourquoi c'est regrettable qu'il ne puisse être ici et que vous soyez obligé de supporter une personne aussi ordinaire que moi.

Mais méditons pendant quelques minutes. Envoyez une énergie de lumière blanche brillante pour purifier tous les obstacles. Tout particulièrement, de notre cœur, nous envoyons à Sa Sainteté une énergie de lumière blanche de félicité irradiante.

(Méditation.)

Et du cœur de Sa Sainteté le Dalai Lama est émise une lumière blanche irradiante sous la forme du mantra ***Om mani padmé houn*** qui parvient à notre cœur.

(Méditation.)

Notre système nerveux tout entier, des pieds jusqu'au sommet de la tête, est purifié par le mantra ***Om mani padmé houn*** qui vient du cœur de Sa Sainteté.

(Méditation.)

Second Enseignement

La vacuité

Bonjour. Par malchance, il me faut de nouveau venir ici vous parler et dire des absurdités ! Cependant, j'ai entendu dire que Sa Sainteté se sent bien mieux cet après-midi.

Ce matin j'ai abordé de façon très générale les sujets du renoncement et de bodhicitta. A présent, je vais parler de la sagesse de la vacuité, de *shounyata*.

Du point de vue bouddhique, simplement avoir du renoncement à l'égard de l'existence cyclique ainsi que bodhicitta, l'amour bienveillant, n'est pas suffisant pour couper la racine de l'ego ou la racine de l'esprit dualiste. En méditant sur bodhicitta, l'amour bienveillant, et en la mettant en pratique, il est possible d'éliminer l'attachement grossier et le désir que l'on éprouve, mais la racine du désir immodéré et de l'attachement sont l'ego et l'esprit dualiste. C'est pourquoi, sans la compréhension de shounyata, ou non-dualité, il est impossible de couper à la racine les problèmes humains.

C'est similaire à cet exemple : si vous avez de l'eau bouillante et que vous y versez de l'eau froide ou de la glace, l'eau bouillante se calme, mais vous n'avez pas complètement anéanti le potentiel qu'a l'eau de bouillir.

Par exemple, nous avons tous un certain degré d'amour bienveillant dans nos relations avec les autres, mais bien souvent notre amour bienveillant est un mélange ; moitié blanc, moitié noir. Ceci est très important. Très souvent nous commençons par une motivation d'amour bienveillant blanche, mais petit à petit elle se mélange à un amour de « magie noire ». Notre amour débute avec une motivation pure mais avec le temps qui passe, des états d'esprit négatifs apparaissent et notre amour s'amalgame avec de l'amour noir, de l'amour sombre. Cela commence tout d'abord par de l'amour blanc mais se transforme alors en un amour de magie noire.

J'aimerais que vous compreniez que cela est dû à un manque de sagesse : le fait que vous n'ayez pas la sagesse profonde d'aller au-delà de votre projection très relative. C'est pourquoi vous pouvez constater que même des motivations religieuses et des actes religieux deviennent un trip mondain lorsque l'on manque de sagesse profonde. C'est pour cela que le bouddhisme se méfie de l'amour fanatique ou émotionnel. De nombreux occidentaux ont l'impression qu'il n'y a pas d'amour dans le bouddhisme. En réalité, l'amour n'a rien à voir avec une expression émotionnelle. L'expression émotionnelle de l'amour est tellement grossière, si grossière, elle n'est pas du tout raffinée. Le bouddhisme comprend les besoins de l'objet et du sujet ou encore s'en préoccupe énormément et, de cette façon, l'amour bienveillant devient un antidote à l'attitude égoïste.

Les religions occidentales insistent beaucoup sur l'amour et la compassion, mais elles ne mettent pas l'accent sur la sagesse. La compréhension de la sagesse est la voie vers la libération, il vous faut donc l'obtenir.

En ce qui concerne l'émotion, j'ai l'impression que pour le monde occidental, l'émotion est, pour une raison ou pour une autre, quelque chose d'important. Néanmoins, lorsque nous réagissons au monde sensoriel ou entrons en relation avec lui, nous devons d'une façon ou d'une autre apprendre à adopter la voie du milieu.

Lorsque j'étais en Espagne avec Sa Sainteté le Dalai Lama, nous avons visité un monastère et rencontré un moine chrétien qui avait fait vœu de rester dans un endroit isolé. Sa Sainteté lui posa une question, du style : « Comment vous sentez-vous quand il vous arrive de faire l'expérience de quelque chose d'heureux ou de malheureux ? » Le moine répondit quelque chose comme : « Heureux n'est pas nécessairement heureux ; mal n'est pas nécessairement mal ; bien n'est pas nécessairement bien. » J'étais époustoufflé, j'étais très heureux. « Dans le monde, mauvais n'est pas si mauvais, bien n'est pas si bien. » Pour ma petite compréhension, c'était de la sagesse. Nous devons tous en apprendre quelque chose.

Posez-vous la question de savoir si oui ou non vous êtes capable de faire cela. Pouvez-vous faire l'expérience des choses de la manière dont l'a fait ce moine ou non ? Pour moi, l'expérience de ce moine était prodigieuse. Cela m'importe peu qu'il ait atteint l'Eveil ou non. Ce qui m'importe c'est qu'il ait fait cette fantastique expérience. C'était utile pour sa vie ; je suis sûr qu'il était rempli de béatitude. De toute façon, tous les plaisirs du monde et les mauvaises expériences sont tellement transitoires : connaître leur nature transitoire, leur nature relative, leur nature conventionnelle, vous rend libre.

Celui qui a une certaine compréhension de shounyata fait exactement la même expérience que ce moine. Il constate que bien et mal sont relatifs ; qu'ils n'existent que pour l'esprit conditionné et ne sont pas des qualités absolues. La caractéristique de l'ego est de projeter de telles notions fantaisistes sur soi-même et sur les autres ; c'est cela la source principale des problèmes. Vous réagissez alors émotionnellement et tenez votre plaisir et votre douleur pour concrets.

Vous pouvez observer, tout de suite, comment votre ego vous dépeint, comment votre image de vous-même n'est qu'une projection de votre ego. Vous pouvez vérifier ici et maintenant. Cela en vaut la peine. La manière d'examiner n'a rien à voir avec l'esprit sensoriel, votre conscience sensorielle. Fermez vos yeux et examinez aussitôt. C'est une question simple – pas besoin de s'enquérir du passé ou de l'avenir –, demandez-vous simplement : « Comment mon esprit m'imagine-t-il ? »

(Méditation)

Il n'est pas nécessaire de rechercher l'absolu. Il suffit simplement de vous enquérir de votre « moi » conventionnel.

(Méditation)

Comprendre votre esprit conventionnel et la façon dont il projette votre propre image est la clé à la réalisation de shounyata. Vous cassez ainsi les concepts grossiers de l'ego et éliminez l'image d'apitoiement sur votre sort, que vous avez de vous même.

(Méditation)

En éliminant l'idée d'apitoiement sur son sort que se fait l'ego, vous dépassez la peur. Toute peur et autres émotions d'apitoiement sur son sort viennent du fait que vous gardez, de vous, une image d'apitoiement sur votre sort.

(Méditation)

Il est possible aussi de voir, à quel point vous ressentez que l'image d'apitoiement sur votre sort d'hier existe encore aujourd'hui. C'est erroné.

(Méditation)

Penser : « Je suis une très mauvaise personne aujourd'hui parce que je me suis mis en colère hier, l'an passé, » est également erroné car aujourd'hui vous gardez encore une image d'apitoiement sur votre colère du passé. Vous n'êtes pas en colère aujourd'hui. Si cette logique était correcte, le Bouddha Shakyamouni serait lui aussi mauvais, car lorsqu'il vivait sur terre, il avait une centaine d'épouses mais était toujours insatisfait !

Notre ego maintient un concept permanent de notre « moi » ordinaire tout le temps, cette année, l'an passé, l'année précédente : « Je suis une mauvaise personne ; moi, moi, moi, moi, moi, moi. » Du point de vue bouddhique, c'est incorrect. Si vous maintenez ce genre de concept pendant toute la durée de votre vie, vous devenez une mauvaise personne parce que l'interprétation que vous faites de vous-même est d'être une mauvaise personne.

C'est pourquoi, l'interprétation de votre ego est irréaliste. Elle n'a absolument rien à voir avec la réalité. Et comme votre ego tient à un tel « je » existant par lui-même, l'attachement se déclenche.

Je me souviens, dans un monastère chrétien, lors d'une audience publique avec une vingtaine ou trentaine de moines, Sa Sainteté demanda à l'un des moines : « Quelle est votre interprétation de la vacuité ? » L'un d'eux répondit : « Du point de vue chrétien, le non-attachement est shounyata. » Que pensez-vous de cela ? Pour moi, que quelqu'un ait une expérience du non-attachement, c'est super. Ne pensez-vous pas que c'est super ? L'attachement est un symptôme de ce monde malade. Ce monde est malade à cause de l'attachement. Comprenez-vous ? Le Moyen-Orient est malade à cause de l'attachement. Les pays producteurs de pétrole sont malades à cause de l'attachement. Est-ce que la communication passe entre nous ? Et ce moine chrétien a fait l'expérience du non-attachement. Qu'en pensez-vous ?

Du point de vue bouddhique il est très difficile de faire l'expérience du non-attachement ; c'est extrêmement difficile. C'est pourquoi, pour moi, si quelqu'un en fait l'expérience c'est extrêmement bien, même s'il s'agit d'une personne d'une autre religion. Et c'est là aussi une raison pour respecter d'autres religions.

Combien de bouddhistes ici ont fait l'expérience du non-attachement ? Aucun ? Ô surprise ! Bon, excusez-moi, je ne fais que plaisanter. Cependant il est vraiment important de faire l'expérience du non-attachement ; c'est très important pour nous tous.

J'aimerais, à présent, que vous compreniez ce que signifie l'attachement. Nous pouvons utiliser ce morceau de chatterton comme exemple. Du point de vue de la philosophie bouddhique, avoir de l'attachement pour quelque chose signifie qu'il nous est très difficile de nous en séparer. Dans cet exemple, l'attachement du chatterton n'est pas un problème car il est facile à décoller, facile à recoller et facile à détacher de nouveau. Mais l'attachement que nous avons pour les choses que nous pensons être très bien, est très fort – dur comme du fer. Nous devons donc apprendre à être flexible.

Regardons cette fleur d'un point de vue bouddhique. Mon attachement pour cette fleur est un symptôme. Il démontre que je surestime la valeur de la fleur. Je souhaite devenir un avec la fleur et de ne jamais avoir à m'en séparer pour le restant de ma vie. Comprenez-vous maintenant à quel point je suis malade ? Il m'est tellement difficile de lâcher prise. Que pensez-

vous ? Suis-je fou ? Cette folie est de l'attachement. Mais le non-attachement est flexible ; c'est une voie du milieu, une voie raisonnable. Lâchez prise.

Comprenez-vous ? La psychologie de l'attachement est la surestimation ; c'est une attitude qui n'est pas réaliste. C'est pourquoi nous souffrons et c'est la raison pour laquelle le bouddhisme insiste sur la souffrance, la souffrance, la souffrance.

Du point de vue occidental, le bouddhisme donne trop d'importance à la souffrance. Les occidentaux n'arrivent pas à comprendre pourquoi le bouddhisme parle tant de la souffrance. « J'ai assez d'argent. Je peux manger. J'ai suffisamment d'habits. Pourquoi dites-vous que je souffre ? Je ne souffre pas. Je n'ai pas besoin du bouddhisme. » Nombre d'occidentaux disent ce genre de chose. C'est mal interpréter le terme « souffrance ». La nature de l'attachement est souffrance.

Regardez la société occidentale. Le plus grand problème en Occident est l'attachement. C'est tellement simple. Depuis la naissance en passant par le système éducatif scolaire et jusqu'à devenir titulaire d'une chaire, ou tout autre aboutissement, la vie occidentale est construite par l'attachement. Evidemment, il ne s'agit pas uniquement de la vie occidentale – l'attachement caractérise la vie de chacun des êtres – mais si je choisis l'Occident c'est parce que les occidentaux ont parfois des drôles d'idées par rapport à ce qu'évoquent pour eux le bonheur et la souffrance.

Sur le plan philosophique, bien sur, vous pouvez faire des recherches très profondes sur shounyata : il est possible d'analyser la notion du « je » existant par lui-même ou autonome de mille façons. Mais je parle ici de ce que vous pouvez faire, de façon pratique, tous les jours, immédiatement, de manière simple. Ne pensez pas à la terminologie bouddhique ; ne pensez pas à ce que disent les livres ou à des choses de ce genre. Demandez-vous tout simplement : « Quelle est l'interprétation que je fais de moi-même, en ce moment ? » C'est tout.

Chaque fois que vous vous posez cette question, vous obtenez une réponse différente, je vous assure. Car parfois vous vous manifestez en tant que poulet, parfois en cochon, parfois en singe. Vous pouvez alors rire de vous : « Ce que je pense est incroyable ! Je suis un cochon. » Mais vous ne devez pas vous inquiéter lorsque vous vous voyez en cochon. Ne vous en faites pas : riez tout simplement. La manière dont vous vous examinez, la manière dont vous vous interrogez ne doit que vous faire rire. C'est ainsi que vous vous rapprochez de shounyata parce que vous vous rendez compte de quelque chose : par votre expérience propre, vous savez que votre projection de vous-même est une idée fantasque et, dans une certaine mesure, vous faites l'expérience du non soi. Vous ne faites plus confiance à votre ego et vos concepts deviennent moins concrets.

La méditation analytique ne doit pas vous rendre triste ni sérieux. Lorsque vous comprenez réellement quelque chose, vous pouvez rire de vous-même. Evidemment, si vous êtes seul, ne riez pas trop fort, sinon les autres penseraient que vous êtes malades ! Milarépa en est un bon exemple. Resté seul dans les montagnes enneigées, il ria de lui-même et chanta pour lui-même. Qu'en pensez-vous ? Pensez-vous qu'il était malade ? Non. Il riait car sa vie était riche et il était heureux.

Votre vie tout entière a été construite par des concepts dualistes. S'il n'en était pas ainsi, il vous serait impossible de fonctionner dans la société, dans le monde relatif. Afin de faire partie de la société normale, il vous faut développer d'incroyables concepts dualistes. Nombre de choses dans ce monde que nous considérons être de la connaissance, de la sagesse et de l'éducation

sont des aspects de l'esprit dualiste ; la réaction qu'ils engendrent n'est que davantage de souffrance.

Qu'est-ce que l'esprit dualiste ? En fait, « duel » signifie deux, mais dans le bouddhisme, le reproche n'est pas le fait que deux phénomènes existent. Le problème est leur nature contradictoire et compétitive. L'esprit de compétition est-il sécurisant ou non ? Vivre dans l'esprit de compétition est-ce agréable ou non ? La concurrence dans le business, est-ce sécurisant ou non ? L'esprit est irrité. Nous appelons « esprit dualiste » un esprit dans lequel deux choses se contredisent sans cesse l'une l'autre.

Pour le dire plus simplement, lorsque vous vous levez le matin après une bonne nuit de sommeil, vous sentez-vous paisible ou non ? Oui, vous vous sentez paisible. Pourquoi ? Parce que pendant votre sommeil, l'esprit dualiste est au repos ; dans une certaine mesure !

Tant que l'esprit dualiste fonctionne dans votre vie, vous vous irritez constamment, vous n'avez pas atteint la paix de la réalité ultime. C'est pourquoi la concentration en un point est très utile. Elle est très importante pour couper l'esprit dualiste grossier, surtout lorsque vous désirez contempler votre propre conscience et en reconnaître sa nature. C'est très puissant pour éliminer les concepts dualistes. C'est ce que l'on enseigne dans le Mahamoudra ou Dzoktchen tibétain.

Le but de la méditation est de mettre fin aux concepts irritants que nous appelons esprit dualiste. Bien sûr, il en existe plusieurs niveaux. L'esprit dualiste a de nombreux niveaux grossiers et subtils et la façon de les éliminer est de commencer par les niveaux grossiers [et de progresser vers les subtils].

Mais voyons, je me demande de quoi je parle, donc au lieu de continuer mon blah, blah, blah, pourquoi ne pas passer à quelques questions ? Si je continue à parler, je suis sûr que cela n'engendrera que plus de confusion, davantage d'esprit dualiste, pour vous. C'est pourquoi, il vaut mieux passer à une session de questions-réponses.

Q. : Si vous pensez que le détachement est nécessaire, que le non-attachement est nécessaire, pourquoi faudrait-il être attaché à une philosophie ?

Lama : Nous ne devons être attachés à aucune philosophie. Nous ne devons être attachés à aucune religion. Nous ne devons avoir aucun objet d'attachement. Nous ne devons pas être attachés à Dieu. Nous ne devons pas être attachés à la bible. Nous ne devons pas être attachés au Bouddha. C'est une très bonne question, merci. Cette question est très importante. Elle nous montre le caractère du bouddhisme. Le bouddhisme n'a aucun espace qui vous permette d'être attaché à quoi que ce soit ou de faire une saisie sur quelque chose. Le Bouddha a dit que même faire une saisie sur le Bouddha ou avoir de l'attachement à son égard est erroné. Aussi longtemps que vous êtes malade, même si vous possédez des diamants, vous êtes toujours malade. Tous les symptômes d'attachement doivent disparaître afin que vous puissiez devenir un être humain complètement libéré. C'est pour cette raison que le bouddhisme a de la place pour toute philosophie, toute religion, tout trip, tant que cela est bénéfique au développement humain.

Q. : Quelle est la différence entre l'attachement et la compassion ?

Lama : La compassion réalise que les autres manquent de plaisir et comprend leur situation de souffrance. L'attachement c'est « Je veux, je veux », c'est l'intérêt que l'on porte à son propre

plaisir. La compassion est l'intérêt que l'on porte au plaisir des autres et la détermination de délivrer les autres êtres de leurs problèmes. Mais bien souvent nous entremêlons l'attachement à notre compassion. Nous commençons par la compassion, mais après quelque temps l'attachement s'introduit et cela devient alors un trip d'attachement. Merci. Merci beaucoup.

Q. : La non-dualité et bodhicitta est-ce la même chose ?

Lama : Non. Souvenez-vous de ce que j'ai dit au début : il n'est pas suffisant d'avoir uniquement du renoncement et bodhicitta, l'amour bienveillant. Ce n'est pas assez pour nous. Il nous faut la sagesse pour couper les concepts dualistes et voir la réalité universelle au-delà de ces concepts. C'est extrêmement important. Sans sagesse, notre bodhicitta et notre amour peuvent devenir fanatiques. Si nous comprenons la non-dualité, c'est bon, bodhicitta peut se développer facilement.

Q. : Un koan zen dit : « Si vous rencontrez le Bouddha sur la voie, tuez le ». L'interprétation en serait-elle : si vous rencontrez le Bouddha sur la voie, vous avez de l'attachement pour le Bouddha ; tuez donc l'attachement et non pas le Bouddha ?

Lama : Non. Mais on peut interpréter cela de nombreuses façons différentes. Admettons que je vous vois comme le Bouddha. Je fais probablement une incroyable projection, il vaut donc mieux que je tue cette projection. Tout d'abord, la manière de rechercher le Bouddha n'est pas à l'extérieur. Le Bouddha est à l'intérieur et c'est là où nous devons le rechercher. Lorsque nous débutons, nous recherchons au mauvais endroit. C'est cela que nous devons tuer. Mais nous ne devons pas tuer, pas faire comme Jim Jones qui a empoisonné ses adeptes.

Q. : Est-ce suffisant de stopper la conceptualisation de l'esprit afin que le « je » cesse d'exister ?

Lama : Oui. Pour des raisons pratiques, je dis oui. Mais du point de vue philosophique, cela n'est pas si clair. D'un point de vue pratique, que nous en parlions beaucoup ou non, nous savons que dans notre vie, il est extrêmement difficile de stopper nos concepts obsessionnels et nous ne sommes pas flexibles. C'est pourquoi, il est préférable de les stopper autant que possible mais il est impossible de les arrêter complètement, d'un seul coup, à moins de vous détruire vous-même.

Q. : Le mantra, est-il important pour détruire l'ego ?

Lama : Oui. Mais, évidemment, cela doit être une expérience personnelle. Dès que vous arrivez au premier stade du bodhisattva, vous n'avez plus besoin de mantra. Une chose telle qu'un mantra extérieur n'existe alors plus. Vous devenez, vous-même, l'essence nucléaire du mantra, car à ce moment-là vous avez découvert le mantra absolu. Pour l'instant, nous jouons un peu avec le mantra relatif mais gardons l'espoir que nous finirons par découvrir le mantra absolu.

Q. : D'après ce que vous avez dit auparavant, j'ai compris que les émotions étaient négatives, mais la qualité des émotions n'est-elle pas la qualité de la personne elle-même ?

Lama : J'ai dit : si dans la vie quotidienne, vous êtes trop plongée dans les émotions, vous êtes complètement influencé par ces émotions et vous êtes lié psychologiquement. C'est pourquoi, vous devez apprendre à vous détendre au lieu d'être poussé par vos émotions. Et puis, je n'ai pas dit que les émotions étaient nécessairement négatives. Les émotions peuvent être positives également. Ce que je dis, cependant, et là je généralise, c'est que dans un environnement occidental, lorsque nous communiquons les uns avec les autres, nous devenons extrêmement

émotionnels. En d'autres termes, nous prenons trop à cœur nos émotions physiques et nous ne comprenons pas le fonctionnement de nos six consciences sensorielles.

Q. : Comment pouvons-nous vivre sans attachement et sans désir ? C'est trop difficile.

Lama : Je suis d'accord avec vous ! Oui. C'est trop difficile. C'est pourquoi nous autres, êtres humains, trouvons qu'il n'est pas facile de développer le sens de la responsabilité et de mettre fin à nos problèmes ; nous devons nous engager à faire cela toute notre vie. Être attentif, être conscient, n'est pas tâche facile. Vous avez raison. Cependant, il existe un moyen de transformer le désir, un moyen de transformer l'attachement. De cette façon, l'énergie du désir et de l'attachement devient un remède, un chemin vers la libération. C'est comme lorsque vous mélangez du poison avec certains autres médicaments, il peut devenir un remède. Quel exemple y a-t-il ? La marijuana et le hashish peuvent être des remèdes, n'est-ce pas ? Ils ne sont peut-être pas bons, mais quand vous arrivez à transformer leur énergie ils peuvent servir de remède. C'est cela la beauté de l'être humain ; nous avons des méthodes puissantes pour transformer une chose en une autre.

Le bouddhisme tibétain a de nombreuses méthodes pour transformer le désir et l'attachement en le chemin vers la libération. Nous accordons beaucoup d'importance à ces méthodes. Le chili rouge, par exemple, n'est pas bon à manger tout seul mais quand vous en mélangez une quantité raisonnable à votre nourriture, cela devient délicieux.

C'est pourquoi, j'aimerais que vous compreniez cette question. Selon le point de vue bouddhique, il n'existe pas de problème humain qui ne puisse être réglé par l'être humain. Chacun de vous doit le comprendre à son niveau personnel et se stimuler en pensant : « Je peux gérer tous mes problèmes ; je suis capable de résoudre mes problèmes. » Cette attitude est essentielle pour votre développement spirituel. Même si nous n'excillons pas vraiment en tant que méditants ou pratiquants spirituels, je crois réellement que si nous avons une certaine compréhension et un soutien, nous sommes capables de résoudre nos problèmes. La plupart du temps nous ne voyons pas nos propres capacités. Nous nous mésestimons. C'est la raison pour laquelle, dans le bouddhisme tibétain, on se visualise en Bouddha. Je suis sûr que vous en avez entendu parler. Ne créez pas un grand fossé en pensant que le Bouddha est tout là-haut dans le ciel et que vous êtes sous la terre. Ce sera tout.

Merci, je ne prendrai pas plus de votre temps. Merci beaucoup.

Colophon :

Traduction française : Eléa Redel et Dominique Régibo – octobre 2005.