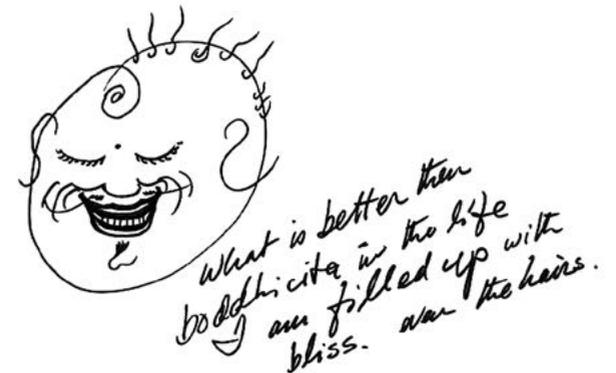


LA BODHISATTVA ATTITUDE

Comment dédier votre vie aux autres



*Qu'y a-t-il de mieux que la bodhicitta dans la vie ?
Je me sens habité par la béatitude, jusqu'à la pointe de mes cheveux.
("What is better than bodhicitta in the life.
I am filled up with bliss. Even the hairs.")*

(Illustration de Lama Zopa Rinpoché).

Collection Conseils du cœur

La collection « Conseils du cœur » se propose de réunir les instructions essentielles contenues dans les enseignements que dispense Lama Zopa Rinpoché sur la base de son expérience intérieure.

Les grandes retraites conduites par Rinpoché, ses commentaires et transmissions depuis 2008, constituent la ressource principale de cette collection, publiée en anglais par LYWA et éditée par la Vén. Sarah Thresher.

Le but de cette collection est de préserver et diffuser le style unique et la lignée d'enseignements et de pratiques de Rinpoché.

La collection « Conseils du cœur » est dédiée à la longue vie et à la bonne santé de Lama Zopa Rinpoché, ainsi qu'à la réalisation de tous ses saints souhaits et au déroulement continu de ses activités d'enseignement.

Lama Zopa Rinpoché

La bodhisattva attitude

Comment dédier votre vie aux autres

Table des matières



Pour la version anglaise :

Lama Yeshe Wisdom Archive
 PO Box 636, Lincoln MA 01773, États-Unis

© Lama Thubten Zopa Rinpoche, 2012

Pour la version française :

© Service de traduction francophone de la FPMT, 2017

info@traductionfpmt.info
 www.traductionfpmt.info

Tous droits réservés.

ISBN : 978-2-37484-076-5

Photographie de couverture : Yew Kim Guan

Dessin au trait : Lama Zopa Rinpoché

Design : Gopa&Ted2 Inc.

Remerciements de l'édition française	9
Préface de l'éditrice anglaise	11
PREMIÈRE PARTIE : LES ENSEIGNEMENTS	23
1. Tout dépend de ton attitude intérieure	
Créer une motivation de bodhicitta pour la vie	25
2. Couper le concept de permanence	
Les prémices du Dharma	47
3. Cessez de vous étirez les jambes	
Pratiquer le Dharma sans délai	73
4. La bodhisattva attitude ou l'attitude intérieure du bodhisattva	
Comment dédier votre vie aux autres	103
5. Les quatre conceptions erronées	
Une motivation pour prendre les huit préceptes du mahayana	151
DEUXIÈME PARTIE : LES MOTIVATIONS	173
1. Tout dépend de ton attitude intérieure	
Une réflexion	175
2. Couper le concept de permanence	
Une motivation de bodhicitta	
La longue motivation	181
La courte motivation	190
3. Cessez de vous étirez les jambes	
Une motivation de bodhicitta	
La longue motivation	195
La courte motivation	204

4. La bodhisattva attitude ou l'attitude intérieure du bodhisattva	
Une motivation pour dédier votre vie aux autres	209
5. Les quatre conceptions erronées	
Une motivation pour prendre	
les huit préceptes du mahayana	
La longue motivation	219
La courte motivation	227
 TROISIÈME PARTIE : LES APPENDICES	 231
1. La méthode qui change une vie de souffrance en bonheur	
Transformer l'esprit en la motivation de la	
bodhicitta pour cette vie et toutes les vies futures	233
2. Pleine conscience de la bodhicitta (concise)	
Comment vivre votre vie	
pour le bien des innombrables êtres	249
3. Prière de Saint François d'Assise	265
4. Les inconvénients de chérir le soi	
et les avantages de chérir autrui	
Points de réflexion	267
5. La compassion, une nécessité absolue	
Conseil pour transformer	
toutes nos activités en cause d'éveil	273
Glossaire	277
Bibliographie	307
Suggestions de lectures complémentaires	309
Ebooks multimédias	310
Note technique	311
Remerciements de l'éditrice anglaise	314
Colophon	315
Biographies de Lama Zopa Rinpoché et de Vén. Sarah Thresher	316

Remerciements de l'édition française



Ce tout premier titre de la collection *Conseils du cœur* est le fruit d'un incroyable processus de production dépendante. Sa traduction et sa publication sont dues aux efforts et à la générosité de tant de personnes.

Nos plus sincères remerciements s'adressent en tout premier lieu à Brigitte Lucas pour s'être attelée avec enthousiasme à la traduction de cet ouvrage ; à la vénérable Tenzin Ngeunga, Corinne Jeannet, Catherine Cipan et Julie Hoarau pour en avoir effectué une attentive relecture ; à Christian Charrier pour nous avoir aidées à traduire depuis le tibétain les citations et prières composées dans cette langue ainsi qu'à Marcel Jolinon pour son précieux travail de mise en page.

Nous aurions été bien incapables de réaliser cette traduction française sans le formidable travail effectué en anglais par toute l'équipe de Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA). Nos plus chaleureux remerciements vont en particulier à l'éditrice de la collection *Conseils du cœur* en langue anglaise, la vénérable Sarah Thresher, qui a non seulement effectué un superbe travail éditorial en anglais et qui en outre n'a pas compté ses efforts pour nous accompagner sans relâche tout au long de cette belle aventure de traduction en langue française.

Du fond du cœur, nous adressons aussi d'infinis remerciements aux donateurs de la Boîte à mérites et aux personnes qui ont rejoint les Amis du Service de traduction en 2016. C'est grâce à votre soutien que nous avons pu financer la publication gratuite de 1 000 exemplaires de ce livre.

Et, bien évidemment, rien de tout cela n'existerait sans notre si précieux guide, Lama Zopa Rinpoché, dont chaque parole et chaque geste ne sont rien d'autre qu'une manifestation de la « bodhisattva attitude ».

Puisse ce premier titre de la collection *Conseils du cœur* devenir pour tous ses lecteurs une source constante d'inspiration pour leur pratique et un compagnon de chaque instant.

Vén. Lobsang Detchèn
Coordinatrice du Service de traduction de la FPMT

Préface de l'éditrice anglaise



Ce livre est une compilation de motivations enseignées par Lama Zopa Rinpoché, dont la finalité est d'être utilisées quotidiennement dès le réveil pour transformer l'esprit en vertu, en Dharma et en particulier en la bodhicitta et en l'attitude intérieure d'un bodhisattva. Qu'est-ce que la bodhicitta ? C'est l'esprit qui cherche à atteindre le plein éveil dans le but de libérer tous les êtres vivants de la souffrance et de les amener à l'état du bonheur parfait. Il émane d'un cœur plein d'amour et de compassion qui chérit les autres comme des êtres bons et précieux et il est le fondement de cette attitude intérieure altruiste d'un bodhisattva cherchant à tout prix à servir les autres et à leur être bénéfique.

Il est facile de comprendre dans quelle mesure notre motivation et l'attitude intérieure qui s'y associe vont influencer tout à la fois la qualité des activités dans lesquelles nous nous engageons et les résultats qui en découlent. Il est tout aussi facile de saisir l'importance d'entraîner notre esprit à générer l'amour, la compassion et la bodhicitta et de laisser ces qualités imprégner toute action de nos corps, parole et esprit. Nous y parvenons par l'entraînement progressif de notre esprit en nous familiarisant avec les différentes méditations sur les étapes de la voie vers l'éveil, le lamrim.

Les motivations proposées dans ce livre sont des méditations du lamrim dont le but est de guider l'esprit vers une pensée de bodhicitta

au minimum « artificielle ». Ces méditations ont d'abord été enseignées dans les premiers jours des retraites appelées *La lumière de la voie*, retraites de lamrim mettant l'accent sur l'expérience personnelle. Par la suite, certaines de ces motivations ont été présentées en d'autres lieux dans le monde avant d'être rassemblées pour figurer ici¹.

Dans le chapitre d'introduction *Tout dépend de ton attitude intérieure*, Rinpoché explique pourquoi l'esprit joue un rôle si primordial dans notre vie et pourquoi il est si essentiel de développer un bon cœur, un cœur qui souhaite être bénéfique à tous les êtres vivants. Les deux chapitres suivants contiennent deux motivations de bodhicitta, une longue et une courte. La première qui est la plus longue : *Couper le concept de permanence* (liée au chapitre 2) est inspirée des soutras. La seconde, plus courte : *Cessez de vous étirer les jambes* (liée au chapitre 3) est inspirée des tantras. Une troisième motivation, *Quatre conceptions erronées* (liée au chapitre 5) est particulièrement adaptée pour prendre les huit préceptes du mahayana.

En suivant l'une ou l'autre de ces motivations, nous pouvons alors nous entraîner à l'attitude intérieure du bodhisattva (chapitre 4). Cette attitude intérieure du bodhisattva, quelle est-elle exactement ? C'est l'esprit d'un dévouement total et sans compromis pour le bien d'autrui, quasiment inconcevable par l'étendue et le courage de cette aspiration d'être et de faire tout le nécessaire pour être bénéfique à chacun des êtres vivants. C'est, bien sûr, l'attitude que Rinpoché lui-même incarne comme exemple et c'est l'attitude qu'il cherche à cultiver chez ses étudiants et tous ceux qui l'entourent, ainsi que dans les centres.

L'attitude du bodhisattva est superbement exprimée dans un choix de versets composés par le grand bodhisattva Shantidéva dans le *Bohicharyavatara* et Rinpoché nous conseille de réciter ces versets tous les matins, après avoir généré une motivation de bodhicitta et de les utiliser ensuite tout au long de la journée comme un guide et une

1. Pour la liste complète des enseignements utilisés dans ce livre, voir la Note technique en fin d'ouvrage.

inspiration sur la manière de penser et d'agir différemment. Rinpoché a récemment ajouté deux versets complémentaires qui précèdent ceux de Shantidéva : le premier, le verset 1 des *Huit versets de la transformation de l'esprit*, explique comment considérer tous les êtres comme précieux et exauçant tous nos souhaits et le second, le verset 26 de *L'aspiration en soixante-dix stances* d'Aryasura, est une prière pour se mettre à leur service et exaucer leurs souhaits en retour.

D'une certaine manière, ces versets nous font penser à la célèbre prière de Saint François d'Assise², qui oriente notre vie vers le désintéressement de soi et l'altruisme. De la même façon, cette attitude intérieure du bodhisattva ouvre notre cœur aux autres et dirige notre esprit vers l'éveil. Rinpoché explique que l'attitude intérieure du bodhisattva est « totalement opposée à l'ego » et « totalement contraire à la pensée du chérissement de soi ». Il n'existe que le souhait d'être utilisé par les autres pour leur bonheur.

Pratiquer la bodhicitta de cette façon a pour résultat un bonheur profond, la paix, la joie et la satisfaction. Comment peut-il en être ainsi ? Il suffit de constater que chacun d'entre nous recherche le bonheur mais nous avons tellement de mal à saisir qu'il provient tout simplement du fait de chérir autrui plutôt que de perpétuer une préoccupation erronée exagérément tournée sur nous-mêmes. Rinpoché l'explique de façon très simple :

En Occident, des millions de gens souffrent de dépression, mais si vous dédiez votre vie dès le matin aux innombrables êtres, cela vous procurera une joie incroyable et le bonheur pour toute la journée. Chérir le « je » ouvre la porte à toutes les souffrances, tandis que chérir les autres ouvre la porte à tous les bonheurs. En consacrant tous les jours votre vie aux autres, vous fermez la porte à la dépression, aux problèmes relationnels et à tout ce genre de choses.

2. Voir l'Appendice 3 pour l'adaptation de cette prière par Rinpoché.

L'attitude intérieure du bodhisattva est de toute évidence un changement total et radical par rapport à l'habitude que nous avons de suivre l'esprit égoïste et les pensées émotionnelles négatives. Cultiver cette attitude intérieure exige un effort constant. Le but de ce livre est d'être une source d'inspiration et d'apporter le support nécessaire à tous ceux qui souhaitent agir ainsi.

L'IMPORTANCE DE GÉNÉRER UNE MOTIVATION DE BODHICITTA

Quiconque a eu l'opportunité de rencontrer Lama Zopa Rinpoché sait qu'il incarne toutes les qualités d'amour et de compassion. Son rire joyeux, sa bonté et sa générosité sont légendaires. Il est indéniable que tout ce qu'il fait, il le fait pour les autres. Sa vie n'est autre qu'une puissante manifestation de la bodhicitta en action. C'est donc sans surprise que lors de tous ses enseignements et pratiques, Rinpoché met l'emphase sur la bodhicitta, en commençant par générer une vaste motivation de bodhicitta au début et en terminant par une vaste dédicace de bodhicitta à la fin.

Pourquoi la motivation a-t-elle une telle importance ? Pour comprendre cela, nous devons d'abord être conscients que le bonheur et la souffrance viennent de notre propre esprit. Ceci est abordé lors du discours d'ouverture *Tout dépend de ton attitude intérieure*, par l'usage d'une citation tirée du *Poème sur l'entraînement de l'esprit* de Lama Tsongkhapa :

Les actions noires et blanches dépendent de pensées noires et blanches :

Si tes pensées sont positives, alors les terres et chemins eux aussi sont positifs.

Si tes pensées sont négatives, alors les terres et chemins eux aussi sont négatifs.

Tout dépend de ton attitude.

Dans le bouddhisme, c'est l'esprit, tout particulièrement la motivation, qui constitue le facteur clé déterminant si nos actions deviennent vertu et causes de bonheur ou non. Rinpoché utilise l'exemple cité par Kyabdjé Pabongka Rinpoché de quatre personnes qui récitent les *Louanges aux vingt-et-une Taras*, pour illustrer ceci³ :

La première personne récite la prière à Tara avec la motivation d'atteindre l'éveil pour les êtres : la prière de cette personne devient la cause pour parachever l'éveil et une cause de bonheur pour les êtres.

La deuxième personne récite la prière non pas pour atteindre l'éveil pour les êtres mais uniquement pour réaliser sa propre libération du samsara, ainsi la prière de cette personne ne devient pas la cause pour parachever l'éveil, mais seulement pour réaliser la libération.

La troisième personne récite la prière non pas avec la motivation d'atteindre l'éveil ou la libération mais seulement pour réaliser le bonheur des vies futures, le bonheur samsarique. L'action de cette personne ne devient pas une cause pour parachever l'éveil ou la libération du samsara, mais seulement pour le bonheur des vies futures.

Jusque-là, pour toutes les trois, l'action de réciter les *Louanges aux vingt-et-une Taras* est devenue Dharma. Mais la quatrième personne récite la prière à Tara avec comme motivation de seulement réaliser le bonheur pour cette vie et la prière de cette personne ne devient pas Dharma. Elle ne devient pas Dharma sacré mais dharma mondain. C'est ce que nous devons comprendre. Cette action est non vertueuse car la motivation vise uniquement le bonheur de cette vie et le résultat ne sera donc que souffrance.

3. Enseignement de *La lumière de la voie* du 14 septembre 2009. Cité par Pabongka Rinpoché dans *La libération suprême entre nos mains*.

On décrit ici quatre niveaux de bonheur et dans chaque cas, c'est la motivation de la personne récitant la prière qui détermine le niveau atteint. En temps normal, nous pourrions penser que l'action de réciter une prière est suffisante pour créer de la vertu, mais il n'en est rien. C'est notre attitude qui fait toute la différence. Rinpoché commente cette histoire à titre d'avertissement :

Il y a comme cela une histoire un peu similaire de deux personnes qui ont fait une retraite de Yamèntaka et où l'une d'elles a pris renaissance en tant que préta car sa motivation n'était pas du Dharma.

Nous courons le danger que cela puisse nous arriver. C'est pourquoi il est extrêmement important d'examiner la motivation au début de toute action, et si elle n'est pas du Dharma, de faire en sorte qu'elle le devienne. C'est ainsi qu'il convient de pratiquer. Quand votre motivation est Dharma, vos actions deviennent Dharma et le bonheur en résulte. Sinon, vous trichez toute votre vie en croyant que vous pratiquez le Dharma alors que ce n'est pas le cas.

Donc, si nous voulons le bonheur, nous devons être particulièrement attentifs à notre esprit et à notre intention. Établir une motivation correcte dès le début de la journée au réveil a donc pour objectif de nous assurer que du matin au soir, toutes nos actions deviennent véritablement de la vertu et une cause de bonheur et qu'aucune ne soit gaspillée.

La meilleure des motivations est la bodhicitta. Pourquoi ? Parce que la bodhicitta est la cause directe de l'éveil et la porte d'entrée sur la voie du mahayana. Le fait d'entraîner notre esprit à la bodhicitta permet d'accumuler des mérites inconcevables d'où découlent tous les autres bonheurs et de purifier les karmas négatifs les plus incroyables. Dans *Couper le concept de permanence*, Rinpoché décrit la bodhicitta comme « l'essence même du Dharma et la meilleure façon de donner à la vie tout son sens ».

Ainsi, si vous laissez la bodhicitta guider vos actions, elles deviendront toutes Dharma et le bonheur de cette vie et des vies futures coulera de source sans même le chercher. Inversement, si votre motivation est simplement le bonheur de cette vie, rien n'en garantira le résultat. Bien sûr, la plupart des gens ne sont tout simplement pas conscients qu'il y a du bonheur au-delà de cette vie et toute leur vie n'est donc consacrée qu'à la recherche du bonheur de cette vie-ci. Comme ils n'ont pas la compréhension de la cause correcte du bonheur, il est difficile de dire s'ils pourront jamais le trouver⁴.

Savoir comment pratiquer le Dharma

Il existe deux types de motivation, la motivation avant l'action ou « motivation de la cause », et la motivation pendant l'action ou « motivation du temps ». Lors d'un enseignement donné à Tushita Meditation Centre, Rinpoché rappelle la première question qu'il ait posée à Kyabdjé Tcheudèn Rinpoché : « Pour qu'une action devienne vertu, qu'est-ce qui est le plus important : la motivation du temps ou la motivation de la cause » ? Ce à quoi Tcheudèn Rinpoché répondit : « la motivation de la cause⁵ ».

L'exemple des quatre personnes récitant les louanges à Tara illustre bien que c'est la motivation antérieure à l'action qui détermine si elle devient vertu, et non l'action elle-même. Les bodhisattvas, par exemple, peuvent s'engager dans des actions qui peuvent paraître non

4. Voir les enseignements de *La lumière de la voie* du 13 septembre 2010. Il existe quatre niveaux de bonheur : le bonheur de cette vie, des vies futures, de la libération et de l'éveil. Le bonheur de cette vie n'est pas un but à atteindre dans les enseignements sur la voie vers l'éveil et le fait de le rechercher n'est pas une action du Dharma mais celle de la non-vertu. Cependant, on explique que le bonheur de cette vie découle naturellement comme une suite logique du travail effectué pour les trois autres niveaux de bonheur. Voir *Dompter son esprit, la porte qui mène à la satisfaction*, ch. 3.

5. Retraite d'Hayagriva extrêmement secret, 14 mars 2010. Kyabdjé Tcheudèn Rinpoché était un érudit hors pair, un yogi, maître du monastère de Séra djé et l'un des maîtres de Rinpoché.

vertueuses, qui sont pourtant transformées en vertu par la force de leur pure motivation de bodhicitta, tel le paon qui peut transformer des plantes empoisonnées en nourriture saine. Rinpoché évoque souvent l'histoire du bodhisattva, capitaine de bateau, dans une vie antérieure de maître Bouddha Shakyamouni, qui, par grande compassion, tua un méchant homme qui avait prévu de prendre la vie de cinq cents marchands qui étaient à bord de son bateau. Le capitaine se sacrifia en prenant sur lui le karma négatif et les conséquences de tuer cette personne de façon à sauver les autres de la souffrance. Cependant, sa motivation étant inspirée par la grande compassion, son action devint positive plutôt que négative et un moyen très spécial d'accumuler des mérites. La preuve en est, c'est que le soutra stipule qu'en résultat de cette action, le temps de vie dans le samsara pour ce capitaine bodhisattva fut réduit de 100 000 ères cosmiques⁶.

Si nous pouvons avoir la motivation à la fois avant l'action et la motivation pendant l'action, en générant une motivation de bodhicitta le matin et en la maintenant pendant toute la journée, toutes nos actions deviendront causes d'éveil et apporteront les plus grands bienfaits et bonheurs à nous-mêmes et à autrui. Cela ne concerne pas uniquement nos actions vertueuses lorsque nous étudions le Dharma, méditons, récitons des mantras, etc., mais aussi ce qui est habituellement considéré comme des actions ordinaires comme manger, marcher, s'asseoir, dormir et travailler. Ceci est extrêmement important et définit le sens de l'expression : « Savoir comment pratiquer le Dharma⁷. »

6. Pour cet exemple, voir *Dompter son esprit, la porte qui mène à la satisfaction* p. 41 et *La libération suprême entre nos mains*. L'histoire est traduite en anglais par Mark Tatz dans *Le soutra des moyens habiles*, où il est aussi mentionné que l'homme méchant prit renaissance dans une terre pure et que les 500 commerçants sont devenus des futurs bouddhas de cette ère fortunée.

7. Rinpoché définit « savoir comment pratiquer le Dharma » de deux façons : l'une est le fait de connaître toutes les différentes méditations attenantes à une pratique comme le *Lama Tcheupa Djortcheu* (L'offrande au maître spirituel), de manière à purifier [le karma] et à accumuler des mérites de la façon la plus vaste possible, ce qui rend la pratique extrêmement efficace, l'autre, c'est de savoir comment faire de toutes nos actions spirituelles et mondaines, des actions vertueuses. (Transmission du *Soutra de la lumière d'or* du 20 mars 2011).

Une technique très puissante pour garder l'esprit centré sur la bodhicitta consiste à utiliser une série de pratiques de pleine conscience de la bodhicitta fréquemment enseignées par Rinpoché⁸. À la fin de chaque motivation, nous générons la forte intention que toutes nos actions deviennent causes de l'éveil, puis nous utilisons ces pratiques de pleine conscience pour rester centrés sur ce point. Tout au long de ses enseignements, Rinpoché explique de nombreuses façons d'intégrer la bodhicitta dans toutes les activités de notre vie. De toutes les méthodes, nous devons utiliser celle qui nous aide, notre but n'étant pas uniquement de commencer la journée avec la bodhicitta mais de vivre la vie en permanence avec la bodhicitta. Rinpoché donne le conseil suivant⁹:

Même si vous avez généré une motivation de bodhicitta dès le début d'une action, il reste très important, quand vous vous engagez dans cette action, de ressentir dans votre cœur que vous le faites pour tous les êtres. Pour qui faites-vous cette action ? Pour vous ou pour les êtres ? Pour les êtres ! La préoccupation principale devrait toujours concerner les êtres. C'est une très, très bonne chose que de s'exercer à ressentir cela.

Et,

Plus généralement, je conseille d'essayer autant que possible de vivre votre vie avec la motivation de bodhicitta, quoi que vous fassiez, que vous soyez en train de travailler, d'étudier le Dharma, de méditer ou de prier. C'est alors que vous devenez une personne incroyablement fortunée. Vous

8. Voir l'Appendice 2. Ces pratiques de pleine conscience de la bodhicitta sont à utiliser en retraite ou dans la vie quotidienne.

9. Groupe d'études Lama Serlingpa Bodhicitta, à Jambi, Soumatra, le 8 février 2010.

avez la capacité d'atteindre l'éveil rapidement, d'être libéré du samsara dans de brefs délais, et de libérer au plus vite les autres êtres et de les éveiller.

Même si nous ne sommes pas capables de maintenir une motivation de bodhicitta tout au long de la journée, si nous avons au moins généré la bodhicitta en tout premier lieu, le matin, cela fera une différence importante dans notre vie. Quand la bodhicitta est notre motivation pour la vie, elle transforme nos actions en Dharma et en cause pour l'éveil, non seulement en cette vie mais aussi dans les vies futures. Le fait de se familiariser avec la bodhicitta maintenant aura le pouvoir, dans les vies futures, de nous attirer à nouveau vers la bodhicitta et nous continuerons de pratiquer de cette façon. Si nos actions actuelles de manger, marcher, nous asseoir, dormir, travailler etc., sont exécutées avec la pensée d'être bénéfiques à autrui, cela nous amènera peu à peu à la réalisation de la bodhicitta, puis nous permettra de parcourir les différentes terres impures et pures des bodhisattvas jusqu'à l'éveil. Toutes ces réalisations sont possibles si nous commençons dès maintenant à entraîner notre esprit en ces motivations de bodhicitta et essayons ensuite de vivre constamment avec la bodhicitta.

Le plus important est de veiller à ne pas vivre notre vie uniquement pour obtenir le bonheur et éviter la souffrance pour un seul être (soi-même), mais pour tous les êtres innombrables. Pour bon nombre d'entre nous, c'est un changement total et radical, un passage de notre égoïsme habituel à un altruisme illimité qui peut être difficile à saisir au début. Pour nous donner « une image » de ce que pourrait être l'esprit de bodhicitta, Rinpoché donne cet exemple¹⁰:

Il existe un nombre infini d'univers et même dans un seul univers, un seul pays, une seule région, montagne ou forêt,

il y a d'innombrables fourmis, un nombre incroyable de fourmis. Pouvez-vous imaginer vivre votre vie pour elles ? Dédier votre vie à les servir, à les libérer de la souffrance et les amener au bonheur ? Non seulement le bonheur temporaire mais aussi la libération du samsara et l'éveil. Que pourrait-il y avoir de mieux que cela ? Il n'existe pas de façon de vivre plus heureuse qu'avec cette attitude intérieure de bodhicitta.

Et bien sûr, quand notre motivation pour la vie est la bodhicitta, nous chérissons non seulement les fourmis en nombre indéfini mais aussi tous les êtres et nous ne vivons que pour eux. Personne n'est laissé pour compte. C'est cela, la bodhisattva attitude. Comme dit Rinpoché :

L'attitude intérieure des bodhisattvas consiste à dédier totalement leur vie, jour et nuit, afin qu'elle soit utilisée par les autres pour leur offrir le bonheur. C'est ce qu'ils recherchent et souhaitent à tout moment. Vous devez retenir cela. Si vous ressentez cela, vous avez la possibilité de vous rapprocher peu à peu de la bodhicitta et d'en parfaire la réalisation. Si vous êtes capable de changer votre esprit en adoptant l'attitude intérieure qui consiste à souhaiter être utilisé par les autres pour leur bonheur, c'est cela, la bodhisattva attitude !

Vén. Sarah Thresher

Éditrice de la collection « Conseils du cœur » en langue anglaise

10. Amitabha Buddhist Centre, Singapour, le 16 février 2010.

Première partie

Les enseignements



*Si tu désires ton propre bien, produis le sublime esprit d'éveil,
Si tu désires le bien d'autrui, produis le sublime esprit d'éveil,
Si tu désires servir les enseignements, produis le sublime esprit
d'éveil,
Si tu aspires à la voie de la félicité, produis le sublime esprit d'éveil.*

Khounou Lama Rinpoché,
La lampe de joyaux : Louanges à l'esprit d'éveil, v. 26



La lumière de la voie

1. Tout dépend de ton attitude intérieure

Créer une motivation de bodhicitta pour la vie



NOTRE VIE A ÉTÉ TELLEMENT EXTRAORDINAIRE

Il semble que bon nombre d'anciennes connaissances soient revenues pour participer à cette rencontre de Dharma et, peu importe ce que nous avons vécu jusqu'à maintenant, c'est vraiment une excellente chose que nous soyons là¹¹.

J'ai envie de dire que, comparée aux autres, notre vie a été tellement extraordinaire. Déjà, nous sommes un certain nombre à avoir entendu, de nombreuses fois, le cœur du Dharma du Bouddha, l'essence même des 84 000 enseignements du Bouddha, l'enseignement extrêmement précieux sur les étapes de la voie vers l'éveil, le lamrim. Nous avons même reçu cet enseignement de Sa Sainteté le Dalai Lama lui-même, véritable Tchenrézi vivant, le Bouddha de la Compassion, manifesté sous la forme humaine d'un moine, aspect qui permet de nous guider parfaitement. Rien que cela est déjà en soi complètement extraordinaire et inexprimable. C'est la chose la plus incroyable, la plus rare et la plus précieuse qui pouvait nous arriver dans cette vie.

¹¹ Ici, Rinpoche s'adresse aux anciens étudiants qui sont venus pour la retraite de *La lumière de la voie*, certains d'entre eux ayant fait leurs premières retraites avec Rinpoche et Lama Yéshé au début des années 1970.

Ensuite, nous avons rencontré de nombreux autres grands maîtres et amis vertueux tellement qualifiés, qui préservent le Dharma du Bouddha dans son intégralité : le petit véhicule et les enseignements du mahayana, le paramitayana et le tantrayana. En particulier, bon nombre d'entre nous, étudiants de longue date, ont connu Lama Yéshé et ont reçu de lui enseignements et initiations, lui dont la bienveillance surpasse celle des innombrables bouddhas des trois temps – bouddhas du passé, du présent et du futur – et dont le nom sacré est extrêmement rare et difficile à prononcer.

Donc, vraiment, si nous regardons ce qui nous est arrivé jusque-là dans cette vie, c'est tout simplement extraordinaire d'avoir rencontré tant d'amis vertueux qualifiés, capables de nous révéler la voie complète vers l'éveil à partir de leur expérience. Pouvez-vous vous représenter l'incroyable privilège qu'a été notre vie ?

NOUS NE POUVONS PAS VRAIMENT DIRE QUAND LA MORT ARRIVERA

Mais évidemment, cette chance incroyable ne va pas durer longtemps. C'est juste comme un éclair dans une nuit très sombre qui nous révèle tout avec la plus grande clarté, l'espace d'un court instant, puis disparaît.

La vie n'est pas longue, et nous ne pouvons pas vraiment dire quand la mort arrivera. Il y a tant de conditions qui peuvent entraîner la mort, comme les 400 types de maladies différentes, les 360 possessions d'esprits, les 1 080 faiseurs de troubles, avec, de nos jours, l'apparition de nouvelles maladies dont on n'avait jamais entendu parler, comme la grippe porcine (la grippe du kangourou n'existe pas encore, seulement celle du cochon !). Sans oublier le cancer. De tous côtés, nous entendons dire que tel ou tel ami ou membre de la famille est soudain atteint d'un cancer.

Jusque-là, nous avons entendu parler de cancer à propos de membres de notre famille, d'amis, d'étudiants et autres, mais comment savoir si,

tôt ou tard, les autres n'entendront pas votre propre nom associé au mot « cancer » avec le verbe « avoir » entre les deux ? Cela arrive à beaucoup de gens dans le monde. De nombreux étudiants de différents pays, que nous avons connus et qui étudiaient le Dharma depuis un certain temps, nous ont déjà quittés. On ne peut jamais savoir. Nous pourrions être les prochains sur la liste. Ainsi va la vie.

Puis il y a de nombreuses autres maladies. Par exemple, j'ai du diabète, ce qui entraîne toutes sortes de symptômes. J'ai été parfois un ami du diabète, et parfois un ennemi. Nous ne pouvons pas continuellement vivre notre vie avec le concept de permanence, avec la pensée : « je vais vivre éternellement ». Certes, peut-être pas « éternellement », à moins d'être sous l'effet de drogues ou en pleine hallucination ! Mais il est vrai que la vie est très courte et qu'il ne reste pas beaucoup de temps.

D'une manière générale, la vie est très courte en ces temps de dégénérescence et même ce qui est censé soutenir la vie se transforme en causes de mort. Par exemple, les médicaments peuvent avoir des effets secondaires entraînant la mort et nombreux sont ceux qui meurent parce que leur maison s'effondre sur eux ou quand ils sont en train de manger.

SISTER VAJRA, FRÉDA BÉDI ET MA JEUNESSE À BUXA

La toute première moniale occidentale à recevoir l'ordination dans la lignée du bouddhisme tibétain s'appelait Sister Vajra. Elle est morte quand sa maison s'est effondrée sur elle lors d'un glissement de terrain à Darjeeling.

J'ai fait la connaissance de Sister Vajra par l'intermédiaire d'une correspondante que Fréda Bédi m'avait trouvée. Fréda Bédi était disciple de cœur de Sa Sainteté le Karmapa dans son incarnation précédente. J'ai ouï dire qu'après sa mort, elle a été reconnue par Sa Sainteté le

XVI^e Karmapa comme étant Dordjé Phagmo et qu'un trône a été érigé à Rumtèk au Sikkim, pour sa prochaine incarnation. Il y a des trônes élevés pour les lamas et il y en a aussi un pour elle. Je suis certain qu'à l'origine elle était chrétienne et puis je pense qu'elle est allée au Sri Lanka pour étudier le bouddhisme théravada. Son fils et sa fille ont étudié dans la même université que le fils et la fille du pandit Jawaharlal Néhrù et ils sont devenus amis. Elle a été nommée par ce dernier pour s'occuper des moines tibétains après leur fuite du Tibet. C'est ainsi qu'elle était entrée en contact avec le bouddhisme tibétain et y avait adhéré.

La vie à Bouxa Douar

Fréda Bédi est venue à Bouxa Douar, dans le Bengale-Occidental, où j'ai vécu huit ans. C'est là que j'ai eu la chance de recevoir quelques enseignements philosophiques, d'étudier un peu et de débattre sur les vastes écritures. Quand les moines se sont échappés du Tibet, ils sont arrivés en un endroit appelé Missamari, dans l'Assam, où il faisait extrêmement chaud, puis ils sont venus à Bouxa.

Une fois sortis du Tibet, tous les moines ne sont pas venus à Bouxa ; la plupart ont été envoyés pour travailler à la construction des routes dans différents endroits de l'Inde, comme notamment à Dalhousie, au Ladakh et au Bengale-Occidental. À cette époque, l'Inde construisait des routes aux abords de ses frontières pour protéger le pays de la Chine. Seulement 1500 moines environ ont désiré poursuivre leurs études et ont pu se rendre à Bouxa. Ils y sont restés une dizaine d'années où ils ont étudié avec acharnement. Les enseignants principaux, abbés et anciens abbés, qui ont la charge aujourd'hui d'éduquer les moines dans les monastères de Séra, Gandèn et Drépoung dans le sud de l'Inde ont, pour la plupart, fait l'essentiel de leurs études à Bouxa. Il y avait aussi quelques moines des traditions sakya, kagyou et nyingma à Bouxa qui sont devenus de grands enseignants.

Du temps des Anglais, Bouxa avait été un camp de concentration. Le pandit Nehru et le mahatma Gandhi-dji y avaient été emprisonnés. Le vieux bâtiment où ce dernier était détenu était entouré de fils de fer barbelés hauts de trois ou quatre étages. Quelques moniales arrivées du Tibet sont venues y vivre et le lieu est devenu une nonnerie. Juste à côté, il y avait un long bâtiment. Quelques-uns des moines du monastère de Gandèn vivaient dans la première moitié du bâtiment tandis que les moines de Séra mé et de Séra djé occupaient l'autre moitié. Ce n'était pas le seul endroit où vivaient les moines, mais il y avait là autant de moines que la capacité d'accueil du lieu le permettait. C'était un bâtiment très haut avec une ou deux entrées principales, entouré de fils de fer barbelés à l'extérieur, sur le devant et à l'arrière du bâtiment. À l'intérieur, l'espace étroit était entièrement occupé par des rangées de lits de moines. Le bâtiment où vivaient les moines était aussi le lieu où se rassemblaient les moines de Séra mé et Séra djé pour les poujas. Les moines les plus âgés s'asseyaient sur les lits, les autres s'asseyaient au sol et les abbés s'installaient devant, aux côtés des lamas incarnés.

Dehors il y avait une cour et là encore l'espace était occupé par des rangées de lits. D'un côté de la cour, il y avait le mur du bâtiment, de l'autre des fils de fer barbelés. Dans cette cour se trouvait un lit haut pour Guéshé Rabtèn Rinpoché, celui qui m'enseigna le tout premier sujet élémentaire de débat. Quand j'ai rencontré Guéshé Rabtèn pour la première fois, je portais une robe très longue. C'était la *chè-m-tap* d'un vieux moine très grand, en laine de bonne qualité, que je repliais et enroulais autour de moi, ce qui me donnait l'air d'être plutôt gros. J'étais venu avec une autre personne qui avait apporté un thermos de thé en guise d'offrande. Je crois me rappeler qu'il n'y avait pas de pain, rien d'autre que du thé. Guéshé Rabtèn était assis sur le lit élevé et Lama Yéshé se tenait en dessous de lui avec un autre moine. Lama avait devant lui une énorme pile de textes et avait les yeux levés vers Guéshé Rabtèn Rinpoché, remplis d'une grande dévotion. De la porte jusque là, j'ai dû me frayer un chemin entre les lits et quand je suis

arrivé à leur niveau, Lama Yéshé m'a soulevé de terre pour m'installer sur le lit de Guéshé Rabtèn. Le disciple s'assoit généralement plus bas que son maître mais, dans ce cas, Lama Yéshé m'a déposé là par respect car je porte le nom de « lama incarné¹² ». Guéshé Rabtèn m'enseigna *Dura*, le B.A. BA du débat, et c'est après avoir reçu ces instructions que j'ai commencé mes études.

Bouxa était un endroit malsain où beaucoup de personnes avaient été tuées à l'époque du camp de concentration. À notre arrivée, il était habité par de nombreux esprits. Certains moines sont même devenus fous. Puis tout s'est apaisé peu à peu. Il y faisait terriblement chaud avec un genre de chaleur très malsaine. Malheureusement, les moines n'ont pas cherché à adopter immédiatement le style de vie et la façon de s'alimenter à l'indienne. S'ils l'avaient fait, un plus grand nombre serait resté en bonne santé et aurait survécu. Bien sûr, nous avons reçu quantité d'avertissements, jusqu'aux conseils prodigués par les journaux et le Bureau du Tibet à Dharamsala, mais beaucoup de moines ont continué à se nourrir comme ils avaient l'habitude de le faire au Tibet, où il fait très froid. Juste à côté de nous, vivait un groupe de moines de Téhor Khampa ; ils avaient pour coutume de manger de la viande crue. À Bouxa, il faisait tellement chaud que quand ils mangeaient de la viande crue, ils avaient la diarrhée pendant trois mois. Beaucoup de moines ont contracté la tuberculose ou sont morts à cause de la chaleur et du manque d'hygiène. Dans l'une des chambres que j'ai occupée, je pouvais voir la porte de mon lit et, chaque semaine, je voyais passer des groupes de moines portant le cadavre d'un des leurs, de leur maison (*khang-tsèn*) jusqu'au cimetière où ils allaient faire des prières. Voilà à quoi ressemblait cet endroit.

Dans les monastères au Tibet, les moines n'apprenaient que les sujets de débat et mémorisaient les textes-racine et leurs commentaires. Chaque monastère avait ses propres collèves : Séra mé et Séra

12. Tib. toulkou. Lama Zopa Rinpoché a été reconnu, très jeune, comme l'incarnation d'un grand pratiquant tantrique nyingma du Solu Khumbu au Népal. Voir *Le Lama de Lawoudo* aux Éditions Vajra Yogini.

djé à Séra ; Shartsé et Djangtsé à Gandèn et Loseling et Gomang à Drépoung. Chaque collège avait son propre auteur de manuels de débat et c'est cela que les moines étudiaient. Ils mémorisaient aussi des milliers de pages de textes-racine et de commentaires des pandits indiens et des grands lamas du Tibet comme Lama Tsongkhapa, sur les cinq grands traités : l'Abhisamayalamkara, le Vinaya, le Madhyamakavatara, l'Abhidharmakosha et le Pramanavarttika. Les vingt-quatre heures de chaque journée étaient bien remplies !

Pour donner un exemple, Guéshé Guélèk, qui est l'enseignant-résident de notre centre Kadampa en Caroline du Nord, a pour maître Gyumé Khènsour Rinpoché Lobsang Délèk, ancien abbé du collège tantrique du bas. Rinpoché avait deux surnoms : « Ouma Djoupa » qui veut dire madhyamakavatara ou « Entrée dans la vue du milieu » et « Lo Délèk », qui n'est que l'abréviation de son nom. Si je vous raconte l'histoire de cet enseignant, vous comprendrez l'intensité remarquable avec laquelle beaucoup de moines ont étudié.

Le matin, les moines avaient l'habitude de se lever tôt pour mémoriser des textes. Ensuite ils allaient recevoir les enseignements de leurs professeurs puis, pour la classe de débat, se rendaient dans la cour prévue à cet effet. Après quoi, les moines se rassemblaient pour faire des prières de purification, d'accumulation de mérites et de pacification des obstacles dans le but d'accomplir toutes leurs études, d'avoir des réalisations et de parachever l'éveil. Ils faisaient les prières à Tara, la pratique de la déité à l'Ombrelle blanche, récitaient le *Soutra du cœur*, etc. Ils répondaient aussi à beaucoup de requêtes de prières pour des personnes qui venaient de mourir ou qui étaient malades. Puis ils reprenaient les débats deux par deux et après cela, revenaient pour prendre leur déjeuner. Puis, certains moines retournaient aux enseignements, qui étaient suivis du dîner, d'une période d'étude personnelle et de nombreuses autres heures de débat, dehors dans la cour.

Les débats se déroulaient dans différents endroits. Certains jours de la semaine, les moines des quatre traditions se réunissaient sur la

même estrade et faisaient des poujas et des prières tous ensemble. Ils commençaient par un cours suivi de prières et ensuite de débats deux par deux. Les moines de Séra, de Gandèn et de Drépoung débattaient ensemble et les moines des autres traditions pouvaient se joindre à eux s'ils le souhaitaient. Il pouvait arriver aux plus jeunes de débattre jusqu'à minuit. C'est de cette façon que cela se déroulait certains soirs ; d'autres soirs, les différents collèges débattaient chez eux. Séra mé et Séra djé avaient un endroit pour le débat, Gandèn Shartsé et Gandèn Djangtsé en avaient un autre, avec des jours différents pour les débats et les prières, et Drépoung Gomang et Drépoung Loseling avaient leur propre espace. Il y avait aussi une grande estrade sur laquelle tout le monde pouvait se rassembler pour débattre.

À la nuit tombée, après des heures de débat, le maître de Guéshé Guélèk revenait, prenait une tasse de thé noir puis installait un siège à l'extérieur de sa chambre et là, il récitait les centaines de pages qu'il avait mémorisées. Sa maison était juste à côté de la mienne. Derrière mon lit, il y avait une fenêtre et à l'extérieur un peu à droite de la mienne, se trouvait sa fenêtre. Il récitait tout spécialement le fameux texte de Lama Tsongkhapa : *Le Sens interprétatif et définitif, l'Essence de l'excellente explication*, qui présente les vues de la vacuité des quatre différentes écoles philosophiques et en particulier, la vue de l'école Madhyamaka Prasangika. C'est un texte de la plus haute importance et très difficile à apprendre mais il avait mémorisé toutes ces pages par centaines et les récitait par cœur de nombreuses fois. Il récitait d'une voix forte pendant des heures, jusqu'à trois heures du matin. Puis il allait dormir pendant deux ou trois heures. Pas longtemps. Au petit matin, il se levait et reprenait la mémorisation. Ceci est juste un exemple pour illustrer de quelle manière les moines consacraient leur vie à l'étude du Dharma. C'est tout à fait extraordinaire ! Peut-être que cela vous donne une idée de ce qui pouvait se passer pour les autres. De très nombreux moines avaient eux aussi totalement mémorisé ce texte, ainsi que d'autres textes, même dans le

bâtiment où je me trouvais. Pour ma part, j'ai commencé à le mémoriser mais au bout de seize pages, il y eut un obstacle. J'ai contracté la tuberculose et ai dû me rendre à Darjeeling. Je n'avais pas le mérite pour aller au bout de ce travail.

Au Tibet, les moines n'étaient pas censés apprendre à écrire. L'écriture était considérée comme une activité mondaine, et non une activité de Dharma. Il y avait beaucoup de choses comme cela. Et si un moine commençait à apprendre l'écriture, la grammaire ou la poésie au monastère, on considérait qu'il avait un penchant pour un mode de vie « mondain ». Voilà pourquoi, quand les abbés extrêmement érudits du Tibet sont arrivés à Bouxa et ont dû signer les papiers administratifs indiens, la plupart ne savaient pas écrire. C'étaient des abbés très connus et très instruits, de très bons pratiquants ; ils étaient aussi de grands méditants, mais ils n'avaient pas appris à écrire. J'ai entendu dire que quand ils sont venus signer leur nom au bureau du directeur du camp des lamas tibétains – un sikh du Pendjab ayant fière allure avec sa barbe et sa moustache, qui avait été commandant pendant la Seconde Guerre mondiale – certains d'entre eux dessinèrent quelque chose comme une petite boîte ou mirent l'empreinte de leur pouce.

À Bouxa, Guèn Lobsang Wangtchouk, qui avait été abbé au Tibet et un grand érudit, fut l'abbé de Séra djé pendant de nombreuses années. Chaque collègue avait son petit groupe d'érudits de très haut niveau et il en faisait partie. Le plus impressionnant, c'est qu'au Tibet, quand les moines suivaient les enseignements, ils n'avaient pas la possibilité d'écrire quoi que ce soit. Ils ne devaient compter que sur leur mémoire. N'est-ce pas incroyable ? Ils ne pouvaient pas écrire car la plupart ne savaient pas écrire et, à l'époque, il n'existait pas de machines telles que des magnétophones pour enregistrer les enseignements, qui auraient permis de les réécouter après. Tout dépendait de l'esprit, de ce que l'esprit pouvait capter. Pouvez-vous concevoir une chose pareille ? Tout ne dépendait que de la force de votre attention et de votre intelligence. Il n'y avait pas d'autre moyen pour apprendre. Et comprenez bien que

le sujet est loin d'être facile ; les sujets philosophiques sont extrêmement vastes et profonds. Il y a tellement de vues et de débats différents qui vont de plus en plus en profondeur ; et ils étaient capables de s'en sortir uniquement avec leur mémoire. De nos jours, nous avons plus de moyens pour écrire, enregistrer les enseignements ou même nous procurer l'enregistrement plus tard par l'intermédiaire de quelqu'un d'autre, mais est-ce que cela ne rend pas paresseux ? Je me le demande. Au Tibet, la paresse n'existait pas. Ces abbés remarquables étaient d'un très haut niveau d'érudition sur les sujets philosophiques du Dharma, mais ne savaient pas écrire. C'est très intéressant.

Bouxa était un endroit où il faisait extrêmement chaud, avec des conditions de vie très difficiles, mais les moines qui y vivaient fournissaient des efforts incroyables pour l'étude du Dharma. Ils ont sacrifié leur vie et beaucoup sont devenus de grands enseignants. Un grand nombre d'entre eux ont maintenant disparu, mais la plupart des grands enseignants parmi les anciens, aujourd'hui dans le sud de l'Inde, nous viennent de Bouxa, comme le maître de Guéshé Guélèk. Ils sont capables d'éduquer des milliers de jeunes moines et de leur donner une compréhension profonde et claire du Dharma de sorte que le bouddhisme puisse prospérer. Chaque année, ces monastères produisent des enseignants qualifiés qui ont étudié à fond les cinq grands textes et réussi leurs examens. Ces enseignants peuvent être envoyés partout dans le monde pour enseigner et aider beaucoup d'êtres à rencontrer le Dharma.

Dans la seule organisation de la FPMT, on compte aujourd'hui quarante enseignants-résidents, et il y en a beaucoup d'autres de par le monde. Beaucoup de nos enseignants-résidents ont étudié dans le sud de l'Inde, et non à Bouxa, mais eux-mêmes ont été éduqués par des moines qui venaient de là. Maintenant, il existe de nombreux jeunes érudits et enseignants dynamiques comme Guéshé Guélèk qui répandent de plus en plus la lumière du Dharma dans bon nombre de pays et tout particulièrement en Occident, qui est plongé dans l'obscurité depuis toujours.

Par le passé en Occident, la lumière du Dharma n'existait pas, c'est-à-dire ni la connaissance ni la sagesse capables de discerner ce qui est vertueux de ce qui ne l'est pas, ce qui est nuisible de ce qui est bénéfique. La sagesse du Dharma n'est pas une petite sagesse ; elle englobe la voie de la libération du samsara, toute la voie du mahayana et l'éveil. La sagesse qui reconnaît ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, ce qui est nuisible et ce qui est bénéfique, n'est réalisée parfaitement que quand vous parachevez l'état d'omniscience. Qu'est-ce qui fait que, dans la FPMT, nous sommes capables de répandre le Dharma dans le monde ? C'est parce que ces moines ont étudié avec acharnement à Bouxa, dans cet endroit incroyablement chaud et pauvre, avec des conditions de vie si pénibles. Ils ont fourni tellement d'efforts pour étudier le Dharma, jour et nuit ! Grâce à cela, nous voici maintenant capables d'aider le monde. Grâce à cela, nous voici capables d'éveiller le monde et d'apporter la sagesse et la lumière du Dharma dans la vie des gens, en dissipant l'obscurité de l'ignorance.

Fréda Bédi, Rachel Lévy et Sister Vajra

Pendant que tous ces moines, qui sont devenus de grands enseignants, étudiaient si bien à Bouxa, moi, je perdais mon temps, non pas par la faute de quelqu'un d'autre mais du fait de mon propre esprit. Je passais mon temps à mémoriser des mots anglais comme on apprend le Dharma en mémorisant les textes. Une fois, je me suis mis à apprendre le dictionnaire par cœur, mais bien sûr, je n'y suis pas arrivé. J'oubliais les mots et devais sans cesse revenir en arrière et recommencer. J'ai fait cela plusieurs fois. Il faut savoir que Lama Yéshé, lui, a recopié le dictionnaire. On a trouvé un gros cahier de mots écrits de la main de Lama mais je ne sais pas où ce cahier se trouve actuellement. Lama l'avait recopié à partir du premier dictionnaire anglais-tibétain existant, composé par Kasi Dawa Samdoup du Sikkim, imprimé à Calcutta sur du papier de très mauvaise qualité et dont la reliure se cassait dès que vous la pliez.

À vrai dire, le fait d'apprendre ces mots d'anglais par cœur ne me fut d'aucune aide. Quand j'essayais de les utiliser, les gens n'arrivaient pas à me comprendre. Par exemple, Fréda Bédi a monté à deux reprises une école pour jeunes lamas. La première école était à Delhi et j'y suis resté six mois jusqu'à mon séjour à l'hôpital pour la tuberculose. J'ai essayé d'apprendre l'anglais pendant que j'étais à l'hôpital, en allant voir un vieil indien instruit qu'un jour j'avais rencontré alors que j'étais sorti pour me promener. Je suis allé chez lui plusieurs fois en prenant avec moi un livre d'hindi et d'anglais que m'avait donné Thubtèn Tséring, l'intendant de l'incarnation précédente de Sa Sainteté Ling Rinpoché. Fréda Bédi lança une deuxième école à Dalhousie. Elle m'y a invité et j'y suis allé. Quand je l'ai rencontrée, je lui ai parlé de Sa Sainteté Song Rinpoché et ai expliqué que Sa Sainteté était en train de « faire une pouja », mais j'ai dû employer le mot « rituel » que j'avais mémorisé. Elle ne comprit rien de ce que je lui disais, en fait elle crut que je disais que Sa Sainteté Song Rinpoché était en train d'« écrire¹³ ». Elle finit par être obligée de demander à un traducteur de venir nous aider. Donc l'anglais que j'ai appris à Bouxa ne m'a pas apporté grand-chose. La langue que je parle depuis toutes ces années est celle que j'ai apprise des étudiants, à partir de notre rencontre avec Zina Rachevsky, la princesse russe qui fut notre première étudiante et première moniale.

Bref ! Comme je l'ai déjà mentionné, Fréda Bédi m'avait trouvé une correspondante à Londres, Rachel Lévy, une vieille dame qui était l'un des membres les plus anciens de la Buddhist Society. C'était une très bonne personne. Lorsque j'ai contracté la tuberculose, elle envoya à l'école tout l'argent dont j'avais besoin pour les médicaments, le lait et les autres dépenses. À ce moment-là, je n'avais aucune idée de qui envoyait l'argent ; c'est bien plus tard que j'ai élucidé la question. Elle donna aussi, entre autres choses, de l'argent à Sister Vajra pour me confectionner un ensemble de robes monastiques quand j'étais à Bouxa.

13. En anglais, si la prononciation est approximative, il est facile de confondre « rite » (rituel) et « write » (écrire).

C'est là que j'ai appris l'existence de Sister Vajra. L'essentiel des lettres que je recevais à Bouxa venait de Rachel Lévy. Les autres avaient du mal à déchiffrer ses lettres car elle avait une écriture de vieille dame. Un jour, elle me demanda : « Voulez-vous venir en Angleterre ? » Je pense qu'elle voulait juste voir ma réaction, pour me tester. Bien entendu j'ai dit « Oui ». C'était évident que je n'allais pas dire non ! Elle m'a répondu : « Quand vous serez devenu comme Lama Trungpa, alors vous pourrez venir en Angleterre. » Elle était très sage. Je pense qu'elle connaissait Chogyam Trungpa Rinpoché car il était célèbre à Londres parmi les bouddhistes à cette époque, et tout particulièrement chez les bouddhistes tibétains. Quand enfin je suis allé en Angleterre, Rachel était décédée, mais j'ai rencontré sa cousine et le mari de celle-ci plusieurs fois depuis.

Sister Vajra fut ordonnée par Domo Guéshé Rinpoché, non pas le maître de Lama Govinda, le grand yogi qui vécut au Tibet et dont l'histoire est relatée dans *Le chemin des nuages blancs*, mais son incarnation suivante. Le jeune Domo Guéshé Rinpoché avait fini ses études de guéshé lharampa au Tibet et s'apprêtait à rentrer à Domo ou à Yatoung, dans cette région du Tibet proche du Sikkim, quand le Tibet fut envahi par la République Populaire de Chine, et Rinpoché arrêté. Les monastères et tous les bienfaiteurs venus d'un peu partout attendaient, pleins d'enthousiasme, le retour de Rinpoché, lui préparant un accueil incroyable, mais il n'y eut rien de tout cela. Rinpoché a finalement été relâché et fit preuve d'une grande perspicacité en emportant avec lui en Inde cinq ou six camions de textes. À Bouxa, la pénurie de textes rendait les choses très difficiles. Les moines devaient transcrire leurs propres textes à partir des rares copies disponibles. Quand il arriva à Kalimpong avec tous ces textes philosophiques en provenance du Tibet, Domo Guéshé Rinpoché rendit aux moines un immense service.

Au départ, j'avais commencé à parler de ce qui est arrivé à Sister Vajra mais, entre-temps, mon histoire est allée faire une longue balade

et s'est un peu transformée en film d'action !... À Darjeeling, Sister Vajra possédait une jolie petite maison, où je lui avais rendu visite. Habituellement, il pleut beaucoup à Darjeeling et il y a beaucoup de brouillard. Un jour, alors qu'un glissement de terrain était annoncé et que, de dehors, les gens lui criaient de sortir de sa maison, elle a visiblement éprouvé quelque difficulté à quitter les lieux : je pense qu'elle était occupée à emballer son argent. Et au moment même où elle s'appêtait à sortir, toute la maison s'est écroulée sur elle. Elle est morte, un parapluie dans une main et une mallette contenant de l'argent dans l'autre. Cela montre bien que même un abri – supposé protéger la vie – peut devenir une cause de mort.

LA VÉRITABLE MÉDITATION, C'EST LE LAMRIM

La vie est très courte et il ne reste pas beaucoup de temps. Nous ne sommes pas en mesure de dire quand la mort arrivera car il y a aujourd'hui beaucoup plus de causes de mort qu'il n'y en avait peut-être il y a quelques centaines d'années. C'est pourquoi il est extrêmement utile de participer à ce cours du lamrim, particulièrement si, comme moi, votre esprit est accaparé par tant d'autres choses qu'il ne reste plus de temps pour méditer sur le lamrim, qui est la véritable méditation. Vous pratiquez peut-être des méditations tantriques car ces pratiques vous intéressent davantage, ou peut-être pas de méditation du tout, mais la véritable méditation, c'est le lamrim, les étapes de la voie vers l'éveil.

Le grand être éveillé, Pabongka Detchèn Nyingpo, évoque dans ses enseignements qu'il est bien plus bénéfique de passer sa vie à méditer sur le lamrim, les trois principaux aspects de la voie, que de réciter des centaines de millions d'OM MANI PADMÉ HOUM ou autres mantras.

Il dit même qu'il est plus important de passer sa vie à méditer sur le lamrim que de voir le Bouddha. Bien sûr vous comprendrez facilement

que l'on n'atteint pas l'éveil par le simple fait de voir le Bouddha, sans méditer sur le lamrim. Ce n'est pas comme cela que cela se passe. Vous devez obtenir des réalisations. Les perturbations mentales ne disparaissent pas d'elles-mêmes. Vous devez tout d'abord avoir la réalisation de la dévotion au maître, la racine de la voie, celle qui permet l'obtention de toutes les autres réalisations jusqu'à l'éveil. Puis vous avez besoin du renoncement pour éliminer l'attachement ; de la vue juste, ou sagesse qui réalise la vacuité, pour éliminer l'ignorance ; et de la bodhicitta pour éliminer la pensée d'auto-chérissement. Sur cette base, vous devez actualiser les stades de production et d'accomplissement du tantra, qui purifient la mort ordinaire, l'état intermédiaire et la renaissance, et les transforment en les trois kayas : le dharmakaya, le sambhogakaya et le nirmanakaya résultants. Vous devez vous préparer pour ces réalisations en plantant la graine des trois kayas. Il vous faut développer les réalisations du stade de production, puis du stade d'accomplissement. Vous devez réaliser tout cela dans le but d'atteindre l'éveil et cela ne se fait pas d'un seul coup, rien qu'en apercevant le Bouddha. Bien sûr, vous recevez les bénédictions du Bouddha, mais pas toutes ces réalisations. C'est pour cette raison que Pabongka Detchèn Nyingpo Rinpoché dit qu'il est plus bénéfique de méditer sur le lamrim que de voir le Bouddha lui-même.

Je pense que parmi nos étudiants, certains ont vu le Bouddha. Beaucoup de personnes ordinaires, qui ont une grande dévotion et dont l'esprit est pur, voient le Bouddha mais cela ne veut pas dire que cela leur suffit pour réaliser la bodhicitta ou la vacuité. On ne peut même pas obtenir de réalisation des soutras en voyant le Bouddha, que dire alors des réalisations tantriques !

C'est pourquoi, cela vaut vraiment la peine de se rassembler pour méditer, ne serait-ce que deux semaines. À la maison, il y a beaucoup de distractions mais ici, nous suivons la discipline et méditons en groupe, de manière à aboutir à quelque chose, à préparer l'esprit à obtenir ces réalisations plus rapidement. Alors tôt ou tard, elles viendront, si ce

n'est dans cette vie, alors sûrement dans la prochaine. Cela signifie que le parachèvement de l'éveil se fera plus vite. Et comment savoir que ce n'est pas votre dernière occasion ? Vous ne pouvez pas le dire, n'est-ce pas ?

TOUT DÉPEND DE TON ATTITUDE INTÉRIEURE

Je voulais tout d'abord expliquer comment pratiquer normalement, dans la vie quotidienne, et commencer par donner un aperçu général sur la façon de démarrer la journée.

Tout d'abord, je voudrais évoquer quelque chose que Lama Tsongkhapa explique dans son *Poème sur l'entraînement de l'esprit*¹⁴. J'ai reçu la transmission orale de ce poème de Kyabdjé Ling Rinpoché à Dharamsala, aux côtés de Lama Yéshé. Cette fois-là, Sa Sainteté Ling Rinpoché de son propre côté nous a aussi donné la transmission orale des *Qualités spéciales des enseignements de Lama Tsongkhapa* composé par le grand lama Djé Goungtangpa de l'Amdo et il m'a probablement donné le texte. Voici ce que dit Lama Tsongkhapa :

Si tu ne purifies pas très vite ton karma négatif et tes perturbations,
Étant complètement sous leur emprise,
Même si tu sais qu'ici et là réside le bonheur,
Tu es incapable de choisir.
Même si tu sais qu'ici et là réside la souffrance,
Tu es incapable de renoncer.

Ce que dit Lama Tsongkhapa, c'est que chacun d'entre nous se trouve totalement sous le contrôle d'un karma très dur, vigoureux et puissant et que, si nous ne le purifions pas le plus rapidement possible,

¹⁴. *Poème allitératif sur l'entraînement de l'esprit* ou *La pratique de l'entraînement de l'esprit présentée en une composition poétique ornementée*. Les quatre dernières lignes du poème sont citées par Pabongka Rinpoché pour illustrer l'importance de la motivation ; voir *La libération suprême entre nos mains*.

même si nous savons ce qu'est le bonheur et ce qu'est la souffrance, nous n'avons pas la liberté de choisir. D'une certaine manière, nous ne pouvons que subir les maladies, les problèmes relationnels, les soucis d'affaires ou toute autre expérience, impuissants que nous sommes à nous en libérer dans l'immédiat.

C'est pourquoi, considérant l'infaillible causalité des causes et des effets,
Choisis maintenant entre karma noir et blanc :
À partir d'aujourd'hui évite les négativités,
À partir de cette nuit, applique-toi à la vertu.

Une fois que l'action est faite, le karma est créé. Si l'action est non vertueuse, le résultat sera automatiquement souffrance. Si l'action est vertueuse, le résultat sera automatiquement bonheur. Cela ne fait aucun doute que ces résultats se manifesteront. Donc nous devons réfléchir à cela pour ensuite abandonner le karma négatif et pratiquer le karma blanc, ou action vertueuse.

Lama Tsongkhapa nous avertit de la nécessité de veiller à ne pas créer de karma négatif, de la même manière que nous veillons à la nourriture que nous consommons, que nous nous protégeons d'un serpent venimeux, que nous sommes prudents quand nous voyageons sur une route très dangereuse ou à l'égard de tout ce qui est dangereux et qui pourrait causer la maladie ou la mort. Plus précisément, il dit : qu'y a-t-il de mieux à faire dans cette vie que de cesser de créer du karma négatif et plutôt créer de la vertu à tout moment ? Et il nous donne le conseil suivant :

Les actions noires et blanches dépendent de pensées noires et blanches :
Si tes pensées sont positives, alors les terres et chemins eux aussi sont positifs.

Si tes pensées sont négatives, alors les terres et chemins eux aussi sont négatifs.

Tout dépend de ton attitude.

Lama Tsongkhapa veut dire par là que tout dépend de l'esprit, que tout dépend de notre attitude mentale. C'est quelque chose de remarquable à découvrir, comment tout dépend de l'esprit.

Comment le chérissement de soi nous cause du tort

Par exemple, si vous avez une motivation de bodhicitta, le bon cœur bénéfique aux autres êtres, vous pouvez actualiser les réalisations de la voie du mahayana, les cinq chemins et les dix terres.

Si vous n'avez pas ce bon cœur, alors même si vous avez le renoncement et une certaine réalisation de la vacuité, vous ne pourrez entrer que sur le chemin inférieur, le chemin du petit véhicule, et la réalisation la plus élevée que vous puissiez atteindre alors est le nirvana inférieur. C'est tout. Vous ne pouvez pas devenir un bodhisattva et réunir des nuées de mérites à chaque seconde avec chacune des actions du corps, de la parole et de l'esprit, et il n'est pas possible non plus de purifier tous les karmas négatifs lourds accumulés dans cette vie ou les vies antérieures. Sans la bodhicitta, le bon cœur bénéfique aux autres êtres, vous ne pouvez pas réaliser l'éveil et œuvrer parfaitement sans la moindre erreur pour les êtres dotés de conscience, en libérant chacun d'entre eux des océans de souffrances samsariques et en les amenant à l'éveil.

En outre, la pensée du chérissement de soi vous met dans une mauvaise posture. Elle interfère avec votre parachèvement des réalisations du nirvana inférieur, les trente-sept facteurs de l'éveil et les cinq chemins qui mènent à la libération. Et si vous vous preniez comme exemple ? Pour avoir suivi le chérissement de soi depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant, au lieu de pratiquer la bodhicitta

et d'être bénéfique aux autres, vous n'avez pas été capable de réaliser la voie qui mène à la libération ou toute autre réalisation. Vous n'avez même pas obtenu la toute première réalisation de l'impermanence et de la mort, la condition pour que l'esprit devienne Dharma.

Le chérissement de soi interfère avec le fait de réaliser l'éveil, de libérer les êtres innombrables de tous les domaines d'existence, des océans de souffrances samsariques, et de les amener à l'éveil. Il n'y a pas que cela : il interfère aussi avec votre réalisation de la libération du samsara, avec l'obtention d'une bonne renaissance et du bonheur dans toutes vos vies futures. Il crée même de nombreux obstacles à votre réalisation du bonheur de cette vie.

Le chérissement de soi d'aujourd'hui ne permet pas à vos actions, en ce moment-même, de devenir causes d'éveil, de libération du samsara ou de bonheur pour les vies futures. Il crée tellement d'obstacles, même en ce qui concerne le bonheur de cette vie, que vous soyez en voyage, en affaires ou dans toute autre situation. Il complique tellement les choses. Du chérissement de soi vient l'attachement à cette vie, la colère et toutes les autres émotions perturbatrices. Voilà comment le chérissement de soi s'avère être un obstacle tellement important au succès de cette vie. Tous les obstacles découlent de cette pensée.

Créer une motivation de bodhicitta

Comme tout dépend de notre attitude intérieure, l'idée ici est de commencer chaque journée avec une motivation de bodhicitta, pas seulement pendant cette retraite, mais de façon plus générale dans notre pratique quotidienne.

Deux motivations de bodhicitta sont expliquées ici, à utiliser avant tout autre chose, le matin au réveil. La première et la plus longue, *Couper le concept de permanence* (chapitre 2), nous vient des soutras. La seconde, plus courte, *Cessez d'étirer vos jambes* (chapitre 3), est basée sur un verset des tantras que Sa Sainteté Serkong Tsenshab

Rinpoché avait l'habitude d'enseigner. Vous avez le choix entre l'une ou l'autre. Après cela, récitez les versets de *La bodhisattva attitude* (page 236) pour vous rappeler de quelle façon vous allez dédier votre vie aux autres. Ces versets sont extraits du *Bodhicharyavatara* du grand bodhisattva Shantidéva. On trouve des versions plus courtes et d'autres plus longues de ces versets, donc là aussi vous avez le choix, en fonction du temps dont vous disposez. Récemment j'ai ajouté deux versets supplémentaires avant *La bodhisattva attitude*. L'un est extrait des *Huit versets de la transformation de l'esprit* du Guéshé kadampa Langri Thangpa (v. 1) qui explique la pensée à adopter à l'égard des êtres vivants.

En vue d'accomplir le suprême dessein
Grâce à tous les êtres,
Supérieurs au joyau d'abondance,
Puissè-je toujours les chérir.

L'autre est extrait de *L'aspiration en Soixante-dix stances* d'Aryasoura (v. 20) et traite de la manière de les servir.

Comme le joyau d'abondance, puissè-je aussi
Donner aux êtres tout ce qu'ils désirent.
Comme l'arbre miraculeux, puissè-je aussi
Comblé toutes leurs attentes.

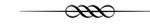
Il y a aussi la pratique quotidienne complète que j'ai composée : *La méthode pour transformer une vie de souffrance en bonheur*, à utiliser comme la première chose à faire tous les matins au réveil, quand vous ouvrez les yeux. Elle comprend la *Méditation spontanée sur les étapes de la voie, l'intégralité de tous les points clés*, composée par Dordjé Tchang Losang Djinpa augmentée de ces autres versets et de quelques mantras enseignés par le Bouddha dans sa grande compassion, pour

accroître notre vertu et nous aider à donner à notre vie son sens le plus élevé, en l'orientant vers l'éveil.

Choisissez la motivation qui vous convient le mieux, l'objectif principal étant de transformer notre esprit en motivation de bodhicitta.

2. Couper le concept de permanence

Les prémices du Dharma



MOI AUSSI, JE PEUX MOURIR
ET MÊME AUJOURD'HUI

Commencez par les réflexions suivantes :

Maître Bouddha Shakyamouni descendit dans ce monde, depuis la terre pure de Toushita, et manifesta les douze actes d'un bouddha. Il enseigna le Dharma en exposant les 84 000 enseignements et éveilla d'innombrables êtres, non seulement dans ce monde mais aussi dans d'autres univers. Ainsi les bienfaits prodigués aux êtres furent aussi illimités que les cieux.

Selon la vue ordinaire, le Bouddha tourna la roue du Dharma par trois fois. Il enseigna d'abord les quatre nobles vérités à Sarnath, puis il mit en mouvement la roue du Dharma intermédiaire à Rajgir (Rajragriha), où il révéla les sutras de la perfection de la sagesse, et enfin il y eut la dernière mise en mouvement de la roue du Dharma à Vaishali, avec son enseignement sur les trois caractéristiques. Ensuite, il se manifesta sous l'aspect du Bouddha Vajradhara et sous la



KALLEEN MORTENSEN

La lumière de la voie

forme de déités pour révéler les enseignements tantriques. Il se manifesta en Chakrasamvara pour révéler les enseignements de Chakrasamvara au sommet du Mont Mérou, il se manifesta en Yamèntaka à Orgyèn au Pakistan, et en Kalachakra en Inde, à Amaravati.

Pour finir, le Bouddha nous fit la démonstration de l'impermanence, à nous les êtres dotés de conscience, par son passage dans l'état au-delà du chagrin. Ses écrits, quelques lieux sacrés, quelques ruines, quelques endroits comme Rajghir ou Sravasti, c'est tout ce que l'on peut voir à présent.

Il n'y a donc aucun doute que je peux moi aussi mourir, et même aujourd'hui.

À vrai dire, le mieux est de penser : « je vais mourir aujourd'hui » ou encore mieux de décider pour de bon : « je vais mourir aujourd'hui ». C'est un bien meilleur antidote à ce concept de permanence et d'attachement. Il coupe le concept de permanence qui ne vous permet pas de pratiquer le Dharma et vos actions de devenir les causes de l'éveil, de la libération du samsara ou même la source du bonheur des vies futures. Le concept de permanence fait que vos actions ne sont que non-virtu, les empêchant de devenir le Dharma qui apporte le bonheur dans les vies futures¹⁵.

Le problème est que notre esprit penche toujours du côté du concept de permanence. Cela se passe comme au sein du gouvernement d'un pays : il y a toujours deux partis, la gauche et la droite. Aux États-

15. Rinpoché explique que le concept de permanence est la pensée : « Je vais vivre pour longtemps ». Cette façon de penser est un obstacle à la pratique du pur Dharma car elle embrouille l'esprit, l'empêchant de comprendre que la nature de la vie et tous les phénomènes causaux sont impermanents. Par conséquent, nous nous attachons à l'apparence de cette vie et remettons sans cesse à plus tard notre pratique du Dharma en poursuivant constamment des plaisirs à court terme. Lama Atisha a aussi expliqué à son disciple Dromteunpa que les actions motivées par l'attachement au bonheur de cette vie sont toujours non vertueuses. Elles peuvent ou non créer du bonheur en cette vie mais cela se termine toujours par de la souffrance.

Unis par exemple, il y a les démocrates et les républicains. De façon générale, les gens comme moi vivent leur vie avec le concept de permanence à l'esprit et voilà le problème. Si vous vivez votre vie avec le concept de permanence, alors l'attachement, les préoccupations mondaines et toutes les autres émotions négatives se manifestent. C'est ainsi que votre esprit devient un problème et que la vie devient difficile, elle devient compliquée.

Neutraliser les huit préoccupations mondaines

Tant de problèmes surgissent quand vous vivez votre vie dans l'attachement et les préoccupations mondaines ! Vous voulez le confort et le bonheur et donc vous souffrez et vous vous sentez mal quand l'inconfort est là. Vous cherchez à avoir bonne réputation, vous voulez que les autres disent du bien de vous, et vous souffrez quand cela ne se produit pas, ou quand le contraire vous arrive et que vous avez mauvaise réputation. Vous êtes avide de louanges et voulez que les autres disent du bien de vous, et votre esprit déprime quand les choses ne se passent pas ainsi ou que l'on vous critique. Vous avez soif de recevoir des biens matériels et êtes déçu quand vous n'en recevez pas. Vous commencez par aller claironner que c'est votre anniversaire, et si vos amis ne vous font pas de cadeau, voilà que votre esprit s'assombrit de plus en plus, laissant place à la dépression et à la tristesse.

Ces problèmes adviennent parce que l'esprit saisit. Cet esprit accroché au confort et au plaisir, à la bonne réputation, aux compliments et qui aspire à recevoir des biens matériels est la racine du problème. C'est bien parce que l'esprit est sous l'emprise de cette saisie que se manifestent l'aversion et la souffrance quand les choses que vous voulez n'arrivent pas et inversement. Le conseil de Nagarjouna est de neutraliser ces pensées¹⁶:

16. La *Lettre à un ami de Nagarjouna*, v. 29. Pour plus d'explications sur ce verset, voir *Dompter son esprit, la porte qui mène à la satisfaction*, plus particulièrement les ch. 2 à 4 (Éditions Vajra Yogini) et *Comment pratiquer le Dharma*, ch. 2 (Éditions Vajra Yogini).

Obtenir et ne pas obtenir de biens matériels,
 Se sentir à l'aise et mal à l'aise ;
 Avoir bonne ou mauvaise réputation, recevoir louanges ou critiques,
 Fais en sorte de neutraliser ces huit préoccupations mondaines
 En les bannissant de ton esprit.

Si vous observez la nature de votre esprit quand il est sous l'emprise de cette saisie, vous verrez qu'il n'est pas paisible, mais plutôt perturbé par des pensées émotionnelles. Il n'y a pas de paix ni de calme intérieur. Vivre sa vie avec une forte saisie pour ces quatre objets de désir est un gros problème dont découlent tous les autres. Mais quand ces quatre couples d'opposés sont équilibrés et que la pensée des huit dharmas mondains n'existe plus, vous connaissez un véritable bonheur intérieur, le bonheur du Dharma. Le meilleur pratiquant du Dharma est celui qui a neutralisé les huit préoccupations mondaines.

Asanga expose la différence entre plaisir samsarique et bonheur du Dharma en s'appuyant sur une comparaison en onze points, démonstration que l'on retrouve dans les enseignements kadampas. Par exemple, il dit que le plaisir samsarique est extrêmement réduit, comparé au bonheur du Dharma qui, lui, est incroyablement puissant, et que la nature du plaisir samsarique n'est que souffrance alors que le bonheur du Dharma est le véritable bonheur¹⁷.

17. Rinpoché explique les onze points où Asanga confronte bonheur mondain et bonheur du Dharma de la manière suivante : Le plaisir mondain produit par la poursuite du désir, tel que manger, boire, avoir du plaisir avec les femmes (ou avec les hommes), chanter et danser, présente les inconvénients suivants : 1) il ne satisfait pas l'ensemble du corps ; 2) il dépend de conditions extérieures et par conséquent ne se manifeste que de temps en temps et pas chaque fois qu'on le souhaite ; 3) il n'existe pas dans les trois mondes, le monde du désir, le monde de la forme et du sans-forme ; 4) il n'est pas la cause de la réalisation des sept trésors des aryas ; 5) le plaisir s'arrête en en jouissant ; 6) il peut être anéanti par des ennemis ; 7) on ne peut pas l'emporter avec soi dans les vies futures ; 8) il ne peut pas être complet puisque le plaisir mondain ne donne jamais véritable et entière satisfaction ; 9) il est la cause de toutes les souffrances en cette vie et dans les vies futures ; 10) c'est un « plaisir » simplement désigné sur une base qui est en fait souffrance, comme dans le cas du lépreux qui appelle « plaisir » le soulagement ressenti après avoir gratté ses plaies ;

Quand votre esprit vit dans le Dharma avec la pensée d'impermanence, à savoir que la mort va arriver aujourd'hui, vous n'avez pas tous les problèmes dont souffrent la plupart des gens. Vous n'êtes pas obligé de vous rendre auprès de psychologues et autres thérapeutes pour discuter de ces problèmes qui finissent par vous coûter très cher. Être ami de l'attachement et du concept de permanence – qui est erroné – et vivre sa vie de cette façon est source de tout un engrenage de problèmes. Les problèmes s'enchaînent et la vie est exactement à l'image de ce qu'on nous montre à la télé ou au cinéma.

Maintenant, si vous vivez avec le Dharma, avec la pensée de l'impermanence et de la mort, vous vous libérez de tous ces problèmes. En vous libérant du concept de permanence, de l'attachement, etc., vous vous libérez par conséquent de la colère et de tous les problèmes qui en découlent, comme la jalousie par exemple. Vous vous libérez de toutes ces maladies et affections chroniques de l'esprit et ouvrez la porte à la paix. C'est incroyable ! Vous vous accordez la paix et, de cette profonde paix intérieure, naissent un esprit sain et un corps sain. C'est ainsi que cela se passe. Votre esprit de Dharma, votre esprit en bonne santé, donne aussi la santé à votre corps physique.

Waouh ! Cela vous fait faire de grosses économies. Votre esprit de Dharma, votre esprit en bonne santé qui vit avec la pensée de l'impermanence met immédiatement fin aux activités et aux dépenses inutiles ; vous pouvez utiliser tout l'argent économisé de cette façon

11) il provoque attachement et perturbations, lesquels nous poussent ensuite à nous engager dans des karmas négatifs comme celui de tuer, de voler, d'avoir des inconduites sexuelles, de mentir, etc.

Au contraire, le bonheur du Dharma : 1) satisfait le corps tout entier ; 2) se manifeste chaque fois que nous le souhaitons ; 3) existe dans les trois mondes ; 4) nous permet de réaliser les sept trésors des aryas ; 5) ne s'épuise jamais et augmente toujours ; 6) ne peut pas être détruit par les ennemis ; 7) peut être transporté dans les vies futures ; 8) peut être pleinement accompli et donner entière satisfaction ; 9) ne crée pas de souffrance en cette vie et dans les vies futures ; 10) n'est pas simplement désigné sur une base trompeuse, comme si on appelait des morceaux de papier journal coupés en morceaux « million » ou « milliard » d'euros ; 11) détruit toute perturbation. (Extrait de *Ouvrir la porte du Dharma* de Lodreu Gyaltshen ; *La lumière de la voie*, enseignement du 22 septembre 2010).

pour des choses qui en valent la peine, dont les autres et vous-même allez pouvoir bénéficier. Toutes ces dépenses incroyables qui vont nourrir l'attachement à cette vie, les milliers et dizaines de milliers et centaines de milliers et millions et milliards d'euros, dépensés pour l'esprit émotionnel, sont stoppées. Vous imaginez ? Vous dépensez des sommes incroyables pour l'attachement – qui est un concept erroné, de la nature d'une pensée perturbatrice – et pour la pensée du chérissement de soi, alors que, pour être sincèrement bénéfique aux autres du fond du cœur, pour votre éveil, pour votre libération et même pour le bonheur de vos vies futures, vous dépensez si peu.

Ceci est juste une introduction pour vous aider à y voir plus clair dans votre vie. C'est comme quand on utilise un télescope pour voir les objets très éloignés, ou un microscope pour observer les atomes ou les créatures infiniment petites, de la même façon ici, vous utilisez le Dharma pour voir votre vie et aller au-delà. En vous servant de la sagesse du Dharma, vous êtes en mesure de distinguer ce qui est correct de ce qui est erroné, ce qui est utile de ce qui est inutile, ce qui a du sens de ce qui n'en a pas, ce qui doit être abandonné de ce qu'il vous faut pratiquer, ce qui apporte de la souffrance de ce qui apporte du bonheur. Tout est une question d'état d'esprit. Cela dépend entièrement de votre attitude intérieure, de la manière dont vous pensez, si vous vivez en ayant à l'esprit le concept de permanence ou celui d'impermanence. Cela fait une grande différence dans votre vie, une différence aussi grande que celle qui sépare le ciel de la terre ! C'est extraordinaire ! Quand votre esprit vit avec le concept d'impermanence, soudain vous n'avez plus toutes ces centaines de milliers de problèmes.

Puis pensez ainsi :

Puis il y a eu les deux disciples proches du Bouddha, Sharipoutra et Maudgalyayana, puis les Six Ornaments, les pandits Nagarjouna, Asanga, Chandrakirti et les autres, et beaucoup d'autres grands yogis indiens comme Naropa,

Tilopa et Saraha. Ils ont écrit un grand nombre de textes, ont enseigné et prodigué des bienfaits incroyables en faveur des êtres vivants et des enseignements du Bouddha dans ce monde. Maintenant, nous ne pouvons qu'entendre leurs noms et voir les textes qu'ils nous ont laissés ainsi que les quelques grottes ou lieux où ils ont médité et accompli des réalisations. C'est pourquoi il ne fait aucun doute que moi aussi je peux mourir, et même aujourd'hui.

Après cela, de nombreux grands lamas sont apparus au Tibet, dans chacune des quatre traditions, comme Padma-sambhava et Longtchèn Rabjampa ; Marpa et Milarépa ; les cinq grands pandits shakyas ; Lama Tsongkhapa et ses disciples, et bien d'autres. Ils ont accompli l'ensemble de la voie vers l'éveil, en apportant d'incroyables bienfaits en faveur des êtres vivants et des enseignements du Bouddha. Actuellement il ne nous est plus possible de les voir, seuls les lieux où ils ont pratiqué, comme les grottes de Lama Tsongkhapa et de Milarépa, ainsi que leurs textes restent visibles, rien d'autre. Ils ont tous disparu. Moi aussi je peux donc mourir, y compris aujourd'hui.

Maintenant, pensez à tous les amis vertueux que vous avez rencontrés, comme Lama Yéshé, dont la bienveillance était supérieure à celle de tous les bouddhas passés, présents et futurs. Dans le passé, vous avez pu recevoir des enseignements de Lama qui, à l'image du soleil rayonnant, a apporté tant d'incroyables bienfaits dans ce monde à tous les êtres vivants, nous y compris. Et de plus, Lama était tellement amusant, il avait un sens de l'humour si habile, il transmettait une joie tellement incroyable. Maintenant, cet aspect n'existe plus.

Et puis il y a eu Kyabdjé Ribour Rinpoché ; ceux qui ont reçu de lui enseignements et initiations se souviendront de lui ; Kyabdjé Serkong

Tsèns hab Rinpoché pour ceux qui ont eu l'incroyable chance de recevoir des enseignements de lui il y a déjà longtemps ; et Kyabdjé Song Rinpoché, le grand, le très grand pandit, érudit, yogi hautement réalisé et être éveillé. De nombreux amis vertueux sont apparus mais maintenant il ne nous est plus possible de les voir. Pensez tout particulièrement à ces amis vertueux avec qui vous avez créé une connexion dharmique et qui ne sont plus. Ces aspects n'existent plus maintenant. Alors, en cet instant, songez à vos maîtres qui ont disparu avec la pensée : « Je peux donc moi aussi mourir, et même aujourd'hui. »

Chaque fois que vous pensez à la mort de cette façon, cela coupe votre attachement.

Maintenant pensez aux membres de votre famille qui sont morts. Pensez à votre père, à votre mère, s'ils sont décédés. Puis pensez à tous vos amis qui ont disparu et à tous ces gens que vous connaissiez et qui ne sont plus là, et pensez : « Je peux donc mourir moi-même à n'importe quel moment. Je peux même mourir aujourd'hui. »

Et puis il y a eu tant de personnes qui sont nées le même jour que vous dans ce monde, qui étaient du même âge, et qui sont déjà mortes. Pensez à elles et réfléchissez : « Ainsi, je peux moi aussi mourir, même aujourd'hui. »

Les prémices du Dharma, c'est de méditer sur l'impermanence

Quand vous gardez à l'esprit que la mort peut arriver aujourd'hui, s'il arrive brutalement quelque chose, ce n'est pas un choc. Ce n'est pas du tout un choc car votre esprit s'y est préparé. Vous avez déjà entraîné votre esprit à penser très fort à la mort avant toute autre chose le matin au réveil, et à garder cette conscience tout au long de la journée. Cela vous aide à être en paix et à ne pas avoir peur quand vous êtes confronté à un problème qui met votre vie en danger ou quelque chose de similaire.

Si votre esprit n'est pas devenu Dharma, par le simple fait de ne

pas l'avoir entraîné à la pensée de l'impermanence mais au contraire d'avoir toujours pensé : « je vais vivre très longtemps » et mené toutes vos activités avec attachement pour cette vie, alors, si le contraire survient tout à coup et que se montre brusquement la réalité de la vie – son impermanence – alors que vous êtes en train de planifier des milliards de choses, c'est un choc terrible !

Vous pouvez très bien connaître le bouddhisme et avoir mémorisé les cent volumes des enseignements du Bouddha (*Kangyour*), et les deux cents volumes des commentaires (*Tengyour*) et être capable de les expliquer et de les réciter par cœur, mais ne pas avoir imprégné votre esprit de cette pensée de l'impermanence. Vous pouvez connaître par cœur tous les textes-racine, les cinq grands traités ainsi que les textes tantriques et leurs commentaires et être capable de les expliquer, mais ne pas avoir imprégné votre esprit de la pensée de l'impermanence. Parce que vous avez vécu votre vie avec ce concept de permanence, le jour où quelque chose se passe et où la réalité de la vie se montre au grand jour, c'est le choc, et une peur effroyable s'empare de vous. Soudain vous vous rendez compte que vous ne voulez pas mourir. Et vous ne voulez pas mourir non pas parce que vous voulez être bénéfique aux êtres – ce n'est pas cela dont je parle – mais vous ne voulez pas mourir à cause de la peur de ce qui se passera après la mort. Vous ne voulez pas mourir à cause de la peur. Vous ne voulez pas perdre ce corps. Vous ne voulez pas perdre vos possessions, vos biens, votre famille, tout ce qui vous appartient. Votre esprit s'y cramponne et en raison de cela, une grande peur s'empare de vous.

Méditer sur l'impermanence, c'est le tout début du Dharma, mais voyez ce qui se passe quand cette méditation est laissée de côté ou si vous avez pensé que ce n'était pas important parce que la vacuité, *shounyata*, ou les méditations tantriques étaient plus importantes.

Bien sûr, si vous avez déjà la réalisation de l'impermanence, alors c'est différent. [Après cela, vous pouvez réaliser la vacuité et avec la

réalisation de la vacuité]¹⁸ vous voyez les choses comme une illusion, comme un rêve. Vous vous voyez vous-même ainsi que vos actions, vos possessions, votre famille et les gens autour de vous, comme un rêve ou une illusion. Vous êtes comme une personne qui peut reconnaître qu'un rêve est un rêve. Il existe une grande différence entre la personne qui peut reconnaître qu'elle est en train de rêver alors qu'elle est en plein rêve et la personne qui ne le peut pas et qui croit que tout est vrai. Cela fait une énorme différence dans leurs vies. Pour ceux qui peuvent reconnaître un rêve comme étant un rêve, rien de ce qui se passe pendant leur rêve ne peut les affecter car ils savent que ce n'est pas vrai. Même si quelqu'un se répand en éloges à leur égard, ils savent qu'il n'y a rien à quoi s'attacher car ce n'est pas vrai. Il leur importe peu de recevoir des critiques plus ou moins vives ou d'être rabaissés même plus bas que terre, ils savent qu'il n'y a pas de quoi s'offenser puisque ce n'est pas vrai. De cette façon, tout est perçu comme une illusion, un rêve ou un reflet dans un miroir.

C'est comme si vous regardez un film et pensez que ce que vous voyez est vrai. Si, au lieu de comprendre que c'est juste une suite d'images, vous croyez que ces gens sont réellement à la guerre, en train de se faire tuer, qu'une maison réelle est en train de s'écrouler et qu'une voiture est sur le point d'avoir un véritable accident, vous vous sentirez très déstabilisé, vous aurez très peur. Ou encore, c'est comme si, en voyant le reflet d'un visage, vous croyez que c'est un visage réel. Il existe une énorme différence entre voir un reflet et savoir que c'est un reflet, et ne pas savoir que c'est un reflet et croire que c'est un visage réel. Comme dans ces exemples, ceux qui ont réalisé la vacuité et y ont entraîné leur esprit voient toute chose comme une illusion ou comme un rêve.

Donc, même si la méditation sur l'impermanence est le début de la

18. Note de l'éditrice anglaise : En fait Rinpoché ne mentionne pas la réalisation de la vacuité à ce moment-là. J'ai ajouté ces mots entre crochets pour faciliter la lecture du paragraphe suivant, qui décrit ce qui se passe après la réalisation de la vacuité, et non de l'impermanence.

voie progressive de l'être de moindre capacité dans le lamrim, comprenez-vous l'importance de cette réalisation ? Les guéshés kadampas avaient coutume de dire que même si vous possédez une centaine de qualités, aucune réalisation n'est possible si vous êtes sous l'emprise d'une seule erreur. Une « centaine » veut dire « beaucoup », comme dans les *Cent déités de Toushita*, ce qui ne signifie pas qu'il y ait exactement cent déités à Toushita et qu'il ne puisse pas y en avoir plus. C'est une expression pour dire qu'il y en a beaucoup ou qu'elles sont en nombre incalculable. Ce que les guéshés kadampas voulaient dire par là, c'est que vous pouvez avoir beaucoup de connaissances, avoir fait beaucoup d'études et connaître des millions de choses, et pourtant tout se bloque à cause d'une simple erreur, celle de ne pas penser à l'impermanence et à la mort.

Pourquoi votre esprit n'est-il pas dompté ? Pourquoi n'avez-vous obtenu aucune réalisation de la voie vers l'éveil ? Pourquoi toutes vos activités quotidiennes comme celles de manger, marcher, s'asseoir, dormir, travailler et bien sûr, méditer et étudier le Dharma, pourquoi ne deviennent-elles pas Dharma, malgré toutes vos connaissances, malgré un savoir si important que votre esprit est plein à craquer ? C'est à cause d'une seule et unique erreur : celle de ne pas penser à l'impermanence et à la mort. C'est parce que vous ne contemplez pas l'impermanence et la mort que, quel que soit le temps que vous consacrez à méditer, à faire des retraites ou à étudier le Dharma, rien ne devient Dharma. Aucune de vos actions vertueuses ne devient Dharma sacré. Donc, il va sans dire que toutes vos activités ordinaires comme celles de manger, marcher, vous asseoir, dormir, et travailler ne peuvent devenir Dharma. Tout devient dharma mondain, et non Dharma sacré. C'est ainsi.

D'une part, rien ne devient le Dharma pouvant vous être utile à l'heure de la mort et vous apporter du bonheur au-delà de cette vie. D'autre part, en l'absence de la réalisation de l'impermanence et de la mort, la voie graduée de l'être de capacité inférieure n'existe pas.

À cause de ce manque, il ne peut y avoir de réalisation de la voie graduée de l'être de capacité intermédiaire. Et à cause de ce manque, il ne peut y avoir de réalisation de la voie graduée de l'être de capacité supérieure. Il n'y a donc pas de bodhicitta, et sans la bodhicitta, il est impossible d'obtenir des réalisations tantriques. Quand la réalisation de l'impermanence et de la mort est absente, aucun de ces chemins ne peut être accompli¹⁹.

C'est pourquoi, quel que soit votre niveau de connaissance ou d'éducation, si vous ne contemplez pas l'impermanence et la mort, tous les problèmes surviennent comme si vous ne connaissiez pas le Dharma. Même si vous avez étudié les cinq grands textes des soutras et leurs commentaires, ainsi que le tantra, et même si vous avez une vaste connaissance et êtes capable d'expliquer ces enseignements, puisque la toute première pratique de l'impermanence de la voie graduée de l'être de capacité inférieure est manquante, c'est comme si vous ne connaissiez pas le Dharma. Vous avez les mêmes problèmes que celui ou celle qui n'est pas bouddhiste et n'a pas étudié le Dharma. Quand vous rencontrez un problème, il n'y a aucune différence entre avoir rencontré le Dharma et avoir tout appris et ne pas avoir rencontré le Dharma et ne rien connaître. C'est la même chose. Il n'y a pas de différence dans votre esprit.

Je veux dire par là que si l'esprit qui s'entraîne à la méditation sur l'impermanence est absent, voyez le grand danger qui menace votre

19. Les chemins des êtres des trois capacités sont expliqués au début de *La lampe de la voie vers l'éveil* de Lama Atisha. En général, on les traduit par « envergure inférieure, envergure intermédiaire et envergure supérieure », mais Rinpoché fait le commentaire suivant : « c'est une traduction ancienne qui remonte aux tout débuts à Dharamsala et ce n'est pas exactement ce que dit Lama Atisha. Le tibétain est kyé-bou soum gyi lam-gyi rim-pa. Kyé-bou signifie « capable, avec une certaine capacité » et quand vous retirez ce mot, vous perdez tout le sens. Il faudrait traduire par : « la voie graduée des trois êtres de capacité... » mais le kyé-bou soum « trois êtres de capacité... » est laissé de côté. L'expression « êtres de capacité... » a une grande signification. C'est le sujet principal du lamrim, la voie vers l'éveil ; donc il faut que ce soit traduit correctement ». Pour un résumé des trois chemins, voir *Dompter son esprit, la porte qui mène à la satisfaction*, p. 39 à 41 aux Éditions Vajra Yogini.

vie ! Il n'y a aucune différence entre quelqu'un qui a rencontré et étudié le Dharma et quelqu'un qui ne l'a pas fait, entre un bouddhiste et un non-bouddhiste, entre celui qui a étudié les enseignements du lamrim ou les textes philosophiques de façon approfondie et celui qui ne l'a pas fait. C'est ainsi.

Vous devez comprendre ce point : parfois il peut même y avoir davantage de problèmes. Une personne ayant rencontré le bouddhisme peut en arriver à avoir plus de problèmes qu'un non-bouddhiste. En effet, malgré une éducation supérieure et plus d'études, la pratique de base n'a pas été accomplie et, avec cette pratique élémentaire manquante, les problèmes peuvent même être plus importants.

J'ai développé cette partie en détail pour introduire le sujet de l'impermanence, mais quand vous faites la méditation, cela peut être abrégé.

Tant de fois j'ai failli mourir

Formulez la pensée :

Tant de fois déjà, en cette vie, j'ai failli mourir. J'ai manqué de près un accident de voiture ou une chute mortelle. Malgré tout, la mort n'est pas encore venue, mais si cela s'était produit, à l'heure actuelle, je serais dans les états d'existence inférieurs.

À l'heure actuelle, je pourrais être un poisson qu'un pêcheur aurait attrapé, avec un hameçon accroché à ma bouche. Je serais incapable de m'échapper et pris d'une douleur atroce. Avant même que je sois complètement mort, mon corps serait tranché en deux.

À l'heure actuelle, je pourrais être un ver de terre transpercé par le bec d'un oiseau et emporté à moitié mort.

Ou je pourrais être un asticot couvert de centaines de fourmis qui m'attaqueraient et me piqueraient le corps. Il n'y aurait rien à faire.

C'est déjà insupportable quand une fourmi vous pique le pied mais un petit asticot n'a pas une peau épaisse. Il n'a aucune protection quand il est couvert par des centaines de fourmis. À l'heure actuelle, vous pourriez avoir pris une telle renaissance.

À l'heure actuelle, je pourrais être dans l'un des enfers les plus terrifiants.

Cela pourrait bien arriver car, depuis des renaissances sans commencement, vous avez accumulé tant de causes pour renaître dans une existence inférieure et elles ne sont toujours pas purifiées.

C'est pourquoi, dès maintenant je dois abandonner le karma négatif, cause de la souffrance, et ne pratiquer que la vertu, cause du bonheur.

Arrivez à cette conclusion : « Je dois abandonner tout karma négatif et ne pratiquer que la vertu. »

La mort peut survenir à tout instant

Après cela, menez vos réflexions à la manière de Nagarjouna dans la *Guirlande de joyaux* (v. 317) :

La vie est comme une lampe à beurre agitée par un vent violent.

« Cette vie – ma vie – est comme une bougie ou une lampe à beurre placée dehors, dans le vent. » La flamme vacille de-ci, de-là et peut s'éteindre à tout moment. Réfléchissez : « Ma vie se présente de cette façon ; elle peut s'arrêter à tout moment. La mort peut survenir à tout instant. » Méditez là-dessus.

Pensez aussi à la citation de Nagarjouna dans la *Lettre à un ami* (v. 55) :

Cette vie est plus impermanente
Qu'une bulle d'eau soufflée par le vent.
Comme c'est merveilleux de pouvoir sortir du sommeil,
[De cet état fragile] consistant simplement à inspirer et à expirer.

Quand vous dormez, les sens ne fonctionnent pas. C'est comme mourir. Vous ne faites rien d'autre qu'inspirer et expirer. Récemment Guéshé Sopa Rinpoché a utilisé cette citation dans une motivation pour des enseignements sur le chapitre sur la sagesse du *Bodhicharyavatara*. Voilà ce qu'il a dit : « Vous expirez, et puis vous cessez d'inspirer, et ça y est. Vous êtes parti. » C'en est fini de vous, juste comme cela. Ayez donc cette pensée : « Comme il est merveilleux d'avoir la liberté de pouvoir se réveiller du sommeil ! »

Puis pensez :

La nuit dernière, tant de personnes sont mortes dans ce monde. Elles sont allées se coucher avec plein de projets en tête pour le lendemain, pour cette année, l'année suivante, etc. Ce matin, leur corps était un cadavre.

C'est arrivé à tant de personnes dans le monde la nuit dernière, pas juste à une seule. Pouvez-vous vous figurer cela ?

Si j'étais mort la nuit dernière, je serais maintenant dans les états d'existence inférieurs, dans ces enfers si effrayants, parce que, même si j'ai effectivement étudié le Dharma, fait quelques pratiques, quelques retraites, je ne me suis pas engagé de manière continue et intensive dans la pratique du Dharma.

Il est vrai que nous avons pratiqué de temps en temps, mais après la colère, la malveillance et tant de choses encore ont détruit les mérites ainsi créés. Outre la colère, tant d'autres perturbations réduisent nos mérites en poussière : l'intention malveillante, les vues fausses..., tout cela les détruit, et l'orgueil les affaiblit.

Donc il n'y a pas vraiment eu de pratique sérieuse de pur Dharma et de purification en continu. Si la mort m'avait emporté la nuit dernière, en cet instant je serais dans les états infernaux. Ainsi, c'est un concours de circonstances absolument incroyable d'avoir la liberté de me réveiller et de pratiquer le Dharma.

L'IMMENSE VALEUR DE CETTE VIE HUMAINE

Le fait de pouvoir se réveiller le matin avec un corps humain relève du miracle. Comparés au nombre d'êtres qui naissent dans les états d'existence inférieurs, ceux qui naissent humains sont en nombre infime. Le nombre d'êtres qui naissent dans les états infernaux, par exemple, est inimaginable. Il est comparable au nombre de grains de poussière sur toute la surface de la Terre. Le nombre d'êtres qui naissent en tant que préas est semblable au nombre de grains de sable dans l'océan Pacifique. Le nombre d'êtres nés dans le monde animal est semblable au nombre de brins d'herbe qui poussent dans ce monde.

En parallèle, le nombre d'êtres des domaines d'existence supérieurs est très réduit. Le nombre de ceux qui accèdent à une parfaite renaissance humaine est semblable au nombre de particules de poussière prises sous votre ongle quand vous grattez la terre.

Les êtres naissent dans les enfers à cause de l'attachement, de la colère, de l'ignorance et des actions négatives que ces perturbations les poussent à générer. Obtenir une parfaite renaissance humaine est d'une incroyable rareté, les causes correspondantes étant tellement difficiles à créer. Un tel résultat est obtenu par la réalisation de bonnes actions motivées par un esprit pur de non-ignorance, de non-attachement et de non-colère. Il dépend également de la pratique d'une moralité pure. Cela signifie que l'on s'est abstenu de tuer, de voler, de mentir, d'inconduite sexuelle, etc. Il est extrêmement difficile de préserver une moralité pure. En premier lieu, parce qu'il est difficile pour les êtres de comprendre et d'accepter la nécessité de s'abstenir de ces actions. Ensuite, parce qu'il est difficile de prendre le vœu d'une telle abstention. Enfin, parce que, même si l'on a pris ce vœu, il est difficile de le respecter purement car il y a beaucoup d'obstacles venant de l'intérieur et de l'extérieur.

Pour toutes ces raisons, il est extrêmement rare de renaître en tant qu'humain et encore plus rare d'obtenir une précieuse renaissance humaine dotée des dix-huit qualités nécessaires à la pratique du Dharma : les huit libertés et les dix richesses. Contemplez donc ce qui suit :

Ainsi, c'est un concours de circonstances absolument incroyable d'avoir la liberté de me réveiller et de pratiquer le Dharma. À chaque seconde, il y a tant de choses que je peux faire avec ce corps humain, qui est non seulement un précieux corps humain si incroyablement rare à trouver, mais en plus, un corps doté des dix-huit qualités qui sont quasiment impossibles à réunir une nouvelle fois. Waouh !

À chaque seconde, j'ai cette incroyable liberté, cette magnifique opportunité de créer les causes pour réaliser le bonheur de toutes mes vies futures, en générant le renoncement à cette vie.

Non seulement cela mais, à chaque seconde, j'ai aussi la possibilité de créer les causes de la réalisation du bonheur suprême, la libération du samsara, en générant le renoncement aux vies futures et en réalisant la vue juste.

Non seulement cela mais, à chaque seconde, j'ai l'incroyable liberté et l'opportunité de créer les causes pour réaliser l'éveil en produisant la bodhicitta.

Non seulement cela, mais en pratiquant le tantra, je peux réaliser l'éveil en une seule vie, et même, en pratiquant le tantra le plus élevé, je peux réaliser l'éveil en une seule courte vie de cette période de déclin ou même en quelques années.

La capacité de créer les causes de tous ces bonheurs, temporaires et ultime, même en une seule seconde est la troisième grande signification de la vie²⁰. Donc contemplez ainsi :

Chaque seconde de cette parfaite renaissance humaine est de loin plus précieuse que des montagnes d'or et de diamants, ou qu'une quantité d'or et de diamants équivalente à la taille de cette Terre.

20. Les trois grandes significations de cette précieuse renaissance humaine sont sa très grande valeur : 1) au sens temporaire, car elle peut être utilisée pour atteindre une future renaissance dans des sphères supérieures ou dans une terre pure ; 2) au sens ultime, car elle peut être utilisée pour réaliser la libération et atteindre l'éveil ; 3) même à chaque instant. Voir *La libération suprême entre nos mains*.

Elle est en outre bien plus précieuse qu'un joyau qui exauce les souhaits.

Si vous placez un joyau qui exauce les souhaits au sommet d'une bannière le quinzième jour du mois tibétain, vous pouvez recevoir, simplement en priant dans ce sens, tous les plaisirs ou biens matériels que vous désirez. C'est ce qui explique qu'un joyau qui exauce les souhaits est la chose matérielle qui a le plus de valeur, plus précieuse que tout autre objet. Mais cette parfaite renaissance humaine que nous avons est plus précieuse encore que des cieux entiers remplis de joyaux qui exaucent les souhaits. La valeur de tout cela n'est rien si on la compare à cette parfaite renaissance humaine, car même si vous possédez des nuées de joyaux exauçant les souhaits, sans cette parfaite renaissance humaine, vous ne pouvez pas réaliser le bonheur des vies futures, la libération du samsara ou le plein éveil pour les êtres. C'est ce qui explique que chaque seconde de cette parfaite renaissance humaine est si précieuse.

Vous vous devez d'essayer de ressentir à quel point cette parfaite renaissance humaine est précieuse. Après cela, contemplez ainsi :

Je ne dois donc pas gaspiller ne serait-ce qu'une seconde de cette vie !

Gaspiller même une seconde de cette vie en ne pratiquant pas le Dharma est une perte bien plus grande que de perdre toutes ces autres choses précieuses.

Je me dois de lui donner tout son sens en pratiquant le Dharma.

Que signifie pratiquer le Dharma ? L'une des significations que je donne habituellement c'est de pratiquer les trois principaux aspects de

la voie vers l'éveil, qui forment le cœur de tous les enseignements du Bouddha avec ses trois piliers : le renoncement, la bodhicitta et la vue juste. Puis, sur cette base, celle du stade de génération du tantra, qui abandonne toute apparence et toute pensée impures, et celle du stade d'accomplissement, au niveau qui vous est accessible. Une autre explication de la pratique du Dharma, c'est le fait de vivre dans les vœux, les trois niveaux de vœux : de pratimoksha, de bodhisattva et les vœux tantriques. Vivre dans les vœux de pratimoksha ne signifie pas que tout le monde doit devenir moine ou moniale. Si vous êtes laïc, cela signifie vivre dans les vœux laïques

ENGENDRER LA BODHICITTA

Puis contemplez ce qui suit :

Puisque je vais mourir aujourd'hui, que faut-il que je fasse ?

La réponse est « bodhicitta ».

Je dois pratiquer bodhicitta.

La bodhicitta est l'essence même du Dharma et la meilleure façon de donner tout son sens à cette vie. En priant de ne jamais être séparé de la bodhicitta pendant la naissance, l'état intermédiaire et la mort, votre pratique intègre les cinq forces à pratiquer au moment de la mort et crée aussi une connexion avec le conseil de faire de toute la vie une pratique des cinq forces²¹.

21. Les cinq forces à pratiquer à l'approche de la mort sont : 1) la pratique de la vertu : purifier et distribuer ses richesses ; 2) l'intention : une attitude mentale positive ; 3) contrer les négativités ; 4) la force de la prière, prier pour ne jamais être séparé de la bodhicitta et ne pas être submergé par la perturbation de l'ignorance ; 5) la force de la familiarisation, adopter la position du lion.

Les cinq forces à intégrer pendant toute notre vie sont : 1) l'intention ; 2) la pratique vertueuse ; 3) contrer les négativités ; 4) la prière, à savoir la dédicace ; 5) la familiarisation. Pour en savoir plus sur ces deux séries des cinq forces, voir *La libération suprême entre nos mains* et *Aider nos êtres chers à apprécier leur mort et à se diriger joyeusement vers leur renaissance suivante* (en cours de traduction par le Service de traduction de la FPMT).

Maintenant réfléchissez aux inconvénients de se chérir soi-même, attitude qui ouvre la porte à toutes les souffrances et à tous les obstacles, et réfléchissez aux bienfaits de chérir autrui, qui apporte tout bonheur jusqu'à l'éveil, à vous-même et aux innombrables êtres, ainsi que toutes les qualités²².

Rappelez-vous que si vous avez une motivation de bodhicitta, ce qui veut dire le bon cœur bénéfique à tous les êtres, vous pouvez obtenir toutes les réalisations de la voie du mahayana, les cinq chemins et les dix terres. Vous pouvez devenir un bodhisattva et accumuler des nuées de mérites à chaque seconde avec chacune de vos actions du corps, de la parole et de l'esprit. Vous pouvez purifier tous les karmas négatifs lourds accumulés en cette vie et lors des vies passées et réaliser l'éveil pour les êtres. Ensuite vous devez œuvrer parfaitement pour les êtres, sans la moindre erreur, libérant chacun d'entre eux des océans de souffrances samsariques et les amenant à l'éveil.

Si, par contre, vous suivez la pensée du chérissement de soi, toutes ces réalisations sont impossibles. Le chérissement de soi empêche vos actions de devenir cause d'éveil, cause de libération du samsara et même de bonheur des vies futures et crée de nombreux obstacles même pour réaliser le bonheur de cette vie. Il rend les choses tellement compliquées. Tous les obstacles viennent de la pensée du chérissement de soi.

Prendre la souffrance d'autrui

Maintenant, sur la base de l'échange de soi avec autrui, ce qui signifie lâcher prise du je et chérir les autres comme vous-même, faites la pratique de prendre et donner (Tib. *tong-lèn*). Pendant que vous méditez sur la pratique de prendre et donner, vous pouvez chanter le mantra OM MANI PADMÉ HOUM.

22. Voir l'Appendice 4 : *Les inconvénients du chérissement de soi et les avantages de chérir autrui*.

Commencez cette pratique en générant la compassion pour les innombrables êtres qui souffrent sous le joug des perturbations et du karma. Puis prenez sur vous leurs souffrances et les causes de ces souffrances, les perturbations et le karma, y compris même les voiles subtils.

Par exemple, lorsque vous prenez toutes les souffrances des enfers, vous prenez : la souffrance de l'environnement infernal, à savoir le sol entièrement recouvert d'épées ou en feu, les maisons d'acier brûlant jusqu'à l'incandescence, les immenses chaudrons remplis de métal en fusion liquide (Tib. *khro-tchou*), les souffrances proprement dites et les causes de ces souffrances, les perturbations et le karma, y compris même les voiles subtils.

Prenez tout cela dans votre cœur et donnez-le à la pensée du chérinement de soi, comme si vous placiez une bombe sur votre ennemi et le détruisiez complètement. Méditez quelques instants sur le fait que le je existant véritablement, le je réel que l'esprit égoïste chérit mais qui en réalité n'est pas là, devient totalement inexistant, même par le nom.

Puis prenez sur vous toute la souffrance des innombrables esprits avides, animaux, êtres humains, souras, asouras et êtres de l'état intermédiaire. La pratique de « prendre » peut se faire de façon élaborée, moins élaborée ou courte, en prenant toutes les souffrances d'un seul coup ; tout dépend du temps dont vous disposez.

Vous pouvez aussi prendre sur vous les obstacles. Si vos maîtres manifestent l'aspect de la maladie, vous pouvez prendre sur vous tous les obstacles à leurs actions pour être bénéfiques aux autres, selon la vue karmique des êtres. Dans les enseignements, quand on dit qu'il n'y a rien à prendre des maîtres, cela signifie qu'ils n'ont pas les obstacles et les maladies à la manière des êtres ordinaires, mais il y a bien la vue karmique des êtres qui les perçoivent comme ayant des obstacles, comme étant atteint de maladies, etc., et c'est cette apparence karmique impure que l'on prend. Après cela, vous pouvez prendre tous les obstacles à la propagation des enseignements du Bouddha car c'est

grâce à ces enseignements que les êtres reçoivent tous leurs bonheurs jusqu'à l'éveil. Et pour finir, vous pouvez étendre votre méditation jusqu'à prendre les obstacles des bienfaiteurs qui servent le Dharma et la Sangha.

Donner tous les bonheurs aux autres

Quand vous faites la pratique de « donner », générez tout d'abord l'amour bienveillant et puis donnez à chaque être des enfers, à chaque esprit avide, chaque animal, être humain, soura, asoura ainsi qu'à chaque être de l'état intermédiaire, soit un par un, soit tous ensemble. Donnez tous vos mérites du passé, du présent et du futur ; les résultats de ces mérites, tous les bonheurs temporaires et le bonheur insurpassable de l'éveil ; et toutes vos possessions matérielles, y compris tout l'argent que vous avez à la banque, votre voiture, votre porte-monnaie, ainsi que votre famille et vos amis.

Pensez qu'en recevant ces choses, les êtres innombrables obtiennent un corps humain parfait, rencontrent le Dharma et un ami vertueux. Ils ont des plaisirs parfaits, les meilleurs compagnons, et leur environnement se transforme en terre pure qui n'est que beauté et où il n'est point de souffrance. Le lieu est rempli d'arbres qui exaucent tous leurs souhaits et même le vent qui souffle dans les arbres, les animaux et les oiseaux produisent le son du Dharma. C'est incroyable !

Pensez aussi que ce que vous leur donnez devient les réalisations de la voie complète vers l'éveil dans le cœur de tous, ce qui les libère de tous les océans de la souffrance samsarique, en même temps que de ses causes, les perturbations et le karma, y compris les voiles subtils. De cette façon, ils accèdent tous aux qualités inimaginables d'un bouddha et deviennent la déité que vous pratiquez.

Là aussi, la pratique de « donner » peut être faite de manière élaborée, intermédiaire ou courte, voire même très courte, en fonction du temps. Chaque fois que vous faites la pratique de « prendre et donner », vous

créez des mérites inimaginables et vous rapprochez de l'éveil, c'est-à-dire du moment où vous libérerez les êtres innombrables.

Prières de conclusion

Après cela, pensez ainsi :

Ceci est juste une visualisation. En réalité les êtres sont toujours en train de souffrir. Je me dois de les libérer des océans de souffrances samsariques ainsi que de leurs causes : le karma et les perturbations, et de les mener à l'éveil par moi seul. Je dois donc atteindre l'éveil et je vais pour cela m'engager dans des activités vertueuses.

Le terme « activités vertueuses » fait référence à toute pratique vertueuse dans laquelle vous allez vous engager, à savoir la récitation de sadhanas, la méditation, les pratiques préliminaires ou le fait de méditer sur le lamrim. Il est excellent aussi de dédier toutes les activités ordinaires comme celles de manger, marcher, s'asseoir, dormir et travailler, dans lesquelles vous allez vous engager, en pensant :

Puissent toutes mes activités du corps, de la parole et de l'esprit devenir causes pour atteindre l'éveil et éveiller tous les êtres.

Et vous pouvez prier :

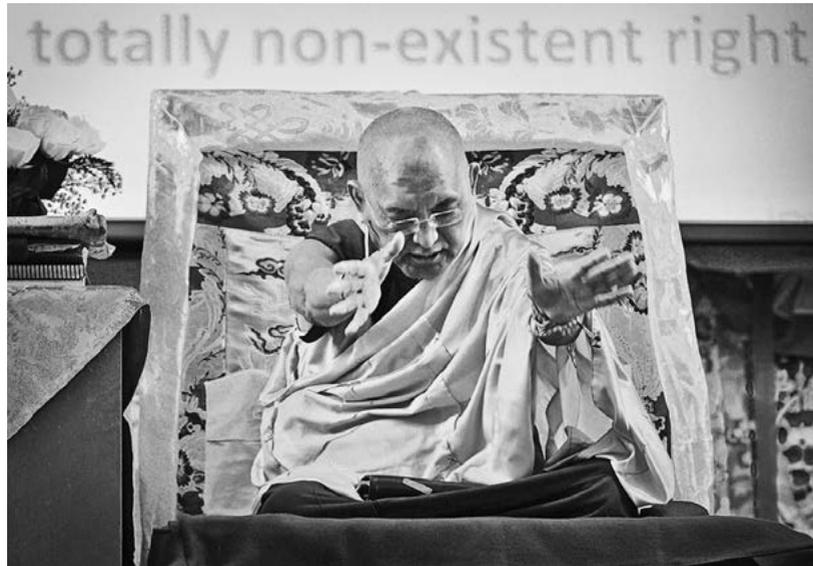
À partir de maintenant, puissè-je être comme Lama Tsongkhapa, en ayant les mêmes qualités que lui, et puissè-je être en mesure d'offrir des nuées de bienfaits sans limite aux êtres vivants et aux enseignements du Bouddha.

C'est une très bonne chose que de prier ainsi pour conclure.

Ceci est la pensée qu'il convient d'avoir le matin, dans les tout premiers instants, dès le réveil. C'est votre motivation pour la vie. Ce n'est pas seulement pour aujourd'hui mais pour toute la vie à partir de maintenant. Ici j'ai développé la section sur l'impermanence ; vous pouvez la condenser quand vous faites la méditation.

Il existe une autre motivation plus courte, basée sur les enseignements de Sa Sainteté Sèrkong Tsènshab Rinpoché : *Cessez de vous étirer les jambes* (chapitre 3) qui fait appel à une citation tirée des tantras pour établir la motivation quand vous vous réveillez. Donc vous avez le choix de faire parfois cette motivation-ci et parfois l'autre.

Après l'une ou l'autre de ces motivations, récitez les versets de *La bodhisattva attitude* (page 236) pour vous rappeler comment dédier votre vie à partir de maintenant, jusqu'à votre mort.



La lumière de la voie

3. Cessez de vous étirer les jambes

Pratiquer le Dharma sans délai



Voici une autre façon de développer la motivation de bodhicitta dans notre vie quotidienne, basée sur une citation issue des tantras, courte, mais très efficace. Sa Sainteté Serkong Tsenshab Rinpoché avait pour habitude de mentionner cette pratique à faire le matin au réveil.

Dans la pratique tantrique, il existe le yoga du sommeil sans créativité ou fabrication mentale, et le yoga du sommeil avec créativité. Le yoga du sommeil sans créativité signifie que l'on va se coucher en méditant sur le dharmakaya, ou que l'on s'endort en méditant sur la vacuité. Le yoga du sommeil avec créativité signifie qu'au lieu de vous endormir dans l'état de vacuité, vous vous visualisez sous la forme de la déité dans le mandala, etc., et vous vous endormez dans cet état d'esprit pur, en gardant le maître-déité à l'esprit.

Puis, le lendemain matin au réveil, vous émergez de l'état de claire lumière au son de la musique que dakas et dakinis jouent tout en prononçant ce verset :

Cessez de vous étirer les jambes
Abandonnez l'entrée dans le samsara.

Vajrasattva, le grand victorieux,
 Nous incite à le faire, encore et encore²³.

Même si ce n'est qu'un verset de quatre lignes, il y a tant à méditer à chaque mot.

CESSEZ DE VOUS ÉTIRER LES JAMBES

La première ligne est :

Cessez de vous étirer les jambes²⁴

C'est une excellente expression ! Quand votre esprit sombre dans la paresse, vous vous étirez les jambes, puis vous étirez tout le corps dans les dix directions. Vous étirez tout ce que vous pouvez. Il n'y a pas d'urgence à pratiquer. Au revoir Dharma ! Le bonheur de cette vie et de ce moment est bien plus important. On ne l'exprime pas avec des mots, mais physiquement c'est ainsi qu'on le manifeste.

Quand votre esprit est dans cette disposition, il n'y a pas de place pour la souffrance d'autrui, pour la nécessité de les aider en pratiquant

23. Note de l'éditrice anglaise : Rinpoché ne commente que trois lignes sur quatre, mais ici j'ai inclus la traduction des quatre lignes du tibétain : Kang-pa kyang-pa pang-nè-ni. Kor-wè ngak-chouk dor-nè-sou. Dor-djé Sém-pa Gyèl-po-ché. Yang-dang yang-dou kul-war-dja. La source du verset n'est pas très précise ; cependant, dans les commentaires du mandala du corps de Hérouka de Pabongka Rinpoché et de Tridjang Rinpoché, il est présenté comme le conseil donné par Hérouka au grand mahasiddha Louipa. Pour un autre enseignement plus ancien sur ces versets, voir « *Quatre retraites fondamentales* » dans *Conseils du cœur pour une retraite*, publié par le Service de traduction francophone de la FPMT (pages 49 à 80).

24. Kang-pa kyang-pa pang-nè-ni qui signifie « Cessez de vous étirer les jambes ». Ce vers contient toutes les méditations de la voie de l'être de moindre capacité : la parfaite renaissance humaine, la mort et l'impermanence, la souffrance des états d'existence inférieurs, le refuge et le karma. Ici, c'est le fait d'être attiré par cette vie et d'être paresseux pour pratiquer le Dharma qui doit être abandonné. Rinpoché ne dit pas que vous ne pouvez pas vous étirer les jambes pour aller dormir la nuit, mais ne soyez pas paresseux et ne remettez pas la pratique du Dharma en pensant que cela n'a pas d'importance et que vous avez encore tout votre temps, car ce n'est pas vrai.

le Dharma et en atteignant l'éveil. Voilà pourquoi ce vers dit :

Cessez d'être attaché à cette vie et d'être trop paresseux pour pratiquer le Dharma.

Parce que c'est ce qui se passe lorsque votre esprit est dans cet état.

Pensez plutôt à l'impermanence, qui est la nature de cette vie.

La mort est certaine et peut surgir à tout moment. Cela ne veut pas dire que votre vie est permanente par nature, mais qu'il faut y penser comme à quelque chose d'impermanent. Non ! La nature de la vie est impermanente et si vous croyez qu'elle est permanente, vous vous mettez en difficulté. Vous vous attirez des ennuis pour très longtemps et êtes contraint de supporter la souffrance dans le samsara. Il n'y a point d'éveil, point de libération, point de bonheur dans les vies futures et point de bonheur ou de succès, même en cette vie. Toutes les actions du corps, de la parole et de l'esprit se transforment en karma négatif, car tout est fait à partir de l'attachement à cette vie et est donc non vertueux. Ce corps humain tellement précieux n'est utilisé, totalement et complètement, que pour nourrir le karma négatif et par voie de conséquence, vous devez naître et souffrir dans les états d'existence inférieurs.

Ce corps humain doté des huit libertés et dix richesses est on ne peut plus précieux. En ce moment même, vous avez rencontré le Dharma du Bouddha et vous avez rencontré un maître. Avec ce corps, vous pouvez purifier tous les karmas négatifs, accumulés depuis des temps sans commencement, qui provoquent la renaissance dans les états d'existence inférieurs et vous pouvez créer toutes les causes pour le bonheur dans les vies futures, de même que pour le bonheur suprême, la libération du samsara. Vous avez même la possibilité de réaliser l'insurpassable bonheur de la grande libération, du plein éveil, et de libérer alors un nombre inimaginable d'êtres des océans de souffrances samsariques et d'amener chacun d'entre eux au plein éveil. Vous pouvez accomplir tout cela avec un corps humain doté des huit libertés

et dix richesses. Par exemple, Milarépa ne possédait pas même une seule roupie ou un seul euro, il ne se nourrissait que d'orties, mais il avait un précieux corps humain et, en pratiquant le Dharma, il réalisa l'éveil en l'espace de quelques années de cette vie-là.

Par conséquent, notre corps humain est extraordinaire et précieux. Il est hautement bénéfique, mais difficile à retrouver. Bien que nous l'ayons reçu pour cette fois, sa nature étant impermanente, il ne va pas durer longtemps. La mort est certaine et peut surgir à tout moment, n'importe quand, même aujourd'hui, et au moment de la mort, rien ne peut nous venir en aide en dehors du Dharma sacré. Après la mort, il n'y a que deux renaissances possibles, dans les états d'existence inférieurs ou dans le corps d'un être transmigrant heureux. Il n'y a pas de troisième option. Notre prochaine réincarnation dépend de notre karma. Migrer dans les états d'existence inférieurs est le résultat du karma négatif ; une renaissance supérieure est due au karma positif. Le karma positif ne découle que de la pratique du Dharma.

Jusqu'à présent, au cours de cette vie, même si certains d'entre nous ont rencontré le Dharma du Bouddha il y a bon nombre d'années, le karma que nous avons accumulé est pour l'essentiel négatif. Même en l'espace d'une journée, nous n'accumulons quasiment que du karma négatif et ce karma a la caractéristique d'être très puissant, car les quatre composantes de l'action – la base, l'intention, l'action et le parachèvement – sont vraiment au complet. Même quand nous pensons pratiquer le Dharma, ces quatre facteurs sont généralement incomplets. Souvent la motivation ou la dédicace sont absentes, ainsi les actions sont plus faibles. Cela signifie que si la mort devait survenir maintenant, nous renaîtrions sans aucun doute dans les états d'existence inférieurs et, une fois cette renaissance accomplie, nous aurions à y rester jusqu'à ce que le karma pour cette renaissance s'achève.

Dans la vie d'un être des enfers, une année est très longue et la durée de vie d'un être des enfers, ne serait-ce que dans le premier des huit enfers chauds principaux, l'enfer des reviviscences, est d'environ deux

trillions et deux cent soixante milliards d'années²⁵. C'est un nombre d'années humaines complètement, absolument inconcevable. Dans l'enfer chaud suivant, l'enfer des lignes noires, la durée de vie est deux fois plus longue [que dans le précédent] et la souffrance y est bien plus intense, et ainsi de suite.

Une fois que vous avez pris naissance dans le premier enfer chaud, vous devez rester là jusqu'à ce que le karma s'épuise, puis un autre karma négatif mûrit, entraînant une autre renaissance de souffrance dans les états d'existence inférieurs, et ainsi de suite. Il n'y a aucune certitude quant au moment où vous pourrez revenir parmi les humains. C'est très difficile à dire. Il n'y a aucune possibilité de pratiquer le Dharma dans les états d'existence inférieurs où on est totalement submergé par la souffrance. Vous ne pouvez pas accomplir le bonheur des vies futures, la libération du samsara ou l'éveil. Vous ne pouvez être bénéfique ni à vous-même ni à autrui. Donc, en cet instant même, tant que vous possédez cette parfaite renaissance humaine dotée des huit libertés et des dix richesses, qui est tellement précieuse et si difficile à retrouver, ce n'est pas le moment de vous « étirer les jambes ». Vous devez pratiquer le Dharma et vous devez le faire immédiatement.

ABANDONNEZ L'ENTRÉE DANS LE SAMBARA

La deuxième ligne est :

Abandonnez l'entrée dans le samsara²⁶.

25. Le nombre d'années indiqué par Rinpoché est de deux grands tra-trik, deux grands tèt-boum, et six tèt-boum. Un tèt-boum correspond à un milliard d'années ; dix tèt-boum (10 milliards) est un grand tèt-boum (tèt-boum tché-po) ; dix grands tèt-boum (100 milliards) font un tra-trik et dix tra-trik (1 trillion) un grand tra-trik. (Voir le tableau des grandeurs tibétaines sur LamaYeshe.com).

26. Kor-wè ngak-zhouk dor-nè-sou qui signifie : « Cessez d'admirer et d'entrer dans le samsara ». Rinpoché explique que ngak a le sens de louer ou d'admirer les plaisirs samsariques, quand on n'a de cesse de penser qu'ils sont merveilleux, les considérant comme le bonheur véritable et se laissant attirer par eux. À cause de cette vue erronée, nous entrons (zhouk), ou nous nous engageons dans le samsara. C'est pourquoi ce qui doit être abandonné ici, c'est l'esprit qui perçoit le plaisir samsarique comme du vrai bonheur au

Ce qui signifie :

Abandonnez la pensée que le samsara et les plaisirs samsariques sont bons et ensuite [abandonnez] le fait d'y être attaché.

Réalisez plutôt que le samsara est souffrance puisqu'en réalité il n'est que souffrance.

À force de toujours voir le samsara et ses plaisirs comme du pur et véritable bonheur, à force de penser à quel point ils sont bons et de les admirer, l'attachement s'élève, ce qui provoque notre entrée et engagement dans le samsara. C'est cela que l'on doit abandonner, en comprenant que le samsara n'est que de la nature de la souffrance.

Qu'est-ce que le samsara ?

Il est très important d'être conscient de la nature du samsara, autrement vous ne saurez pas exactement de quoi vous voulez vous libérer, ce qui peut par conséquent créer beaucoup de confusion. Le samsara n'est pas cette Terre, les maisons, les usines ou même Disneyland. Cela n'est même pas tout à fait ce corps et cet esprit ; ces agrégats. Samsara signifie « tourner en rond » (*khor-wa*) et cela fait référence à la continuité de ces agrégats. Lama Tsongkhapa explique dans son *Lamrim tchènmo* que le samsara est :

La part de la continuité des agrégats contaminés causée par le karma et les perturbations.

Le tibétain est : *zak-tché nyèr-lén gyi poung-peu gyun-gyi-tcha*. *Zak-tché* : « la graine contaminée des perturbations » ; *nyèr-lén* : « causée

lieu de le percevoir comme de la souffrance, ce qui est la réalité. Ce vers résume à lui seul toutes les méditations de l'être de capacité intermédiaire : contempler le fait que le samsara n'est que souffrance, comprendre la cause du samsara et générer la voie vers la libération.

par le karma et les perturbations » ; *poung-peu gyun-gyi-tcha* : « la part de la continuité des agrégats ».

Zak-tché est « la graine contaminée des perturbations ». Ici le mot utilisé pour « perturbation » est *zak* en tibétain et signifie littéralement « tomber ». Si vous avez des perturbations, vous restez toujours dans le samsara et ne pouvez jamais réaliser la libération. Vous « tombez » dans les états d'existence inférieurs, puis vous renaissez dans les états d'existence supérieurs, puis inférieurs, encore et encore. Ce qui est exprimé ici, c'est que les agrégats sont « contaminés » par la graine des perturbations. Ils sont contaminés parce qu'ils contiennent la graine des perturbations et, de cette graine, s'élèvent les perturbations. Puis, ce sont les perturbations qui animent le karma, qui plantent une graine karmique sur le continuum mental, graine qui nous propulse vers de futures renaissances. Cette graine des perturbations conditionne la souffrance du corps et de l'esprit en cette vie ainsi que les souffrances des renaissances et des vies futures. C'est pourquoi ces agrégats et les six états d'existence sont tous imprégnés de souffrance. Le domaine du désir, le domaine de la forme et celui du sans-forme sont tous imprégnés de souffrance ; ils sont de la nature de la souffrance. La graine contaminée des perturbations est de la nature de la souffrance et donc les agrégats sont imprégnés de souffrance. C'est ce qui est décrit dans l'expression : « la souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée²⁷ ». C'est la graine des perturbations qui conditionne les souffrances de cette vie et celles des vies futures. Ces agrégats aussi sont imprégnés de souffrance parce qu'ils sont causés par les perturbations et le karma ; le corps et l'esprit sont donc de la nature de la souffrance.

Poung-peu gyun-gyi-tcha est « la part de la continuité des agrégats ».

27. Dans ce paragraphe, Rinpoché explique la souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée, qui est le troisième des trois types de souffrance dans le samsara et la principale souffrance à appréhender pour comprendre ce qu'est le samsara et ce que signifie l'expression atteindre la libération dans le bouddhisme. La souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée est la base des deux autres souffrances (la souffrance de la souffrance et la souffrance du changement) et si on se libère de cette souffrance, les deux autres cessent et la libération est atteinte.

Ici, le mot « part » est utilisé pour indiquer que la continuité des agrégats cesse pour un méditant qui atteint le chemin de la méditation. Il y a cinq chemins : le chemin de l'accumulation (de mérites), le chemin de la préparation, le chemin de la vision juste, le chemin de la méditation et le chemin au-delà de l'apprentissage. Quand un méditant atteint le chemin de la méditation, ses agrégats ne vont plus continuer à tourner dans le cycle vers une vie future ; la continuité a cessé. Ce méditant est toujours dans le samsara²⁸, mais, en atteignant le chemin au-delà de l'apprentissage, les agrégats ne vont pas continuer leur course vers une vie future, car les perturbations et leurs causes, ou « graines » – les empreintes négatives – ont cessé. C'est pourquoi, il n'y a rien à réincarner et rien qui puisse provoquer une réincarnation. Le mot « part » fait allusion aux agrégats du méditant qui a atteint le chemin de la méditation. Pour nous autres qui n'avons pas réalisé cela, qui n'avons pas mis fin à la graine des perturbations et dont les agrégats vont continuer dans le cycle des existences vers la vie suivante, il est inutile de dire « part de la continuité », parler de « continuité » suffit.

Nyèr-lén signifie « créé par le karma et les perturbations²⁹ ». Pour comprendre cela, vous devez réfléchir aux douze liens d'interdépendance, vous pouvez voir alors comment tout cela est causé par les perturbations et le karma. Les perturbations et le karma en sont les causes principales.

Sa Sainteté le VIIe Dalai-Lama et Kyabdjé Pabongka Detchèn Nyingpo décrivent le samsara comme étant : « La part de la conti-

28. Le méditant est toujours dans le samsara puisqu'il a encore les agrégats samsariques avec lesquels il est né. C'est ce à quoi le mot « part » fait référence. Une fois que ces agrégats ont cessé, il n'en sera pas produit de nouveaux et il atteindra l'état au-delà de l'apprentissage, passant dans l'état de nirvana. Cela semble se référer aux méditants sur la voie du petit véhicule.

29. Ici et plus haut, la traduction de Rinpoché n'est pas littérale, mais vise à nous faire réfléchir. Une traduction plus littérale de *nyèr-lén gyi poung-peu* serait : « agrégats qui sont le produit du karma et des perturbations ». Les agrégats (*poung-peu*) naissent des facteurs perturbateurs et – comme l'explique Rinpoché plus loin – par implication, le karma y participe. Pabongka Rinpoché explique que les agrégats sont connectés aux perturbations de trois façons. Voir *La libération suprême entre nos mains*.

nuité de la naissance des agrégats contaminés causée par le karma et les perturbations. »

Kyabdjé Dènma Lotcheu Rinpoché l'explique aussi de cette façon. Telle est la signification précise du mot *samsara*. Le nom est donné par rapport à la fonction de l'action de « continuité » ou au fait de « tourner en un cycle ». Lorsque cesse la continuité de ces agrégats contaminés causée par le karma et les perturbations, qui prennent naissance encore et encore, la libération du *samsara* est alors atteinte. Waouh ! Cela se produit uniquement par la cessation des causes que sont le karma et les perturbations. Pabongka Detchèn Nyingpo dit que ces agrégats samsariques ne sont pas le *samsara* proprement dit. C'est l'action de cette continuité qui représente ce qu'est réellement le *samsara*.

En comprenant ce qu'est le *samsara*, on arrive à voir qu'il est uniquement de la nature de la souffrance.

Le samsara n'est que souffrance

Toute la souffrance du *samsara* peut se résumer en trois types : la souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée. Il est très important de méditer ce point, car vous pouvez ainsi réaliser que le *samsara* est de la nature de la souffrance.

La souffrance de la souffrance – chaleur, froid, faim, soif, etc. – est facile à comprendre, même les animaux peuvent la reconnaître en tant que souffrance et ils ne souhaitent pas en faire l'expérience. La souffrance de la souffrance la plus lourde est vécue dans les états d'existence inférieurs, mais, même dans le monde des humains ou des dévas où le plaisir samsarique existe, il n'est encore que de la nature de la souffrance. C'est la souffrance du changement.

La souffrance du changement englobe tous les plaisirs samsariques. Nous posons l'étiquette « plaisir » sur ce qui n'est en réalité que

de la souffrance. Nous imputons simplement plaisir ; en retour, cela apparaît à notre esprit halluciné comme étant du véritable plaisir, un véritable pur bonheur, mais c'est complètement faux, c'est totalement inexistant. Il y a un verset remarquable dans le *Lama Tcheupa* (v. 88) pour nous aider à réaliser que le samsara et ses plaisirs ne sont que de la nature de la souffrance. Dans ce verset, on parle de l'erreur de confondre le samsara avec « un jardin de délices » :

Rejetant l'esprit qui perçoit cette insupportable prison
De l'existence cyclique comme un jardin de délices,
J'implore votre grâce afin de brandir la bannière de la
libération
En gardant le précieux trésor des aryas, les trois entraînements.

Par la croyance aveugle que le samsara et ses plaisirs sont du véritable bonheur quand en réalité ils ne sont que véritable souffrance, nous nous attachons à eux et cela nous enchaîne au samsara par les douze liens d'interdépendance et nous met en situation de renaître continuellement dans le samsara et de faire l'expérience de la souffrance. C'est comme prendre du poison en croyant fermement que c'est un médicament et par conséquent faire continuellement l'expérience de nombreux résultats de souffrance indésirables y compris la mort, sans pour autant réaliser que ces souffrances sont le résultat de cette conception erronée initiale qui a pris le poison pour un médicament. Ou bien, c'est comme de marcher au bord d'un précipice avec la croyance erronée qu'il y a là un vrai chemin, puis de tomber, se blesser et mourir, tout en étant incapable de voir que cette situation est le fruit d'une croyance erronée.

Le plaisir samsarique n'est que souffrance car il est désigné sur le sentiment de soulagement procuré par la cessation d'une forte souffrance qui l'a précédé et le début presque imperceptible d'une nouvelle souffrance. Le « plaisir » est désigné sur ce sentiment, mais il ne dure pas. Ce n'est pas comme le bonheur du Dharma, que l'on peut

développer et parachever. Plus le « plaisir » samsarique dure, plus il diminue jusqu'à redevenir souffrance de la souffrance. C'est ainsi pour tout plaisir samsarique, quelle que soit sa base de désignation, que ce soit le plaisir de dormir, le plaisir de jouer de la musique, le plaisir de manger, le plaisir sexuel ou n'importe quel autre plaisir.

Quand une souffrance antérieure, qui était forte, s'arrête, l'action qui conditionne la souffrance suivante commence. Tant que cette souffrance est encore minime, elle est imperceptible et est appelée plaisir, mais au fur et à mesure qu'elle augmente, le plaisir s'efface et devient la souffrance de la souffrance. C'est parce que le plaisir est désigné sur le sentiment de souffrance qu'il ne dure pas. Premièrement, le plaisir samsarique n'augmente pas, à l'inverse du bonheur du Dharma qui lui peut être pleinement développé. Deuxièmement, il ne dure pas. Même le plaisir qui est généré ne dure pas parce qu'il est souffrance. Nous devons vraiment bien comprendre cela.

Dans le *Lamrim tchènmo*, Lama Tsongkhapa explique très clairement la souffrance du changement. Prenons l'exemple suivant : quand le corps est exposé à un soleil de plomb, il y a une sensation de souffrance. En entrant dans l'eau froide d'une rivière, d'une piscine, d'un lac ou d'un océan, il y a une sensation de soulagement parce que la souffrance précédente très intense d'avoir eu chaud cesse. Mais l'action d'entrer dans l'eau marque le début d'une autre souffrance, celle d'avoir froid. Au début, comme la première souffrance s'est arrêtée et que la suivante est minime, cette sensation est étiquetée « plaisir ». Mais après un certain temps, la sensation se poursuivant, elle devient insupportable. Elle redevient souffrance de la souffrance.

C'est la même chose avec la nourriture. D'abord l'action de ne pas manger conditionne la faim. Puis quand vous commencez l'action de manger, la souffrance de la faim qui a précédé cesse d'être importante et la nouvelle souffrance, celle de manger, commence. Dès que vous commencez à manger, la sensation d'inconfort apparaît immédiatement, mais comme cette sensation est imperceptible, elle est étiquetée « plaisir ». C'est pourquoi, tandis que vous continuez à manger, le

plaisir dont vous faisiez l'expérience au début disparaît. En mangeant une deuxième assiette, puis une troisième et ainsi de suite – selon la taille de votre estomac ! – la sensation change et devient de plus en plus inconfortable.

Parfois la nourriture peut s'avérer trop salée mais, quand vous commencez à manger, ce n'est pas perceptible. La première assiette de nourriture, c'est bon, mais quand vous en arrivez à la deuxième assiette, vous ressentez : « Oh ! Cette nourriture est vraiment salée ! » Je vous parle là de ma propre expérience. C'est intéressant car vous ne sentez pas le goût salé au début donc je ne sais pas exactement quel plat vous considérez comme salé et quel plat comme non salé. Qu'importe ! Au fur et à mesure que vous continuez de manger, vous vous rendez compte qu'il y a trop de sel.

Il existe de nombreux autres exemples, même le fait de dormir. D'abord vous pensez : « C'est tellement agréable de dormir ». Mais, même si vous pouvez dormir huit heures, si vous essayez de continuer de dormir pendant vingt-quatre heures, deux jours, trois jours ou une semaine, après un certain temps vous vous ennuyez. Le plaisir n'augmente pas et ne dure pas. L'action se poursuivant, elle devient souffrance de la souffrance. Cela prouve bien que ce n'est pas du vrai bonheur. Le « plaisir » est simplement désigné sur une sensation de souffrance.

Tous les plaisirs samsariques sont de cette nature. Au début, tout va bien, mais après un certain temps, cela devient ennuyeux, c'est la souffrance du changement. C'est ce qui explique pourquoi les gens ordinaires changent de vie si souvent, passant d'une expérience à une autre, car ils n'arrivent pas à être satisfaits. Quoi qu'ils fassent, ce n'est jamais du bonheur véritable, ils finissent donc par s'ennuyer et sont en perpétuel changement.

En général, il est vrai qu'en Occident, le karma peut changer et les gens se mettent à rechercher une vie spirituelle, « intérieure » ou une vie « qui ait du sens ». Par le passé, ils n'ont pas trouvé de satisfac-

tion et rencontré beaucoup de problèmes. Maintenant ils recherchent quelque chose qui ait du sens, quelque chose d'utile. Il y a des gens en Occident qui ont un esprit très vif, et même sans avoir écouté aucun Dharma ils ne peuvent trouver de sens à la vie qu'ils mènent. Certains m'ont dit qu'ils avaient toujours trouvé que leur vie n'avait pas de sens, qu'ils avaient toujours eu cette impression que quelque chose leur manquait. Ils n'avaient jamais été heureux jusqu'à ce qu'ils rencontrent le Dharma.

Il est évident que si vous ne la vivez pas avec compassion et pour être bénéfique aux autres, même si vous êtes milliardaire ou multimilliardaire, votre vie est totalement dépourvue de sens. Mais si vous avez bon cœur et êtes au service d'autrui, même sans religion et sans avoir rencontré le Dharma, votre vie a du sens. Puisque vous créez du bon karma, il y aura du bonheur pour les autres et du bonheur pour vous-même dans le futur. Même un seul acte de bienveillance aura pour résultat de vous donner du bonheur pour des centaines et des centaines de milliers de vies futures. Vous ne faites peut-être rien pour vous libérer de la prison du samsara, des océans de souffrances samsariques et de leurs causes, le karma et les perturbations, mais si vous avez bon cœur et que vous aidez les autres, votre vie a du sens. Et si vous êtes riche et que vous utilisez votre richesse pour aider les autres, il y a du sens à cela. Sinon, il n'y a rien, juste une vie vide, comme une coquille vide. Toutes les actions de votre corps, de votre parole et de votre esprit, toute votre vie du matin au soir, de la naissance à la mort, ne deviennent que karma négatif. Quelle triste vie ! Même quand vous essayez d'avoir du plaisir, ce n'est que pour vous-même. C'est vraiment une vie très triste.

Aussi abandonnez l'attachement au samsara et à ses plaisirs, à ses richesses et divertissements, en réalisant que tous ne sont que de la nature de la souffrance. Comme mentionné dans le *Lama Tcheupa* : « Le samsara est aussi insupportable qu'une prison ; cessez de le considérer comme un magnifique jardin de délices. » Abandonnez

l'attachement aux plaisirs samsariques qui se manifeste quand vous pensez : « Comme ceci est bon, comme cela est bon... ». Cette attitude vous attache continuellement au samsara. C'est comme si vous vous enchaîniez à un énorme morceau de bois en feu et qu'ensuite vous génériez de l'attachement pour cette chaîne.

C'est bien parce que vous êtes attaché au samsara et à ses plaisirs que vous souffrez depuis des renaissances sans commencement et jusqu'à maintenant, en prenant naissance et en mourant encore et encore dans le samsara et en faisant l'expérience de toutes les souffrances dans chacun des six domaines d'existence, ainsi que dans l'état intermédiaire. Voilà comment nos vies se sont déroulées depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant : totalement sous le contrôle des perturbations et du karma. Nous n'avons jamais connu la moindre trêve à la souffrance du samsara, pas même une seconde. Je ne parle pas seulement de cette vie mais depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant. Jusqu'à cette seconde, nous n'avons jamais eu un seul instant ou une seconde de trêve, de vacances ou de congés, concernant la souffrance du samsara. Pas une seule.

Cela ne veut pas dire que nous avons fait constamment l'expérience de la souffrance de la souffrance. Ce n'est pas ce que je dis. Cela ne veut pas dire que nous avons fait constamment l'expérience de la souffrance du changement, sans aucune trêve. Je ne dis pas cela non plus. C'est le troisième type de souffrance, la souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée, à savoir les agrégats, qui ne nous a jamais laissé de répit jusqu'à maintenant. Comme Sa Sainteté le Dalai Lama le dit souvent, ces agrégats sont imprégnés de souffrance puisqu'ils sont sous le contrôle des perturbations et du karma et c'est ce qui explique que ce corps et cet esprit sont constamment de la nature de la souffrance. Il en est ainsi pour les mondes du désir, de la forme et du sans-forme.

Dans le monde du désir, on rencontre les trois types de souffrance. Le monde de la forme ne connaît pas la souffrance de la souffrance

mais, selon Guéshé Sopa Rinpoché, il est possible que les êtres y fassent l'expérience de la souffrance du changement. Le monde du sans forme ne connaît pas ces deux types de souffrance mais on y connaît la souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée. Dans le monde du sans forme, il n'y a pas de corps – seulement l'esprit – cependant les agrégats sont causés par les perturbations et le karma, ils sont donc de la nature de la souffrance. Les textes philosophiques et le lamrim mentionnent que les agrégats du monde du sans forme sont imprégnés de souffrance parce qu'ils renferment la graine contaminée des perturbations. Ces agrégats sont « souffrance omnipénétrante [de l'existence] conditionnée » (*khyap-pa dou-djé kyi douk-nguèl*)³⁰.

C'est très bien si vous comprenez le tibétain. *Khyap-pa* veut dire « omnipénétrante », et *dou-djé* signifie « conditionnée ». Pour nous, ici, en cette vie, la graine est conditionnée ; elle conditionne notre souffrance physique et mentale. Comme je l'ai déjà mentionné, elle conditionne aussi les renaissances et la souffrance de nos vies futures.

Donc « abandonnez l'entrée dans le samsara » en réalisant que le samsara, ses plaisirs et ses perfections – richesses, réputation, divertissements et toutes ces choses – sont seulement de la nature de la souffrance. Cessez de considérer le samsara comme quelque chose de bon et le bonheur samsarique comme du bonheur véritable au lieu de le voir comme de la souffrance. Faites le lien ici avec la citation du *Lama Tcheupa* concernant le fait de voir l'insupportable prison du samsara comme « un magnifique jardin de délices ». À cause de l'attachement au samsara et à ses plaisirs, nous souffrons depuis des renaissances

30. Commentaire de Rinpoché : « Normalement on ne traduit cette expression que par « souffrance omnipénétrante », mais ce n'est pas une traduction complète du tibétain. Il y a un certain nombre de choses en anglais [et en français] qui ne sont pas tout à fait traduites conformément au tibétain, car de nombreuses traductions datent des tout premiers temps à Dharamsala. Maintenant on a pris l'habitude de ces termes et tout le monde les utilise, mais ils ne sont pas exacts. Il est préférable de traduire précisément selon le tibétain même si cela peut sembler un peu bizarre en anglais [et en français]. Une traduction mot à mot donne au sens une grande richesse. Si vous connaissez le commentaire, alors quelques mots suffisent pour donner un aperçu de l'ensemble. »

sans commencement jusqu'à aujourd'hui et, si nous sommes encore dans la souffrance, c'est à cause de cela.

Comment nous sommes trompés par le samsara

Le plaisir samsarique est très trompeur. Il est comme un ami qui vous dit sans cesse des paroles gentilles mais qui vous trompe en réalité. Devant vous, cette personne fait toujours votre éloge et vous dit à quel point vous êtes fantastique, mais par-derrière, elle vous vole vos affaires et les utilise ; et pour finir, elle vous tue.

Souvenez-vous de l'histoire des cannibales. Vous vous retrouvez dans un endroit où vivent de nombreux cannibales et au début, les cannibales vous inondent de paroles agréables. Ils vous disent à quel point ils vous aiment et comme ils seraient terriblement malheureux si vous les quittiez, ils seraient tellement tristes et inconsolables. Ils parlent comme cela, bla, bla, bla, et vous les croyez, vous pensez qu'en restant là vous serez en sécurité, que vous serez très heureux et que tout ira bien. Et puis, une fois la confiance établie et que vous décidez de vivre avec eux, ils vous mangent.

C'est la même chose quand vous donnez votre confiance et que vous vous attachez au samsara et à ses plaisirs. Une souris voit de la nourriture dans un piège et y pénètre précipitamment, attirée par le plaisir de la nourriture, avec pour seule conséquence de se faire prendre. Un poisson voit un asticot se tortiller au bout d'un hameçon et se précipite sur lui, attiré par le plaisir d'avoir quelque chose à manger, avec pour seule conséquence de se retrouver prisonnier, un hameçon coincé dans la bouche lui faisant horriblement mal, pour être ensuite découpé et vidé tout vif. Les papillons de nuit voient dans la flamme d'une bougie quelque chose de magnifique et volent droit sur elle, avec pour seul résultat d'être instantanément brûlés et enveloppés de cire. Voilà ce qui se passe quand vous êtes attaché aux plaisirs samsariques, en pensant que c'est merveilleux et agréable. Le résultat n'est que souffrance.

Prenez l'exemple des alcooliques. Sans se rendre compte que ce n'est que de la nature de la souffrance, le fait de boire de l'alcool est pour eux un plaisir réel. En réalité, le fait de boire de l'alcool est la souffrance du changement car le plaisir qu'il procure ne se maintient pas et n'augmente pas. Puisqu'ils considèrent que boire est agréable, l'attachement se manifeste et ils deviennent dépendants. Cet attachement détruit entièrement leur vie. Leur dépendance leur cause du tort ainsi qu'à leur famille, leur femme ou leur mari, et leurs enfants. C'est un énorme gâchis d'argent qui entraîne beaucoup de problèmes. Ils souffrent terriblement mais ne peuvent pas s'arrêter.

Sans parler de tout le karma négatif créé par leur abus d'alcool. Selon un étudiant qui a travaillé dans un hôpital aux États-Unis, les alcooliques font, en général, l'expérience d'une mort très difficile avec beaucoup de souffrance. Puis, après la mort, ils devront souffrir dans les états d'existence inférieurs pour une durée de temps tout à fait inconcevable. Même s'ils renaissent en tant qu'humains, suite au mûrissement d'un bon karma après un laps de temps important, à cause de leur dépendance précédente, ils reproduisent la situation, redeviennent alcooliques, se remettent à détruire leur vie tout entière, en étant incapables de pratiquer le Dharma. Et le scénario se perpétue pendant des centaines de milliers de vies : la souffrance dans le monde des humains puis dans les états d'existence inférieurs se reproduit encore et encore. Les mêmes souffrances et les mêmes problèmes sont vécus sans fin. Ils ne peuvent jamais s'en libérer jusqu'à ce qu'ils purifient, pratiquent le Dharma et abandonnent la fâcheuse habitude de boire.

Le monde regorge d'exemples qui montrent que si vous vous attachez au samsara et à ses plaisirs en pensant que c'est du bonheur véritable, vous vous trompez complètement et souffrez. En méditation, utilisez autant d'exemples que possible pour arriver à une compréhension claire de l'absolue nécessité d'abandonner l'idée que le samsara est agréable et le fait de vous y engager. C'est très, très important.

Avec cette façon de penser, vous pouvez pratiquer le Dharma continuellement. Sinon, même si vous essayez de pratiquer, cela ne devient pas vraiment du Dharma, ne devient pas une cause pour atteindre la libération, mais tout simplement une autre cause de samsara puisque la motivation reste l'attachement.

En contemplant le samsara, qui est de la nature de la souffrance, comme étant de la nature de la souffrance, et en contemplant le bonheur samsarique, qui est de la nature de la souffrance, comme étant de la souffrance, vous ne vous leurrez pas. Vous ne vous laissez pas bercer d'illusions par votre attachement et vos actions ne deviennent pas causes de samsara. C'est alors que vous pouvez être libres du samsara et parvenir à la libération.

Être dans le samsara est quelque chose de complètement effrayant

Le Lama Tcheupa (v. 87) nous dit :

Violemment ballotté par les vagues du karma et des perturbations,

Tourmenté par les maints monstres marins des trois souffrances,

J'implore votre grâce afin que naisse en moi une intense détermination

À me libérer de cet infini et terrifiant océan sans commencement.

Le samsara est comme un océan immense et les perturbations et le karma, comme des vagues d'une extrême violence qui perturbent cet océan. À cause de cela, on y trouve de nombreux monstres marins³¹

31. Note de l'éditrice anglaise : Tib. tchou-sine. J'utilise le mot « monstre marin ».

Rinpoché dit : « Tchou-sine veut dire lions d'eau, mais ici cela pourrait être baleines, je ne suis pas complètement sûr ; cela pour illustrer les trois types de souffrance – la souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée. »

des trois types de souffrance qui nous attaquent et nous blessent sans cesse. Voilà à quoi ressemble le samsara. Il n'est point de bonheur. Nous sommes constamment ballottés par la souffrance de la souffrance, par le plaisir samsarique, qui est la souffrance du changement, et par la souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée. C'est pourquoi nous demandons au champ de mérites du *Lama Tcheupa* de nous bénir afin que naisse en nous « une intense détermination à nous libérer de cet immense océan du samsara extrêmement terrifiant sans commencement. » Nous endurons la souffrance du samsara depuis des temps sans commencement et, si nous ne pratiquons pas le Dharma, la souffrance ne connaîtra pas de fin.

De plus, il n'y a rien de nouveau dans toutes ces souffrances ou problèmes quels qu'ils soient, dont nous faisons l'expérience maintenant. Ce n'est pas la première fois. Et c'est la même chose pour tous les bonheurs ou plaisirs samsariques. Souvenez-vous de cela. C'est peut-être quelque chose de nouveau dans cette vie mais, souffrance ou plaisir, vous en avez fait l'expérience un nombre de fois incalculable dans le passé. Quelle que soit l'idée que chacun se fait de ce qu'est le plaisir samsarique, une relation amoureuse ou le fait d'aller sur la lune avec ou sans fusée ! Quel que soit le plaisir, ce n'est pas la première fois que nous le rencontrons. Nous l'avons connu de nombreuses fois au cours de renaissances sans commencement. Comme nous prenons les plaisirs samsariques pour du bonheur véritable et nous y attachons, la conséquence de cela est que nous sommes morts, avons pris renaissance et avons fait l'expérience des souffrances de chacun des états d'existence, un nombre de fois inimaginable. Simplement, la plupart d'entre nous sont incapables de s'en souvenir. Ceux dont l'esprit est plus purifié et qui ont développé une clairvoyance fiable par le calme mental ou les réalisations tantriques en accomplissant les *Six yogas de Naropa* peuvent voir tout cela.

Par exemple, quand Lama Atisha prit l'aspect de la maladie et eut la diarrhée, son disciple Dromteunpa, l'incarnation du Bouddha de la Compassion et l'une des incarnations précédentes de Sa Sainteté le

Dalaï Lama, le nettoya de ses propres mains. Dromteunpa offrit ses services sans penser un seul instant que le caca sacré³² était quelque chose de sale, avec la pensée de totale dévotion que Lama Atisha était un bouddha. Les enseignements sur la dévotion au maître mentionnent que, grâce à sa dévotion, il fut soudainement capable de lire dans l'esprit non seulement des humains, mais aussi des fourmis et autres petites créatures et insectes à une distance telle qu'il faut dix-huit jours à un aigle pour la parcourir en volant. Soudainement, il put lire très clairement dans l'esprit de chacun. Il existe bon nombre d'histoires comme celle-là ; cela n'est pas arrivé qu'à Dromteunpa. Et bien entendu, le maître est l'objet le plus puissant.

Au fur et à mesure que votre esprit se purifie, vous acquérez peu à peu la capacité de vous souvenir du passé ainsi que celle de percevoir des centaines de milliers de vies dans le futur. Cela arrive de plus en plus souvent au fur et à mesure de votre réalisation des cinq chemins et des dix terres. C'est absolument fabuleux ! Vous êtes à même de vous souvenir de tout ce qui est arrivé au cours de milliers, de milliards, et de milliards de milliards de vies passées. Vous pouvez vous souvenir d'être allé dans les sphères d'existence inférieures et vous souvenir d'avoir enduré les souffrances les plus intenablement en tant qu'humain. Waouh ! À partir de là, vous ne pouvez plus supporter d'être dans le samsara, même une seule seconde. C'est comme si vous étiez au centre d'un brasier ou bien assis tout nu dans un buisson d'épines ou sur la pointe d'une aiguille. Il n'y a alors aucun bonheur, aucune paix possible. Vous voulez en sortir dans la seconde. C'est juste que nous ne sommes pas capables de nous en souvenir.

Nos esprits sont tellement coincés, tellement obscurcis, que nous ne pouvons pas voir les souffrances inimaginables des vies passées, et nous ne nous rendons pas compte que nous aurons à retraverser les mêmes souffrances des six états d'existence dans les vies futures. Pas seulement le temps d'une seule vie future, mais pendant d'innombrables vies

32. Commentaire de Rinpoché : « Dans le dialecte de Lhassa, il existe un terme honorifique pour le caca des êtres saints, *sogya*, mais je ne suis pas sûr pour le pipi, ou l'urine. »

futures. Waouh ! Être dans le samsara est quelque chose de complètement effrayant. Se réincarner encore dans le samsara est quelque chose de complètement effrayant. Comme un prisonnier pris au piège dans sa cellule, quand vous réaliserez à quel point il est terrifiant d'être dans le samsara ne serait-ce qu'une seconde de plus, vous ne voudrez pas rester dans cette prison une minute ou une seconde de plus. Vous ne voudrez qu'une seule chose, être libre. C'est incroyablement, incroyablement triste d'être dans le samsara.

C'est pourquoi, cessez d'admirer le samsara puis cessez d'y entrer et de vous y engager, car l'attachement au samsara et à ses plaisirs est ce qui met en mouvement le cycle des douze liens d'interdépendance. Aussi longtemps que vous admirerez le samsara et demeurerez attiré par lui, vous serez toujours trompé par votre esprit halluciné, par l'attachement et l'ignorance, le concept d'existence véritable. C'est ainsi que vous faites l'expérience d'une souffrance sans fin dans le samsara, non seulement depuis des renaissances sans commencement, mais continuellement. Être dans le samsara est une affaire extrêmement sérieuse. Rappelez-vous le verset du *Lama Tcheupa* :

Rejetant l'esprit qui perçoit cette insupportable prison
De l'existence cyclique comme un jardin de délices,
J'implore votre grâce afin de brandir la bannière de la
libération
En gardant le précieux trésor des aryas, les trois entraînements.

Tout d'abord nous faisons la requête que nous soient accordées des bénédictions pour être capables d'abandonner le samsara, en cessant de le voir « comme un jardin de délices ». Puis nous faisons la requête de bénédictions pour appliquer l'antidote en pratiquant le chemin des trois entraînements, « le trésor des aryas³³ ». Pour finir, nous faisons

33. Voici les sept trésors des aryas : la foi, l'éthique, l'étude, la générosité, la modestie, l'esprit consciencieux et la sagesse. Les trois entraînements supérieurs sont la richesse essentielle des aryas.

la requête que nous soient accordées des bénédictions « pour brandir la bannière de la libération », c'est-à-dire pour réaliser la libération. Le sens de ce verset, d'une grande richesse, est tout à fait fantastique.

GÉNÉRER LA BODHICITTA POUR LES ÊTRES

Les deux dernières lignes sont :

Vajrasattva, le grand victorieux,
Nous incite à le faire, encore et encore³⁴.

Sa Sainteté Serkong Tsènsab Rinpoché explique qu'il existe à la fois un sens définitif et un sens interprétatif à ce « Vajrasattva, le grand victorieux (*Dordjé sèmpa gyèlpotché*)³⁵ ». Le sens approximatif de cela :

Générer la bodhicitta pour réaliser l'éveil pour tous les êtres dotés de conscience.

34. Dor-djé Sèm-pa Gyèl-po-tché. Yang-dang yang-dou koul-war-dja : Vajrasattva, le grand victorieux, nous incite à le faire, encore et encore ; ce qui signifie approximativement : « Cesse de chérir le je et génère la bodhicitta extraordinaire nécessaire à l'engagement dans la pratique tantrique pour parachever l'éveil aussi vite que possible pour tous les êtres. » Cette ligne contient toutes les méditations de la voie pour l'être de capacité supérieure que l'on trouve dans le soutrayana mahayana et le vajrayana mahayana. Ici, c'est le je – chérissement et saisie du soi – que l'on doit abandonner et la motivation toute spéciale de bodhicitta pour pratiquer le tantra que l'on doit générer.

35. Les textes bouddhistes ont souvent plusieurs niveaux d'approche. Le sens définitif est celui qui n'est plus sujet à interprétation. Ici, le sens définitif et le sens interprétatif de « Vajrasattva, le grand victorieux (*Dordjé sèmpa gyèlpotché*) » ne sont pas clarifiés. Rinpoché nous donne plutôt un sens approximatif à approfondir : « Générer la bodhicitta pour réaliser l'éveil pour tous les êtres ». La raison d'une telle traduction de la part de Rinpoché peut être comprise en se référant à un commentaire plus ancien : « Le « vajra » dans Vajrasattva fait référence à l'unification du corps sacré vajra et de l'esprit sacré vajra de l'état de Vajradhara et « sattva », à la bodhicitta, la pensée altruiste qui veut atteindre cet état. « Le grand victorieux », quant à lui, fait référence à la voie tantrique. Vajrasattva, l'unification du corps sacré vajra et de l'esprit sacré vajra, n'est pas séparé de l'esprit altruiste de la bodhicitta. » Voir « Quatre retraites fondamentales » dans *Conseils du cœur pour une retraite*, publié par le Service de traduction francophone de la FPMT (page 72).

Ceci est la motivation toute spéciale pour pratiquer le tantra de façon à parachever l'état unifié de Vajradhara, ou plein éveil, pour les êtres, le plus rapidement possible.

Les enseignements de *L'entraînement de l'esprit des kadampas* expliquent pourquoi nous devons atteindre l'éveil. Lama Serlingpa le précise dans *Le nivellement de toutes les conceptions* :

Le je est la racine de tous les karmas négatifs ; il est à jeter immédiatement le plus loin possible.

Les autres êtres sont à l'origine de mon éveil ; ils doivent être chéris immédiatement³⁶.

Abandonner le « je »

Le je est comme un poison très dangereux, immédiatement mortel, ou comme des ordures³⁷. C'est pourquoi c'est quelque chose à « jeter immédiatement le plus loin possible ». Ici j'ai ajouté le mot « immédiatement », autrement dit sans attendre une seconde de plus, car cela me semble plus correct ainsi. Vous pouvez aussi penser à la manière habituelle d'expliquer cette idée dans le lamrim :

36. Note de l'éditrice anglaise : Dak-ni lè-nguèn tsa-wa-té / Gyang-kyi kyour-wè tcheu-tchik-yin / Zhèn-ni djang-tchoup djoung-kung-té / Tchang-té lèn-pè tcheu-tchik-yin. Le tibétain utilise le terme « phénomène » (tcheu-tchik-yin), dans les deux phrases. Je l'ai remplacé par « il » ou « ils ». Rinpoché a adapté et personnalisé le slogan en utilisant le mot « mon ».

37. Ce n'est pas exactement le je mais la saisie et le chérissement du soi qui sont dangereux et qui doivent être rejetés. Dans le paragraphe suivant, Rinpoché continue d'expliquer comment nous nous attachons à un je que nous croyons exister réellement qui n'existe pas et c'est ce je que nous chérissons plus que tout autre être. Cette préoccupation obsessionnelle de soi aux dépens d'autrui est nuisible pour un grand nombre de raisons (voir Appendice 4 : Les inconvénients de chérir le soi et les avantages de chérir autrui). Cela ne signifie pas que nous devrions nous haïr ou manquer d'estime de soi, mais plutôt que nous avons besoin de comprendre que le chérissement de ce je qui n'existe pas provoque l'apparition d'émotions négatives, d'actions négatives et de la souffrance. C'est pour cette raison que ce chérissement est appelé « la racine de tous les maux ». Pour plus de détails, voir le ch. 5 : *Les quatre conceptions erronées*.

Le je est la racine de toutes les souffrances ;
Il est à jeter immédiatement le plus loin possible.

Vous devez aussi comprendre que le je que vous chérissez n'est pas là en réalité. Le je que vous considérez comme plus important que les innombrables êtres et que les bouddhas n'est pas présent en réalité, car ce je est le je supposé exister véritablement, exister de son propre côté, lequel n'existe pas. Donc il n'y a rien à chérir. C'est ce qu'il nous faut garder en mémoire quand nous faisons la pratique de *prendre et donner* dans notre vie quotidienne.

Même si c'était le je simplement désigné que vous chérissiez, un je qui existe mais qui est vide, on ne trouve toujours pas de raison logique à ce qu'il soit plus important que tout autre être, toute autre personne, ou insecte. Ce n'est qu'un délire de l'ego. Il n'y a là aucune logique ou preuve sous-jacente. Ce n'est que la dictature de l'ego.

Le grand bodhisattva Shantidéva dit³⁸:

Sans renoncer au moi complètement,
Je ne pourrai abolir la souffrance
De même que sans délaisser le feu,
On ne peut éviter la brûlure.
De ce fait, afin d'apaiser mes maux
Et d'apaiser les souffrances d'autrui,
Je me dévouerai à autrui
Et les chérirai tous comme moi-même.

38. *Bodhicharyavatara* (VIII, 135 et 136). Cette citation de Shantidéva est extraite d'un enseignement de Rinpoché du 7 octobre 2010 à Shédroung Ling. On peut trouver le commentaire complet donné pendant cet enseignement dans « Cultiver une attitude habile » premier chapitre de *Servir autrui, un chemin vers l'éveil* de Lama Zopa Rinpoché, publié par le Service de traduction francophone de la FPMT. Il y a une explication de cette 3e force, la force d'accuser l'ego, dans *Conseils du cœur pour la mort et la fin de vie*, p. 64-75 de Lama Zopa Rinpoché, aux Éditions Vajra Yogini.

C'est la seule et unique solution, la seule méthode pour pacifier votre propre souffrance et celle des autres êtres qui sont innombrables. Donnez-vous totalement aux autres et chérissez-les comme vous-même. C'est l'attitude à adopter pour pratiquer le Dharma et c'est l'attitude à avoir quand vous travaillez dans un centre, dans une entreprise, pour un gouvernement ou en famille. Chérissez autrui et pensez aux autres comme à vous-même.

Chérir autrui

Les autres êtres sont à l'origine de mon éveil ; ils doivent être chéris immédiatement.

Quand Lama Serlingpa dit : « Les autres sont à l'origine de mon éveil », il ne parle pas uniquement de vos amis ou des gens que vous appréciez. « Les autres » ne se réfère pas simplement à un animal que vous aimez ; peut-être un chat ou un chien, un papillon, un serpent, une fourmi ou un cafard. L'expression « les autres » signifie tous les êtres : les innombrables animaux, insectes, cafards, moustiques et puces. Elle comprend toutes ces créatures dont les gens ont peur, comme les rats et les scorpions, et tout animal, gros ou petit, sans exception aucune, ainsi que toutes les créatures qui vivent à l'intérieur de notre corps. Elle inclut les innombrables êtres des enfers, les innombrables esprits avides et les innombrables êtres humains. « Les autres » se rapporte aussi à chaque être humain, quelle que soit son apparence et quelle que soit sa manière d'agir, qu'elles soient positives ou négatives. Elle inclut aussi chaque soura, chaque asoura et chaque être de l'état intermédiaire. L'expression « les autres » signifie chacun des innombrables êtres dans chaque état d'existence.

Quand vous pensez à ces « autres », commencez par regarder tous les gens qui sont autour de vous à l'instant même. Ensuite, faites le lien

entre ces « autres » et chacun des insectes, oiseaux, et vers de terre que vous croisez sur la route quand vous sortez. Ils sont tous à l'origine de votre éveil. Le tibétain dit : « ils sont un phénomène à prendre immédiatement ». C'est une expression des guéshés kadampas. « Prendre quelque chose immédiatement » signifie « chérir cette chose ». S'il y avait des excréments d'un côté et des bijoux qui exaucent tous les souhaits de l'autre, vous jetteriez les excréments et vous vous saisiriez immédiatement et chéririez les bijoux. Si l'on établit une comparaison, le « je » est comme ces excréments qui doivent être immédiatement jetés, tandis que les « autres » sont comme ces bijoux qui exaucent tous les souhaits. C'est pourquoi les êtres innombrables sont à chérir sur-le-champ, à soigner et à servir avec votre corps, votre parole et votre esprit. Vous devez les libérer de la souffrance et les amener à toute forme de bonheur, et en particulier, le bonheur des vies futures, la libération et l'éveil.

« Les autres » ne signifie pas seulement un, mais tous les êtres vivants, et cela peut vouloir dire : « Même s'ils se mettent en colère contre moi, me critiquent, me maltraitent, ne m'apprécient pas, ne m'aiment pas, me regardent toujours de haut et se plaignent toujours de moi, quels que soient mes efforts pour les aider ou mon dur labeur. » Quoi que vous vous racontiez à leur sujet, que leur façon de penser ne vous semble pas bonne ou leur manière d'agir, malveillante, ils demeurent à l'origine de votre éveil, ceux de qui vous recevez l'éveil. Quoi qu'ils fassent, ils demeurent la source de votre éveil. C'est vraiment incroyable, inconcevable !

Et vous devez comprendre que ce n'est pas seulement l'éveil que vous recevez des autres. Les innombrables êtres vivants, sans en omettre un seul, sont aussi à l'origine de tous vos innombrables bonheurs du passé, du présent et du futur³⁹. En d'autres termes, de tous les êtres quels qu'ils

39. Que signifie « les êtres sont à l'origine de tous nos bonheurs » ? Rinpoché explique

soient, vous recevez le bonheur de toutes les vies futures, la libération du samsara, le plein éveil et tous les bonheurs temporaires jusqu'au plus petit agrément que vous pourriez connaître en rêve. Quand vous pensez aux êtres comme étant à l'origine de votre éveil, gardez aussi à l'esprit tous ces autres niveaux de bonheur. Même si l'on ne considère que l'éveil, peut-il y avoir plus beau cadeau ? Une part de gâteau ? ! Peut-être quand vous avez très faim, une part de gâteau ou une banane vous sont-elles plus importantes que l'éveil !

Puis générez la bodhicitta en pensant :

Donc, dans ma vie, il n'y a rien d'autre à faire que de chérir les autres êtres, travailler pour les libérer de toutes les souffrances et de leurs causes et les amener à l'éveil, par moi seul(e). Il me faut par conséquent atteindre le plein éveil.

Après cela, pensez :

De mon côté, pour mener chaque être en particulier à l'éveil, même s'il est nécessaire que je naisse dans les enfers et que je souffre...

Pour combien de temps ? Pendant des ères cosmiques ! Pendant combien d'ères cosmiques ?

que tous nos bonheurs proviennent de la vertu et notre vertu est l'action du Bouddha. Le Bouddha en retour ne peut venir à exister qu'en dépendance des êtres. Le Bouddha vient d'un bodhisattva, un bodhisattva vient de la bodhicitta, la bodhicitta, de la grande compassion et la grande compassion est générée en dépendance de l'existence des êtres qui souffrent. C'est pourquoi on peut considérer tous nos bonheurs comme provenant de la bonté de tous les êtres sans exception. En fait, tous les êtres sont la source de tout notre bonheur, car sans eux, il n'y aurait pas de Bouddha, de Dharma et de Sangha. Voir *Servir autrui, un chemin vers l'éveil*, p. 8-9, Lama Zopa Rinpoché, publié par le Service de traduction francophone de la FPMT. Voir aussi « Le bonheur vient de tous, y compris de notre ennemi » p. 118 de ce livre.

... Pour des ères cosmiques égalant le nombre de gouttes dans les océans ou le nombre d'atomes de cette terre, je peux faire cela. Mais du côté des êtres, ils auraient à souffrir pendant un temps incroyablement long, inimaginable, absolument inimaginable.

Vous ne pouvez pas supporter qu'ils aient à souffrir aussi longtemps. C'en est trop.

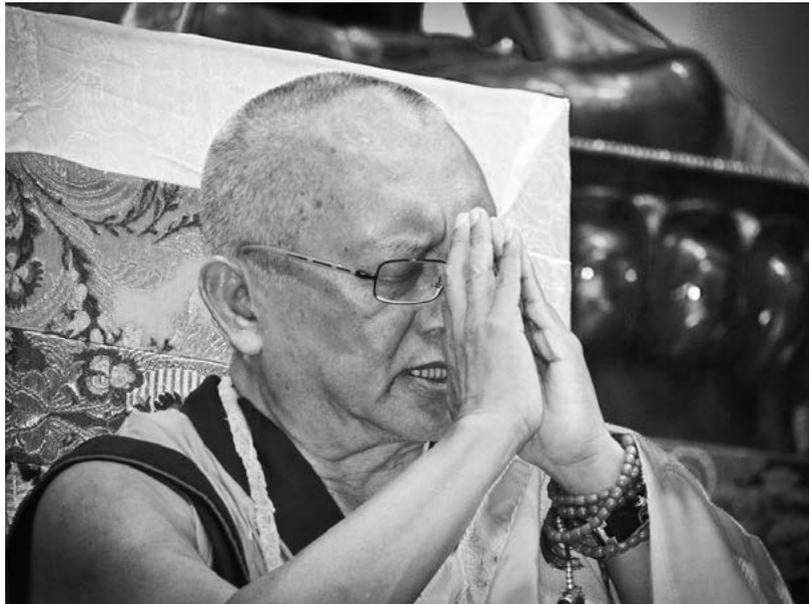
Et donc, ils doivent être libérés des océans de souffrances samsariques et amenés à l'éveil le plus rapidement possible. Voilà pourquoi je dois atteindre l'éveil le plus vite possible.

Ceci est la motivation tantrique spéciale du grand roi Vajrasattva, *Dordjé sèmpa gyèlpoché*, pour réaliser l'éveil, l'état unifié de Vajradhara, dans les plus brefs délais :

Faites ensuite naître la pensée comme je l'ai mentionné plus haut.

Donc, à partir de maintenant je vais m'appliquer à accomplir toute activité vertueuse, ainsi que manger, marcher, m'asseoir, dormir, travailler, etc., pour atteindre l'éveil pour les êtres, pour les libérer des océans de souffrances samsariques et les amener au plein éveil.

Puis priez pour être comme Lama Tsongkhapa. Après cela, récitez les versets de *La bodhisattva attitude*, la version longue ou courte, selon ce qui vous convient.



THOUBTÊN KUNSANG

La lumière de la voie

4. La bodhisattva attitude ou l'attitude intérieure du bodhisattva

Comment dédier votre vie aux autres



TRANSFORMER VOTRE VIE EN OR

Puisque nous pratiquons les enseignements du mahayana, notre motivation devrait être de dédier notre vie aux autres, de les libérer de la souffrance et de leur permettre d'atteindre l'état du bonheur insurpassable de l'éveil, ainsi que tous les autres niveaux de bonheur. En utilisant chaque jour au lever une motivation du lamrim, nous pouvons transformer notre esprit en Dharma et tout particulièrement en bodhicitta. Dans ce cas, non seulement notre méditation, nos prières et notre étude du Dharma deviennent causes d'éveil, mais aussi toutes nos actions comme celles de manger, marcher, nous asseoir, dormir, travailler, etc. Tout se transforme en cause d'éveil et en cause de bonheur pour tous les êtres. Peut-être cela manque-t-il d'élégance de l'exprimer ainsi, mais quand vous transformez votre esprit et que les préoccupations mondaines et l'attachement à cette vie se métamorphosent en une motivation de Dharma non souillée par l'attachement, et tout particulièrement en une motivation de bodhicitta, cela revient à transformer une vie de caca en or. Si votre esprit est souillé, votre

vie tout entière devient du caca. Je suis désolé de dire cela, mais c'est vrai. Mais si votre esprit se transforme en or – si vous transformez votre motivation en or – votre vie tout entière se change en or. Voilà donc la pratique la plus importante à faire tous les jours, le matin, dès que vous ouvrez les yeux.

Après chaque motivation, il y a certains versets à réciter et à contempler sur la manière de vivre votre vie pour les autres. C'est quelque chose à garder à l'esprit tout au long de la journée comme un guide sur la manière de penser et de se comporter à l'égard d'autrui. Si, le matin, vous pouvez réellement dédier votre vie aux êtres innombrables, cela vous procurera une joie et un bonheur incroyables pour toute la journée.

Le premier verset, tiré des *Huit versets* du guéshé kadampa Langri Tangpa, est la racine. Il explique comment considérer tous les êtres comme précieux et capables d'exaucer nos souhaits, et donc de les chérir à tout instant :

En vue d'accomplir le suprême dessein
Grâce à tous les êtres,
Supérieurs au joyau d'abondance,
Puissè-je toujours les chérir.

Le verset suivant, tiré de *L'aspiration en Soixante-dix stances* d'Aryasoura (v. 20) est une prière pour être capable, un jour, de combler tous les souhaits des êtres en retour de leurs bienfaits.

Comme le joyau d'abondance, puissè-je aussi
Donner aux êtres tout ce qu'ils désirent.
Comme l'arbre miraculeux, puissè-je aussi
Comblent toutes leurs attentes.

Ces deux versets sont l'essence même de la pratique. Viennent ensuite quelques versets tirés du *Bodhicharyavatara*⁴⁰ du grand bodhisattva Shantidéva qui donnent plus de détails sur la manière de vivre sa vie avec la bodhisattva attitude :

Afin d'accomplir le bien de tous les êtres,
Je donne mon corps, mes biens
Et toutes les vertus des trois temps
Sans le moindre sentiment de perte.

En donnant tout, la douleur sera transcendée
Et mon esprit réalisera l'au-delà des peines.
Puisque je dois tout donner
Mieux vaut [maintenant] l'offrir aux êtres.

J'ai offert mon corps à tous les êtres
En le livrant à leur bon plaisir.
Qu'ils en usent toujours à leur guise,
Le frappent, l'humilient ou le tuent.

Qu'ils jouent avec ce corps
S'en moquent, le tournent en dérision,
À quoi bon résister,
Je leur en ai déjà fait don ?

Qu'ils lui infligent tout ce qu'ils veulent
Tant que cela ne leur nuit pas.
Que notre rencontre
Ne soit jamais inutile !

⁴⁰. III, 11 à 22 et X, 55.

Si une pensée de colère ou de foi
Apparaît chez ceux qui me rencontrent,
Qu'elle serve toujours de cause
À la réalisation de tous leurs souhaits.

Que ceux qui m'insultent,
Me blessent physiquement
Ou me raillent
Aient tous la bonne fortune d'atteindre l'éveil.

Puissè-je être le protecteur des êtres sans protecteur,
Le guide de ceux qui sont en chemin,
Le bac, le navire et le pont
De ceux qui veulent traverser.

Puissè-je être une île pour ceux qui cherchent une île,
Une lampe pour ceux qui veulent une lampe,
Une couche pour ceux qui souhaitent se reposer,
Et le serviteur de ceux qui désirent un serviteur.

Puissè-je être la pierre miraculeuse, le vase magique,
Le mantra de connaissance, la panacée,
L'arbre qui comble les souhaits,
Et la vache d'abondance pour tous les vivants.

Comme la terre et les autres grands éléments
Tel l'espace, puissè-je toujours
De maintes façons servir de support
À la vie d'êtres innombrables.

Et, jusqu'à ce qu'ils atteignent le nirvana,
Puissè-je, de toutes les façons et en tous lieux

Être une source de vie pour les êtres
En nombre aussi illimité que vaste est l'espace.

Tant que durera l'espace,
Et tant qu'il y aura des êtres,
Puissè-je moi aussi demeurer dans le monde
Pour en dissiper les souffrances.

CHÉRIR TOUS LES ÊTRES

En vue d'accomplir le suprême dessein
Grâce à⁴¹ tous les êtres,
Supérieurs au joyau d'abondance,
Puissè-je toujours les chérir.

Ce premier verset est la première strophe des *Huit versets de la transformation de l'esprit*, texte composé par le guéshé kadampa Langri Tangpa. Nous avons visité le monastère de Guéshé Langri Tangpa lors de notre troisième pèlerinage au Tibet et avons vu la très vieille statue qui le représente, faite de son vivant, et qui est l'objet le plus précieux de ce monastère. J'ai donné une rapide explication des *Huit versets* aux étudiants présents dans le grand temple et ai réussi à la terminer, ce qui, pour moi, est inhabituel ! J'étais supposé y revenir plus tard ce soir-là pour donner un discours aux Tibétains qui attendaient dehors, mais en fin de compte je n'y suis pas revenu car les autorités chinoises ne l'auraient pas apprécié, il y avait trop de monde.

41. La traduction anglaise de ce verset a tout d'abord été dictée au Dr Nick Ribush lors d'un vol de Rome à Delhi en octobre 1975 quand Lama Yéshé et Lama Zopa Rinpoché étaient tout juste en train de terminer leur deuxième tour du monde. Cela peut paraître étrange que la deuxième ligne commence par « grâce à » plutôt que « pour », mais Rinpoché a alors expliqué au Dr Nick que le plus grand bienfait (le suprême dessein) que nous pouvons obtenir grâce aux êtres est l'éveil. C'est pour cette raison que la ligne est traduite de cette façon : afin de donner un sens plus profond au verset. Cependant, dans le commentaire qu'il fait dans ce chapitre, Rinpoché modifie légèrement la traduction de ce verset.

En tibétain, la première ligne de ce verset commence avec les mots *dag ni*, ce qui veut dire « je, moi-même⁴² ». Voici une autre façon de traduire ce verset :

Moi-même, je chérirai toujours tous les êtres
Qui sont plus précieux qu'un joyau exauçant tous les souhaits
Avec la pensée d'accomplir le succès sublime.

Ici, voici ce que vous êtes en train d'énoncer :

Qu'importe que les autres pratiquent ou non la compassion, la patience, la bodhicitta ou le bon cœur, mais en ce qui me concerne, « je pratiquerai toujours cela ». En général, lors d'une dispute, nous accusons l'autre de ne pas pratiquer : « Oh ! Tu n'as vraiment pas de patience ! » ou bien « Tu ne fais pas vraiment preuve de compassion ! » Mais, bien sûr, le plus important, c'est que nous avons nous-mêmes besoin de pratiquer ces choses-là. C'est ce qui explique qu'ici, on trouve cette emphase sur le « je, moi-même ». Vous êtes en train de formuler : qu'importe si l'autre personne – votre ennemi – pratique ou non, « je vais moi-même pratiquer. » C'est un très bon sentiment. Votre pratique va consister à :

Toujours chérir tous les êtres.

« Toujours » ici veut dire, quelles que soient les circonstances dans votre vie – que vous soyez déprimé parce que vous avez beaucoup de problèmes, ou enthousiasmé par beaucoup de bonheur et de joie – vous chérirrez toujours les êtres. Cela ne veut pas dire que vous chéri-

42. Ici *dag* est « je » et *ni* ajoute une emphase à ce « je », donc « moi-même ». Le tibétain pour ce verset est :

Dag-ni sëm-tchèn tha-tché-la / yi-zhine nor-bou lè-lhak-pèi / deun-tchhok droub-pèi sam-pa-yi / tak-tou tché-par dzine-par-lab.

rez les autres uniquement quand vous êtes heureux, en les oubliant quand vous avez des problèmes dans vos relations, vos affaires ou au travail. Non ! « Toujours » signifie que vous chérirrez les êtres du plus profond de votre cœur à tout moment, quels que soient le bonheur ou la détresse éprouvés. Vous les chérirrez toujours et les considérerez comme les plus chers. Et vous n'allez pas en sélectionner certains – ceux que vous aimez – mais tous. L'expression « tous les êtres » comprend les amis, les ennemis et les inconnus, ce qui veut dire tout le monde. Vous chérirrez toujours tous les êtres et, à partir de là, les servirez avec votre corps, votre parole et votre esprit.

En général, la dernière ligne de ce verset est :

Puissè-je (*chok*) les chérir à tout instant.⁴³

Mais dans les *Cent transformations de la pensée*, on trouve :

Je les chérirai (*lab*) toujours.⁴⁴

Normalement, j'essaie d'utiliser la dernière version car elle a un effet plus puissant. Vous n'êtes pas juste en train de prier pour être capable de chérir les êtres mais en fait vous prenez la décision d'agir ainsi : « Je chérirai tous les êtres à tout moment ! » Le simple fait de prononcer ces paroles est déjà bénéfique, que vous soyez capable ou non de faire en sorte que cela se produise.

43. Tak-tou tché-par dzine-par chok, que l'on peut traduire par : « Puissè-je les considérer comme les plus chers à tout moment. »

44. Tak-tou tché-par dzine-par lab : « Je vais les considérer comme les plus chers à tout moment. » Dans *Mind Training : The Great Collection*, p. 275-276 et note 411, il est expliqué que dans la version originale des *Huit versets*, le dernier mot était « lab » ou « s'entraîner » comme dans : « Je vais m'entraîner à faire cela » ; mais, dans les versions plus récentes, le dernier mot est changé en « chok » et le verset devient ainsi une prière d'aspiration : « Puissè-je m'entraîner à faire cela. »

*Chérir ne serait-ce qu'un seul être ouvre la porte
à tout votre bonheur*

Évidemment cela ne fait aucun doute que tous les succès et bonheurs de cette vie viennent du chérissment de tous les êtres, mais cela peut aussi se produire en chérissant et en comblant les désirs d'un seul être. De plus, chérir ne serait-ce qu'un seul être peut vous apporter le bonheur dans votre prochaine vie et les vies futures, que ce soit en allant dans une terre pure, ou en recevant une parfaite renaissance humaine, en rencontrant le Dharma et en trouvant un maître parfaitement qualifié. Chérir ne serait-ce qu'un seul être peut aussi apporter le bonheur suprême de la libération des océans de souffrances samsariques et l'obtention de l'état de paix et de béatitude. Et le fait de chérir ne serait-ce qu'un seul être peut générer le succès sublime le plus important qu'est la bouddhité, ou *sang gyé* en tibétain, l'état auquel on parvient une fois qu'on a éliminé tous les obscurcissements (*sang*) et accompli toutes les réalisations (*gyé*).

Que vous puissiez ou non parachever l'état de l'esprit omniscient, libérer les êtres innombrables de chaque état d'existence des océans de souffrance du samsara et les amener au bonheur incomparable de l'éveil, dépend de votre capacité à chérir ne serait-ce qu'un seul être. S'il ne vous est pas possible de chérir un seul être, l'éveil est impossible à atteindre et vous serez incapable d'être bénéfique aux êtres vivants sans nombre. Par contre, si vous pouvez chérir ne serait-ce qu'un seul être, tout cela peut se produire. C'est pour cette raison que même un seul être est pour vous on ne peut plus bienveillant, on ne peut plus précieux, on ne peut plus aimable et tout à fait à même d'exaucer vos souhaits.

C'est parce que notre bonheur tout entier vient des êtres que ce verset dit qu'ils sont :

Plus précieux qu'un joyau exauçant les souhaits.

Même le Bouddha, le Dharma et la Sangha en lesquels nous prenons toujours refuge en tant que bouddhistes quand nous récitons : « Je prends refuge, jusqu'à ce que j'atteigne l'éveil, en le Bouddha, le Dharma, la Sangha » au début de toute pratique, nous viennent des êtres. Nous prenons refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha de façon à réaliser la voie, à nous libérer de la souffrance et de ses causes, à faire cesser tous les voiles subtils à la connaissance et à parachever l'éveil. Mais même le Bouddha vient des êtres. Cela signifie que le Dharma enseigné par le Bouddha vient aussi des êtres et bien évidemment il en est de même pour la Sangha du Bouddha. Le Bouddha, le Dharma et la Sangha viennent de chacun des êtres et c'est pour cette raison que j'ai énoncé que les êtres sont, pour vous, on ne peut plus précieux, bienveillants, aimables et tout à fait à même de satisfaire tous vos désirs. Ils sont la source de tout votre bonheur depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant et de tout votre bonheur futur jusqu'à l'éveil. Les êtres exaucent bel et bien tous vos souhaits.

Il ne fait bien sûr aucun doute que le Bouddha est plus précieux que les êtres en termes de qualités car le Bouddha a mis fin à tout obscurcissement et parachevé toutes les qualités. Cependant les êtres sont précieux de par leur bonté, car n'oublions pas que même les Trois Rares et Sublimes – Bouddha, Dharma, Sangha – sont venus des êtres.

L'or, les diamants et le saphir sont considérés comme précieux car ils sont rares dans ce monde et les bijoux exauçant les souhaits sont encore plus rares que cela. On dit que les reliques des bouddhas se retrouvent un jour dans l'océan et y deviennent des bijoux qui exaucent les souhaits. Ces bijoux sont ensuite découverts par des monarques universels et des bodhisattvas aux mérites inouïs qui les nettoient de trois façons, les exposent sur une bannière au faîte d'une maison au quinzième jour du mois lunaire et, par cet acte, peuvent recevoir tout le bien matériel temporel et tout le confort désiré : voiture, maison, avion, piscine, etc. Ceci est le résultat de leur vaste accumulation de mérites et du fait de posséder un tel joyau en tant que condition.

Mais même un seul être est de loin plus précieux qu'un joyau exauçant tous les souhaits, et même encore plus précieux que les cieux qui en seraient remplis. Pourquoi cela ? Parce que ces joyaux ne peuvent subvenir qu'au confort et aux besoins matériels de cette vie. Avec un joyau exauçant tous les souhaits à lui seul, vous ne pouvez pas purifier le karma négatif, la cause des états d'existence infortunés, et parachever une renaissance supérieure, cela n'étant possible qu'en pratiquant la moralité et en ne causant pas de tort aux autres. Impossible aussi de pratiquer les trois entraînements supérieurs que sont la moralité, la concentration et la sagesse et de parachever le bonheur suprême de la libération du samsara. Et vous ne pouvez générer ni amour bienveillant, ni compassion, ni bodhicitta à l'égard d'un joyau qui exauce tous les souhaits car il n'a pas d'esprit et donc pas de souffrance.

C'est pourquoi, même si des cieux entièrement remplis de ces joyaux sont en votre possession, ils ne peuvent vous donner l'éveil, alors que si vous générez la compassion et la bodhicitta pour un seul être, cet être-là peut vous donner l'éveil. Cela montre bien à quel point les êtres sont incroyablement précieux, puisque le fait d'en chérir ne serait-ce qu'un seul peut vous donner l'éveil. Posséder des cieux entièrement remplis de joyaux qui exaucent les souhaits, des diamants, ou des milliards et des milliards d'euros n'est rien, comparé aux bienfaits que vous recevez en chérissant un seul être. C'est pourquoi, on dit :

Moi-même je chérirai toujours tous les êtres
Plus précieux qu'un joyau exauçant tous les souhaits
Avec la pensée d'accomplir le succès sublime.

Ne serait-ce qu'un seul être, cela n'a pas de prix, pas uniquement un être humain mais même un tout petit insecte, un moustique ou une fourmi. Si vous générez de la compassion et chérissez ne serait-ce qu'un seul insecte, cela vous donne l'éveil en plus de tous les autres

niveaux de bonheur. Cela ne fait aucun doute que chérir tous les êtres aboutit à ce type de résultats mais je parle ici de l'incroyable bienfait d'en chérir ne serait-ce qu'un seul. L'éveil vient de là. Chérir ne serait-ce qu'un seul être ouvre la porte à tous vos bonheurs.

Chérir autrui est le cœur de la pratique

Le *Lama Tcheupa* contient une stance très importante qui illustre ce point. Je l'ai mise dans la pratique du *Sour*, dans la partie qui concerne l'offrande du Dharma aux esprits et aux mangeurs d'odeurs, avec un autre verset du *Bodhicharyavatara* de Shantidéva (VIII, 135-136) plus un verset sur le karma, tiré du *Rituel des trois parties (tcha soum)*. Il est mentionné dans le *Lama Tcheupa* (v. 94) :

Se chérir soi-même étant la porte de toute chute (dégénération
et souffrance)
Et l'amour de mes mères la base de toute qualité (dont l'éveil),
J'implore votre grâce afin de faire du yoga de m'égaliser et
de m'échanger avec autrui
Le cœur de ma pratique.

Ici, nous faisons la requête de recevoir des bénédictions pour que le yoga de l'échange de soi avec autrui soit la pratique principale de notre vie.

Asanga et le chien infesté de vers

Il existe bon nombre d'histoires pour nous aider à comprendre cela. Prenons l'exemple d'Asanga : Asanga fit douze ans de retraite car il voulait voir le Bouddha Maitréya. Il fit d'abord trois années de retraite mais rien ne se produisit ; n'ayant pas vu le Bouddha Maitréya,

il abandonna sa retraite et s'en fut. Alors qu'il quittait les lieux, il vit un homme en train de tailler un rocher avec un petit fil de coton. Face à cette scène, Asanga se sentit inspiré et se dit : « S'il peut faire cela, pourquoi est-ce que je n'arrive pas à réaliser le Bouddha Maitréya ? » Il s'en retourna et passa trois autres années en retraite mais là encore, rien ne s'étant produit, il finit par s'en aller. Cette fois-là, il vit un oiseau qui avait fait son nid dans le creux d'un rocher. Le frottement constant des ailes de l'oiseau contre le rocher, allant et venant de son nid, avait fini par user la roche. Là encore Asanga se sentit inspiré et pensa : « Si les ailes de l'oiseau peuvent faire cela, pourquoi est-ce que je n'arrive pas à réaliser le Bouddha Maitréya ? » Et de nouveau il s'en retourna. Il resta en retraite trois années de plus mais là encore, comme rien ne s'était produit, il abandonna. Cette fois-ci, alors qu'il était sur le départ, il vit que l'écoulement constant d'une goutte d'eau avait fini par creuser un trou dans le rocher. Cette scène, là encore, l'inspira et il s'en retourna à sa grotte pour trois années de retraite supplémentaires.

Cela faisait maintenant douze ans et rien ne s'était encore produit ; il mit alors de nouveau fin à sa retraite. Cette fois, il vit un chien sur la route qui avait la partie inférieure de son corps gravement blessée et infestée d'asticots. Ressentant la plus insupportable des compassions pour le chien, il se coupa la cuisse et éparpilla sa chair pour nourrir les asticots. Puis il se pencha, les yeux fermés et la langue tirée pour retirer les asticots. Mais il n'arrivait pas à les sentir. Quand il ouvrit les yeux, à la place du chien, il vit le Bouddha Maitréya. Ce n'était pas du tout un chien, c'était le Bouddha Maitréya ! Ce n'est qu'au moment où il généra une compassion d'une telle puissance, au point de sacrifier sa vie pour les asticots, qu'il fut capable de voir le Bouddha Maitréya qui se trouvait juste en face de lui.

Asanga s'agrippa immédiatement au Bouddha Maitréya et lui dit : « Pourquoi ne vous ai-je point vu avant, dans la grotte ? – Mais j'étais toujours là. Regarde, tu avais l'habitude de cracher par terre, tu vois les marques ? » répondit Maitréya en lui montrant les traces de crachats

sur sa robe. C'est bon pour nous de savoir cela. Nous pensons souvent en nous-mêmes : « Je suis seul. Personne ne m'aime. Personne ne veut me parler. Il n'y a personne qui se préoccupe de moi. » Nombreux sont ceux qui pensent comme cela dans leur vie ordinaire ou quand ils font une retraite. Mais le Bouddha est tout le temps avec nous.

Asanga fut incapable de voir le Bouddha Maitréya jusqu'à ce que son esprit fût purifié, et il ne parvint pas à purifier son esprit dans la grotte. Ce n'est qu'en générant la grande compassion et en sacrifiant sa vie qu'il fut capable de purifier ses obscurcissements et de voir le Bouddha Maitréya. Auparavant, il pouvait seulement voir Maitréya comme un chien blessé couvert d'asticots car telle était la vision de son esprit obscurci.

Maitréya demanda à Asanga : « Que veux-tu ? – Je veux recevoir des enseignements », lui répondit-il. Alors Asanga empoigna la robe de Maitréya et Maitréya l'emmena à Gandèn Yiga Tcheudzine, la terre pure de Toushita, où il lui donna les cinq enseignements – *Abhisamayalamkara*, *Mahyanasoutralamkara*, etc. – en une matinée de temps de Toushita, ce qui représente cinquante années de temps humain. Quand il revint, Asanga mit cinq commentaires par écrit.

Depuis lors, tant de méditants et de pratiquants du Dharma ont parachevé la voie exposée dans l'*Abhisamayalamkara*. Ils ont d'abord étudié les enseignements dans les monastères guélouk, kagyü, nyingma et sakya⁴⁵ au Tibet – et maintenant en Inde et au Népal – et ils ont ensuite accompli l'intégralité de la voie et parachevé l'éveil. Lama Atisha a rédigé *La lampe de la voie* en s'appuyant sur cet enseignement. Lama Tsongkhapa a quant à lui composé son propre enseignement du lamrim, *Le grand traité des étapes de la voie*, sur cette même base. Des êtres innombrables ont atteint l'éveil en se servant des enseignements que le Bouddha Maitréya avait donnés à Asanga.

C'est seulement quand Asanga généra la grande compassion et

45. Le commentaire de Rinpoché : « *Abhisamayalamkara* est aussi étudié dans les traditions Bön, non pas par les pratiquants du Bön noir shamaniste, mais par les pratiquants du Bön blanc qui l'étudient en ayant recours à leur propre langage spécifique. »

dédia sa vie à un seul être qu'il fut capable de purifier ses obscurcissements karmiques et de voir Maitréya. Avant cela, même si le Bouddha Maitréya était juste devant lui, la seule chose qu'il pouvait voir était un chien grièvement blessé, la vision de son propre esprit obscurci. Nous ne devrions pas penser que de telles choses ne sont arrivées qu'à Asanga. Non. La même chose nous est arrivée de nombreuses fois. Nous voyons des êtres avec des souffrances atroces mais notre esprit a un tel degré d'obscurcissement que nous ne pouvons les percevoir que comme des êtres ordinaires.

Asanga fut capable de chérir, de générer une compassion puissante et de dédier sa vie à un seul être, ce chien. Seulement un ! Mais le bénéfice créé par cette action fut inimaginable. D'innombrables êtres ont atteint l'éveil par ces enseignements qu'Asanga reçut du Bouddha Maitréya. Étudier l'Abhisamayalamkara leur a ouvert les yeux pour voir l'intégralité de la voie de la méthode (compassion) et de la sagesse, le but du dharmakaya et du roupakaya et la base des deux vérités : la vérité absolue et la vérité pour l'esprit totalement obscurci. Quand nous réalisons que le chérissement d'Asanga et l'incroyable compassion qu'il généra pour un seul être a pu être bénéfique à d'innombrables êtres, nous comprenons pourquoi il est dit dans le verset :

Je chérirai à jamais tous les êtres

Il est tellement crucial de chérir et de générer la compassion à l'égard ne serait-ce que d'un seul être.

Guét soul Tsèmboulwa et la lèpreuse

Le commentaire de Vajra Yogini contient un autre exemple similaire tiré des biographies des maîtres de la lignée. Le grand yogi Droubtchèn Nagpo Tcheupa avait l'habitude de voyager en volant dans le ciel,

entouré par cinq cents dakinis chantant et jouant de la cloche et du damarou. Un jour, il voulut aller à Oddiyana⁴⁶ pour pratiquer la conduite tantrique, la dernière pratique avant l'éveil. Il approcha une grande rivière et là, en train d'attendre, se trouvait une dame à l'allure terriblement misérable, le corps totalement rongé par la lèpre, suintant de pus et de sang. Elle demanda au grand yogi Nagpo Tcheupa : « S'il vous plaît, portez-moi sur votre dos de l'autre côté de la rivière » mais il n'y prêta pas attention et poursuivit son chemin. Peu après, comme Guét soul Tsèmboulwa, son disciple qui vivait dans les trente-six vœux, passait par-là, elle l'interpella : « S'il vous plaît, emmenez-moi de l'autre côté de la rivière. » Quand Guét soul Tsèmboulwa vit son allure si misérable, suintant de pus et de sang, il ressentit une compassion tellement incroyable que même en tant que moine qui n'est pas supposé toucher les femmes, il la souleva immédiatement de terre, la mit sur son dos sans se soucier le moins du monde d'attraper lui-même la lèpre. Il lui fit traverser la rivière mais, arrivés à mi-parcours, la femme se transforma soudain en Dordjé Pamo – une avec Vajra Yogini – et emporta directement Guét soul Tsèmboulwa dans ce même corps et sans avoir besoin de mourir, dans la terre pure de Vajra Yogini, Tharpa Khatcheu, où il put atteindre l'éveil⁴⁷.

La femme était en réalité et depuis le début la déité Dordjé Pamo,

46. Le commentaire de Rinpoché : « Je pense qu'Oddiyana est probablement situé près de Bouxa. Je n'y suis pas allé moi-même mais l'enseignant qui prenait soin de moi y est allé et a vu les grottes. L'un des maîtres de chant du monastère de Namgyal s'est rendu à Oddiyana et a entendu le chant, le damarou, les cloches, etc. ; c'est le genre de choses que vous entendez dans ces grottes. Il enseigne cette mélodie au monastère de Namgyal, et elle est devenue une mélodie courante. Tous les ans à Oddiyana, il y a un festival et nombreux sont celles et ceux qui viennent de Bombay ou d'ailleurs. »

47. Le commentaire de Rinpoché : « Si vous avez la possibilité d'aller à Tharpa Khatcheu, vous y atteindrez l'éveil sans aucun doute. Certaines terres pures procurent des plaisirs des sens incroyables mais il n'est pas certain que vous puissiez y atteindre l'éveil ; après ce séjour, il se peut que vous renaissiez dans les états d'existence inférieurs. Mais une fois que vous avez pris renaissance dans la terre pure d'Amitabha, il est impossible de renaître dans les états d'existence infortunés ; vous atteindrez à coup sûr l'éveil. Lama Tsongkhapa a donné des explications très détaillées sur la terre pure d'Amitabha et sur les terres pures de Tharpa Khatcheu, de Vajra Yogini et de Hérouka. Il est facile pour des êtres ordinaires qui souffrent de renaître dans la terre pure d'Amitabha. »

un être éveillé, mais le moine ne pouvait pas le voir à cause de son esprit obscurci ; tout ce qu'il pouvait apercevoir était cette femme misérable rongée par la lèpre. Ce ne fut qu'au moment où il ressentit une compassion d'une force insupportable et qu'il fut capable de la chérir sans songer une seule seconde au risque d'attraper la lèpre, qu'il purifia les obscurcissements karmiques qui empêchaient son esprit de la voir en tant que Dordjé Pamo. À cet instant-là, à mi-parcours dans le courant de la rivière, elle l'emporta vers la terre pure où il atteignit l'éveil. Voilà ce qui arriva à Guétsoul Tsèmboulwa dans cette vie même car il avait été capable de chérir et de générer une forte compassion pour juste un seul être. La femme avait aussi demandé à son maître, le yogi Nagpo Tcheupa, de lui faire traverser la rivière mais il n'y prêta pas attention et ne reçut donc aucun bénéfice.

Maintenant vous comprenez peut-être mieux mon insistance sur les bienfaits de chérir ne serait-ce qu'un seul être avec grande compassion. C'est une manière tellement forte et tellement facile de purifier le karma négatif et d'atteindre rapidement l'éveil. Asanga a passé douze ans en retraite mais rien ne s'est produit. Analysez cette situation pour comprendre ce point. On ne parle pas de faire ou non une retraite, l'élément principal étant de générer la compassion et de chérir les êtres. C'est cela la quintessence : générer une grande compassion à l'égard ne serait-ce que d'un seul être amène promptement à l'éveil.

Le bonheur vient de tous, y compris de notre ennemi

Une autre chose à comprendre, c'est que tout notre bonheur des trois temps – le bonheur depuis des renaissances sans commencement, notre bonheur présent aussi bien que notre bonheur des vies futures jusqu'au bonheur de l'éveil inclus – vient du bon karma. Ils viennent tous de notre pensée positive et de notre esprit sain. Notre bon karma, ou pensée et action vertueuses, est l'action du Bouddha. Le Bouddha a deux types d'actions, l'une est à l'intérieur de nous, les êtres, et

l'autre est à l'intérieur du Bouddha, elle appartient à l'esprit même du Bouddha⁴⁸.

Ainsi tout notre bon karma nous vient du Bouddha ; le Bouddha vient d'un bodhisattva ; les bodhisattvas viennent de la bodhicitta ; la bodhicitta vient de la grande compassion ; et la grande compassion est générée en dépendance de la bonté des êtres en souffrance. C'est bien parce qu'il y a des êtres qui souffrent et sont obscurcis que la compassion peut être générée ; donc maintenant vous pouvez voir leur bonté. Tous les êtres ont des obscurcissements (s'ils étaient libres d'obscurcissements, ils seraient éveillés) et donc, tous vos bonheurs passés, présents et futurs découlent de la bonté de chacun d'entre eux.

Cela signifie que la grande compassion est générée aussi en dépendance de la bonté de la personne que vous appelez un « ennemi ». La grande compassion est générée en dépendance de la souffrance de cette personne qui se met en colère contre vous et vous blâme même quand vous n'avez rien fait d'incorrect, qui vous provoque, vous rabaisse ou vous dédaigne quand elle vous voit. De la grande compassion générée en dépendance de l'ennemi vient la bodhicitta ; de la bodhicitta vient le bodhisattva ; du bodhisattva vient le Bouddha ; du Bouddha, viennent le Dharma et la Sangha ainsi que tout votre bon karma du passé, du présent et du futur ; et de votre bon karma, vient tout votre bonheur passé, présent et futur y compris l'éveil.

Donc tout votre bonheur passé, présent et futur vient de cette personne que vous appelez « ennemi ». Tout vient de cette personne que vous n'aimez pas du fait d'une hallucination et par erreur. Vous recevez toutes vos qualités du passé, du présent et du futur, y compris l'éveil, grâce à la bonté de cette personne. Vous recevez toutes les qualités exceptionnelles des bodhisattvas qui ont réalisé les chemins du mérite, de la préparation et ainsi de suite, grâce à la bonté de cette personne. Vous recevez toutes les qualités des bodhisattvas ordinaires

48. Le Bouddha donne des enseignements et ensuite les êtres pratiquent et créent de la vertu. Ces deux actions sont les actions du Bouddha.

qui possèdent les cinq types de clairvoyance, etc., grâce à la bonté de cette personne. Vous recevez toutes les qualités des arya bodhisattvas qui ont réalisé les dix niveaux, ou terres, grâce à cette personne. Même le Bouddha, Dharma, Sangha viennent de cette personne que vous appelez « ennemi ». Vous est-il possible de concevoir sa bonté ? Waouh ! Waouh ! Waouh !

Et puis, comme je l'ai mentionné plus haut, cette personne que vous appelez « ennemi » est chérie comme des plus précieuses par les innombrables bouddhas et bodhisattvas. Des êtres innombrables ont pratiqué par le passé, ont purifié leurs obscurcissements et développé des réalisations de façon à parachever l'éveil pour cette personne, cet insecte, cette fourmi ou ce moustique. Après avoir parachevé l'éveil, ces êtres innombrables ont alors révélé le Dharma, à l'instar du Bouddha Shakyamouni, pour cette même personne.

Voilà pourquoi, quoi qu'il arrive, que vous soyez heureux ou déprimé, vous devriez toujours chérir les êtres, comme étant de loin bien plus importants que les cioux remplis de bijoux exauçant les souhaits, « avec la pensée d'accomplir le succès sublime ». Chérissez tout le monde de la même manière : amis, ennemis et inconnus, et traitez-les comme une mère traite son enfant tant aimé.

Qu'elles comprennent ou non le Dharma, ces personnes capables de générer la grande compassion sont tellement fortunées, car c'est ainsi que l'éveil est vite atteint.

Maintenant vous pouvez comprendre pourquoi tous les êtres sont, pour vous, des plus précieux, chers, bienveillants et capables d'exaucer tous vos souhaits, et pourquoi il nous faut chérir et servir chacun d'eux. Tel est le vrai Dharma et la manière la plus rapide d'atteindre l'éveil. Comme je l'ai déjà expliqué de nombreuses fois, plus vous pouvez chérir les êtres et les servir, plus grande sera la purification, et plus vite vous atteindrez les réalisations et l'éveil. Donc, sans perdre une seconde, priez pour être capable de changer votre esprit et avoir cette attitude qui consiste à chérir les autres.

EXAUCER TOUS LES SOUHAITS D'AUTRUI

Le verset suivant est d'Aryasura⁴⁹:

Comme le joyau d'abondance, puissè-je aussi
Donner aux êtres tout ce qu'ils désirent.
Comme l'arbre miraculeux, puissè-je aussi
Comblé toutes leurs attentes.

Le verset précédent parlait de la bonté des êtres, du fait qu'ils sont les plus précieux, les plus chers, les plus bienveillants et capables d'exaucer tous vos souhaits. Dans ce verset, vous priez maintenant pour devenir un joyau exauçant les souhaits pour les êtres, en retour de leur bonté.

Le mot tibétain pour « êtres transmigraants » est *dro wa*, ce qui signifie littéralement « ceux qui vont ». Cette expression a deux sens. Le premier sens est que les êtres dotés de conscience sont « ceux qui vont », parce qu'ils se réincarnent sans cesse dans les six états d'existence du samsara, totalement sous le contrôle du karma et des perturbations, faisant l'expérience des océans de souffrance de chaque type d'existence, encore et encore. Le deuxième sens est que, dès l'instant de leur naissance, les êtres sont continuellement en train de se précipiter vers la mort – non seulement d'année en année, de mois en mois, de semaine en semaine, de jour en jour, d'heure en heure, de minute en minute, mais même de seconde en seconde jusqu'à la fraction de seconde, sans aucune liberté⁵⁰.

Quand vous pensez au fait que les êtres transmigraants sont complètement sous le contrôle du karma et des perturbations, la compassion ne

49. *L'aspiration en Soixante-dix stances* (v. 20). Le tibétain est : Dak-ni yi-zhine nor-tar dro-wa-yi / do-pai ngo-po tha-dag droub-pa-dang / yi-la ré-wa yong-dzok gyi-pa-yi / pag-sam gyi-ni shing-dang dra-war-shog. Il y a un verset quasiment similaire dans *La précieuse guirlande de Nagarjouna* (v. 483), et pendant longtemps cette prière a été attribuée à Nagarjouna.

50. Rinpoché cite les écrits du guéshe tibétain Lamrimpa pour cette idée de changement en une fraction de seconde. Voir aussi « La quatrième conception erronée : considérer les phénomènes composés comme permanents » dans le chapitre 5.

peut que se manifester. En règle générale, tous les êtres des six états d'existence souffrent de la sorte. Le Bouddha n'a évidemment pas de souffrance mais il la manifeste, sans parler des aryas bodhisattvas sans souffrance et des bodhisattvas inférieurs qui se réincarnent grâce à leurs intenses prières dans la seule intention d'être bénéfiques aux êtres, mais tous les autres êtres transmigrants dans les six domaines d'existence naissent sans aucune liberté, totalement sous le contrôle du karma et des perturbations.

Prenez par exemple les tigres, les serpents, les singes, les moustiques, les fourmis et les insectes minuscules ; ils sont nés sous ces aspects parce qu'ils n'ont pas été capables de purifier le karma négatif pour ces renaissances avant de se réincarner. Soit ils n'ont pas rencontré le Dharma et ont donc été incapables de pratiquer et de purifier, soit ils ont effectivement rencontré le Dharma mais ils n'ont pas pratiqué et ont passé leur vie dans la distraction la plus totale. C'est très triste. Une fois cette vie humaine terminée, il est difficile de rencontrer de nouveau le Dharma pendant de nombreuses ères cosmiques ou même tout simplement d'entendre une voix humaine. Nous avons tous tellement de karma négatif passé, accumulé depuis des renaissances sans commencement. Pour prendre tout type de renaissances, même en tant qu'animaux, les karmas sont innombrables. Il existe des animaux qui ressemblent à des fleurs ou à des plantes mais qui sont pourtant des animaux⁵¹. Il existe aussi des plantes et des fleurs qui, bien que n'étant pas des êtres dotés de conscience, peuvent faire mal à des êtres comme des insectes qui, à cause de leur karma, s'en approchent.

Que pouvez-vous faire, une fois incarné en tant que singe, serpent ou moustique ? Dès l'instant où le karma de naître sous cette forme est mûr, c'est trop tard... Si vous prenez naissance en tant que tigre, que pouvez-vous faire ? Vous devez vivre votre vie de tigre, à chasser de

51. Commentaire de Rinpoché : « Au centre Land of Medicine Buddha [en Californie] se trouve un arbre qui est toujours en train de bouger. Il y a de nombreux grands arbres là-bas mais même quand aucun d'eux ne bouge, celui-là bouge tout le temps. C'est très intéressant. »

pauvres créatures comme des gazelles ou des zèbres pour vous nourrir. Il n'y a pas d'autres possibilités car les tigres ne sont pas végétariens et ne peuvent manger des plantes ou de l'herbe. Lors d'une renaissance comme tigre, vous créez un karma négatif très lourd à tout moment, en tuant d'autres animaux et en les faisant souffrir, ce qui, en retour, crée la cause pour que vous soyez tué des centaines de milliards de fois dans le futur. C'est très, très triste.

Maintenant vous pouvez comprendre à quel point les êtres transmigrants souffrent en étant totalement sous le contrôle du karma et des perturbations, sans liberté aucune.

Le pouvoir de la prière

Quand vous aurez compris la souffrance des êtres, vous verrez à quel point il est important de les aider. C'est pour cette raison que, dans ce verset, nous prions dans l'intention d'exaucer, sans effort, tous leurs souhaits de bonheur :

Comme le joyau d'abondance, puissè-je aussi
Donner aux êtres tout ce qu'ils désirent.
Comme l'arbre miraculeux, puissè-je aussi
Comblé toutes leurs attentes.

Dans la terre pure d'Amitabha, il y a des arbres à souhaits qui ont le pouvoir d'exaucer tous les vœux et nous prions pour être capables de répondre à tous les espoirs et désirs des êtres innombrables des six sphères d'existence de la même manière. Nous prions pour répondre à leurs vœux de bonheur, non seulement pour aujourd'hui ou pour cette vie, mais pour des millions, des milliards, des trillions de vies futures impossibles à chiffrer jusqu'au bonheur insurpassable de l'état de l'esprit omniscient.

Je suis désolé mais là, je vais vous raconter une histoire vraie. En général, quand je dédie les mérites, je prie de cette façon :

Puissent toutes les souffrances du corps, de la parole et de l'esprit de ceux qui comptent sur moi, pour qui j'ai promis de prier, ou dont on m'a donné le nom, être immédiatement pacifiées,

Et puissent tous leurs souhaits aboutir en accord avec le Dharma sacré.

Puisse tout ce qu'ils font devenir la cause de l'éveil

Et puissent-ils parachever l'éveil le plus rapidement possible.

Et quand je suis dans un centre, je dédie les mérites de façon similaire pour le personnel ainsi que pour tous ceux qui sont venus dans le centre par le passé, ceux qui viennent aujourd'hui et ceux qui viendront demain.

Récemment, alors que je me trouvais en Australie, une femme est venue me remercier d'avoir sauvé son chien. Apparemment son chien était tombé malade et elle l'avait emmené chez le vétérinaire pour le faire soigner, mais on lui avait dit qu'il n'y avait plus rien à faire et qu'elle devait le ramener chez elle pour le laisser mourir. Elle a alors ramené le chien à la maison, fait quelques prières et placé ma photo (désolé de dire cela) tout près de sa couche. Elle m'a dit que le chien s'était totalement remis et qu'il était maintenant en bonne santé. On m'a rapporté une autre histoire un peu similaire au sujet d'un enfant malade dont la mère avait mis ma photo au niveau du cœur de l'enfant et dont l'état s'était amélioré. En entendant ces récits, j'ai été convaincu des bienfaits de ce genre de prières. Les enseignements du vinaya disent :

Quelle que soit la prière que vous faites, le résultat viendra en conséquence.

Et il est mentionné dans le soutra :

Tous les phénomènes arrivent sur la pointe d'un souhait.

Ceci signifie que nos prières génèrent un souhait qui apporte un résultat. C'est le fruit de ma propre expérience d'avoir toujours prié de cette façon. Donc, si nous prions et dédions tous les jours comme indiqué dans ce verset, cela aura un effet, à n'en pas douter, grâce au pouvoir de l'esprit⁵².

LA BODHISATTVA ATTITUDE

La quintessence de l'attitude intérieure du bodhisattva est déjà contenue dans les deux premiers versets. Certains versets écrits par le grand bodhisattva Shantidéva approfondissent ce sujet en ajoutant de très précieux conseils sur la manière de vivre notre vie pour autrui.

Les versets de la bodhisattva attitude

Afin d'accomplir le bien de tous les êtres,
Je donne mon corps, mes biens
Et toutes mes vertus des trois temps,
Sans le moindre sentiment de perte.

En donnant tout, la douleur sera transcendée
Et mon esprit réalisera l'au-delà des peines.
Puisque je dois tout donner
Mieux vaut [maintenant] l'offrir aux êtres.

J'ai offert mon corps à tous les êtres
En le livrant à leur bon plaisir.

52. Rinpoché utilise couramment ce verset et celui de Guéshé Langri Tangpa comme prières de dédicace, ainsi que celui-ci : « Sans avoir à fournir d'effort ou dépenser d'énergie, à l'image du joyau et de l'arbre qui exaucent les souhaits, capables de répondre à tous les vœux des êtres, puisse la réalisation de toutes les aspirations se dérouler sans obstacles. »

Qu'ils en usent toujours à leur guise,
Le frappent, l'humilient ou le tuent.

Qu'ils jouent avec ce corps
S'en moquent, le tournent en dérision,
À quoi bon le chérir,
Je leur en ai déjà fait don ?

Qu'ils lui infligent tout ce qu'ils veulent
Du moment que cela ne leur nuit pas.
Que notre rencontre
Ne leur soit jamais inutile !

Si une pensée de colère ou de foi
Apparaît chez ceux qui me rencontrent,
Qu'elle serve toujours de cause
À la réalisation de tous leurs souhaits.

Que ceux qui m'insultent,
Me blessent physiquement
Ou me raillent
Aient tous la bonne fortune d'atteindre l'éveil.

Puissè-je être le protecteur des êtres sans protecteur,
Le guide de ceux qui sont en chemin,
Le bac, le navire et le pont
De ceux qui veulent traverser.

Puissè-je être une île pour ceux qui cherchent une île,
Une lampe pour ceux qui veulent une lampe,
Une couche pour ceux qui souhaitent se reposer,
Et le serviteur de ceux qui désirent un serviteur.

Puissè-je être la pierre miraculeuse, le vase magique,
Le mantra de connaissance, la panacée,
L'arbre qui comble les souhaits,
Et la vache d'abondance pour tous les vivants.

Comme la terre et les autres grands éléments
Tel l'espace, puissè-je toujours
De maintes façons servir de support
À la vie des êtres innombrables.

Et, jusqu'à ce qu'ils atteignent le nirvana,
Puissè-je, de toutes les façons et en tous lieux
Être une source de vie pour les êtres
En nombre aussi illimité que vaste est l'espace.

Tant que durera l'espace,
Tant qu'il y aura des êtres,
Puissè-je moi aussi demeurer dans le monde
Pour en dissiper la souffrance.

Tout donner

Les deux premiers versets concernent le fait de donner (la pratique de la générosité).

Afin d'accomplir le bien de tous les êtres,
Je donne mon corps, mes biens
Et toutes mes vertus des trois temps,
Sans le moindre sentiment de perte.

Ici vous abandonnez votre corps, vos objets de jouissance (nourriture, vêtements, abri, richesses, etc.) ainsi que toutes vos vertus du passé, du présent et du futur « pour accomplir le bien de tous les êtres ». Le bien,

ou bien-être⁵³, de tous les êtres présente deux dimensions : le vôtre et celui des autres. Votre propre bien-être se caractérise par la cessation de tous les obscurcissements, et celui des autres, par l'accomplissement de toutes les réalisations. Il nous faut accomplir les deux de façon à apporter à tous les êtres le bonheur dans cette vie et dans les vies futures, la libération du samsara et l'éveil.

Quand on parle de « tout donner », cela ne signifie en rien tout jeter à la poubelle ! Cela signifie que vous offrez aux êtres absolument tout du fond du cœur, sans aucun attachement, sans avarice, ou sans même la moindre sensation de tristesse ou de perte. Vous dédiez tout aux autres avec un esprit pleinement heureux, exactement comme vous le donneriez à votre ami le plus cher ou à la personne qui a été la plus bienveillante pour vous en cette vie, vos parents par exemple, qui ont pris soin de vous pendant tant d'années, dès l'instant où votre conscience a pris place dans le ventre de votre mère. Ce que l'on dit ici, c'est que vous allez donner de cette façon « pour le bien de tous les êtres », pas uniquement à vos amis et à ceux que vous appréciez. Ceci est en fait une pratique fondamentale avant la prise d'une grande initiation. Cela fait partie des vœux de bodhisattva. Si vous n'êtes pas capable de cela, comment pouvez-vous prendre les vœux de bodhisattva ? Impossible !

Prendre et donner

En récitant ce verset, il est particulièrement recommandé de faire la méditation de prendre et donner (*tong-lèn*), de façon à ce que cela ne soit pas que des mots. Prendre et donner est une pratique tellement extraordinaire. Ici on ne parle pas vraiment de « prendre » (*lèn-pa*), il est seulement question de « donner » (*tong-wa*), mais si vous le sou-

53. Ici le mot tibétain *deun* est traduit par « bien », ou « bien-être », mais Rinpoché utilise souvent le mot « œuvres ». On peut le rendre de nombreuses manières différentes : objectifs, intentions, buts, sens, etc. Dans le premier des *Huit versets* précités, *deun tchok* est traduit par « le plus grand bienfait possible », ou encore « succès sublime ».

haitez, vous pouvez d'abord faire la pratique de prendre.

« Prendre » signifie prendre sur soi la souffrance proprement dite, les causes de souffrance des innombrables êtres, ainsi que leurs environnements de souffrance. Par exemple, les enfers comportent un sol en fer chauffé à blanc, des armes, des chaudrons immenses remplis de métal en fusion extrêmement chaud, des maisons d'acier en feu sans portes ni fenêtres, des montagnes de glace, etc. Une fois nés en ces lieux, les êtres des enfers doivent endurer des souffrances, des millions et des milliards d'années durant – une durée absolument inconcevable –, jusqu'à ce que le karma d'une telle renaissance s'épuise. Puis, un autre karma mûrit qui doit être enduré pendant des milliards et milliards d'ères cosmiques jusqu'à ce qu'il se termine ; et cela se perpétue. Donc prenez dans votre cœur, non seulement la souffrance et les causes de souffrance des états infernaux mais aussi leur environnement terrifiant. Pensez que tout cela fond en fumée, en pollution ou en la forme la plus efficace qui soit pour détruire votre ego. Cela vient s'absorber dans votre cœur et détruit votre pensée de chérissement du soi.

Chaque fois que vous prenez sur vous la souffrance et les causes de souffrance des innombrables êtres des enfers, pensez qu'ils réalisent le dharmakaya, l'état au-delà de toute souffrance. Faites de même pour les esprits avides, les animaux, les humains, les souras et asouras ainsi que pour les êtres de l'état intermédiaire. Quand vous méditez ainsi du fond du cœur, vous purifiez de nombreuses ères cosmiques de karma négatif.

Quand vous faites la pratique de donner, commencez par donner tous vos innombrables mérites du passé, du présent et du futur. Puis donnez tout le bonheur résultant de ces mérites accumulés tout au long de la voie jusqu'à l'éveil. Après cela, donnez votre corps sous la forme d'un joyau exauçant les souhaits. Puis donnez tous vos plaisirs, tous vos biens matériels et votre famille tout entière, votre cercle d'amis, votre parenté, etc., tout ! Faites don de tout ce que vous avez à tous les êtres, exactement comme le fit le Bouddha.

Mon maître-racine Sa Sainteté Tridjang Rinpoché s'évertuait à dire que vous ne pouvez pas donner votre corps aux êtres sous sa forme ordinaire mais que vous devez le visualiser comme un joyau exauçant les souhaits. C'est différent de la pratique de *tcheu*. Cette dernière contient les distributions blanche et rouge. Dans la distribution rouge, votre corps se transforme en montagne de chair, de sang et d'os et vous en faites don aux esprits. Cependant, dans la pratique de prendre et donner, Sa Sainteté Tridjang Rinpoché conseille de visualiser le corps en tant que joyau qui exauce les souhaits et de penser que, de là, tous les êtres reçoivent tout ce qui peut les combler. Loin de ne voir qu'un seul petit joyau, visualisez les cieux entiers remplis de votre corps transformé en d'innombrables joyaux aussi vastes que des montagnes et pensez que vous donnez à chacun des êtres tout ce dont il a besoin.

En premier lieu, donnez tout ce que vous avez aux innombrables êtres des enfers et pensez qu'ils l'ont reçu et qu'ils le possèdent. Puis, donnez aux innombrables esprits avides, animaux, insectes, humains, souras, asouras et êtres de l'état intermédiaire. Généralement nous parlons seulement d'offrir aux êtres des six états d'existence, mais ici, nous pouvons offrir aussi aux arhats et aux bodhisattvas qui sont libres du samsara, imaginant que notre don les aide à parachever la voie et à atteindre l'éveil. Après avoir tout offert à tous les êtres, pensez qu'ils l'ont reçu et que dorénavant ils le possèdent. C'est une très bonne chose de penser que tout leur appartient, et non pas que vous en avez fait don mais que vous le possédez toujours. La pensée que cela leur appartient coupe celle du chérissement de soi et l'esprit égoïste.

Puis, imaginez qu'en recevant toutes ces choses, les êtres atteignent une terre pure où ils peuvent parvenir à l'éveil. Il n'est aucune souffrance dans les terres pures ; tout n'est que beauté, et l'environnement est rempli d'arbres exauçant les souhaits les satisfaisant tous. Vous pouvez aussi penser que les êtres reçoivent tous un corps humain parfait, qu'ils rencontrent les enseignements du mahayana et trouvent un maître parfaitement qualifié qui leur révèle la voie vers l'éveil.

En conclusion, imaginez que par ces dons, d'innombrables êtres des enfers, esprits avides, animaux, êtres humains, souras et asouras ainsi que les êtres de l'état intermédiaire actualisent la voie complète vers l'éveil dans leur cœur, qu'ils sont libérés des océans de souffrances samsariques ainsi que de tous les voiles à la connaissance grossiers et subtils et réalisent l'éveil sous la forme de la déité que vous pratiquez. Réjouissez-vous de les avoir tous amenés à l'état d'éveil.

Cette méditation de prendre et donner est un moyen rapide d'atteindre l'éveil. Même en ne faisant cette méditation qu'une seule fois, vous voilà devenu quelqu'un de très chanceux qui regorge de mérites. Chaque fois que vous prenez sur vous les souffrances des innombrables êtres des enfers en même temps que les causes de ces souffrances, vous accumulez des mérites incalculables, ce qui signifie des causes d'éveil incalculables. Il en va de même chaque fois que vous prenez sur vous les souffrances des autres états d'existence. Donc, au total, vous accumulez sept fois d'innombrables causes d'éveil. Pouvez-vous vous figurer cela ? Cela veut dire qu'à chaque fois que vous donnez votre corps en tant que joyau exauçant les souhaits aux êtres des enfers sans nombre, vous accumulez là aussi des causes d'éveil sans nombre. Il en va de même chaque fois que vous faites don de vos possessions et de vos mérites. Puisque vous avez beaucoup de biens, utilisez chacun d'eux pour en faire don aux innombrables êtres. De cette façon, vous accumulerez des cieux entiers remplis de mérites. Pratiquer de cette manière est la cause du succès le plus remarquable, l'éveil. Au passage, cela apportera la libération du samsara, le bonheur des vies futures et le bonheur de cette vie.

J'ai expliqué ici comment élargir votre pratique de donner pendant que vous récitez ce verset. Si cela n'est pas possible, faites au moins la courte méditation sur le fait de donner pour que ce ne soit pas une simple récitation de mots. Même si vous gagnez un milliard d'euros par jour, ce n'est rien en comparaison des mérites gagnés en faisant cette méditation. Dans le *Bodhicharyavatara* (I, 27), Shantidéva dit :

Même la simple pensée d'être bénéfique aux êtres
 Crée immensément plus de mérites que de faire des offrandes
 aux bouddhas.

Cela signifie que les mérites engrangés en offrant un univers tout entier rempli d'or et de pierreries au Bouddha ne sont rien en comparaison de la simple pensée d'être bénéfique à un autre être vivant, que vous l'aidiez réellement ou non.

La mort

Puis Shantidéva dit :

En donnant tout, la douleur sera transcendée
 Et mon esprit réalisera l'au-delà des peines.
 Puisque je dois tout donner
 Mieux vaut [maintenant] l'offrir aux êtres.

Tôt ou tard, vous mourrez et laisserez tout derrière vous : vos biens matériels, votre famille, vos amis, et même ce corps que vous chérissez plus que les autres êtres innombrables ou toute autre chose précieuse. Vous pouvez être un roi avec une immense cour, le président d'un pays très peuplé ou une personne extrêmement riche vivant dans un palais fait d'or et de diamants, il vous est néanmoins impossible de demeurer pour toujours. Quelles que soient la grandeur de votre famille, l'importance de votre richesse, la puissance de votre armée, la taille du cercle de vos gardes du corps, ou la beauté de l'endroit où vous vivez, vous devrez tout laisser derrière vous. Seule la conscience nue s'en va vers la vie suivante. C'est comme quand on retire un cheveu d'une motte de beurre ; on extrait le cheveu mais le beurre reste.

Puisque vous devez tout quitter au moment de la mort, le mieux est de tout donner à tous les êtres dès maintenant. Pourquoi ? Parce

que, par cet acte, vous pouvez réaliser « l'état au-delà du chagrin sans demeure », qui n'est autre que l'éveil. Vous avez alors le pouvoir de libérer les êtres innombrables de la souffrance et de les amener à l'état de l'esprit omniscient.

Comprenez-vous les bienfaits de la générosité ? En ce moment même, le monde connaît une récession économique et l'on nous conseille de tous côtés d'épargner, de mettre notre argent de côté pour le futur et de ne pas le dépenser. Mais vous pouvez mourir dès aujourd'hui. Qu'en dites-vous ? Vous pouvez mourir demain, ou vous pouvez mourir cette nuit ; et alors quoi ? Votre famille se disputera pour votre argent. C'est généralement ce qui se passe. Les gens ordinaires ne pensent jamais à cela, au fait que la mort peut advenir à tout instant.

Mon idée ou ma philosophie (en fait c'est en réalité la philosophie du Bouddha !) prône que la meilleure chose à faire avec l'argent, c'est soit de l'offrir avec dévotion au maître, au Bouddha, au Dharma, à la Sangha, soit de le dépenser en toute sincérité et avec compassion pour aider les êtres. Voilà des moyens très sûrs d'utiliser l'argent car ils créent la cause de recevoir des richesses à nouveau dans le futur. C'est la même chose avec la richesse intérieure⁵⁴. Quand vous dédiez votre vie et faites des dons aux autres, vous créez les causes pour recevoir des richesses dans le futur. Les gens « du monde » vous diront de garder votre argent et de ne pas le dépenser ; c'est parce qu'ils ne comprennent pas le karma. Si vous suivez leurs conseils, vous deviendrez de plus en plus pauvres car l'avarice est la cause de la pauvreté. Ne pas utiliser vos richesses pour pratiquer la charité ou les utiliser pour soi-même crée la cause de la pauvreté. Ma philosophie consiste donc à pratiquer le plus possible la charité car une offrande, même petite mais faite avec compassion, crée la cause pour recevoir des richesses pendant cent mille vies. Je vous livre cela à partir de ma petite expé-

54. Ce passage n'est pas tout à fait clair mais il semble que Rinpoché veuille dire : la richesse extérieure provient de la richesse intérieure, du bon karma et on peut créer la richesse intérieure en offrant sa richesse extérieure avec compassion et sincérité pour aider autrui.

rience personnelle (désolé de dire cela). Les gens « du monde » ont peur de donner aux autres car ils pensent qu'ils seront perdants, mais cette mentalité provoque la pauvreté. Puis à leur mort, la famille se dispute leurs biens ou d'autres choses de ce genre. Il y a tant de mérites qui peuvent être accumulés en aidant autrui. Le résultat ne serait-ce que d'un seul bon karma d'avoir fait un don à autrui, grand ou petit, peut être vécu pendant cent mille vies.

Il y a de nombreuses années, quand je donnais les centaines d'initiations du Rindjoug Gyatsa à Bodhgaya⁵⁵, je me suis dit que faire la charité aux mendiants était la plus belle offrande que je pouvais faire aux innombrables bouddhas et bodhisattvas parce qu'en fait, ce que ces derniers chérissent le plus, ce sont les êtres. Les bouddhas et bodhisattvas vous chérissent des centaines de milliers de fois plus que vous ne vous chérissez vous-même. Il n'y a pas de place dans leur esprit pour la moindre pensée de chérissement de soi. Ce que les bouddhas et bodhisattvas chérissent le plus, ce sont les êtres sans nombre, y compris chacune des fourmis, jusqu'à la plus minuscule des créatures invisibles à l'œil nu, uniquement observable à travers un microscope. Faire la charité aux êtres est donc aussi la plus belle des offrandes faite aux innombrables bouddhas et bodhisattvas. Depuis lors, chaque fois que je fais la charité aux mendiants, j'essaie de présenter l'argent avec respect en le tenant entre mes deux mains et au moment où je donne à chaque mendiant, je pense à leur bonté et au fait que tout mon bonheur passé, présent et futur, y compris l'éveil, me vient de chacun d'eux. J'essaie aussi d'avoir en tête que le fait de donner aux êtres est la meilleure offrande que l'on puisse faire aux bouddhas et bodhisattvas. C'est ce qui leur plaît le plus.

Que l'aide que vous pouvez apporter aux êtres soit conséquente ou non, quoi que vous fassiez pour prendre soin d'eux, pour les soulager de leurs problèmes et leur apporter du bonheur, tout cela est la meil-

55. Rinpoché a transmis les 196 premiers djénangs de la série des 305 du Rindjoug Gyatsa au cours de la première Enlightened Experience Celebration à Bodhgaya en janvier et février 1982.

leure des offrandes et le meilleur service rendu à tous les bouddhas et bodhisattvas. Cela signifie que c'est la meilleure des offrandes et le meilleur service rendu au maître Bouddha Shakyamouni, au Bouddha Maitréya, à Manjoushri, à Yamèntaka, à Héroutka, et à votre déité. Chérir, servir et prendre soin des êtres est le meilleur service rendu aux bouddhas et bodhisattvas, tandis que causer du tort aux autres, médire à leur sujet et les faire souffrir, leur fait du mal. Exactement comme quand vous parlez mal à un enfant et que cela blesse la mère car elle chérit son enfant avec tant d'affection. De façon similaire, le fait de blesser les êtres affecte tous les bouddhas et bodhisattvas. Pratiquer l'enseignement du mahayana implique de véritablement chérir les êtres. C'est ce qui purifie les obscurcissements, permet d'accumuler tous les mérites et amène rapidement l'éveil.

La bodhicitta signifie vouloir être utilisé par les autres

J'ai offert mon corps à tous les êtres⁵⁶
 En le livrant à leur bon plaisir.
 Qu'ils en usent toujours à leur guise,
 Le frappent, l'humilient ou le tuent.

Une fois votre corps donné à tous les êtres, il est important de se rappeler que c'est à eux de décider comment en user pour leur bonheur, et non à vous. Il n'y a aucune raison d'être attaché à votre corps ou de vous mettre en colère quand les autres font quelque chose qui vous

56. Le commentaire de Rinpoché : « En tibétain, le terme utilisé ici pour les êtres dotés de conscience est *lou-tchèn* : « êtres physiques ». *Lou* signifie « le corps », *tchèn* signifie « avoir », donc *lou tchèn* fait référence à tous les êtres ou à ceux « qui ont un corps physique ». Cela veut probablement dire « ceux qui prennent naissance sous le contrôle des perturbations et du karma », mais je ne sais pas exactement pourquoi ce terme est utilisé ici puisque tous les êtres n'ont pas obligatoirement un corps physique. Les êtres du monde du sans-forme n'ont pas de corps et les êtres de l'état intermédiaire n'ont pas un corps grossier. Il doit bien y avoir une raison, mais je ne l'ai pas encore trouvée. »

déplaît. C'est ce genre d'attitude dont nous avons besoin de façon à pratiquer et à actualiser la bodhicitta. J'entends souvent des personnes dire : « Oh ! Ces gens ne font que m'utiliser ! » Je l'entends même de la bouche de participants à des réunions dans nos centres. C'est parce qu'ils ne pratiquent pas la bodhicitta. Un jour, j'ai écrit ceci à un centre : « Les bodhisattvas veulent être utilisés par les êtres. » C'est cela l'attitude intérieure des bodhisattvas. L'esprit ordinaire pense qu'être utilisé par les autres n'est pas une bonne chose, voire même la pire de toutes. Mais c'est ce qui rend les bodhisattvas heureux. Si vous souhaitez atteindre l'éveil, vous devez pratiquer la bodhicitta, et c'est exactement cela, la bodhisattva attitude.

Les bodhisattvas recherchent en permanence le moyen d'être utilisés par les autres. J'ai entendu dire que le guéshé kadampa Potowa ressentait toujours beaucoup de bonheur à trouver une occasion de servir les autres. Ce n'était pas un être ordinaire : il avait réalisé la bodhicitta, les trois principaux aspects de la voie vers l'éveil et les réalisations tantriques. Pourtant, chaque fois que les autres lui demandaient de faire une pouja en leur faveur, il était incroyablement heureux de le faire. Notre motivation devrait être de vouloir être utilisé en permanence par les autres pour leur bonheur. Si vous voulez pratiquer la bodhicitta, c'est ce que vous devez accepter. Si votre intention est de libérer les êtres des océans de souffrances samsariques et de les amener à l'éveil, vous devez vous-même dans un premier temps atteindre l'éveil et, pour cela, vous devez pratiquer la bodhicitta. L'attitude mentale des bodhisattvas est de dédier totalement leur vie, jour et nuit, à être utilisés par les autres pour leur bonheur. C'est ce qu'ils cherchent et souhaitent en permanence. Vous devez savoir cela. Si c'est ce que vous ressentez, c'est l'occasion de vous rapprocher de plus en plus de la bodhicitta et d'en avoir la réalisation. Si vous êtes capable de changer votre esprit pour adopter l'attitude qui consiste à souhaiter être utilisé par les autres pour leur bonheur, c'est tout à fait l'attitude intérieure du bodhisattva.

En bref, il est dit ici : « J'ai donné ce corps aux autres pour qu'ils

puissent l'utiliser à leur guise pour leur bonheur ». C'est un changement d'état d'esprit radical et total par rapport à une pensée ordinaire. Il est très important de s'en souvenir, surtout lorsque quelqu'un vous donne une gifle ! Quand nous faisons la pratique du *Lama Tcheupa*, les jours de *tsok*, nous retrouvons la pratique de prendre et donner (v. 95) :

Ainsi, ô maîtres purs, parfaits et compatissants,
 J'implore votre grâce afin que mûrissent immédiatement
 pour moi seul
 Tous les obscurcissements karmiques et souffrances de mes
 mères transmigrantes,
 Et qu'en leur donnant mes joies et mes vertus,
 Je les comble de bonheur.

Normalement, si vous faites la méditation pendant que vous chantez, alors vous avez déjà fait don de toutes choses. Bien sûr, si vous avez omis de faire la méditation et avez juste récité la prière sans penser à sa signification, il n'en est rien. Mais si vous avez fait la méditation, alors vous avez déjà donné votre corps, vos mérites et tout le reste à tous les êtres, de nombreuses fois. C'est pourquoi il est insensé de se contrarier quand quelqu'un se met en colère contre vous ou vous injurie. Ce serait un excellent test si quelqu'un venait vers vous pour vous gifler pendant que vous êtes en train de chanter si joliment sur le fait de tout donner aux êtres !

Un jour, alors qu'il était en train de donner un long commentaire à Sa Sainteté le Dalaï Lama sur le *Bodhicharyavatara* de Shantidéva, à Bodhgaya, Kyabdjé Khounou Lama Rinpoché lui rapporta cette histoire : un homme était assis en méditation à l'extérieur du monastère de Tashi Lhounpo. Un passant lui demanda : « Que faites-vous ? » L'homme répondit : « Je pratique la patience. » Le passant lui dit alors : « Mangez du caca ! », et l'homme qui était supposé méditer sur la patience répliqua sur le champ : « Mangez-en vous-même ! »

Sa Sainteté a raconté maintes fois cette histoire.

Si vous pouvez vous souvenir de la pratique de prendre et donner au moment où quelqu'un vous donne une gifle, waouh ! Si vous pouvez vous rappeler tous les bienfaits que vous recevez de la part des êtres – tout le bonheur des innombrables vies passées, tout le bonheur de cette vie, ainsi que la libération et l'éveil – waouh ! C'est inimaginable. Même si vous ne faites que penser à l'éveil. Waouh ! Il est impensable de retourner cette colère contre cette personne. Il est impensable de porter plainte contre quelqu'un ou de le poursuivre en justice. Vous ne souhaiteriez rien d'autre que respecter cette personne et lui donner du bonheur en retour. Puisque vous avez déjà donné votre corps pour que les êtres l'utilisent à leur guise pour leur bon plaisir, c'est quelque chose de fabuleusement réjouissant de vous rendre compte qu'ils ont trouvé que votre corps leur était utile.

C'est la réalité. Mais si vous écoutez les conseils des gens ordinaires qui ne pratiquent pas le Dharma, ce ne sera évidemment pas la même chose. Si vous écoutez la culture occidentale qui est basée sur la colère et l'attachement, le conseil reçu sera complètement à l'opposé du Dharma et de la bodhicitta. Le point soulevé ici est très important.

Le verset suivant continue :

Qu'ils jouent avec ce corps,
S'en moquent, le tournent en dérision,
À quoi bon le chérir,
Je leur en ai déjà fait don ?

Ce genre d'attitude intérieure est l'opposé total de la façon dont les gens ordinaires pensent et vivent leur vie. Les personnes « du monde » pensent que si quelqu'un vous cause du tort, vous devriez répliquer immédiatement de la même façon. Que si quelqu'un vous donne une gifle, vous devriez lui en donner deux ou dix, ou même cent en retour. Cette attitude intérieure samsarique et cette manière de se comporter

sont totalement contraires à la bodhicitta. Ici, vous êtes en train de dire que, comme vous avez déjà donné votre corps aux autres, c'est à eux de décider ce qu'ils veulent en faire pour leur bonheur et qu'il n'y a aucune raison de riposter ou de résister.

Toujours être utile aux autres

Qu'ils lui infligent tout ce qu'ils veulent
Du moment que cela ne leur nuit pas.
Que notre rencontre
Ne leur soit jamais inutile !

Ceci est une autre prière très importante. Vous priez pour devenir source de bienfaits pour quiconque vous regarde ou pense à vous, non seulement les personnes mais aussi les animaux, les chiens, les singes, les insectes et les esprits. Par le simple fait de vous voir, de se souvenir de vous, d'entendre votre voix, de vous toucher, ou tout autre action, puissent toutes leurs maladies physiques et mentales être guéries, puissent-ils trouver foi et dévotion dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha et puissent-ils développer la compassion et la bodhicitta, réaliser la voie tantrique et parvenir à l'éveil. J'ai déjà mentionné les bienfaits de faire de telles prières⁵⁷.

Si une pensée de colère ou de foi
Apparaît chez ceux qui me rencontrent,
Qu'elle serve toujours de cause
À la réalisation de tous leurs souhaits.

Priez pour que toutes les pensées de colère ou de foi que les autres génèrent à votre égard puissent devenir causes de réussite de tous

⁵⁷. Voir « *Le pouvoir de la prière* », p. 123.

leurs souhaits temporaires et ultimes. Si vous pouvez penser ou prier de cette façon, alors non seulement les autres feront l'expérience du succès mais tous vos propres souhaits seront naturellement couronnés de succès. Comme Sa Sainteté le Dalaï Lama le dit toujours : « Si vous voulez vivre votre vie avec un esprit égoïste, soyez au moins un égoïste intelligent. »

Que ceux qui m'insultent,
Me blessent physiquement
Ou me raillent
Aient tous la bonne fortune d'atteindre l'éveil.

C'est cela, la bodhisattva attitude ! Même si les gens se mettent en colère contre vous, se moquent de vous, vous critiquent, vous frappent ou vous causent du tort, vous priez pour qu'en retour ils n'en reçoivent que des bienfaits et que cela leur permette d'atteindre l'éveil. Ce serait formidable si ces prières pouvaient être mises en musique et chantées par quelqu'un de célèbre auprès des jeunes. S'ils pouvaient juste entendre des paroles de ce genre et intégrer ces idées dans leur vie, cela leur donnerait plus de méthodes. C'est la meilleure et la plus profonde des psychologies. Le but n'est pas de porter préjudice aux autres mais au contraire de leur apporter bienfaits et bonheur. Tôt ou tard, l'éveil sera le résultat de cette façon de pratiquer.

Puissè-je être le protecteur des êtres sans protecteur,
Le guide de ceux qui sont en chemin,
Le bac, le navire et le pont
De ceux qui veulent traverser.

Il y a tant d'êtres, même parmi les humains, qui manquent de guide. Ils sont sans guide dans le Dharma, ne sachant pas ce qu'est le Dharma, comment le pratiquer, ou comment se mettre en quête d'un maître. De la même manière, ils sont sans guide dans les activités mondaines et

incapables même de réaliser le bonheur de cette vie. Donc, priez pour devenir, lors de toutes vos vies, le sauveur de ceux qui ont besoin d'aide.

Les bouddhas et les bodhisattvas supérieurs des huitième, neuvième et dixième boumis qui ont parachevé de très hautes réalisations, ont le pouvoir de devenir tout ce qui est nécessaire pour venir en aide aux êtres. Ils peuvent effectivement se manifester sous la forme d'une montagne, d'un pont, d'une route, d'eau, etc. Pendant que nous récitons la prière, nous devrions en fait nous visualiser en train de faire ce genre d'offrandes.

Puissè-je être une île pour ceux qui cherchent une île,
Une lampe pour ceux qui veulent une lampe,
Une couche pour ceux qui souhaitent se reposer,
Et le serviteur de ceux qui désirent un serviteur.

Ici, le mot utilisé pour lumière est *mar-mé*, qui signifie « lampe à beurre », parce que c'est ce qu'on utilisait dans les temps anciens mais il peut s'agir de n'importe quel type de lumière. L'idée est de devenir une lampe pour quiconque en a besoin. La « couche » comprend un lit, des couvertures, des oreillers, tout le nécessaire. En Occident, on trouve de grands lits sur lesquels vous pouvez rouler et dormir dans n'importe quelle position. Il n'est pas fait mention de toilettes. Bien sûr, cela demanderait des milliers de pages si Shantidéva devait tout énumérer. C'est pour cela qu'il a dû abréger. Mais, si vous voulez, vous pouvez prier pour devenir une salle de bain pour qui en a besoin. C'est particulièrement vrai au Tibet où, la plupart du temps, il n'y a pas de toilettes et où vous devez aller dehors ! Quoi qu'il en soit, ici nous sommes en train d'entraîner notre esprit à l'attitude intérieure des bodhisattvas. Donc, que ce soit mentionné ou pas, vous pouvez prier pour devenir absolument tout ce dont les êtres ont besoin.

Priez aussi pour devenir le serviteur de ceux qui en ont besoin. C'est un autre changement d'état d'esprit, total et radical. En général, l'ego

veut que les autres soient ses serviteurs. Vous pouvez vous servir des autres qui sont innombrables mais les autres ne peuvent pas se servir de vous qui êtes un individu isolé. C'est la dictature de l'esprit du chérissement de soi ; cela ne veut rien dire et c'est totalement illogique. Avec l'attitude intérieure du bodhisattva, vous êtes toujours heureux de servir les autres, vous ressentez que vous avez beaucoup de chance qu'ils vous utilisent.

Si vous arrivez à penser ainsi, votre vie s'enveloppe d'une incroyable allégresse. Il n'y a jamais de place pour la dépression ou le mal-être. J'ai déjà expliqué de quelle manière les êtres sont des plus précieux, bienveillants, chers, comment ils exaucent tous vos souhaits. Plus vous réalisez cette bonté, plus vous voyez à quel point les êtres sont précieux, et plus votre bonheur de les servir augmentera, même s'il s'agit seulement d'un petit service rendu à un insecte ou à un humain.

Prenez le bodhisattva comme exemple. Pour un bodhisattva, la pensée de chercher le bonheur pour soi, la pensée d'atteindre le nirvana, l'état de félicité de la libération du samsara, représente quelque chose de tout à fait repoussant, comparable à du papier toilette usagé ou du poison dont il faut se débarrasser. En revanche, le fait de naître dans les enfers et de souffrir pour protéger ne serait-ce qu'un seul être représente pour un bodhisattva quelque chose d'incroyablement joyeux et jubilatoire, comparable au sentiment du cygne qui plonge dans l'étang avec bonheur. L'attitude intérieure du bodhisattva diffère complètement de celle de l'arhat. Pouvez-vous imaginer ce que c'est quand votre attitude intérieure a opéré un tel changement ?

Le bonheur des êtres innombrables

Quand vous manquez de temps pour réciter tous les versets, vous pouvez simplement dire ces trois derniers qui recouvrent tout. Utilisez-les comme motivation matinale et gardez-les en mémoire tout au long de votre journée. Il peut aussi être vraiment bénéfique de les chanter.

Puissè-je être la pierre miraculeuse, le vase magique,
Le mantra de connaissance, la panacée,
L'arbre qui comble les souhaits,
Et la vache d'abondance pour tous les vivants.

Ici, vous priez pour être une cause de bonheur pour les êtres. De quelle manière ? Plusieurs exemples sont donnés, en commençant par le joyau exauçant les souhaits, « la pierre miraculeuse ». Comme je l'ai déjà expliqué, un joyau exauçant tous les souhaits est considéré comme la possession matérielle de la plus grande valeur car il peut fournir toute l'opulence et les ressources nécessaires pour cette vie – des diamants, une maison, une voiture, une piscine, etc. Cependant ce ne sont que des choses matérielles temporaires. Donc, quand vous priez pour devenir un joyau avec un tel pouvoir au service des êtres, vous devriez aussi prier pour être capable de combler leurs besoins spirituels, ce qui consiste à les aider à purifier leur karma négatif et à réaliser des renaissances supérieures, la libération du samsara et l'éveil.

Bien évidemment, pouvoir être en mesure de répondre aux souhaits des autres dépend aussi d'eux et de leur bon karma. Cela ne peut pas se faire sans mérites. C'est la même chose pour nous. Vous devez savoir que si vous pensez sincèrement au bonheur des autres et que vous les aidez à combler leurs souhaits, le résultat de ce bon karma sera la réalisation de tous vos propres souhaits de bonheur. Cela arrive naturellement, grâce au karma, même si vous ne l'attendez pas. Donc, si vous êtes intelligent et si vous voulez que vos propres souhaits se réalisent, aidez d'abord les autres, dédiez votre vie à les servir, jour et nuit, comme les bodhisattvas et, grâce à ce karma, tous vos souhaits, sans effort, deviendront réalité.

Puis, priez pour devenir comme un vase exauçant tous les souhaits, le vase magique, pour les autres êtres. Nous avons la méthode pour fabriquer des vases de richesse afin de générer de la richesse et du succès. Le vase exauçant tous les souhaits est similaire. Si vous pos-

sédez un tel vase, cela aide tous vos souhaits à être immédiatement comblés.

« Mantra de connaissance [concrétisé] » fait référence à un mantra qui a été « concrétisé » du fait d'avoir été psalmodié des centaines de milliers et de millions de fois. Une fois que quelqu'un a « concrétisé » le mantra en le récitant autant de fois pendant une longue période, alors cette personne, juste en le psalmodiant, peut facilement pacifier les maladies, les obstacles, le karma négatif et le tort causé par les esprits, accroître la durée de vie, la bonne fortune, la sagesse et la richesse, et avoir le contrôle sur les êtres, sur les conditions matérielles et la météo, etc. Quel que soit le type d'activité nécessaire pour être bénéfique aux êtres : de pacification, d'accroissement, de contrôle ou de courroux, cette activité connaît un succès immédiat. Donc priez pour devenir comme cela pour les êtres.

La « panacée » fait référence à la plante aroura. Il existe l'aroura ordinaire, l'un des trois remèdes fondamentaux utilisés par le Centre de médecine tibétaine pour fabriquer des médicaments. Et puis il y a l'aroura véritable, une plante extrêmement rare dont il est dit qu'elle peut guérir tous les maux. Le Bouddha de la Médecine tient dans ses mains cette aroura véritable. Certains médicaments contenaient autrefois de l'aroura véritable et certains statues et stoupas contiennent de l'aroura en tant que relique à l'intérieur. Il n'est même pas nécessaire de consommer cette aroura véritable pour guérir, il suffit de la porter sur soi ou même de se tenir à côté d'elle. On dit que de l'aroura véritable se trouve dans le cœur de la statue du Bouddha Maitréya au monastère de Tashi Lhounpo au Tibet. La statue est haute de quatre étages et j'ai entendu dire que si vous vous tenez au deuxième étage, au niveau du cœur, pendant un moment, tous vos maux sont guéris. J'ai aussi entendu dire qu'au Ladakh se trouve un arbre à aroura entouré de murs pour le protéger. Mon maître-racine, Sa Sainteté Tridjang Rinpoché possédait un médicament venant du Tibet contenant de l'aroura véritable qui avait des pouvoirs guérisseurs incroyables quand on le portait. Ici,

vous priez pour pouvoir guérir les êtres aussi efficacement que ce remède miraculeux.

Ensuite, priez pour devenir comme les arbres qui exaucent tous les souhaits dans les terres pures et comme la vache miraculeuse. À la fin de la pratique de *tcheu* composée par le grand lama Katchèn Yéshé Gyèltsèn, la dernière ligne du texte est : « Puissè-je, pour les êtres, devenir celui qui exauce tous les souhaits », mais dans le *Bodhicharyavatara* de Shantidéva, la prière est de devenir « comme une vache miraculeuse ». Il y a une description de la vache miraculeuse dans la longue offrande du mandala où toutes les parties de son corps sont faites de bijoux. Ce n'est pas simplement qu'elle donne sans cesse du lait, mais qu'elle exauce tous les souhaits.

Puis vous priez pour « de maintes façons servir de support à la vie d'êtres innombrables », comme les quatre grands éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air, auxquels s'ajoute l'espace.

Comme la terre et les autres grands éléments
Tel l'espace, puissè-je toujours
De maintes façons servir de support
À la vie d'êtres innombrables.

La terre est utilisée de tant de manières différentes par les êtres, pour leur bonheur. Ils l'utilisent comme champs afin d'y faire pousser les récoltes pour leur survie, comme jardins, pour construire des routes, pour construire des usines, des monastères et des maisons pour y habiter, et de tant de façons différentes pour leur bonheur. Priez pour être utilisé exactement comme cela pour le bonheur des êtres. C'est une prière incroyable ! L'eau est aussi utilisée de tellement de manières différentes par les êtres, pour leur bonheur. Les êtres utilisent l'eau pour boire, pour se laver, naviguer, pour le plaisir, et de tant d'autres façons. Priez pour que votre vie soit bénéfique et puisse être utilisée exactement de cette manière par autrui. Le feu est utilisé de tellement

de manières différentes par les êtres, pour leur bonheur, pour cuisiner, pour garder la chaleur, pour le chauffage, etc. Priez pour que votre vie puisse être ainsi utilisée pour le bonheur des êtres. L'air est utilisé de tant de manières différentes pour le bonheur des êtres, pour respirer, pour l'air conditionné, etc. Priez pour que votre vie puisse être utilisée pour le bonheur des êtres. Ensuite, c'est au tour de l'espace d'être utilisé de tant de manières différentes par les êtres pour leur bonheur, pour voyager, pour se mouvoir, etc. Priez pour que votre vie puisse être utilisée et être bénéfique aux êtres de toutes sortes de manières qui puisse leur apporter le bonheur, à l'image de ces grands éléments.

Ici, il est dit : « Puissè-je, de toutes les façons et en tous lieux, être une source de vie [et de bonheur] pour les êtres ». Cela signifie que ce n'est pas seulement quand votre esprit va bien et que vous êtes de bonne humeur, mais à tout moment, même quand vous êtes de mauvaise humeur ou déprimé. Vous priez pour être utilisé de cette façon, toujours et à jamais.

Et, jusqu'à ce qu'ils atteignent le nirvâna,
Puissè-je, de toutes les façons et en tous lieux,
Être une source de vie pour les êtres
En nombre aussi illimité que vaste est l'espace.

Cette attitude intérieure du bodhisattva permet à votre vie d'être tellement porteuse de sens et bénéfique pour les êtres. Vous priez pour que les autres se servent de vous pour leur bonheur et, plutôt que de vous plaindre, vous ressentez de la reconnaissance quand ils trouvent un quelconque moyen de vous utiliser.

Que vous vous occupiez d'une famille, preniez soin d'un vieux monsieur ou de vos parents, travailliez dans une maison de retraite, avec vos enfants ou avec ceux des autres, vous êtes tellement chanceux s'il est au moins un être qui vous trouve utile. Vous devriez vous réjouir et ressentir un grand bonheur, tout au long de votre journée, d'avoir la

capacité d'utiliser votre corps, votre parole, votre esprit, vos membres, vos mains, vos jambes, et ainsi de suite, pour prendre soin des autres et être à leur service.

Pensez : « J'ai tellement de chance de pouvoir servir ne serait-ce qu'un seul être ! » plutôt que de suivre la maladie chronique de la pensée du chérissement de soi qui dit : « moi, moi, moi. Mon bonheur, mon bonheur... » Vous devriez vous réjouir et ressentir un grand bonheur du matin au soir, que vous soyez en train de vous occuper d'une famille ou à chaque fois que vous allez travailler. C'est quelque chose à apprécier.

Pratiquer la bodhicitta de cette manière est la meilleure des psychologies, la meilleure méditation, la meilleure purification, le meilleur moyen d'accumuler des mérites et la meilleure méthode pour atteindre rapidement l'éveil. Il n'y a rien de mieux à faire que de servir et chérir les autres. Donc offrez tous les services que vous pouvez. Kyabdjé Sèrkong Rinpoché avait l'habitude de conseiller de faire même des petites choses comme d'aider un insecte qui est tombé dans l'eau, laisser son siège à des gens dans le bus, aider ceux qui portent des bagages lourds, et ainsi de suite. Pratiquez en faisant des petites choses de façon à ce que plus tard vous puissiez faire de grandes choses, que vous puissiez prendre sur vous la défaite et offrir la victoire aux autres.

La pratique de la bodhicitta s'oppose totalement à l'ego. Elle est contraire à la pensée du chérissement de soi. Elle diminue cette pensée du chérissement de soi et l'esprit égoïste qui entravent votre parachèvement de l'éveil, la libération du samsara, le bonheur des vies futures et même le bonheur de cette vie. L'esprit égoïste vous cause du tort ainsi qu'à tous les êtres, de vie en vie, et cette attitude intérieure du bodhisattva élimine totalement cela.

Pour finir, il est bon de réciter la prière que Sa Sainteté le Dalaï Lama récite toujours quand il donne les vœux de bodhisattva d'aspiration.

On la trouve dans un autre chapitre du *Bodhicharyavatara* (X, 55) :

Tant que durera l'espace,
 Et tant qu'il y aura des êtres,
 Puissè-je moi aussi demeurer dans le monde
 Pour en dissiper les souffrances.

La bodhisattva attitude

Ce serait merveilleux si, chaque matin, après avoir généré la motivation de la bodhicitta, vous pouviez alors dédier votre vie aux autres avec cette attitude intérieure de bodhisattva. C'est ainsi que vous appréciez chaque jour de votre vie. Vous dédier aux autres apporte un bonheur profond dans votre cœur, et remplace la jalousie et la souffrance. Quand vous suivez l'ego, le chérissement de soi et les pensées émotionnelles négatives comme la jalousie, l'attachement, la colère et autre, elles vous torturent constamment même si personne d'autre ne vous torture. Vous créez de nombreux problèmes et beaucoup de karma négatif et alors vous souffrez. Vous causez du tort aux autres et vous vous faites du mal et le résultat par conséquent est que vous faites l'expérience de problèmes de plus en plus nombreux. Toute la vie s'écoule ainsi jusqu'au jour où arrive la mort et c'est la fin, votre vie finit dans la souffrance.

En Occident, des millions de personnes souffrent de dépression, mais si, le matin, vous pouvez dédier votre vie à tous les êtres sans nombre, cela vous apportera une joie et un bonheur incroyables pour toute la journée. Chérir le « je » ouvre la porte à toutes les souffrances, alors que chérir autrui ouvre celle de tous les bonheurs. Le fait de vivre votre vie en faveur des autres, tous les jours, ferme la porte à la dépression, aux problèmes relationnels et à toutes les autres souffrances.

Cultiver la bodhisattva attitude signifie lâcher prise avec ses perturbations, avec l'ego et en particulier avec la pensée du chérissement de soi. Au lieu de cela, vous vivez dans la paix intérieure, le bonheur, une joie et une satisfaction profondes qui viennent de la pratique du

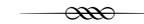
Dharma. Votre cœur est ouvert à tout instant jour et nuit et vous pouvez aider les autres et vous-même. Avec la bodhisattva attitude, vous devenez pour autrui un joyau exauçant tous les souhaits, exactement comme tous les êtres ont exaucé tous vos souhaits avec bonté depuis des renaissances sans commencement. En conséquence, tous vos propres objectifs sont atteints et vous réalisez l'éveil, mettant fin à toutes les perturbations grossières et subtiles et parachevant toutes les qualités de réalisation. Vous pouvez alors libérer les autres de la souffrance et des perturbations et les amener à l'éveil.

Vous comprenez maintenant pourquoi ce changement radical d'attitude mentale en faveur de la bodhisattva attitude permet de jouir d'un bonheur profond à tout instant. Il n'y aura aucun regret, ni maintenant ni dans le futur, mais simplement un bonheur grandissant jusqu'à l'éveil.

Récitez cette motivation le matin et gardez-la en mémoire pendant la journée si quelqu'un se met en colère contre vous, vous injurie, vous maltraite, prononce des paroles méchantes à votre égard, etc. Si vous demandez de l'aide à quelqu'un qui vous la refuse, souvenez-vous de cette motivation. Alors, plutôt que de générer de la colère, des perturbations et toutes ces bêtises et ces âneries, vous connaîtrez une grande paix et un grand bonheur. La clef est de générer cette motivation le matin et de s'en souvenir tout au long de la journée, tout particulièrement quand vous risquez de voir émerger des pensées préjudiciables de colère, d'attachement et autres perturbations. En vous en souvenant et en maintenant votre esprit sur cette motivation du bodhisattva, vous vous libérerez de la création de karma négatif. Une grande paix et un grand bonheur s'installeront dans votre vie et, à l'avenir, l'éveil sera là pour vous et pour tous les êtres.

5. Les quatre conceptions erronées

*Une motivation pour prendre
les huit préceptes du mahayana*



UNE BÉNÉDICTION DE LA PART DE SA SAINTÉTÉ

Je souhaite aujourd'hui vous lire une motivation que Sa Sainteté le Dalai Lama a transmise un jour qu'il donnait les huit préceptes du mahayana à Dharamsala. Sa Sainteté a donné les préceptes à maintes reprises. Une fois, alors que je me trouvais à Dharamsala pour quelques mois, Sa Sainteté fit la requête à son tuteur senior, Sa Sainteté Ling Rinpoché, de donner les huit préceptes du mahayana dans le temple. Le temple était rempli de moines et de laïcs, à l'intérieur comme à l'extérieur et Sa Sainteté prit les préceptes avec tout le monde. Sa Sainteté Ling Rinpoché donna une motivation ainsi que la définition de chacun des quatre vœux principaux et des quatre vœux secondaires⁵⁸.

Une autre fois, Sa Sainteté a donné les préceptes, non pas à l'intérieur mais à l'extérieur du temple. La motivation eut un grand effet sur moi, j'ai donc récupéré l'enregistrement pour le retranscrire. Après avoir



La lumière de la voie

⁵⁸. Voir le *Livre de prières de la FPMT*, vol. 1 p. 24 (pour la cérémonie de prise de vœux) et son appendice 2, p. 62 (Les bienfaits d'observer les huit préceptes du mahayana). Voir aussi *Les huit préceptes du mahayana, une méthode directe et infaillible* (en cours de traduction par le Service de traduction de la FPMT).

écouté cette motivation, quelque chose a changé dans mon esprit et j'avais enfin la capacité de penser aux autres. Je pense que ce n'était qu'une bénédiction, et non la réalisation proprement dite, et cela n'a en fait pas duré longtemps car je n'y ai pas appliqué assez d'effort malgré toutes mes bonnes intentions.

LES QUATRE CONCEPTIONS ERRONÉES,
UNE COURTE MOTIVATION⁵⁹

Pensez:

Moi-même et tous les êtres, nous souffrons dans le samsara depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant, à cause de ces quatre conceptions erronées :

Première conception erronée

Les agrégats ne sont pas le je, le soi,
Mais, parce que nous les considérons comme étant le soi et parce que nous y sommes attachés,
Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara
Un nombre incalculable de fois,
Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Deuxième conception erronée

Le plaisir samsarique n'est que souffrance,
Mais, parce que nous le considérons comme du bonheur

59. Note de l'éditrice anglaise : Je n'ai pas vu de copie de la motivation originale transcrite par Rinpoché. Ce qui suit est l'extrait résumé d'un enseignement de Rinpoché et n'appartient pas au discours d'origine.

véritable et que nous y sommes attachés,

Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara

Un nombre incalculable de fois,

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Troisième conception erronée

Ce corps est souillé,

Mais, parce que nous le considérons comme étant parfaitement propre et parce que nous y sommes attachés,

Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara

Un nombre incalculable de fois,

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Quatrième conception erronée

Tous les phénomènes composés sont de la nature de l'impermanence,

Mais, parce que nous les considérons comme permanents et parce que nous y sommes attachés,

Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara

Un nombre incalculable de fois,

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Si je persiste à suivre ces quatre conceptions erronées, je rencontrerai sans cesse des souffrances inimaginables.

Lâcher prise du « je » et chérir les autres

Le simple fait d'être libre de l'océan des souffrances samsariques et de ses causes ne suffit pas.

L'intégralité des souffrances, des obstacles, des malheurs et des choses indésirables vient du chérissement du je, tandis que tout mon bonheur passé, présent et futur, la libération et l'éveil viennent du chérissement des autres et de la volonté de leur être bénéfique, c'est-à-dire la bodhicitta. C'est pourquoi le je est à abandonner, tandis que les autres êtres sont à chérir car ils sont incroyablement précieux, bienveillants et chers.

Pour faire en sorte que les êtres innombrables obtiennent le bonheur dans cette vie et dans les vies futures, ainsi que la libération du samsara et l'éveil, je dois d'abord, moi-même atteindre l'éveil et c'est pourquoi je vais prendre les huit préceptes du mahayana.

PREMIÈRE CONCEPTION ERRONÉE :
CONFONDRE LES AGRÉGATS AVEC LE SOI

La première conception erronée consiste à prendre les agrégats pour le soi.

Les agrégats ne sont pas le je (le soi),

Mais, parce que nous les considérons comme étant le soi et que nous y sommes attachés,

Moi-même et tous les êtres sommes nés et avons souffert dans le samsara

Un nombre incalculable de fois,

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Il n'y a pas de je ou de soi à l'intérieur de ce corps. Le corps n'est pas le soi, pas plus que l'esprit. On développe cela en passant en revue

chacun des cinq agrégats : la forme n'est pas le je, la sensation n'est pas le je, l'identification n'est pas le je, les agrégats composants⁶⁰ ne sont pas le je et la conscience n'est pas le je. Aucun de ces cinq agrégats n'est le je ou le soi et, même pris tous ensemble, ils ne sont pas le je. Les agrégats eux-mêmes ne sont pas le je, le je ne pouvant pas non plus être trouvé sur les agrégats. Nulle part, de la pointe de vos cheveux jusqu'au bout de vos orteils, vous ne pouvez trouver le je, le soi. (Le je ou le soi sont la même chose).

Il y a deux choses qui ne peuvent être trouvées : la première, le véritable je que vous croyez assis en cet instant même sur un coussin, en train de prendre les préceptes du mahayana. « Je suis ici, dans un temple en Caroline du Nord, en train de prendre les huit préceptes du mahayana. » Ceci est le je « véritable » et on ne peut pas le trouver. « Véritable » signifie « pas simplement désigné par l'esprit », ce qui signifie qu'il « existe de son propre côté ». Quand les êtres ordinaires appliquent l'adjectif « véritable » à quelque chose, ils parlent en réalité de l'objet à réfuter (tib. *gak-tcha*). L'objet à réfuter est quelque chose qui apparaît à l'esprit halluciné comme « existant de son propre côté » et que l'ignorance considère comme étant vrai à 100 %, alors qu'en réalité il n'est pas là. Dans la vie quotidienne, quand les personnes utilisent le terme courant « véritable », elles font en fait référence à l'objet à réfuter.

Donc, ce véritable je que vous croyez être en train de prendre les préceptes et le véritable je que je crois être en train de les donner ne sont pas là. Bon ! Je ne peux pas dire que tout le monde dans ce temple pense de cette façon ! Mais peu importe, la réalité est qu'ils

60. Commentaire de Rinpoché : « Les agrégats composants se disent en tibétain *dou-ché kyi poung-po* : « le mot est le titre ». Il y a 51 facteurs mentaux et quand vous en retirez deux – la sensation et l'identification – il en reste 49. Ces 49 facteurs mentaux sont appelés *dou-ché kyi poung-po* ('*du byed kyi phung po*), « agrégats composants », car ils « composent » le résultat. Le tibétain est similaire à *dou-djé* ('*dus byas*), ce qui signifie « causal » ou phénomènes « composés », c.-à-d. l'action fut faite. Mais ici l'expression est : phénomènes « compos-ants », parce que c'est compos-*ant* ou produis-*ant* son résultat. La traduction doit être faite avec précision. »

ne sont pas là. Il n'y a pas de véritable je en train de donner les huit préceptes du mahayana, pas plus qu'il n'y a de véritable je en train de les prendre. On ne peut pas le trouver. De la pointe de vos cheveux jusqu'au bout de vos orteils, on ne peut le trouver nulle part.

Deuxièmement, non seulement ce je véritable ne peut pas être trouvé, mais vous ne pouvez même pas trouver le je simplement désigné qui, lui, existe. On ne peut même pas trouver cela. Vous pouvez le trouver aux États-Unis et, en cet instant, vous pouvez le trouver dans ce temple, mais vous ne pouvez pas le trouver sur ces agrégats. Si vous cherchez le je simplement désigné, vous ne pouvez pas le trouver.

Quel « je » faut-il réfuter ?

Donc, nous voilà devant une question : quand vous cherchez le je et que vous ne pouvez pas le trouver, est-ce là la définition de la réalisation de la vacuité ? À mon avis, cela demande vérification.

Le texte⁶¹ mentionne trois je : le je simplement désigné ; le je véritable qui n'est pas simplement imputé par l'esprit mais qui existe de son propre côté ; et le je général, qui n'est ni simplement désigné spécifiquement ni existant véritablement, c'est juste je.

Ces trois je sont les différentes façons dont un individu peut concevoir le je. En regardant le je comme étant simplement désigné, nous pouvons préciser qu'il y a un « je simplement désigné », ce qui correspond d'ailleurs à la réalité, puis appliquer l'étiquette « je simplement désigné » et le chercher. Puis nous pouvons spécifier qu'il y a un « je véritable » ou un « je existant vraiment », c'est-à-dire le je que nous croyons être dans ce corps et que nous ressentons comme quelque chose qui existe véritablement de son propre côté, puis y apposer l'étiquette « je existant véritablement » et le chercher⁶². Une fois que

61. Le texte auquel Rinpoché fait référence ici manque de précision ; toutefois « les trois je » sont mentionnés dans *Le lamrim intermédiaire (Lamrim dring)* de Lama Tsongkhapa.

62. Le commentaire de Rinpoché : « Les écoles vaibhashika, sautrantika et cittamatra croient toutes qu'il y a un je qui existe véritablement. Les écoles svatantrika et prasangka,

vous ne pensez plus au je comme existant véritablement ni comme étant simplement désigné, mais que vous pensez juste « je », c'est le « je général ». Vous pouvez de même chercher par exemple le livre qui existe véritablement, le livre simplement désigné, ou juste le livre général dénué de ces qualifications particulières.

Donc, quand nous cherchons le je et que nous ne pouvons pas le trouver, de quel je parlons-nous ? Il est important de vérifier cela car dans la mesure où on ne peut trouver ni le je existant véritablement ni le je simplement désigné, et qu'on cherche le je simplement désigné ou le je général sur ces agrégats sans pouvoir le trouver non plus, cela revient à « tomber dans le nihilisme⁶³ ».

Dans le lamrim, on explique que si vous cherchez le vase, non pas le vase « existant véritablement » ou le vase « réel » qui est l'objet à réfuter, mais simplement « le vase », à la fin de l'analyse, quand vous ne pouvez trouver le vase nulle part, vous n'arrivez pas à une conclusion claire de ce qu'est le vase car vous n'avez même pas effleuré l'objet à réfuter. Vous tombez alors dans le nihilisme ou détruisez la production en dépendance.

Le premier des quatre points fondamentaux de l'analyse consiste à « comprendre l'objet à réfuter⁶⁴ ». La raison pour laquelle ce point vient en premier lieu, c'est que chercher le je simplement désigné ou le je général pour ne pas le trouver, cela n'a pas de sens. J'ai récemment vérifié différentes sources et trouvé plusieurs paragraphes évoquant cette manière erronée de mener l'analyse. Il s'agit bien d'une analyse, mais elle est menée de manière incorrecte puisqu'on passe à côté de

bien qu'ayant une compréhension différente du sens de « existant véritablement », ne croient pas [qu'un tel je] existe. »

63. Ceci parce que – Rinpoché continue son explication – le je simplement désigné existe en tant que production dépendante et n'est donc pas l'objet à réfuter ; alors que le je existant véritablement, lui, n'existe pas du tout et correspond à une fabrication mentale. Nous devons donc réaliser que c'est le je existant véritablement qui est vide. Cette réalisation ne détruira pas la vue de la production en dépendance.

64. L'analyse en quatre points vitaux est l'une des principales techniques de méditation sur la vacuité. Pabongka Rinpoché explique qu'elle est particulièrement adaptée aux débutants. Voir dans son ouvrage : *La libération suprême entre nos mains*.

l'objet à réfuter. L'objet à réfuter n'étant pas touché, le résultat n'est pas clair, et vous ne pouvez pas indiquer précisément ce qu'est le vase. Vous ne pouvez pas en arriver à la conclusion que le vase existe en tant que production en dépendance, ce qui est sa vérité conventionnelle, ou la « vérité pour l'esprit obscurcissant tout⁶⁵ ».

Cette façon d'analyser ne soutient pas la production en dépendance, elle ne fait que la détruire, vous êtes donc perdu ! On ne médite pas sur la vacuité avec ce type d'analyse. La méditation sur la vacuité doit porter un coup à l'ignorance, ce que cette analyse ne fait pas du tout ; l'ignorance est laissée telle quelle. Il convient donc de repérer précisément et correctement le je qui, quand nous le cherchons et ne parvenons pas à le trouver, signifie que nous voyons la vacuité. Bref, ceci est juste une petite goutte de réflexion pour vous donner une idée.

La réalisation de la vacuité

C'est pourquoi le véritable je qui est en train de prendre les huit préceptes du mahayana et le véritable je qui est en train de les donner ne sont pas là. Il n'est pas possible de trouver ce je véritable dans ce corps ou sur ces agrégats. Il est complètement vide. Il est totalement inexistant de son propre côté. Il est totalement inexistant à l'endroit même où il apparaît à votre esprit halluciné.

Je dis souvent que ceci est mon moudra pour méditer sur la vacuité. Le moudra correspondant à l'objet de réfutation [amener vos mains vers vous, les paumes tournées vers le haut] indique que le je véritable apparaît comme s'il existait à partir de là, de son propre côté. Ensuite le moudra correspondant à la vue de la vacuité [tourner les paumes vers le bas et de faire descendre les mains tout en les éloignant de vous],

65. *Kune-dzop dèn-pa* est généralement rendu par vérité « conventionnelle » et *deun-dam dèn-pa*, par vérité « ultime ». Rinpoché traduit *kune-dzop dèn-pa* par « vérité pour l'esprit obscurcissant tout » pour mettre en exergue tout son sens ; en effet, bien que la vérité conventionnelle soit véridique pour une conscience conventionnelle valide, elle obscurcit la nature ultime de la réalité (la vacuité).

indique que le je véritable est totalement inexistant, à l'endroit même où il apparaît. Il est totalement inexistant juste là.

En tant qu'êtres ordinaires, nous percevons toute chose comme existant véritablement. Il n'y a qu'en équilibre méditatif sur la sagesse qui perçoit directement la vacuité qu'il n'y a plus ni apparence d'existence véritable ni hallucination. Sinon, même lorsque l'on sort de cette concentration, l'hallucination est à nouveau présente. La vue de l'existence véritable cesse seulement quand le voile subtil de l'ignorance – cette empreinte négative qui projette la vue de l'existence véritable – a été éliminé et qu'il n'y a plus trace de cette conception de l'existence véritable. Le Bouddha n'a pas la vue dualiste, la vue de l'existence véritable, contrairement à nous, les êtres ordinaires. Étant encore ordinaires, l'apparence d'un je existant véritablement perdure à nos yeux. Le je nous apparaît comme existant véritablement et, comme nous n'avons pas réalisé la vacuité, nous sommes convaincus qu'il existe ainsi.

Après avoir réalisé que le je est vide, le concept qui le saisit comme existant véritablement disparaît. Le concept d'existence véritable conçu simultanément [avec son apparence] est encore là – il demeure jusqu'à la huitième terre – mais pas l'attachement à l'existence véritable. La différence qui existe entre la manière d'appréhender un objet avant la réalisation de la vacuité et après l'avoir réalisée est comparable à la différence entre le ciel et la terre. Sans avoir réalisé la vacuité, l'attachement à l'existence véritable reste très solide. Celui ou celle qui n'a pas réalisé la vacuité appréhende le je comme existant véritablement et s'y cramponne avec force. Mais une fois que l'on a réalisé que le je est vide, cette saisie totale du je comme existant véritablement disparaît.

C'est comme se retourner après avoir traversé un désert de sable et voir un mirage. La lumière du soleil qui vient frapper le sable crée une vision d'eau et on dirait vraiment qu'il y a de l'eau. Mais comme vous arrivez de là-bas, vous savez parfaitement qu'il n'y a pas d'eau

à cet endroit-là. Il y a une apparence d'eau mais en même temps vous avez la réalisation qu'il n'y en a pas. Il n'est donc plus question d'être convaincu et de soutenir avec force l'idée qu'il y a de l'eau à cet endroit-là.

*L'évolution du samsara et la souffrance
des six domaines d'existence*

Ce je est complètement vide. Il est totalement inexistant. Non seulement maintenant, non seulement depuis la nuit dernière, non seulement depuis la naissance, mais depuis des temps sans commencement. Il a toujours été vide et inexistant. Il n'est jamais venu à exister. Pourtant, malgré ce constat bien établi, nous avons l'hallucination qu'il existe de son propre côté.

Le je qui, juste en cette seconde, est simplement désigné par l'esprit, la seconde suivante, apparaît à l'esprit halluciné comme n'étant pas simplement désigné. Cette apparence est une fabrication mentale mais nous laissons l'esprit s'en saisir comme étant vraie à 100 % et, à cet instant-là, nous créons la racine du samsara, l'ignorance.

Cela arrive car nous suivons le sillon de l'ignorance et restons sous son emprise depuis des renaissances sans commencement. L'ignorance est notre maître et, depuis toujours, nous écoutons tout ce qu'elle nous dit avec une confiance aveugle. À cause de cela, toutes les autres pensées émotionnelles négatives et les conceptions erronées se manifestent : les trois poisons principaux ainsi que tous les nombreux autres types de poisons mentaux qui en dérivent. On dit que le Bouddha a donné 84 000 enseignements car, quand on les détaille, il existe 84 000 types différents de perturbations.

L'ignorance donne l'impulsion au karma, qui plante une graine karmique sur le je simplement désigné. Ceci est la position de l'école prasangika, mais comment une empreinte peut-elle être laissée sans le continuum de l'esprit ? Quoi qu'il en soit, à partir de cette graine, la

renaissance est produite. C'est à cause de cette ignorance, à savoir la saisie du soi de la personne et la saisie du soi des agrégats, que nous souffrons dans le samsara depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Un nombre incalculable de fois, nous sommes nés dans chacun des états infernaux, à savoir les huit enfers froids principaux, les huit enfers chauds principaux et les enfers périphériques, et cela depuis des renaissances sans commencement.

Un nombre incalculable de fois, nous sommes nés en tant qu'esprit avide. Les esprits avides font l'expérience des souffrances les plus intolérables de faim et de soif pendant des centaines, des milliers, voire même des dizaines de milliers d'années. Ils ne peuvent même pas trouver une seule goutte d'eau, pas même un peu d'humidité sur le sol ou une cuillerée de nourriture, pendant des centaines de milliers d'années. C'est la souffrance la plus terrible et nous sommes nés dans cet état et en avons fait l'expérience un nombre de fois incalculable depuis des renaissances sans commencement.

Un nombre incalculable de fois, nous sommes nés en tant qu'animal et avons enduré la souffrance d'être extrêmement idiot et ignorant, ainsi que l'incroyable souffrance indescriptible d'être dévorés tout vifs. Où que vive l'animal, son ennemi s'y trouve. Que ce soit dans l'eau, dans la forêt, ou sous terre, par l'effet du karma, où qu'il soit, son ennemi est toujours juste à côté de lui et peut le dévorer à tout instant.

Depuis quelques années, je raconte aux gens qu'un jour où je me trouvais à bord d'un avion, la pensée m'est venue qu'en le regardant par le hublot, l'océan paraît très calme et très paisible, mais quand vous pensez aux créatures qui vivent dans l'eau, waouh ! Quelle souffrance ! Quelle souffrance inimaginable ! Il existe de grosses créatures, de la taille d'une montagne, qui avalent un nombre incroyable de petites. Elles mangent tout ce qui se présente à portée de leur bouche. Et il existe de nombreuses petites créatures qui se nourrissent sur le corps des plus grosses.

Les animaux sont constamment en train de fuir de peur d'être mangés. Tout en échappant à leurs ennemis, ils cherchent d'autres animaux à manger. C'est juste inouï, un état de peur incroyable. Observez les oiseaux. Quand un oiseau atterrit sur le sol pour manger quelque chose, il regarde de tous les côtés. Vous devez comprendre pourquoi : la peur est là en permanence. Où que soit l'animal, son ennemi arrive. Actuellement, nous ne vivons pas avec la peur permanente d'être dévorés vivants tout en courant derrière une autre créature pour la manger toute crue. Nombreux sont les êtres humains dans ce monde qui mangent aussi des créatures toutes crues, mais nous ne le faisons pas parce que nous avons rencontré les enseignements du Bouddha bienveillant et compatissant.

Il est tout simplement extraordinaire de ne pas être nés comme ces animaux. Waouh ! Il est tout simplement exceptionnel d'avoir un tel confort et des plaisirs aussi incroyables, notamment la liberté et la possibilité de pratiquer le Dharma. Comme aujourd'hui par exemple, en cet instant, nous voilà en train de prendre les huit préceptes du mahayana et de faire une retraite incluant méditation du lamrim et pratique tantrique, le chemin le plus rapide vers l'éveil. Sur les fondements du lamrim, nous pratiquons le *Lama Tcheupa*, qui est le moyen le plus rapide pour atteindre l'éveil. Cette pratique comprend tant de méthodes pour purifier les obstacles et accumuler de vastes mérites, [qui sont] les conditions nécessaires [pour atteindre notre but]. C'est tout simplement extraordinaire. Nous ne réalisons pas suffisamment la situation dans laquelle se trouvent ces animaux, toutes leurs souffrances et leurs peurs incessantes. Nous n'en avons simplement pas conscience. Nous avons un tel confort et de tels plaisirs que nous n'arrivons pas à l'imaginer. Nous sommes gâtés, choyés au plus haut point, et pourtant toujours dans l'incapacité de pratiquer le Dharma.

Nous sommes nés d'innombrables fois sous la forme de toutes ces différentes créatures vivant dans l'océan. Nous sommes nés en tant que baleines de la taille d'une montagne et en tant que créatures minuscules

que l'on ne peut voir qu'au microscope. Nous sommes nés en tant que méduses et avons été dévorés un nombre incalculable de fois. Nous avons continuellement souffert ces situations un nombre incalculable de fois depuis des renaissances sans commencement.

Même les animaux qui vivent avec les êtres humains traversent d'incroyables souffrances. Ils souffrent de la chaleur et du froid, d'être torturés, d'être forcés à porter et tirer de lourdes charges. La charge qu'ils tirent étant trop lourde, je vois bon nombre de bêtes de somme en Inde avec le nez qui coule ou en train de gémir tout en respirant « haaah ! haaah ! ». Les chevaux sont utilisés tant qu'ils peuvent être montés et les vaches tant qu'elles peuvent produire du lait, mais dès qu'ils sont vieux et ne servent plus à rien, on les tue. Les vaches sont tuées pour leur viande et, bien que cela ne soit pas fréquent, en Mongolie et dans certains autres pays, on mange de la viande de cheval et on boit du lait de jument.

Ces animaux ne peuvent rien dire. Ils n'ont aucune liberté. Ils ne peuvent pas exprimer leurs sentiments ou dire à quel point ils souffrent. Pouvez-vous imaginer la différence entre nous, les êtres humains et eux ? Waouh ! Nous n'avons pas le genre de problèmes auxquels ils sont confrontés, même pour une seule journée. C'est pourquoi, si nous ne faisons pas usage de cette vie incroyable que nous avons maintenant avec tous ses comforts, sa richesse, etc., pour pratiquer le Dharma et qu'au contraire nous la gaspillons, il n'existe pas pire perte. Je ne vais pas passer en revue toutes les citations du *Bodhicharyavatara*, mais Shantidéva dit (IV, 18) :

Si je ne m'attache point à pratiquer la vertu,
Alors que j'en ai la chance,
Une fois dans les mauvaises destinées,
Enténébré dans les souffrances, que ferai-je ?

Si nous ne pratiquons pas le Dharma, ne nous purifions pas, n'accumulons pas de mérites et n'atteignons pas la voie, maintenant

que nous avons cette incroyable opportunité, que ferons-nous quand nous prendrons naissance dans les existences inférieures à cause du karma négatif, accumulé depuis des renaissances sans commencement, que nous n'avons toujours pas purifié ou dont nous n'avons pas fini de faire l'expérience ? Rien. Il n'y a rien que l'on puisse faire dans les états d'existence inférieurs, à part souffrir encore et encore, pendant des ères cosmiques et des ères cosmiques, jusqu'à ce que le karma s'épuise.

Nous sommes nés tant de fois en tant qu'humains et avons souffert. Les humains connaissent huit types de souffrance. Dans le *Lamrim tchènmo* de Lama Tsongkhapa, chacun de ces types de souffrance est exposé à partir de cinq points de vue différents qui nous donnent une idée générale⁶⁶. Ces huit types sont : la souffrance de la naissance, de la vieillesse, de la maladie, de la mort, de l'inquiétude et de la peur de rencontrer ce que vous ne voulez pas, le fait de ne pas pouvoir rencontrer ce que vous voulez vraiment, de ne trouver aucune satisfaction quand vous avez obtenu ce que vous voulez, et la souffrance des agrégats. Le chanteur des Rolling Stones exprimait parfaitement notre incapacité à trouver de la satisfaction, à partir de sa propre expérience, quand il chantait : « I can't get no satisfaction⁶⁷ ». Il était célèbre dans le monde entier, avait bonne réputation, de la richesse, des amis et tout le reste, mais il n'arrivait pas à trouver de satisfaction à tout cela.

Nous sommes nés tant de fois en tant que souras et asouras et avons souffert. La souffrance mentale des souras quand ils font l'expérience des cinq signes d'approche de la mort est encore plus terrible que les souffrances physiques des êtres des enfers⁶⁸.

Parfois je pense, par exemple, que les mendiants qui vivent dans la rue n'ont pas autant de soucis. Chaque jour, ils mendient pour avoir de quoi manger et vivent de cela. Ils n'ont pas à se soucier du fait d'avoir une mauvaise réputation ou de ne pas être plus riches ou meilleurs

que d'autres, comme ces hommes et femmes d'affaires très fortunés. Les millionnaires, milliardaires et billionnaires possèdent toute cette richesse et d'immenses demeures, mais ils ont tellement de soucis.

Récemment j'ai vu un très riche Américain dans un show à la télévision, en train d'exhiber sa maison. Il possède une grande demeure construite sur l'eau, au bord d'un lac et il montrait les multiples chambres, les lits, les bateaux, tout le confort. L'intérêt d'être riche est que même si vous n'avez pas le Dharma, vous pouvez aider les autres et beaucoup leur apporter en ayant un cœur sincère et de la compassion. Sinon, il n'y a rien, juste plein de soucis et de peur concernant vos affaires ou votre réputation.

Les gens riches sont toujours anxieux, ils craignent que quelqu'un d'autre devienne plus riche qu'eux ou plus puissant et leur fasse perdre leur réputation ou leur fortune. Même s'ils ont déjà suffisamment d'argent pour de très, très nombreuses vies, ils demeurent incroyablement rongés par l'anxiété. Ils rencontrent de nombreux problèmes professionnels au travail, des problèmes relationnels à la maison, et ils sont constamment soumis à la pression et au stress. Le mendiant de la rue n'a pas toutes ces inquiétudes.

Quand Guélèk Rinpoché vivait à Delhi, il parlait pendant ses enseignements des pauvres ouvriers qui s'activent dehors, sous un soleil de plomb, à construire des routes ou sur des chantiers, et qui en regardant par les fenêtres des grandes maisons voient la climatisation et les ventilateurs. Pour eux, c'est le paradis et ils se disent : « Ces gens ont tellement de confort et de plaisir ! Quelle vie extraordinaire ! Ils n'ont pas de problèmes, ils n'ont que du bonheur ! » En parallèle, les gens riches vivant dans ces maisons regardent les travailleurs et pensent : « Ces gens qui travaillent sur les routes ont une vie tellement simple, tellement saine, sans lourdes responsabilités ou problèmes ! » Ils sont tellement harassés par les problèmes professionnels et relationnels, les soucis et la peur, que la vie des gens pauvres les attire.

Dans le même ordre d'idées, Kyabdjé Tcheudèn Rinpoché explique

66. Voir Guéshé Sopa, *Les étapes de la voie vers l'éveil*, vol. 2, ch. 5, p. 217-245.

67. *I can't get no satisfaction* (« Je n'arrive pas à obtenir de satisfaction »), chanson des Rolling Stones, sortie en 1965.

68. Voir Guéshé Sopa, *Les étapes de la voie vers l'éveil*, vol. 2, ch.7, p. 279-286.

que la souffrance mentale des dévas est bien supérieure à la souffrance physique des animaux.

Un nombre incalculable de fois, nous sommes nés et nous avons souffert de cette manière dans le samsara à cause de l'ignorance, du fait de percevoir les agrégats comme étant le je, le soi, alors qu'en réalité il n'y a pas de je ou de soi. Ceci est la principale conception erronée dont découlent toutes les autres.

DEUXIÈME CONCEPTION ERRONÉE,
CONSIDÉRER LES PLAISIRS SAMSARIQUES
COMME DU BONHEUR VÉRITABLE

La deuxième conception erronée est de considérer les plaisirs samsariques comme du bonheur véritable.

Le plaisir samsarique n'est que souffrance,

Mais, parce que nous le considérons comme du bonheur véritable et y sommes attachés,

Moi-même et tous les êtres sommes nés et avons souffert dans le samsara

Un nombre incalculable de fois,

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

J'ai déjà expliqué cela⁶⁹. Le plaisir samsarique n'est que souffrance, mais comme nous le désignons et le considérons comme du bonheur véritable et que par conséquent nous nous y attachons, nous souffrons continuellement dans le samsara depuis des renaissances sans commencement.

69. Voir *Cessez d'étirer vos jambes*, p. 73.

TROISIÈME CONCEPTION ERRONÉE,
CONSIDÉRER LE CORPS COMME PROPRE

La troisième conception erronée est de voir le corps comme étant propre.

Ce corps est souillé,

Mais, parce que nous le considérons comme étant parfaitement propre et parce que nous y sommes attachés,

Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara

Un nombre incalculable de fois,

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Ce corps ressemble à une poubelle ou à une fosse septique qui récupère tous les déchets des toilettes. Pouvez-vous vous imaginer à l'intérieur d'une fosse septique ? C'est ce à quoi ressemble ce corps. Nagarjouna dit que le corps est « un réceptacle de trente-six éléments sales ».

Khounou Lama Rinpoché explique que la nourriture est propre avant d'être mangée, mais qu'après être entrée dans le corps, elle est sale. Qu'elle sorte par la bouche, les oreilles ou les trous de la partie inférieure du corps, elle est sale. Quand la nourriture est placée dans un récipient ou dans une marmite, elle ne se salit pas alors que c'est le cas quand elle est introduite à l'intérieur du corps. La raison à cela est que l'intérieur du corps est sale. Cela prouve que la nature du corps est d'être sale.

Bien que ce corps soit sale, parce que nous le considérons comme complètement propre et parce que nous y sommes attachés, nous n'avons fait que prendre naissance et connaître la souffrance du samsara depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

QUATRIÈME CONCEPTION ERRONÉE, CONSIDÉRER LES PHÉNOMÈNES COMPOSÉS COMME PERMANENTS⁷⁰

La quatrième conception erronée est de considérer les phénomènes composés comme permanents.

Tous les phénomènes composés sont de la nature de l'impermanence,

Mais, parce que nous les considérons comme permanents et parce que nous y sommes attachés,

Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara

Un nombre incalculable de fois,

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Notre vie, ce je, ces agrégats, nos biens, les gens autour de nous et les membres de notre famille sont tous impermanents par nature. Ils sont impermanents parce qu'ils sont composés de causes et de conditions et qu'ils restent donc sous l'emprise de causes et de conditions. C'est pourquoi tout se défait et rien ne dure. Les choses changent non seulement jour après jour, heure après heure, minute après minute et seconde après seconde, mais même au cours de chaque seconde. Guéshé Lamrimpa du Tibet mentionne que les choses changent même au cours de chaque seconde, ce qui est peut-être l'impermanence la plus subtile.

Sans méditer, sans avoir conscience et sans réaliser que les phénomènes sont impermanents par nature, nous vivons notre vie avec la conception de la permanence, en croyant que les choses vont durer

⁷⁰. La méditation sur l'impermanence se trouve dans le chapitre « Couper le concept de permanence ».

longtemps et en nous y attachant. Alors, quand les choses changent de façon visible et que la mort ou le déclin s'abattent sur nous ou sur quelqu'un de notre famille, c'est un choc terrible. Nous faisons une dépression nerveuse ou devenons fous.

Par exemple, la première fois que je suis allé en Malaisie, j'ai séjourné dans la maison d'une famille riche car il n'y avait pas de centre. De nombreux lamas y avaient séjourné auparavant et avaient donné des statues de Bouddha à la famille. J'ai entendu dire que par la suite, leur fils est mort subitement et que le père n'avait pas pu le supporter. Il a cassé toutes les statues en les jetant par terre car il estimait que le Bouddha n'avait pas pris soin de sa famille. Voilà ce qui arrive quand vous ne tenez pas compte de l'impermanence. Vous croyez que les choses sont permanentes et que vous et votre famille vivrez pendant longtemps. Alors, lorsqu'un changement intervient brusquement, même si c'est la nature de la vie, c'est un choc incroyable.

LÂCHER LE JE ET CHÉRIR AUTRUI

Être sous l'emprise de ces quatre conceptions erronées fait que nous souffrons depuis des temps sans commencement, et que si nous conservons ces fausses conceptions, nous referons sans cesse l'expérience de toutes ces souffrances inimaginables.

Le simple fait d'être libre de l'océan des souffrances samsariques et de leurs causes ne suffit pas :

Toutes les souffrances, tous les obstacles, infortunes et choses indésirables viennent de la pensée du chérissement du soi, du chérissement du je.

Tout cela vient du chérissement du soi, du je⁷¹. Voilà pourquoi le je est quelque chose dont il faut se libérer.

⁷¹. Voir *Les inconvénients du chérissement de soi* (Appendice 4).

Tous les bonheurs, notre bonheur passé depuis des renaissances sans commencement, notre bonheur présent, notre bonheur futur, notre libération et l'éveil, nous viennent de la bodhicitta, ce bon cœur qui chérit les autres et qui veut leur être bénéfique.

Cela signifie que tout notre bonheur, le bonheur passé depuis des renaissances sans commencement, mais aussi notre bonheur présent et futur jusqu'à l'éveil, vient des autres⁷². Il vient des innombrables êtres des enfers, esprits avides, animaux, êtres humains, souras, asouras et êtres de l'état intermédiaire.

Waouh ! Vous imaginez ? Tout notre bonheur depuis des renaissances sans commencement vient des êtres innombrables de chaque domaine d'existence. Même sans penser à d'autres bonheurs, il est difficile d'imaginer autant de bienveillance, comme un puits sans fond. Il y a tant à réfléchir et à ressentir à ce sujet. La bienveillance des êtres est extraordinaire. Chacun d'entre eux est incroyablement précieux, aimable et cher.

En plus de cela, tout notre bonheur présent nous vient de chaque être des enfers, esprit avide, animal, être humain, soura, asoura et chaque être de l'état intermédiaire, ce qui les rend forcément encore plus précieux, plus aimables et plus chers.

En plus de cela, tout le bonheur de nos vies futures, qui n'est encore que du bonheur temporaire, nous vient de chacun des innombrables êtres de chaque état d'existence, ils sont donc encore bien plus précieux, bien plus aimables et bien plus chers.

En plus de cela, la libération du samsara nous vient de chacun des innombrables êtres des enfers, esprits avides, animaux, humains, souras, asouras et êtres de l'état intermédiaire. Waouh ! Pouvez-vous imaginer cela ? Ici on parle de bonheur ultime, ils sont donc incroyablement, incroyablement précieux, aimables et chers.

Et pour couronner le tout, l'éveil nous vient de chaque être des enfers, chaque esprit avide, chaque animal, chaque être humain, chaque soura, chaque asoura et chaque être de l'état intermédiaire. Waouh ! Maintenant chaque être est le plus précieux, le plus aimable et le plus cher dans notre cœur. La bonté de tous ces êtres à notre égard est encore bien plus grande que celle du Bouddha, du Dharma et de la Sangha, car le Bouddha, le Dharma et la Sangha proviennent de la bonté des êtres. C'est comme avoir besoin de nourriture pour survivre : comme la nourriture doit provenir d'un champ, alors ce champ est très précieux.

C'est pourquoi, quel que soit le petit service ou bienfait que vous pouvez rendre ou offrir à un être, qu'il s'agisse d'une personne, ou même d'un insecte en train de se faire dévorer ou de se noyer, c'est la chose la plus heureuse et la plus agréable que vous puissiez vivre. Bien sûr, si vous pouvez offrir de grands services, c'est bien, mais même s'il ne s'agit que d'un petit coup de main, c'est encore la chose la plus heureuse, la plus bénéfique et la plus joyeuse qui soit. En prenant conscience que les êtres sont les plus précieux, les plus aimables et les plus chers dans votre vie, vous devenez incroyablement heureux de faire tout votre possible pour les aider.

Maintenant, formulez cette pensée :

Je vais faire en sorte que les êtres aient non seulement le bonheur en cette vie, mais, le plus important, le bonheur dans les vies futures ; puis, encore plus important, le bonheur suprême, la libération du samsara ; et le plus important de tout, l'éveil. Pour pouvoir offrir ce service et ce bienfait aux autres, je dois moi-même réaliser l'éveil. C'est pourquoi je vais prendre les huit préceptes du mahayana.

72. Voir *Les avantages de chérir autrui* (Appendice 4).

Deuxième partie

Les motivations



Le matin, en te levant, pense du fond du cœur :

« Je vais agir en harmonie avec l'esprit d'éveil ».

Le soir, en te couchant, demande-toi :

« Ai-je oui ou non agi en accord avec l'esprit d'éveil ? »

Khounou Lama Rinpoché,

La lampe de joyaux : Louanges à l'esprit d'éveil, v. 205



THOUBTÈN KUNSANG

La lumière de la voie

1. Tout dépend de ton attitude intérieure

Une réflexion



Pensez comme suit :

MA VIE A ÉTÉ TELLEMENT EXTRAORDINAIRE

Ma vie a été tellement extraordinaire. J'ai tout d'abord entendu de nombreuses fois le cœur du Dharma du Bouddha, l'essence même des 84 000 enseignements du Bouddha, l'enseignement extrêmement précieux sur les étapes de la voie vers l'éveil. Je l'ai même reçu de Sa Sainteté le Dalaï Lama qui est le véritable Tchènrézi vivant, le Bouddha de la compassion manifesté sous la forme humaine d'un moine, l'aspect qui peut me guider le plus parfaitement du monde. Rien que cela est déjà en soi complètement extraordinaire et inexprimable. C'est la chose la plus incroyable, la plus rare et la plus précieuse qui pouvait m'arriver en cette vie.

Ensuite, j'ai rencontré de nombreux autres grands maîtres et amis vertueux incroyablement qualifiés qui préservent le Dharma du Bouddha dans son intégralité : le petit véhicule et les enseignements du mahayana paramitayana et du mahayana tantrayana, et qui peuvent me révéler la voie complète vers l'éveil, à partir de leur propre expérience.

Donc, vraiment, si je regarde ce qui m'est arrivé jusque-là dans cette vie, c'est tout simplement extraordinaire.

IL N'EST PAS VRAIMENT POSSIBLE
DE DIRE QUAND LA MORT VIENDRA

Mais évidemment, cette incroyable opportunité ne va pas durer longtemps. C'est juste comme un éclair dans une nuit très sombre qui, l'espace d'un court instant, nous révèle tout avec la plus grande clarté, puis disparaît.

La vie n'est pas longue, et nous ne pouvons pas vraiment dire quand la mort arrivera. Il y a tant de conditions qui peuvent entraîner la mort, comme les 400 types de maladies différentes, les 360 possessions d'esprits, les 1080 faiseurs de troubles avec, de nos jours, l'apparition de nombreuses nouvelles maladies dont on n'avait jamais entendu parler auparavant. Et puis il y a le cancer. De tous côtés, j'entends dire que tel ou tel ami ou membre de ma famille est soudain atteint d'un cancer. Mais comment savoir si, tôt ou tard, les autres n'entendront pas mon propre nom associé au mot « cancer » avec le verbe « avoir » entre les deux ? Cela arrive à beaucoup de gens dans le monde. De nombreux étudiants qui étudiaient le Dharma depuis un certain temps, nous ont déjà quittés. Je pourrais être le suivant.

Je ne peux pas continuellement vivre ma vie avec le concept de permanence. La vie est très courte en ces temps de dégénérescence et même ce qui est censé soutenir la vie peut se transformer en causes de mort, comme des médicaments avec des effets secondaires qui entraînent la mort, ou toutes ces personnes qui meurent parce que leur maison s'est effondrée sur elles, ou qui meurent pendant qu'elles étaient en train de manger.

LA VÉRITABLE MÉDITATION, C'EST LE LAMRIM

La vie est très courte et il ne reste pas beaucoup de temps, il est donc crucial de méditer sur le lamrim. La véritable méditation, c'est le lamrim, les étapes de la voie vers l'éveil.

Le grand être éveillé, Pabongka Dêchên Nyingpo, évoque dans ses enseignements qu'il est bien plus bénéfique de passer sa vie à méditer sur le lamrim, les trois principaux aspects de la voie, que de réciter des centaines de millions d'OM MANI PADMÉ HOUM ou autres mantras. Il dit aussi qu'il y a davantage de sens à passer sa vie à méditer sur le lamrim qu'à voir le Bouddha. Dans le but d'atteindre l'éveil, je dois obtenir toutes les réalisations de la voie et cela ne se fait pas subitement, rien qu'en voyant le Bouddha. Bien sûr, en voyant le Bouddha, je recevrais de nombreuses bénédictions, mais pas de réalisations.

TOUT DÉPEND DE MON ATTITUDE INTÉRIEURE

Lama Tsongkhapa mentionne dans son *Poème sur l'entraînement de l'esprit* :

Si tu ne purifies pas très vite ton karma négatif et tes
perturbations,
Étant complètement sous leur emprise,
Même si tu sais qu'ici et là réside le bonheur,
Tu es incapable de choisir.
Même si tu sais qu'ici et là réside la souffrance,
Tu es incapable d'y renoncer.
C'est pourquoi, considérant l'infailibilité des causes
et des effets,
Choisis maintenant entre karma noir et blanc :
À partir d'aujourd'hui évite les négativités,
À partir de cette nuit, applique-toi à la vertu.

Les actions noires et blanches dépendent de pensées noires et blanches :

Si tes pensées sont positives, alors les terres et chemins eux aussi sont positifs.

Si tes pensées sont négatives, alors les terres et chemins eux aussi sont négatifs.

Tout dépend de ton attitude.

Parce que je suis sous le contrôle d'un karma très coriace, vigoureux et puissant, si je ne le purifie pas le plus vite possible, même si je sais ce qu'est le bonheur et ce qu'est la souffrance, je n'ai pas la liberté de choisir. D'une certaine manière, je ne peux que traverser les maladies, les problèmes relationnels, les soucis d'affaires ou toutes autres expériences, impuissant à me libérer sur-le-champ.

Une fois l'action achevée, le karma est créé. Si l'action est non vertueuse, il en résultera automatiquement de la souffrance. Si l'action est vertueuse, il en résultera automatiquement du bonheur. Ces résultats sont inéluctables. C'est pourquoi je dois y réfléchir pour ensuite mettre le plus grand soin à ne pas créer de karma négatif mais à plutôt créer de la vertu, à tout moment.

Lama Tsongkhapa veut dire par là que tout dépend de l'esprit. Tout dépend de mon attitude intérieure. C'est quelque chose de phénoménal à découvrir : comment tout dépend de mon esprit.

Par exemple, si j'ai une motivation de bodhicitta, le bon cœur bénéfique aux autres êtres, je peux atteindre les réalisations de la voie du mahayana, les dix terres et les cinq chemins.

Si je n'ai pas ce bon cœur, alors même avec le renoncement et une réalisation de la vacuité, je ne peux qu'entrer sur le chemin du petit véhicule, et la réalisation la plus élevée que je puisse atteindre sera le nirvana inférieur. Je ne peux pas devenir un bodhisattva et réunir des nuées de mérites à chaque seconde avec chacune des actions du corps, de la parole et de l'esprit, tout comme je ne peux pas non plus

purifier tous les karmas négatifs lourds accumulés en cette vie et les vies antérieures. Sans la bodhicitta, je ne peux pas réaliser l'éveil et œuvrer parfaitement pour les êtres sans commettre la moindre erreur, en libérant chacun d'eux des océans de souffrances samsariques et en les amenant à l'éveil.

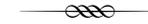
La pensée du chérissement de soi me met dans une mauvaise posture. Sous le joug du chérissement de soi depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant, au lieu de pratiquer la bodhicitta et d'être bénéfique à autrui, je n'ai pas été capable de réaliser la toute première réalisation de l'impermanence et de la mort, condition pour que l'esprit devienne Dharma, ou toute autre réalisation.

Ma pensée actuelle du chérissement de soi ne permet pas à mes actions de devenir causes de l'éveil, de la libération du samsara ou de bonheur pour les vies futures. Elle crée tellement d'obstacles, même en ce qui concerne le bonheur de cette vie, et complique vraiment les choses. Le chérissement de soi génère l'attachement à cette vie, la colère et toutes les autres émotions perturbatrices. Tous les obstacles découlent de cette pensée.

Comme tout dépend de votre attitude, prenez la décision de commencer chaque journée et de vivre votre vie avec la bodhicitta.

2. Couper le concept de permanence

Une motivation de bodhicitta



La longue motivation

JE PEUX MOI AUSSI MOURIR, MÊME AUJOURD'HUI

Commencez par la réflexion suivante :

Maître Bouddha Shakyamouni descendit dans ce monde, depuis la terre pure de Toushita, et manifesta les douze actes d'un bouddha. Il enseigna le Dharma en exposant les 84 000 enseignements et éveilla d'innombrables êtres, non seulement dans ce monde mais aussi dans d'autres univers. Ainsi les bienfaits prodigués aux êtres dotés de conscience furent aussi illimités que les cieux.

Selon la vue ordinaire, le Bouddha tourna la roue du Dharma par trois fois. Il enseigna d'abord les quatre nobles vérités à Sarnath, puis il mit en mouvement la roue du Dharma intermédiaire à Rajgir (Rajragriha), où il révéla les soutras de la perfection de la sagesse, et enfin il y eut la dernière mise en mouvement de la roue du Dharma à Vaishali, avec son enseignement sur les trois caractéristiques. Ensuite, il se manifesta sous l'aspect du Bouddha Vajradhara et sous la forme



THOUBTÊN KUNSAANG

La lumière de la voie

de déités pour révéler les enseignements tantriques. Il se manifesta en Chakrasamvara pour révéler les enseignements de Chakrasamvara au sommet du Mont Mérou, il se manifesta en Yamèntaka à Orgyèn au Pakistan, et en Kalachakra en Inde, à Amaravati.

Pour finir, le Bouddha nous fit la démonstration de l'impermanence, à nous les êtres dotés de conscience, par son passage dans l'état au-delà du chagrin. Ses écrits, quelques lieux sacrés, quelques ruines, quelques endroits comme Rajghir ou Sravasti, c'est tout ce que l'on peut voir à présent. Il n'y a donc aucun doute que je peux moi-même mourir, et même aujourd'hui. Je vais mourir aujourd'hui.

Puis il y a eu les deux disciples proches du Bouddha, Sharipoutra et Maudgalyayana, puis les Six Ornaments, les pandits Nagarjouna, Asanga, Chandrakirti et les autres, et beaucoup d'autres grands yogis indiens comme Naropa, Tilopa et Saraha. Ils ont écrit un grand nombre de textes, ont enseigné et prodigué des bienfaits incroyables aux êtres et pour les enseignements du Bouddha dans ce monde. Maintenant, nous ne pouvons qu'entendre leurs noms et voir les textes qu'ils nous ont laissés ainsi que les quelques grottes ou lieux où ils ont médité et accompli des réalisations. C'est pourquoi cela ne fait aucun doute que je peux moi-même mourir, et même aujourd'hui. Je vais mourir aujourd'hui.

Après cela, de nombreux grands lamas sont apparus au Tibet, dans chacune des quatre traditions, comme Padmasambhava et Longtchèn Rabjampa ; Marpa et Milarépa ; les cinq grands pandits shakyas ; Lama Tsongkhapa et ses disciples, et bien d'autres. Ils ont accompli l'ensemble de la voie vers l'éveil, en apportant d'incroyables bienfaits aux êtres vivants et aux enseignements du Bouddha. Nous ne pouvons pas les voir maintenant, seulement les lieux où ils ont pratiqué, comme les grottes de Lama Tsongkhapa et de Milarépa, ainsi que leurs textes, rien d'autre. Ils ont tous disparu. Donc je peux moi-même mourir même aujourd'hui. Je vais mourir aujourd'hui.

Même en cette vie, j'ai rencontré de nombreux amis vertueux dont la bienveillance était plus grande que celle des innombrables

bouddhas passés, présents et futurs, qui sont morts aujourd'hui. J'ai créé une connexion dharmique et reçu les enseignements d'amis vertueux qui étaient de grands yogis et érudits mais maintenant je ne peux pas les voir. Ces aspects n'existent plus. Je peux donc moi-même mourir même aujourd'hui. Je vais mourir aujourd'hui.

Et puis, il y a tous les membres de ma famille qui sont morts, tout comme beaucoup d'amis et des gens que je connaissais, qui sont morts. Je peux donc moi-même mourir même aujourd'hui. Je vais mourir aujourd'hui.

Tant de personnes qui sont nées le même jour que moi dans ce monde, qui étaient du même âge, sont déjà mortes. Je peux donc moi-même mourir même aujourd'hui. Je vais mourir aujourd'hui.

Chaque fois que vous pensez à la mort de cette façon, vous coupez votre attachement.

TANT DE FOIS J'AI FAILLI MOURIR

Puis pensez :

Tant de fois, déjà en cette vie, j'ai failli mourir. J'ai manqué de près un accident de voiture ou une chute mortelle. Malgré tout, la mort n'est pas encore venue, mais si cela était le cas, je serais, à l'heure actuelle, dans les états d'existence inférieurs. En cet instant :

- Je pourrais être un poisson pêché, avec un hameçon dans la bouche et découpé vivant.
- Je pourrais être un ver de terre transpercé par le bec d'un oiseau ou dévoré par des centaines de fourmis.
- Je pourrais être dans l'un des enfers les plus terrifiants.

Cela pourrait bien arriver car, depuis des renaissances sans commencement, j'ai accumulé tant de causes pour renaître dans une

existence inférieure et ces causes ne sont toujours pas purifiées.

C'est pourquoi dès maintenant je dois abandonner le karma négatif, cause de la souffrance, et ne pratiquer que la vertu qui est la cause du bonheur.

Vous en arrivez à cette conclusion.

La mort peut survenir à tout instant

Après cela, rappelez-vous ce que Nagarjouna explique dans *La guirlande de joyaux* :

La vie – ma vie – est comme une lampe à beurre agitée
par un vent violent.

[Elle peut s'éteindre à tout moment].

Donc la mort peut survenir à tout instant. Méditez là-dessus. Par ailleurs :

Cette vie est plus impermanente
Qu'une bulle d'eau soufflée par le vent.
Comme c'est merveilleux de pouvoir sortir du sommeil,
[De cet état fragile] consistant simplement à inspirer et à
expirer.

La nuit dernière, tant de personnes sont mortes dans ce monde. Elles sont allées se coucher avec pleins de projets en tête pour le lendemain, pour cette année, l'année suivante, etc. Ce matin, leur corps était un cadavre.

Si j'étais mort la nuit dernière, je serais maintenant dans les états d'existence inférieurs, car même si j'ai effectivement étudié le Dharma, fait quelques pratiques et quelques retraites, je ne me suis pas engagé

de manière continue et intensive dans la pratique du Dharma. Et puis la colère, la malveillance et tant de choses encore ont détruit les mérites que j'avais créés.

Donc il n'y a pas vraiment eu de pratique sérieuse de pur Dharma et de purification en continu et si la mort m'avait emporté la nuit dernière, en cet instant je serais dans ces états infernaux des plus terrifiants.

L'IMPORTANCE DE CETTE VIE HUMAINE

Maintenant, essayez de ressentir à quel point cette parfaite renaissance humaine est précieuse :

Comme je suis chanceux d'avoir aujourd'hui la liberté de me réveiller et de pratiquer le Dharma. À chaque seconde, il y a tant de choses que je peux faire avec ce corps humain, qui est non seulement un précieux corps humain si incroyablement rare à trouver, mais en plus, un corps doté des dix-huit qualités qui sont quasiment impossibles à réunir une nouvelle fois. Waouh !

À chaque seconde, j'ai l'incroyable liberté et l'opportunité de créer les causes pour :

- Le bonheur de toutes mes vies futures, en générant le renoncement à cette vie ;
- Le bonheur suprême, la libération du samsara, en générant le renoncement aux vies futures et en réalisant la vue juste ;
- Réaliser l'éveil en produisant la bodhicitta.

J'ai la capacité de créer les causes de tous ces bonheurs temporaires et ultime, même en une seule seconde. Ainsi, chaque seconde de cette parfaite renaissance humaine qui est mienne est de loin plus précieuse que :

- Des montagnes d'or et de diamants ;
- Une quantité d'or et de diamants équivalente à la taille de cette Terre ;
- Tout le ciel rempli de bijoux qui exaucent les souhaits.

Même si je possédais des cieux remplis de bijoux qui exaucent les souhaits, la valeur de tout cela n'est rien si on la compare à une seule seconde de cette parfaite renaissance humaine, car avec toute cette richesse, je ne pourrais pas réaliser le bonheur des vies futures, la libération du samsara ou le plein éveil pour les êtres alors que je peux le faire avec cette parfaite renaissance humaine.

Je ne dois donc pas gaspiller ne serait-ce qu'une seconde de cette vie ! Je me dois de lui donner tout son sens en pratiquant le Dharma. Pratiquer le Dharma signifie :

- Pratiquer, en guise de fondation, les trois principaux aspects de la voie vers l'éveil – le renoncement, la bodhicitta et la vue juste – et puis le tantra, en abandonnant toute apparence et toute pensée impures ;
- Vivre dans les trois niveaux de vœux : pratimoksha, bodhisattva et les vœux tantriques.

GÉNÉRER LA BODHICITTA

Puis contemplez :

Puisque je vais mourir aujourd'hui, que dois-je faire ? Je dois pratiquer la bodhicitta.

Commencez par réfléchir aux inconvénients du chérissement du soi, attitude qui ouvre la porte à toutes les souffrances et à tous les

obstacles, et aux bienfaits de chérir autrui, source de toute forme de bonheur jusqu'à l'éveil, pour vous-même et pour les êtres innombrables, et source de toutes les qualités (Voir l'Appendice 4).

Puis faites la pratique de l'échange de soi avec autrui, en même temps que la pratique de prendre et donner. Pendant que vous faites la pratique de prendre et donner, vous pouvez chanter le mantra OM MANI PADMÉ HOUM.

Prendre la souffrance d'autrui

Tout d'abord, faites la pratique de prendre et donner en générant la compassion pour les innombrables êtres qui souffrent sous le joug des perturbations et du karma. Puis prenez sur vous :

- La souffrance des endroits où ils sont nés ;
- Toutes leurs souffrances ;
- Les causes de ces souffrances, le karma et les voiles, y compris les voiles subtils.

Prenez toutes ces souffrances, une par une ou toutes ensemble pour :

- Chaque être des enfers,
- Chaque esprit avide,
- Chaque animal,
- Chaque être humain,
- Chaque soura,
- Chaque asoura,
- Chaque être de l'état intermédiaire.

Prenez tout cela dans votre cœur et offrez-le à la pensée du chérissement de soi ; cela revient à placer une bombe sur votre ennemi et le détruire complètement. Méditez quelques instants sur le fait que le

« je » existant véritablement, le « je » réel que l'esprit égoïste chérit mais qui en réalité n'est pas là, devient totalement inexistant, même par le nom.

Vous pouvez aussi prendre sur vous les obstacles :

- Aux actions sacrées de vos maîtres pour être bénéfiques aux autres, selon la vue karmique des êtres ;
- À la propagation des enseignements du Bouddha ;
- Aux bienfaiteurs qui servent le Dharma et la Sangha.

La pratique de prendre peut être faite de manière élaborée, intermédiaire ou courte, en prenant toutes les souffrances en même temps ; tout dépend du temps.

Donner tous les bonheurs à autrui

Pour la pratique de donner, générez tout d'abord l'amour bienveillant et puis donnez à tous les êtres innombrables des enfers, à tous les esprits avides, à tous les animaux, tous les êtres humains, tous les souras, tous les asouras ainsi qu'à tous les êtres de l'état intermédiaire :

- Tous vos mérites passés, présents et futurs ;
- Tout le bonheur résultant de ces mérites jusqu'à l'éveil ;
- Toutes vos possessions matérielles, et même votre famille et vos amis.

Pensez qu'en recevant ces choses, les êtres innombrables :

- Obtiennent un corps humain parfait, rencontrent le Dharma et un ami vertueux ;
- Ont des divertissements parfaits, de parfaits compagnons, et naissent dans une terre pure ;

- Réalisent la voie complète vers l'éveil et sont libérés de toutes les souffrances samsariques et de leurs causes ;
- Accèdent aux qualités inimaginables d'un bouddha et deviennent la déité que vous pratiquez.

Là aussi, la pratique de donner peut être faite de manière élaborée, intermédiaire ou courte, voire même très courte, en fonction du temps. Chaque fois que vous faites la pratique de prendre et donner, vous créez des mérites inimaginables et vous vous rapprochez de l'éveil, c'est-à-dire du moment où vous libérerez les êtres innombrables.

PRIÈRES DE CONCLUSION

Après cela, pensez ainsi :

Ceci est juste une visualisation. En réalité les êtres sont toujours en train de souffrir. Je me dois de les libérer des océans de souffrances samsariques ainsi que de leurs causes : le karma et les perturbations, et de les mener à l'éveil par moi seul(e). Donc je dois atteindre l'éveil et pour cela, je vais m'engager dans des activités vertueuses. Puissent toutes mes activités du corps, de la parole et de l'esprit devenir causes pour atteindre l'éveil et éveiller tous les êtres.

Vous pouvez aussi formuler cette prière :

À partir de maintenant, puissè-je être comme Lama Tsongkhapa, en ayant les mêmes qualités que lui, et puissè-je être en mesure d'offrir des nuées de bienfaits sans limite aux êtres vivants et aux enseignements du Bouddha.

Maintenant récitez les versets de *La bodhisattva attitude* (page 236).

La courte motivation

JE PEUX MOI AUSSI MOURIR, MÊME AUJOURD'HUI

Réfléchissez au fait que la mort est certaine et que tout le monde meurt. Même le maître Bouddha Shakyamouni et les grands pandits de l'Inde ancienne et du Tibet sont morts. Pensez à vos maîtres qui sont morts, ainsi qu'aux membres de votre famille et à vos amis, et pensez aux nombreuses personnes nées le même jour que vous qui sont déjà mortes. Tirez-en la conclusion :

« Je peux donc moi-même mourir, et même aujourd'hui. Je vais mourir aujourd'hui. »

Méditez sur le fait que la mort peut survenir à tout instant. Comme le dit Nagarjouna :

La vie est comme une lampe à beurre agitée par un vent violent.

[Elle peut s'éteindre à tout moment].

L'IMPORTANCE DE CETTE VIE HUMAINE

Maintenant, essayez de ressentir l'incroyable opportunité de s'être réveillé aujourd'hui avec une précieuse renaissance humaine qui donne toute possibilité pour pratiquer le Dharma. À chaque seconde, vous avez la liberté de créer la cause pour :

- Le bonheur de toutes les vies futures, en générant le renoncement à cette vie ;
- La libération du samsara, en générant le renoncement aux vies futures et en réalisant la vue juste ;
- Réaliser l'éveil, en générant la bodhicitta.

Formulez la pensée :

Chaque seconde de cette parfaite renaissance humaine est plus précieuse même que le ciel tout entier rempli de bijoux qui exaucent les souhaits. Donc je ne dois pas en gaspiller une seule seconde, je dois lui donner tout son sens en pratiquant le Dharma, en vivant dans les vœux et en pratiquant les trois principaux aspects de la voie, ainsi que le tantra. Et en particulier, comme je vais mourir aujourd'hui, je dois pratiquer la bodhicitta. »

GÉNÉRER LA BODHICITTA

Maintenant réfléchissez aux inconvénients de chérir le soi et aux bénéfices de chérir autrui (Voir Appendice 4). Faites ensuite la pratique d'échange de soi pour autrui ainsi que la pratique de prendre et donner en chantant le mantra OM MANI PADMÉ HOUM.

Tout d'abord, engendrez de la compassion pour les êtres innombrables des six états d'existence qui souffrent sous le joug des perturbations et du karma et amenez à votre cœur :

- La souffrance des endroits où ils sont nés ;
- Toutes leurs souffrances ;
- Les causes de ces souffrances, le karma et les perturbations.

Prenant tout cela dans votre cœur, détruisez complètement votre pensée de chérissement du soi. Méditez le fait que le « je » existant véritablement devient totalement inexistant, même par le nom. Vous pouvez aussi prendre sur vous les obstacles aux actions sacrées de vos maîtres pour qu'elles soient bénéfiques aux autres, à la propagation des enseignements du Bouddha et à tous les bienfaiteurs.

Puis générez de l'amour bienveillant et donnez à tous les êtres innombrables :

- Tous vos mérites passés, présents et futurs ;
- Tout le bonheur résultant de ces mérites jusqu'à l'éveil ;
- Toutes vos possessions matérielles, et même votre famille et vos amis.

Pensez qu'en recevant ces choses,

- Ils obtiennent un corps humain parfait, rencontrent le Dharma et un ami vertueux ;
- Ils ont de parfaits objets de jouissance, de parfaits compagnons et naissent dans une terre pure ;
- Ils réalisent la voie complète vers l'éveil et sont libérés de toutes souffrances ;
- Ils accèdent aux qualités inimaginables d'un bouddha et deviennent la déité que vous pratiquez.

Après cela, formulez la prière suivante :

Ceci est juste une visualisation. En réalité les êtres sont toujours en train de souffrir. Je me dois de les libérer des océans de souffrances samsariques ainsi que de leurs causes, les perturbations et le karma, et de les mener à l'éveil par moi seul(e). Donc je dois atteindre l'éveil et pour cela, je vais m'engager dans des activités vertueuses. Puissent toutes mes activités du corps, de la parole et de l'esprit devenir la cause pour atteindre l'éveil et éveiller tous les êtres.

Vous pouvez aussi formuler la prière suivante :

À partir de maintenant, puissè-je, à l'instar de Lama Tsongkhapa, être doté(e) des mêmes qualités, et puissè-je être en

mesure d'offrir des nuées de bienfaits sans limite aux êtres vivants et aux enseignements du Bouddha.

Maintenant lisez et contemplez *La bodhisattva attitude* (page 236).

3. Cessez de vous étirer les jambes

Une motivation de bodhicitta



La longue motivation

Endormez-vous en méditant sur le dharmakaya ou la vacuité. Puis, le lendemain matin au réveil, émergez de l'état de claire lumière au son de la musique que dakas et dakinis jouent tout en prononçant ce verset :

Cessez de vous étirer les jambes
Abandonnez l'entrée dans le samsara.
Vajrasattva, le grand victorieux,
Nous incite à le faire, encore et encore.

CESSEZ DE VOUS ÉTIRER LES JAMBES

Méditez comme suit :

« Cessez de vous étirer les jambes » signifie :

Abandonnez l'attachement à cette vie et cessez d'être trop paresseux pour pratiquer le Dharma.
Pensez plutôt à l'impermanence, qui est la nature de cette vie.



THOUBTEN KUNSAANG

La lumière de la voie

La mort est certaine et peut surgir à tout moment, même aujourd'hui. Au moment de la mort, rien ne pourra me venir en aide si ce n'est le Dharma sacré.

Après la mort, il n'y a que deux renaissances possibles : une renaissance supérieure si j'ai accumulé de la vertu ou une renaissance inférieure si j'ai accumulé de la non-vertu. Jusqu'à présent en cette vie, même si j'ai rencontré le Dharma du Bouddha il y a de nombreuses années, le karma que j'ai accumulé a été essentiellement négatif. Même en l'espace d'une journée, je n'accumule quasiment que du karma négatif, celui-ci ayant la caractéristique d'être très puissant car les quatre composants de l'action sont vraiment au complet. Ces actions qui deviennent Dharma sont extrêmement rares et sont plus faibles.

C'est pourquoi, si la mort devait survenir maintenant, je renaîtrais sans aucun doute dans les états d'existence inférieurs et devrais y rester jusqu'à ce que ce karma s'achève. Puis un autre karma mûrirait, entraînant une autre renaissance de souffrance, et cela se perpétuerait à l'infini. Il n'y a aucune certitude quant au moment où je pourrais revenir parmi les humains.

Il n'y a aucune possibilité de pratiquer le Dharma dans les états d'existence inférieurs ; je serais totalement submergé par la souffrance. Je ne pourrais être bénéfique ni à moi-même ni à autrui. Donc, en cet instant même, tant que je possède cette parfaite renaissance humaine qualifiée des huit libertés et dix richesses, qui est tellement précieuse et si difficile à retrouver, je dois pratiquer le Dharma et je dois le faire immédiatement.

RENONCEZ À ENTRER DANS LE SAMSARA

Maintenant, pensez :

« Renoncez à entrer dans le samsara » signifie :

Cessez de penser que le samsara et les plaisirs samsariques sont agréables et cessez de vous y attacher.

Réalisez plutôt que le samsara est souffrance puisqu'il n'est que souffrance en réalité.

Parce que je considère toujours le samsara et ses plaisirs comme le bonheur pur et véritable, à penser qu'ils sont agréables et en les admirant, l'attachement s'élève ; j'entre alors dans le samsara et je m'y engage. Voilà ce que je dois abandonner en considérant le samsara comme n'étant que de la nature de la souffrance.

Le samsara n'est que souffrance

Pensez à la définition du samsara et comment elle nous démontre qu'il n'est que souffrance. Puis réfléchissez plus en détail aux trois types de souffrance :

La souffrance de la souffrance – chaleur, froid, faim, soif, etc. – est facile à comprendre. Même les animaux peuvent la reconnaître en tant que souffrance et ils ne souhaitent pas en faire l'expérience.

La souffrance du changement est beaucoup plus difficile à réaliser car elle englobe tous les plaisirs samsariques. Je mets l'étiquette « plaisir » sur ce qui n'est en réalité que souffrance. J'impute simplement « plaisir » et en retour, cela apparaît à mon esprit halluciné comme étant du véritable plaisir, un bonheur pur et véritable, mais c'est complètement faux, il est totalement inexistant.

Le plaisir samsarique n'est que souffrance car le terme « plaisir » est appliqué au sentiment de soulagement procuré par la cessation d'une forte souffrance qui l'a précédé et

le début presque imperceptible d'une nouvelle souffrance. Tant que cette souffrance est encore minime, elle est imperceptible et est appelée « plaisir », mais plus le « plaisir » samsarique dure, plus il s'atténue et redevient souffrance de la souffrance.

Tous les plaisirs samsariques fonctionnent de cette façon : plus le plaisir dure, plus il diminue et il devient souffrance de la souffrance. C'est parce que le terme « plaisir » est appliqué à la sensation de souffrance qu'il ne dure pas :

- Le plaisir samsarique n'augmente pas : plus il continue, plus il redevient souffrance.
- Le plaisir samsarique ne dure pas : même le plaisir qui est produit ne dure pas car il est souffrance.

Essayez de bien comprendre cela. Puis formulez la pensée :

Le *Lama Tcheupa* dit :

Par la croyance aveugle que le samsara et ses plaisirs sont du véritable bonheur quand en réalité ils ne sont que souffrance véritable, je m'attache à eux et cela m'enchaîne au samsara par les douze liens d'interdépendance, me mettant en situation de renaître continuellement dans le samsara et de faire l'expérience de la souffrance.

C'est pour cette raison que je souffre, depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant, passant de renaissance en renaissance et faisant l'expérience de toutes les souffrances de chacun des six états d'existence ainsi que de l'état intermédiaire. Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant, ma vie s'est retrouvée totalement sous le contrôle des perturbations et du karma.

Je n'ai jamais connu la moindre trêve de souffrance du samsara, même pour une seconde.

Cela ne veut pas dire que j'ai constamment fait l'expérience de la souffrance de la souffrance et de la souffrance du changement, mais je n'ai jamais connu de répit par rapport à la souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée car ces agrégats sont imprégnés de souffrance puisqu'ils sont sous le contrôle des perturbations et du karma. C'est pourquoi ce corps et cet esprit sont constamment de la nature de la souffrance.

Il n'y a rien de nouveau non plus dans toutes les souffrances ou bonheurs dont je fais l'expérience maintenant. Cela peut être nouveau en cette vie, mais quoi qu'il en soit, je les ai traversés un nombre incalculable de fois dans le passé. C'est juste que je ne suis pas capable de m'en souvenir.

Mon esprit est tellement entravé, tellement obscurci que je suis incapable de voir toutes les souffrances inimaginables des vies passées et de me rendre compte que je devrai retraverser toutes ces mêmes souffrances dans les vies futures. Au fur et à mesure que mon esprit se purifie, j'acquiers la capacité de me souvenir de toutes les expériences de milliers et de milliards de vies passées ainsi que celle de percevoir des centaines de milliers de vies dans le futur.

Je ressentirai qu'être dans le samsara même pour une seule seconde est comme se trouver au beau milieu d'un incendie ; c'est absolument effrayant. Je comprendrai que de me réincarner de nouveau dans le samsara est on ne peut plus terrifiant. Comme un prisonnier pris au piège dans sa cellule, je ne voudrai pas être emprisonné une minute de plus, voire même une seconde de plus. Je ne chercherai que la liberté. C'est tellement incroyablement triste d'être dans le samsara !

Donc :

- Veuillez m'accorder vos bénédictions pour que je puisse abandonner l'attachement à cette « insupportable prison » du samsara, en cessant de la considérer comme « un jardin de délices ».
- Veuillez m'accorder vos bénédictions pour que je pratique l'antidote au samsara, les trois entraînements supérieurs.
- Veuillez m'accorder vos bénédictions pour que je parvienne à réaliser la libération.

GÉNÉRER BODHICITTA POUR TOUS LES ÊTRES

Vajrasattva, le grand victorieux,
Nous incite à le faire encore et encore.

Le sens de cette ligne est de « générer la bodhicitta pour réaliser Vajrasattva, le grand victorieux, pour tous les êtres ». Pourquoi ? Parce qu'il est dit dans les enseignements kadampas :

Le je est la racine de tous les karmas négatifs ;
Il est à rejeter instantanément le plus loin possible.
Les autres êtres sont à l'origine de mon éveil ;
Ils doivent être immédiatement chéris.

Pensez de quelle manière le chérissement de soi est la cause de tous vos problèmes et la racine de toute souffrance (voir Appendice 4) :

Abandonnez le « je »

Le je est la racine de tous les karmas négatifs ; il est à rejeter instantanément le plus loin possible.

Puis considérez que le je que vous chérissez n'est en fait pas là puisque c'est le je [soi-disant] existant véritablement qui, en réalité, n'existe pas. Voilà pourquoi il est absurde et dangereux de chérir le je alors qu'en réalité il n'y a là rien qui soit à chérir. Prenez la décision qu'à partir de maintenant vous rejetterez le chérissement du soi comme s'il s'agissait d'un poison mortel.

Chérir autrui

Réfléchissez maintenant au fait que le chérissement d'autrui est la source de tout bonheur :

Les autres sont à l'origine de mon éveil ; ils doivent être chéris immédiatement.

Il ne s'agit pas uniquement de mes amis ou de ces gens ou animaux que j'apprécie, peut-être un chat ou un chien, mais de chacun des êtres innombrables présents dans toutes les sphères d'existence. « Les autres » sont :

- Tous les gens autour de moi en cet instant ;
- Chaque insecte, chaque oiseau et chaque ver de terre que je vois sur la route quand je sors ;
- Les innombrables êtres des enfers et esprits avides ;
- Les innombrables animaux, gros ou petits, y compris les insectes, les puces, les moustiques, les cafards, les rats, les scorpions, ainsi que toutes les créatures minuscules qui vivent à l'intérieur du corps ;
- Les innombrables êtres humains, quelle que soit leur apparence ou leur manière d'agir ;

- Les innombrables souras, asouras et êtres de l'état intermédiaire.

Chacun de tous ces êtres innombrables est à l'origine de mon éveil. Par conséquent, chacun de ces êtres est à chérir immédiatement, à soigner et à servir avec mon corps, ma parole et mon esprit.

Même si tous ces êtres se mettent en colère contre moi, me critiquent, me maltraitent, ne m'apprécient pas, ne m'aiment pas, me regardent toujours de haut et se plaignent toujours de moi, quels que soient mes efforts pour les aider ou mon dur labeur. Quoi que je me raconte à leur sujet, que leur façon de penser ne me semble pas bonne ou leur manière d'agir malveillante, ils sont toujours à l'origine de mon éveil. Quoi qu'ils fassent, ils demeurent la source de mon éveil.

Et pas seulement de l'éveil. Chacun des êtres est à l'origine de tous mes innombrables bonheurs du passé, du présent et du futur :

- Tous les bonheurs temporaires ;
- Le bonheur de toutes les vies futures ;
- La libération du samsara ;
- Le plein éveil.

Peut-il y avoir plus beau cadeau que cela ?

Générez ensuite la bodhicitta en pensant :

Dans ma vie, il n'y a donc rien d'autre à faire que de chérir les autres êtres, travailler pour les libérer de toutes les souffrances et de leurs causes et les amener à l'éveil, par moi seul(e). Il me faut par conséquent atteindre le plein éveil.

Puis générez la motivation tantrique spéciale pour réaliser l'éveil, l'état unifié de Vajradhara, dans les plus brefs délais, qui est le sens de « Vajrasattva, le grand victorieux » :

De mon côté, amener tous les êtres quels qu'ils soient à l'éveil, même si cela signifie pour moi naître dans les états infernaux et souffrir pendant des ères cosmiques dont le nombre est égal aux gouttes d'eau dans l'océan ou des atomes sur cette terre, je peux le faire. Mais du côté des êtres, ils auraient à souffrir pendant un temps incroyablement long. Il me faut donc les libérer des océans de souffrances samsariques et les amener à l'éveil le plus vite possible. Voilà pourquoi je dois atteindre l'éveil le plus vite possible. À partir de maintenant, je vais accomplir toutes les activités vertueuses ainsi que manger, marcher, m'asseoir, dormir, travailler, etc., de manière à réaliser l'éveil pour les êtres, afin de les libérer des océans de souffrances samsariques et les amener au plein éveil.

Puis priez pour être comme Lama Tsongkhapa :

Grâce aux mérites passés, présents et futurs que moi-même et tous les êtres accumulons, puissè-je avoir toutes les qualités de Lama Tsongkhapa, et offrir à tous les êtres et aux enseignements du Bouddha les bienfaits les plus vastes, pendant toutes mes vies.

Maintenant lisez et contemplez *La bodhisattva attitude* (page 236).

La courte motivation

Endormez-vous en méditant sur le dharmakaya ou la vacuité. Puis, le lendemain matin au réveil, émergez de l'état de claire lumière au son de la musique que dakas et dakinis jouent tout en prononçant ce verset :

Cessez de vous étirer les jambes
Abandonnez l'entrée dans le samsara.
Vajrasattva, le grand victorieux,
Nous incite à le faire, encore et encore.

CESSEZ DE VOUS ÉTIRER LES JAMBES

Méditez comme suit :

« Cessez de vous étirer les jambes » signifie :

Abandonnez l'attachement à cette vie et le fait d'être trop paresseux pour pratiquer le Dharma.
Pensez plutôt à l'impermanence, qui est la nature de cette vie.

Souvenez-vous à quel point cette renaissance humaine est précieuse et que la mort peut surgir à tout moment. Au moment de la mort, une renaissance supérieure ne provient que de la vertu et une renaissance inférieure, que de la non-vertu. Pensez comme il est fréquent et facile de créer de la non-vertu et pensez à la puissance de ces non-vertus. Prenez la décision d'abandonner la paresse et l'attachement à cette vie, et de mettre plutôt tous vos efforts pour pratiquer le Dharma.

RENONCEZ À ENTRER DANS LE SAMBARA

Maintenant, pensez ainsi :

« Renoncez à entrer dans le samsara » signifie :

Cessez de penser que le samsara et les plaisirs samsariques sont agréables
Et ainsi de vous y attacher.
Réalisez plutôt que le samsara est souffrance
Puisqu'en réalité il n'est que souffrance.

Maintenant, souvenez-vous de la définition du samsara et réfléchissez au fait qu'il n'est que souffrance. Contemplez les trois types de souffrance du samsara et tout particulièrement la souffrance du changement. Regardez comme vous vous sentez si facilement attiré et attaché aux plaisirs samsariques qui ne sont que de la nature de la souffrance, en croyant à tort qu'ils sont le véritable bonheur. À cause de cela, vous avez pris renaissance dans le samsara maintes et maintes fois jusqu'à maintenant, totalement sous l'emprise du karma et des émotions perturbatrices. Votre corps et votre esprit sont en permanence de la nature de la souffrance. Prenez la résolution sur-le-champ de cesser de regarder le samsara et ses plaisirs comme du véritable bonheur et travaillez plutôt à votre libération.

VAJRASATTVA, LE GRAND VICTORIEUX NOUS INCITE À LE FAIRE ENCORE ET ENCORE

« Vajrasattva, le grand victorieux nous incite à le faire encore et encore » signifie « générer la bodhicitta pour réaliser Vajrasattva, le grand victorieux, pour tous les êtres ». On en trouve l'explication dans les enseignements kadampas :

Le je est la racine de tous les karmas négatifs ;
 Il est à rejeter instantanément le plus loin possible.
 Les autres êtres sont à l'origine de mon éveil ;
 Ils doivent être immédiatement chéris.

Voyez comment le chérissement de soi est la cause de tous vos problèmes et la racine de toute souffrance. Puis considérez que le je que vous chérissez n'est en fait pas là puisque c'est le je [soi-disant] existant véritablement qui, en réalité, n'existe pas. Voilà pourquoi il est absurde et dangereux de chérir le je alors qu'en réalité il n'y a là rien qui soit à chérir.

Réfléchissez maintenant au fait que le chérissement d'autrui nous amène à tous les bonheurs. Chacun de tous ces êtres innombrables, indépendamment de son apparence et de ses actions, est à l'origine de tous vos innombrables bonheurs du passé, du présent et du futur.

Prenez la décision qu'à partir de maintenant vous rejetterez le chérissement de soi comme s'il s'agissait d'un poison mortel, et qu'à la place, vous ne ferez que chérir et servir les autres.

Générez ensuite la bodhicitta en pensant :

Dans ma vie, il n'y a rien d'autre à faire que de chérir les autres êtres, travailler pour les libérer de toutes les souffrances et de leurs causes et les amener à l'éveil, et seulement par moi seul(e). Il me faut par conséquent atteindre le plein éveil.

Puis générez la motivation tantrique spéciale pour réaliser l'éveil :

De mon côté, amener tous les êtres quels qu'ils soient à l'éveil, même si cela signifie pour moi naître dans les états infernaux et souffrir pendant des ères cosmiques dont le nombre est égal aux gouttes d'eau de l'océan ou des atomes sur cette

terre, je peux le faire. Mais du côté des êtres, puisqu'ils auront à souffrir pendant un temps incroyablement long, il me faut les libérer des océans de souffrances samsariques et les amener à l'éveil le plus vite possible. Je dois donc atteindre l'éveil dès que possible. À partir de maintenant, je vais donc m'adonner à toutes les activités vertueuses ainsi qu'au fait de manger, marcher, m'asseoir, dormir, travailler, etc., de manière à réaliser l'éveil pour les êtres, afin de les libérer des océans de souffrances samsariques et les amener au plein éveil.

Puis priez pour être comme Lama Tsongkhapa :

Grâce aux mérites passés, présents et futurs que moi-même et tous les êtres accumulons, puissè-je avoir toutes les qualités de Lama Tsongkhapa, et, durant toutes mes vies, offrir les bienfaits les plus vastes à tous les êtres et aux enseignements du Bouddha.

Maintenant lisez et réfléchissez à *La bodhisattva attitude* (page 236).



La lumière de la voie

4. La bodhisattva attitude ou l'attitude intérieure du bodhisattva

Une motivation pour dédier votre vie aux autres



La première chose à faire le matin, après avoir généré une motivation de bodhicitta, est de réciter ces versets puis d'en contempler la signification et de la maintenir à l'esprit toute la journée.

Chérir tous les êtres

En vue d'accomplir le suprême dessein
Grâce à tous les êtres,
Supérieurs au joyau d'abondance,
Puissè-je toujours les chérir.

Prenez la décision, quoi qu'il se passe dans votre vie, de toujours chérir tous les êtres, en les considérant comme plus précieux qu'un joyau qui exauce tous les souhaits, et à partir de là, de les servir avec votre corps, votre parole et votre esprit.

Pourquoi les êtres sont-ils si précieux ? Parce que tout notre bonheur passé, depuis des temps sans commencement et tout notre bonheur présent et futur ainsi que toute notre réussite, y compris la libération

et l'éveil, viennent des autres êtres. Même le Bouddha, le Dharma et la Sangha en lesquels nous prenons refuge et qui sont la source de tout le karma positif ou de la vertu que nous créons, viennent des êtres. Cela, parce que les bouddhas viennent des bodhisattvas, les bodhisattvas viennent de la bodhicitta, la bodhicitta vient de la grande compassion et la grande compassion est générée en dépendance de chacun des êtres obscurcis, en souffrance.

Chérir ne serait-ce qu'un seul être ouvre la porte à tous les bonheurs. Vous pouvez vous en rendre compte à travers des biographies d'Asanga et de Guétsoul Tsemboulwa : le fait de générer la compassion envers ne serait-ce qu'un seul être est un moyen puissant et facile de purifier le karma négatif et d'atteindre rapidement l'éveil.

Exaucer tous les souhaits d'autrui

Comme le joyau d'abondance, puissè-je aussi
Donner aux êtres tout ce qu'ils désirent.
Comme l'arbre miraculeux, puissè-je aussi
Comblent toutes leurs attentes.

Pensez à la signification d'« êtres transmigrants », ou « ceux qui vont ». Les êtres « vont » constamment car :

- Ils se réincarnent continuellement dans les six états d'existence du samsara, placés entièrement sous le contrôle du karma et des perturbations et faisant l'expérience, encore et encore, d'océans de souffrances dans chaque état d'existence.
- Dès leur naissance, les êtres courent sans cesse après la mort, sans aucune liberté.

Une fois que vous aurez compris cela, la compassion ne pourra que s'élever et vous verrez alors pourquoi il est si important d'exaucer leurs

souhaits pour leur bonheur, non seulement pour cette vie mais pour leurs innombrables vies jusqu'à l'éveil.

La bodhisattva attitude

Tout donner

Afin d'accomplir le bien de tous les êtres,
Je donne mon corps, mes biens
Et toutes mes vertus des trois temps,
Sans le moindre sentiment de perte.

Quand vous récitez ce verset, faites la méditation de donner. De votre cœur, offrez tout aux autres avec un esprit totalement heureux, exactement comme vous donneriez à votre ami le plus cher ou à la personne qui a été la plus attentionnée à votre égard.

Commencez votre méditation en générant la compassion. Puis, de tous les êtres, prenez :

- Toutes leurs souffrances.
- Toutes les causes de ces souffrances, le karma et les perturbations, y compris les voiles à la connaissance les plus subtils.
- Les environnements de souffrance dans lesquels ils vivent.

Pensez que tout cela s'absorbe dans votre ego et détruit la pensée du chérissement de soi. Pensez également que le fait de leur avoir ôté toutes ces souffrances leur permet de parachever le dharmakaya, qui est au-delà de toute peine.

Puis donnez :

- Tous vos mérites passés, présents et futurs et tout le bonheur résultant qui vient de ces mérites jusqu'à l'éveil.
- Votre corps visualisé sous la forme d'innombrables bijoux miraculeux remplissant l'immensité des cieux.
- Tous vos plaisirs, vos possessions matérielles, les gens autour de vous et même votre famille et vos amis.

Offrez tout cela :

- Aux innombrables êtres des enfers, esprits avides, animaux, humains, souras, asouras, êtres de l'état intermédiaire.
- À tous les arhats et bodhisattvas qui sont libres du samsara.

Pensez qu'en recevant cela :

- Ils réalisent une terre pure, remplie d'arbres qui comblent tout ce qu'ils peuvent souhaiter, où tout n'est que beauté et où la souffrance est inexistante.
- Ils reçoivent un corps humain parfait, rencontrent le Dharma du mahayana et trouvent un maître parfaitement qualifié qui peut leur révéler le chemin vers l'éveil.
- Ils parachèvent la voie complète vers l'éveil dans leur cœur et sont libérés des océans de souffrances samsariques, en même temps que de toutes leurs causes, perturbations, karma, y compris les voiles grossiers et subtils.
- Ils atteignent tous l'éveil dans la forme de la déité que vous pratiquez.

Réjouissez-vous de les avoir tous conduits à l'état d'éveil.

La mort

En donnant tout, la douleur sera transcendée
Et mon esprit réalisera l'au-delà des peines.
Puisque je dois tout donner
Mieux vaut [maintenant] l'offrir aux êtres.

Tôt ou tard vous mourrez, et au moment de la mort vous devrez tout laisser derrière vous. Aussi fortuné et puissant que vous puissiez être, et quel que soit le nombre d'êtres chers qui vous entourent, même ce corps que vous chérissez tant devra être laissé de côté et seule la conscience nue s'en ira rejoindre la vie suivante. C'est pourquoi le mieux est de tout donner à tous les êtres dès maintenant.

La bodhicitta signifie vouloir être utilisé par les autres

J'ai offert mon corps à tous les êtres
En le livrant à leur bon plaisir.
Qu'ils en usent toujours à leur guise,
Le frappent, l'humilient ou le tuent.

Qu'ils jouent avec ce corps
S'en moquent, le tournent en dérision,
À quoi bon le chérir,
Je leur en ai déjà fait don ?

Une fois que vous avez donné votre corps à tous les êtres, il est important de se rappeler que c'est à eux de décider comment l'utiliser pour leur bonheur. Il n'y a aucune raison d'être attaché à votre corps ou de se mettre en colère quand les autres font quelque chose qui vous

déplaît. Les bodhisattvas veulent être utilisés par les êtres. L'esprit ordinaire pense qu'être utilisé par les autres n'est pas une bonne chose, voire même la pire de toutes. Mais c'est ce qui rend les bodhisattvas heureux. Si vous voulez atteindre l'éveil, vous devez pratiquer la bodhicitta et c'est exactement cela, la bodhisattva attitude !

L'attitude des bodhisattvas consiste à dédier entièrement leur vie, jour et nuit, à être utilisés par les autres êtres, pour leur bonheur. C'est ce qu'ils recherchent et ce à quoi ils aspirent en permanence. Vous devez savoir cela. Un tel état d'esprit permet de se rapprocher peu à peu de la bodhicitta et d'en achever la réalisation. Être capable de changer votre esprit pour adopter l'attitude intérieure qui consiste à souhaiter être utilisé par les autres pour leur bonheur, voilà exactement ce qu'est l'attitude du bodhisattva.

Toujours être utile aux autres

Qu'ils lui infligent tout ce qu'ils veulent
Du moment que cela ne leur nuit pas.
Que notre rencontre
Ne leur soit jamais inutile !

Priez pour devenir source de bienfaits infinis pour quiconque vous regarde ou pense à vous, non seulement les personnes mais aussi les animaux, les insectes et les esprits. Par le simple fait de vous voir, de se souvenir de vous, d'entendre votre voix, de vous toucher, ou tout autre action, puissent toutes leurs maladies physiques et mentales être guéries, puissent-ils trouver foi et dévotion dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha et puissent-ils développer la compassion et la bodhicitta, réaliser la voie tantrique et parvenir à l'éveil.

Si une pensée de colère ou de foi
Apparaît chez ceux qui me rencontrent,
Qu'elle serve toujours de cause
À la réalisation de tous leurs souhaits.

Que ceux qui m'insultent,
Me blessent physiquement
Ou me raillent
Aient tous la bonne fortune d'atteindre l'éveil.

Même si les gens se mettent en colère contre vous, se moquent de vous, vous critiquent, vous frappent ou vous causent du tort, priez pour qu'en retour ils n'en reçoivent que des bienfaits et que cela leur permette d'atteindre l'éveil.

Puissè-je être le protecteur des êtres sans protecteur,
Le guide de ceux qui sont en chemin,
Le bac, le navire et le pont
De ceux qui veulent traverser.

Puissè-je être une île pour ceux qui cherchent une île,
Une lampe pour ceux qui veulent une lampe,
Une couche pour ceux qui souhaitent se reposer,
Et le serviteur de ceux qui désirent un serviteur.

Priez pour devenir tout ce dont les autres ont besoin. En général, notre ego veut que les autres soient ses serviteurs mais ici, vous priez pour devenir leur serviteur. Avec la bodhisattva attitude, vous êtes toujours heureux de servir les autres ; vous ressentez que vous avez beaucoup de chance d'être utilisé ainsi.

Le bonheur des êtres innombrables

Puissè-je être la pierre miraculeuse, le vase magique,
 Le mantra de connaissance, la panacée,
 L'arbre qui comble les souhaits
 Et la vache d'abondance pour tous les vivants.

Comme la terre et les autres grands éléments
 Tel l'espace, puissè-je toujours
 De maintes façons servir de support
 À la vie d'êtres innombrables.

Les êtres dotés de conscience utilisent la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace de tant de façons difficilement imaginables pour répondre à leur bonheur. Priez pour que votre vie puisse être utilisée et être bénéfique aux êtres de toutes les manières susceptibles de leur apporter le bonheur, à l'image de ces grands éléments. Cela sous-entend que ce n'est pas uniquement quand votre esprit va bien et que vous êtes de bonne humeur, mais à tout moment, même quand vous êtes de mauvaise humeur ou déprimé. Vous priez pour être utilisé ainsi, toujours et à jamais.

Et, jusqu'à ce qu'ils atteignent le nirvana,
 Puissè-je, de toutes les façons et en tous lieux
 Être une source de vie pour les êtres
 En nombre aussi illimité que vaste est l'espace.

Tant que durera l'espace,
 Et tant qu'il y aura des êtres,
 Puissè-je moi aussi demeurer dans le monde
 Pour en dissiper les souffrances.

Récitez cette motivation le matin et gardez-la à l'esprit tout au long de la journée, si quelqu'un se met en colère contre vous, vous injurie, vous maltraite, prononce des paroles méchantes à votre égard, etc. Si vous demandez de l'aide à quelqu'un qui vous la refuse, rappelez-vous cette motivation. Alors, plutôt que de générer de la colère, des perturbations et toutes ces bêtises et ces âneries, vous connaîtrez une grande paix et un grand bonheur.



La lumière de la voie

5. Les quatre conceptions erronées

*Une motivation pour prendre
les huit préceptes du mahayana*



La longue motivation

Formulez la pensée suivante :

Moi-même et tous les êtres avons souffert dans le samsara depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant à cause de ces quatre conceptions erronées.

**PREMIÈRE CONCEPTION ERRONÉE :
PRENDRE LES AGRÉGATS POUR LE SOI**

Les agrégats ne sont pas le je, le soi,
Mais, parce que nous les considérons comme étant le soi et parce
que nous y sommes attachés,
Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans
le samsara
Un nombre incalculable de fois,
Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Il n'y a pas de je, ou de soi, à l'intérieur de ce corps. (Le je ou le soi sont la même chose). Mon corps n'est pas le soi, pas plus que mon esprit. Pour développer cela :

- La forme n'est pas le je ;
- La sensation n'est pas le je ;
- L'identification n'est pas le je ;
- Les agrégats composants ne sont pas le je ;
- La conscience n'est pas le je.

Aucun de ces cinq agrégats n'est le je ou le soi et même pris tous ensemble, ils ne sont pas le je. Les agrégats eux-mêmes ne sont pas le je, le je ne pouvant pas non plus être trouvé sur les agrégats. Nulle part, de la pointe de mes cheveux jusqu'au bout de mes orteils, je ne peux trouver le je, le soi.

Il y a deux choses qu'on ne peut pas trouver :

La première, c'est le véritable je que je crois assis en cet instant sur un coussin, en train de prendre les préceptes du mahayana. « Je suis ici en train de prendre les huit préceptes du mahayana. » C'est le « véritable » je et il n'est pas possible de le trouver. « Véritable » signifie « pas simplement désigné par l'esprit » ou « existant de son propre côté », alors qu'en réalité rien de tel n'existe. On ne peut trouver nulle part un tel je.

La deuxième chose, c'est que l'on ne peut pas même trouver le je simplement désigné, qui lui existe. On peut le trouver dans ce pays, et en cet instant, on peut le trouver ici mais on ne peut pas le trouver sur ces agrégats. Si je cherche le je simplement désigné, je ne le trouverai pas.

Maintenant concentrez-vous :

Ce je véritable qui est en train de prendre les huit préceptes du mahayana n'est pas là. On ne peut le trouver ni dans ce corps ni sur

ces agrégats. Il est totalement vide. Ce je est totalement inexistant de son propre côté. Là où il apparaît à mon esprit halluciné, il est totalement inexistant.

Et :

Ce je est complètement vide, non seulement maintenant, non seulement depuis la nuit dernière, non seulement depuis la naissance, mais depuis des temps sans commencement. Depuis le début, il a toujours été vide et inexistant. Il n'est jamais venu à exister. Pourtant, malgré ce constat bien établi, nous avons l'hallucination qu'il existe de son propre côté.

Le je qui, juste en cette seconde, est simplement désigné par l'esprit, la seconde suivante apparaît à mon esprit halluciné comme n'étant pas simplement désigné. Je laisse alors mon esprit s'accrocher à cette apparence comme si elle était vraie à 100 % et par là même je crée la racine du samsara, l'ignorance.

L'évolution du samsara et la souffrance des six états d'existence

La raison qui m'amène à tenir le je pour véritable et à créer la racine du samsara est que j'ai suivi le sillon de l'ignorance et suis resté sous son emprise depuis des renaissances sans commencement. L'ignorance a été mon maître et, jusqu'à maintenant, j'ai écouté tout ce qu'elle disait avec une confiance aveugle. À cause de cela, toutes les autres pensées émotionnelles négatives et les conceptions erronées se manifestent : les trois poisons principaux ainsi que tous les nombreux autres types de poisons mentaux qui en dérivent.

L'ignorance donne l'impulsion au karma, qui plante une graine karmique sur le simple je. À partir de cette graine, la renaissance est produite. C'est à cause de cette ignorance, à savoir la saisie du soi de la personne et la saisie du soi des agrégats, que je souffre dans le samsara depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant :

- Un nombre incalculable de fois, je suis né dans chacun des états infernaux, à savoir les huit enfers froids principaux, les huit enfers chauds principaux et les enfers périphériques ;
- Un nombre incalculable de fois, je suis né dans l'état d'existence des esprits avides et j'ai fait l'expérience des souffrances les plus intenable de faim et de soif, étant dans l'incapacité de trouver une cuillerée de nourriture, une goutte d'eau ou même de l'humidité sur le sol, et ce pendant des centaines, des milliers, voire même des dizaines de milliers d'années ;
- Un nombre incalculable de fois, je suis né en tant qu'animal et j'ai enduré la souffrance d'être extrêmement idiot et ignorant, ainsi que l'incroyable souffrance indescriptible d'être mangé tout cru ;
- Un nombre incalculable de fois, je suis né en tant qu'être humain et j'ai traversé les souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie, de la mort, de rencontrer ce que je ne veux pas, n'étant pas capable de trouver ce que je veux vraiment, ne trouvant aucune satisfaction quand je finis par trouver ce que je veux, ainsi que la souffrance des agrégats.
- Un nombre incalculable de fois, je suis né en tant que soura et asoura. La souffrance mentale dont j'ai fait l'expérience à l'approche de ma mort est encore plus terrible que les souffrances physiques que j'ai vécues en tant qu'être des enfers.

Maintenant pensez aux trois autres conceptions erronées qui découlent de l'ignorance :

DEUXIÈME CONCEPTION ERRONÉE :
CONSIDÉRER LES PLAISIRS SAMSARIQUES
COMME DU BONHEUR VÉRITABLE

Le plaisir samsarique n'est que souffrance,
Mais, parce que nous le considérons comme du bonheur véritable et y sommes attachés,
Moi-même et tous les êtres sommes nés et avons souffert dans le samsara
Un nombre incalculable de fois,
Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Le plaisir samsarique n'est que souffrance, mais en le désignant et en le considérant comme du bonheur véritable et par conséquent en y étant attaché, j'ai souffert continuellement dans le samsara depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

TROISIÈME CONCEPTION ERRONÉE :
CONSIDÉRER LE CORPS COMME PROPRE

Ce corps est souillé,
Mais, parce que nous le considérons comme étant parfaitement propre et parce que nous y sommes attachés,
Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara
Un nombre incalculable de fois,
Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Mon corps est comme une poubelle ou une fosse septique qui récupère tous les déchets des toilettes. Nagarjouna dit que le corps est « un réceptacle de trente-six éléments sales ».

Khounou Lama Rinpoché explique que la nourriture est propre avant d'être mangée, mais qu'après avoir pénétré le corps, elle est sale. Qu'elle sorte par la bouche, les oreilles ou les trous de la partie inférieure du corps, elle est sale parce que la nature du corps est d'être sale.

Bien que ce corps soit sale, parce que nous le considérons comme complètement propre et parce que nous y sommes attachés, nous n'avons fait que prendre renaissance et connaître la souffrance du samsara depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

QUATRIÈME CONCEPTION ERRONÉE : CONSIDÉRER LES PHÉNOMÈNES COMPOSÉS COMME PERMANENTS

Tous les phénomènes composés sont de la nature de l'impermanence,

Mais, parce que nous les considérons comme permanents et parce que nous y sommes attachés,

Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara

Un nombre incalculable de fois,

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Ma vie, ce je, ces agrégats, mes biens, les gens autour de moi et les membres de ma famille sont tous impermanents par nature. Ils sont impermanents parce qu'ils sont composés de causes et de conditions et qu'ils restent donc sous l'emprise de causes et de conditions. C'est pourquoi tout se défait et rien ne dure. Les choses changent non seulement jour après jour, heure après heure, minute après minute et seconde après seconde, mais même au cours de chaque seconde. Sans méditer, sans avoir conscience et sans réaliser que tous les phénomènes sont impermanents par nature, je vis ma vie avec la conception de la permanence et quand les choses changent, quand la mort ou le

déclin s'abattent sur moi ou sur quelqu'un de ma famille, c'est un choc terrible.

LÂCHER LE JE ET CHÉRIR AUTRUI

Pour finir, formulez cette pensée :

Puisque nous sommes sous l'emprise de ces quatre conceptions erronées, tous les êtres et moi-même souffrons depuis des temps sans commencement. Si je conserve ces conceptions erronées, je referai sans cesse l'expérience de toutes ces souffrances inimaginables.

Le simple fait d'être libre de l'océan des souffrances samsariques et de leurs causes ne suffit pas :

Toutes les souffrances, tous les obstacles, infortunes et choses indésirables viennent de la pensée du chérissement du soi, du chérissement du je.

Tout cela vient du je. Voilà pourquoi le je est quelque chose dont il faut se libérer.

Tous les bonheurs, notre bonheur passé depuis des renaissances sans commencement, notre bonheur présent, notre bonheur futur, notre libération et l'éveil, nous viennent de la bodhicitta, ce bon cœur qui chérit les autres et qui veut leur être bénéfique.

Cela signifie que tout mon bonheur, le bonheur passé depuis des renaissances sans commencement, aussi bien que mon bonheur présent, futur, jusqu'à l'éveil me vient des autres. Il vient des innombrables êtres des enfers, des innombrables esprits avides, des animaux, des êtres humains, des souras, asouras et des êtres de l'état intermédiaire.

- J'ai reçu tout mon bonheur passé depuis des renaissances sans commencement d'êtres innombrables. C'est pourquoi chacun d'eux est incroyablement précieux, aimable et cher.
- Je reçois tout mon bonheur présent d'êtres innombrables. C'est pourquoi ils sont encore plus précieux, plus aimables et plus chers.
- Je reçois tout le bonheur des vies futures d'êtres innombrables. C'est pourquoi ils sont bien plus précieux, plus aimables et plus chers.
- Je reçois la libération du samsara, qui est le bonheur ultime, d'êtres innombrables. Waouh ! maintenant, ils sont incroyablement, incroyablement précieux, aimables et chers.
- Je reçois l'éveil d'êtres innombrables. Waouh ! Tous les êtres sont les plus chers, les plus aimables, les plus précieux à mon cœur. Leur bonté dépasse celle du Bouddha, Dharma, Sangha, car le Bouddha, Dharma, Sangha proviennent de la bonté des êtres.

Les êtres sont ce qu'il y a de plus précieux, de meilleur et de plus cher dans ma vie. C'est pourquoi tout ce que je peux faire pour aider quiconque, grand ou petit service, n'importe quel bienfait, est ce qui me procure le plus de bonheur et de joie et qui donne le plus de sens à ma vie.

Voilà pourquoi je dois moi-même réaliser l'éveil de sorte que les êtres obtiennent le bonheur de cette vie ; plus important encore, le bonheur des vies futures ; encore plus important, le bonheur ultime ; et le plus important de tout, l'éveil. C'est pourquoi je vais prendre les huit préceptes du mahayana.

La courte motivation

Formulez la pensée :

Moi-même et tous les êtres avons souffert dans le samsara depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant à cause de ces quatre conceptions erronées.

Première conception erronée

Les agrégats ne sont pas le je, le soi,
 Mais, parce que nous les considérons comme étant le soi et
 parce que nous y sommes attachés,
 Moi-même et tous les êtres sommes nés et avons souffert
 dans le samsara
 Un nombre incalculable de fois,
 Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à
 maintenant.

Deuxième conception erronée

Le plaisir samsarique n'est que souffrance,
 Mais, parce que nous le considérons comme du bonheur
 véritable et que nous y sommes attachés,
 Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert
 dans le samsara
 Un nombre incalculable de fois,
 Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à
 maintenant.

Troisième conception erronée

Ce corps est souillé,
 Mais, parce que nous le considérons comme étant parfaitement propre et parce que nous y sommes attachés,
 Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara
 Un nombre incalculable de fois,
 Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Quatrième conception erronée

Tous les phénomènes composés sont de la nature de l'impermanence,
 Mais, parce que nous les considérons comme permanents et parce que nous y sommes attachés,
 Tous les êtres et moi-même sommes nés et avons souffert dans le samsara
 Un nombre incalculable de fois,
 Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant.

Si je persiste à suivre ces quatre conceptions erronées, je traverserai perpétuellement des souffrances inimaginables. Il ne suffit pas simplement d'être libre de l'océan des souffrances samsariques et de ses causes car :

Toutes les souffrances, les obstacles, les malheurs et les choses indésirables viennent du chérissenement du je.

C'est pourquoi, le je est quelque chose dont je dois me libérer.

Tous mes bonheurs, mon bonheur passé depuis des renaissances sans commencement, le bonheur d'aujourd'hui, le bonheur futur, la libération et l'éveil, proviennent de la bodhicitta, le bon cœur qui chérit les autres et veut leur être bénéfique.

Les autres êtres sont donc incroyablement précieux, bienveillants et chers. Pour faire en sorte que les êtres innombrables aient le bonheur de cette vie, des vies futures, la libération du samsara et l'éveil, je dois moi-même atteindre l'éveil ; je vais donc prendre les huit préceptes du mahayana.

Troisième partie

Les appendices



*« En marchant, souviens-toi de l'esprit d'éveil
En t'asseyant, souviens-toi de l'esprit d'éveil,
En t'allongeant, souviens-toi de l'esprit d'éveil
En te levant, souviens-toi de l'esprit d'éveil. »*

Khounou Lama Rinpoché

La lampe de bijoux : Louanges à l'esprit d'éveil, v. 201

1. La méthode qui change une vie de souffrance en bonheur

*Transformer l'esprit en la motivation de la bodhicitta
pour cette vie et toutes les vies futures*



MISS SEOW

Amitabha Buddhist Centre, Singapour

Pour que ce moyen d'établir la motivation devienne le moyen d'accomplir le bien et le bonheur de tous les êtres, à l'aube de chaque jour de cette vie humaine, dès que vous ouvrez les yeux, pensez :

« Jusqu'à l'éveil, jusqu'à ma mort, et surtout aujourd'hui, que je me lève, marche, m'assoie ou me couche, que j'étudie le Dharma, réfléchisse ou médite, puissent mes actions physiques, verbales et mentales ne pas engendrer de souffrance mais devenir des causes de bonheur et, par dessus tout, des causes qui me feront atteindre le parfait abandon et le plein développement [la bouddhité⁷³]. »

Telle est la méthode permettant d'établir la motivation du Dharma et plus encore celle de l'esprit d'éveil.

*Méditation spontanée sur les étapes de la voie,
l'intégralité de tous les points clés*

Essence qui réunit tous les bouddhas,
Sources de la Doctrine authentique des textes et des réalisations,

73. Lama Zopa Rinpoché préconise une traduction littérale du tibétain *sang-gyé* (skt. Bouddha). *Sang* signifie « parfait abandon » et *gyé* « plein développement ».

Chefs de toute la communauté des Nobles [aspirants à la vertu⁷⁴],

En vous, glorieux maîtres sublimes, je prends refuge.

Je vous en prie, bénissez mon esprit pour qu'il devienne le Dharma,

Que le Dharma devienne ma voie

Et que celle-ci ne rencontre aucun obstacle⁷⁵.

Jusqu'à l'atteinte de la bouddhité, veuillez me bénir

Afin que, tels le jeune Manibhadra et le bodhisattva Satraparoudita⁷⁶,

Par la pureté de mes actes et de mes pensées, je puisse m'en remettre à l'ami vertueux,

Voir l'excellence en tous ses actes

Et accomplir tous ses enseignements et ses conseils.

Voilà comment s'en remettre à l'ami vertueux, [fondement de la voie vers le plein éveil].

Je vous en prie, bénissez-moi afin que, percevant la grande valeur des huit libertés et des dix richesses – difficilement acquises et facilement détruites –,

La profondeur de la causalité karmique ainsi que la souffrance si difficile à endurer des destinées inférieures,

74. Ou « *arya sangha* » : le tibétain *guèn-dune* est habituellement traduit par « *sangha* » mais Lama Zopa Rinpoché préconise de le traduire ici littéralement par « aspirants à la vertu ».

75. Selon Lama Zopa Rinpoché, ceci fait référence aux 84 000 enseignements donnés par le Bouddha, comprenant les enseignements du hinayana et les enseignements du mahayana du paramitayana et du tantra. Tous ces enseignements sont combinés dans le lamrim, la voie graduée vers l'éveil, divisé en trois voies progressives, celles des êtres de capacité inférieure, moyenne et supérieure. Ces trois voies incluent la totalité du lamrim que l'on retrouve dans les trois principaux aspects de la voie vers l'éveil.

76. « Noble Richesse » et « Larmes Éternelles » sont deux grands bodhisattvas, archétypes du disciple parfait, célébrés respectivement dans le *Gandavyouha Soutra* et dans les soutras de la *Prajanaparamita* pour leur indéfectible dévotion et leur persévérance à toute épreuve.

Je sois capable de prendre refuge du fond du cœur en les Trois Rares et Sublimes⁷⁷,

D'abandonner le karma négatif et d'accomplir la vertu en harmonie avec le Dharma.

Telle est [la voie progressive] de l'être de capacité inférieure.

Même si j'atteignais alors une naissance supérieure divine ou humaine,

Dominé par les perturbations mentales que je n'ai pas éliminées,

Je devrais sans cesse faire l'expérience de la souffrance dans ce samsara.

C'est pourquoi, je vous en prie, bénissez-moi

Afin qu'ayant attentivement réfléchi aux modes de fonctionnement du cercle des existences,

Je puisse m'appliquer continuellement, jour et nuit,

À la principale méthode qui libère [du samsara], la voie des Trois précieux entraînements.

Telle est [la voie progressive] de l'être de capacité intermédiaire.

Même si j'avais alors la capacité d'atteindre la simple libération,

Je vous en prie, bénissez-moi

Afin que, considérant que tous les êtres des six états d'existence, sans exception ont été mon père ou ma mère,

J'exerce mon esprit à se détourner [de la quête] d'un bonheur inférieur

77. Le tibétain *keun tchok soum* qui fait référence aux trois objets de refuge (le Bouddha, le Dharma et la Sangha), souvent traduit par « Trois Joyaux », a été, selon les instructions de Lama Zopa Rinpoché, traduit ici littéralement par « Trois Rares et Sublimes ».

Et, m'égalisant et m'échangeant avec autrui, je génère la précieuse bodhicitta,

Adopte les six perfections et les autres pratiques des fils des vainqueurs.

Telle est [la voie progressive] commune à l'être de grande capacité.

Après avoir exercé mon esprit à la voie commune,

Même si je devais faire l'expérience des souffrances du samsara pendant longtemps sans en être lassé,

Je vous en prie, bénissez-moi

Afin que, animé d'une compassion extraordinaire et irrépressible envers tous les êtres,

Je m'engage sur la voie rapide des enseignements du vajrayana,

Protège mes vœux et engagements sacrés au péril de ma vie,

Et atteigne rapidement l'état d'unification de Vajradhara

En une courte vie de ces temps dégénérés.

Telle est [la voie progressive] du mantra secret du vajrayana de l'être de grande capacité.

La bodhisattva attitude

En vue d'accomplir le suprême dessein

Grâce à tous les êtres,

Supérieurs au joyau d'abondance,

Puissè-je toujours les chérir.

Comme le joyau d'abondance, puissè-je aussi

Donner aux êtres tout ce qu'ils désirent.

Comme l'arbre miraculeux, puissè-je aussi

Comblent toutes leurs attentes.

Afin d'accomplir le bien de tous les êtres,

Je donne mon corps, mes biens

Et toutes mes vertus des trois temps

Sans le moindre sentiment de perte.

En donnant tout, la douleur sera transcendée

Et mon esprit réalisera l'au-delà des peines.

Puisque je dois tout donner

Mieux vaut [maintenant] l'offrir aux êtres.

J'ai offert mon corps à tous les êtres

En le livrant à leur bon plaisir.

Qu'ils en usent toujours à leur guise,

Le frappent, l'humilient ou le tuent.

Qu'ils jouent avec ce corps,

S'en moquent, le tournent en dérision,

À quoi bon le chérir,

Je leur en ai déjà fait don ?

Qu'ils lui infligent tout ce qu'ils veulent

Du moment que cela ne leur nuit pas.

Que notre rencontre

Ne leur soit jamais inutile !

Si une pensée de colère ou de foi

Apparaît chez ceux qui me rencontrent,

Qu'elle serve toujours de cause

À la réalisation de tous leurs souhaits.

Que ceux qui m'insultent,

Me blessent physiquement

Ou me raillent
Aient tous la bonne fortune d'atteindre l'éveil.

Puissè-je être le protecteur des êtres sans protecteur,
Le guide de ceux qui sont en chemin,
Le bac, le navire et le pont
De ceux qui veulent traverser.

Puissè-je être une île pour ceux qui cherchent une île,
Une lampe pour ceux qui veulent une lampe,
Une couche pour ceux qui souhaitent se reposer,
Et le serviteur de ceux qui désirent un serviteur.

Puissè-je être la pierre miraculeuse, le vase magique,
Le mantra de connaissance, la panacée,
L'arbre qui comble les souhaits
Et la vache d'abondance pour tous les vivants.

Comme la terre et les autres grands éléments
Tel l'espace, puissè-je toujours
De maintes façons servir de support
À la vie d'êtres innombrables.

Et, jusqu'à ce qu'ils atteignent le nirvâna,
Puissè-je, de toutes les façons et en tous lieux
Être une source de vie pour les êtres
En nombre aussi illimité que vaste est l'espace.

Tant que durera l'espace
Et tant qu'il y aura des êtres,
Puissè-je moi aussi demeurer dans le monde
Pour en dissiper les souffrances.

(Sa Sainteté le Dalai Lama récite souvent, après la prise des vœux de bodhisattva, cette dernière strophe du fils des vainqueurs Shantidéva.)

BÉNÉDICTION DE LA PAROLE

KEUN TCHOK SOUM LA KYAP SOU TCHI

Je prends refuge en les Trois Rares et Sublimes

DRO LA PÈN TCHIR SANG GYÉ CHOK

Puissè-je devenir un bouddha afin d'être bénéfique à tous.

(3 fois)

Tout d'abord purifiez le « je » existant de son propre côté dans la vacuité, puisqu'en réalité, il est vide d'existence propre. La sagesse percevant la vacuité fait alors l'expérience d'une félicité infinie. Vous pouvez aussi penser que la sagesse qui fait l'expérience de la félicité est inséparable de la vacuité.

Puis vous apparaissez sous la forme de la déité. Sur votre langue, apparaît la lettre A ཨ qui se transforme en un disque de lune sur lequel apparaît la syllabe OM ཨ྘ blanche entourée par les voyelles ALI, de couleur blanche, disposées dans le sens des aiguilles d'une montre ; les consonnes KALI, de couleur rouge, disposées dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et le mantra du cœur de la production en dépendance, de couleur bleue, disposé dans le sens des aiguilles d'une montre.

De la syllabe OM et des guirlandes de mantras émanent des rayons de lumière qui ramènent les bénédictions et les pouvoirs des paroles mondaines et supramondaines sous la forme des trois mantras, des sept symboles royaux sublimes et précieux, et des huit signes de bon augure.

Ceci inclut le pouvoir de la parole [de l'au-delà du samsara], des bouddhas, des arya bodhisattvas, de ceux qui vivent dans les trois

la syllabe OM qui se dissout dans le disque de lune. Le disque de lune se transforme en la syllabe A qui devient du nectar de couleur rosée et se dissout dans votre langue. Celle-ci devient de la nature du vajra.

La langue devient de la nature indestructible du vajra. Rien ne peut endommager, enlever ou détruire le pouvoir du mantra, même par exemple le fait de consommer des aliments non appropriés (nourriture noire). Engendrez alors une conviction très profonde que tout le pouvoir et les bénédictions de la parole de tous les bouddhas, bodhisattvas, sages, yogis, etc., ont pénétré votre parole et que celle-ci est devenue parfaite. Pensez : ma parole est devenue parfaite. À l'instant même où les êtres entendent votre parole, leurs pensées et leurs émotions perturbatrices sont pacifiées et tout ce que vous dites s'accomplit ; ils agissent en accord avec ce que vous dites.

LES BIENFAITS DE LA BÉNÉDICTION DE LA PAROLE

Ainsi, le pouvoir de votre parole devient merveilleux et tout ce que vous récitez est multiplié par dix-millions. Votre parole ne devient pas un simple bavardage futile. Par le pouvoir des mantras, l'absorption de nourriture inappropriée ne porte pas atteinte au pouvoir de votre parole⁸⁰.

Prière de dédicace

Puisse ma parole être dotée du pouvoir de ceux allés en béatitude.

Par le pouvoir émanant de ces paroles glorifiées,
Que tous les êtres soient disciplinés,

80. La bénédiction de la parole a en particulier les quatre bienfaits suivants :

1) Votre parole devient parfaite. 2) Tout ce que vous récitez est multiplié par dix-millions. 3) Tout ce que vous dites devient récitation de mantra, même le bavardage. 4) L'absorption de nourriture inappropriée ne porte pas atteinte au pouvoir de votre parole. Selon les tantras inférieurs, manger de l'ail enlève le pouvoir de la parole pendant sept jours, les oignons, cinq jours, les radis, neuf jours, les orties, la moitié d'une année, la langue d'un animal (tsèr.pa), toute la vie. Ces aliments portent atteinte au pouvoir du mantra, comme de manger la chair d'animaux stupides tels que le mouton.

Quelles que soient les paroles que je prononce, puissent toutes ces actions s'accomplir instantanément. (7 fois)

MANTRAS QUOTIDIENS

Mantra qui bénit le mala

OM Routsira Mani Pravartaya Houm (7 fois)

Récitez ce mantra sept fois puis soufflez sur le mala. Ainsi, le pouvoir du mantra s'accroît de plus de dix-millions de fois un milliard. Ceci nous vient du Soutra de la demeure céleste insondable, grand joyau d'accroissement.

Mantra qui augmente la vertu

OM Sambhara Sambhara Bimana Sara Maha Djava Houm

OM Smara Smara Bimana Skara Maha Djava Houm (7 fois)

La récitation de ce mantra multiplie cent-mille fois le mérite de toute action vertueuse de la journée, effectuée avec le corps, la parole et l'esprit. Ceci est en accord avec le Soutra de la roue du dévouement total.

*Soung de la lumière sublime et immaculée
parfaitement pure*

NAMA NAWA NAWA TINÈN TATHAAGATA GANGA NAM DIVA
LOUKAA NÈN / KOTINI YOUTA CHATA SAHA SRAA NÈN /
OM VOVORI / TSARI NI⁸¹ TSARI / MORI GOLI / TSALA WAARI
SVAHA. (plusieurs fois)

Les karmas négatifs des cinq actions ininterrompues de toute personne qui parle à une personne ayant récité ce mantra sont purifiés. Le simple fait d'entendre la voix d'une personne ayant récité ce mantra, d'être touché par son ombre ou de toucher son corps purifie des karmas négatifs accumulés dans les vies passées. Si vous récitez ce mantra, les esprits [malfaisants] ne vous posséderont pas, les poisons ou les éléments [feu, eau, air et terre] ne vous nuiront pas.

Tous les bouddhas vous protégeront et vous guideront, et tous les dévas ainsi que ceux qui vivent dans l'observance des vœux (skt. samaya) vous soutiendront. Les mantras et rituels de magie noire ne pourront rien contre vous. Si l'on place ce mantra à l'intérieur d'un stoupa, alors tous les êtres, y compris les êtres transmigrants malveillants, qui voient le stoupa, en entendent parler, le touchent ou sont touchés par la poussière ou le vent qui vient de ce stoupa, seront délivrés de tous leurs karmas négatifs. Tous ces êtres renaîtront dans les états d'existence des êtres transmigrants fortunés et ne renaîtront pas dans les états d'existence inférieurs.

Pour en savoir plus sur ce mantra, voir Livre de prières de la FPMT Vol. 1.

Mantra enseigné par le Bouddha Drodèn Gyèlwa Tcheu

OM HRI YA DHÉ SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBÉ /
DZOLA DHARMA DATOU GARBÉ / SANGHA HARANA AYOU

81. Indique un ton de voix plus haut.

SANGCHODAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA SAMÈNDRA
AUCHNI KA VIMALÉ BICHOUDE SVAHA⁸² (plusieurs fois)

On distingue deux grands bienfaits à ce mantra. Le premier est qu'il purifie le karma négatif le plus lourd de briser le samaya avec le maître, qui est plus lourd que de commettre n'importe laquelle des actions ininterrompues. En ayant fait des erreurs dans notre dévotion à l'ami vertueux, on ne peut pas atteindre l'éveil dans cette vie. Le second bienfait est que ce mantra consacre les objets. Dans le Kangyour le Bouddha dit que ce mantra est la véritable consécration. Si vous le récitez sur une statue, un rocher ou un arbre, toute la sagesse du champ de mérites s'y déposera et demeurera dans cet objet.

Mantra du nom saint qui accomplit les souhaits

À chaque répétition, récitez ensemble la prosternation et le mantra suivants :

TÉ CHINE CHÉK PA / SA DZINE GYÈL PO LA / TCHAK TSÈL LO

Je me prosterne devant le Bhagavan Détenteur de la Terre

TADYATHA / OM DARÉ DARÉ / DARANI BANDÉ SVAHA (108,
54 ou 21 fois)

Quiconque mémorise ce mantra du nom saint verra tous ses souhaits se réaliser.

82. Il est dit par le Victorieux, le Bouddha Drodèn Gyèlwa Tcheu : "Du fait d'avoir récité ce mantra, si vous fabriquez un stoupa ou une tsa-tsa, vous obtenez le mérite d'avoir fabriqué dix millions de stoupas ou de tsa-tsas."

De plus, si vous entrez en contact avec l'un des quatre éléments [terre, feu, eau, air], ils seront bénis de deux fois le pouvoir d'un stoupa ; et quiconque vous voit ou vous touche est purifié des cinq karmas négatifs ininterrompus et renaîtra dans une classe sociale élevée. Du fait d'avoir récité ce mantra, vous aurez une longue vie, vous serez purifié des cinq karmas négatifs ininterrompus, vous serez riche et vous vous souviendrez de vos vies passées. Vous serez protégé de tout mal et obtiendrez l'éveil. Pour en savoir plus sur ce mantra, voir Livre de prières de la FPMT Vol. 1.

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

Puis faites une méditation du lamrim sur la base de l'une ou l'autre des pratiques suivantes : 1) *Lama Tcheupa*, ce qui est excellent car elle comporte des pratiques préliminaires, le lamrim complet et la transformation de la pensée spéciale, transformer les problèmes en la voie vers l'éveil ; 2) *Le Yoga du maître de Lama Tsongkhapa*, qui comporte neuf bienfaits et vise en particulier à : développer la sagesse, naître dans la terre pure de Toushita, rencontrer de nouveau les purs enseignements de Lama Tsongkhapa, être protégé des méfaits des esprits roi, des esprits Tsèn, et autres et faire en sorte que votre pratique de l'écoute, de la réflexion et de la méditation soit efficace pour votre esprit ; 3) *Le Yoga du maître de Tchènrézi* ; 4) *Le Yoga du maître de Tara* ; 5) *Le Yoga du maître du Bouddha Shakyamouni* ; 6) *Le Yoga du maître de toute autre déité*⁸³.

Colophons :

La méthode qui change une vie de souffrance en bonheur

Colophon tibétain de Lama Zopa Rinpoché :

Le moine mendiant Thubtèn Zopa, qui n'a ni cette vie ni la suivante, a composé cette motivation pour être bénéfique à lui-même et à ceux qui possèdent un esprit de capacité similaire ou inférieure. Il a utilisé la *Méditation spontanée sur les étapes de la voie, l'intégralité de tous les points clés* de Dordjé Tchang Losang Djinpa. Pour rendre cette motivation plus élaborée, on pourra par exemple y inclure *Appeler le maître de loin* de Pabongka Detchèn Nyingpo. Afin de reconnaître la grande bonté des êtres, figure ensuite la première strophe des *Huit versets de la transformation de l'esprit* du Guéshé Kadampa Langri Tangpa. Elle est suivie d'une strophe d'Aryasura [issue de *L'aspiration en Soixante-dix stances*, v. 126] permettant de produire le souhait de devenir nous-mêmes extrêmement bénéfiques à autrui, puis des versets

83. Ces livrets de pratiques sont disponibles dans la boutique en ligne du Service de traduction francophone de la FPMT (www.traductionfpmt.info).

du troisième chapitre du *Bodhicharyavatara* de Shantidéva [III,11 à III,21 et X,55].

Colophon tibétain de la prière de lamrim :

Cette méditation spontanée sur les étapes de la voie a été composée par le sublime Dordjé Tchang Losang Djinpa.

Colophon français :

Texte compilé par Lama Zopa Rinpoché. Traduit du tibétain en français par la Vén. Lobsang Detchèn et Christian Charrier, octobre 2015.

Afin de clarifier le sens, les traducteurs français se sont aussi appuyés sur les traductions anglaises réalisées par Lama Zopa Rinpoché. Les notes et crochets ont été ajoutés à partir de la traduction anglaise du texte réalisée selon les conseils de Lama Zopa Rinpoché, sauf la note 4 qui a été ajoutée par les traducteurs français. Service de traduction francophone de la FPMT, octobre 2015.

*Bénédictio de la parole**Colophon anglais :*

Pratique extraite de *The Collection of Cherished Recitations* comme *Lamé Nèldjor* et des sadhanas de différentes déités, etc. Imprimé par Tibetan cultural printing Press en 1987. Traduit du tibétain par Guéshé Thoubtèn Shérab. Cet extrait a été revu, avec des ajouts conformes aux conseils de Lama Zopa Rinpoché. Les ajouts par rapport au texte original sont en italique et entre guillemets. Compilé et corrigé par Kendall Magnussen et la Vén. Sarah Thresher en janvier 2003. Les notes proviennent de commentaires donnés par Lama Zopa Rinpoché au centre Milarépa en août 2002. Mis à jour par la Vén. Gyaltèn Mindrol du Service éducation de la FPMT, en décembre 2005. Légèrement modifié par Merry Colony et Tom Truty en 2013. A nouveau mis à jour sur la base du tibétain par la Vén. Joan Nicell et Merry Colony, avril 2015.

Colophon français :

Traduction française faite par l'Institut Vajra Yogini, revue légèrement par Eléa Redel et la Vén. Tenzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT, en octobre 2006 puis en 2014. À nouveau légèrement revu par la Vén. Lobsang Detchèn et Eléa Redel en octobre 2015 et en février 2017.

Mantras quotidiens :

Compilé par Lama Zopa Rinpoché. Traduction française Service de traduction de la FPMT, octobre 2015, légèrement revu en février 2017.

2. Pleine conscience de la bodhicitta (concise)

*Comment vivre votre vie
pour le bien des innombrables êtres*



On peut associer la pleine conscience à toutes les différentes parties du lamrim – renoncement, bodhicitta et vacuité – ainsi qu'à la pratique tantrique. Ce chapitre comprend une série de pratiques de pleine conscience de la bodhicitta compilées par Lama Zopa Rinpoché, à utiliser aussi bien en retraite que dans notre vie quotidienne. Elles sont complémentaires aux motivations de bodhicitta contenues dans le corps principal de ce livre car elles mettent à notre disposition une méthode qui nous permet de maintenir l'esprit centré en permanence sur la bodhicitta tout en vaquant à nos occupations quotidiennes. Nombre d'entre elles sont liées aux activités dans lesquelles nous nous engageons à tout moment, comme se lever, s'asseoir, ouvrir et fermer les portes, marcher, etc. En appliquant la pleine conscience de la bodhicitta à nos actions de tous les jours et en les dédiant avec sincérité au bonheur de tous les êtres, nous pouvons transformer les activités mondaines en le Dharma le plus pur et en cause d'éveil. Ici nous n'appliquons pas la pleine conscience simplement pour être dans la conscience de ce que nous sommes en train de faire, mais nous l'utilisons en réalité pour transformer nos actions en un antidote aux perturbations et à la souffrance. Nous pouvons pratiquer de cette

façon même sans avoir encore réalisé la bodhicitta et apporter ce faisant les plus grands bienfaits non seulement à nous-mêmes mais aussi à ceux qui nous entourent et à tous les êtres.

Les pratiques de pleine conscience regroupées ici viennent du *Soutra des nuages des Rares et Sublimes (Deu dé keuntchok trine)*, ainsi que de Rinpoché, de ses maîtres et d'autres sources. Nous y avons aussi intégré des instructions concises pour les yogas relatifs aux actions de dormir, nettoyer, manger, se baigner et marcher, et des précisions sur les offrandes d'encens et le fait d'aller aux toilettes.

PLEINE CONSCIENCE DE LA BODHICITTA

Quiconque aspire à la libération et à l'état d'omniscience, pour le bien de chacun des êtres innombrables sans exception, a besoin de purifier les voiles et d'accumuler des mérites de nombreuses façons différentes. Ainsi, l'Omniscient, dans son extrême habileté et son immense compassion pour nous les êtres, a montré des méthodes qui permettent d'accumuler une vertu inconcevable tout en vaquant simplement à nos activités quotidiennes ordinaires. Le Bouddha a révélé ces méthodes pour être bénéfique à toutes celles et tous ceux d'entre nous dont le niveau d'esprit est inférieur (autrement dit, n'ayant pas encore généré la bodhicitta), de façon à ce que toutes nos actions soient dédiées pour devenir cause de bonheur de tous les êtres.

Le matin, dès l'instant où vous vous réveillez, et peut-être avant même d'ouvrir les yeux, formulez la pensée :

Puissent tous les êtres réaliser le corps sacré du Bouddha⁸⁴.

84. Les bouddhas possèdent à la fois le corps de forme (le roupakaya) et le corps de sagesse (le dharmakaya). Cela signifie très probablement que l'on prie pour que tous les

Le fait de souhaiter, au moment où vous vous réveillez, que tous les êtres réalisent l'éveil, est le moyen le plus rapide pour établir une motivation.

À chaque fois que vous vous levez (quand vous sortez de votre lit, quand vous vous mettez debout après avoir été assis, etc.), formulez la pensée :

Puissent tous les êtres émerger des profonds océans des souffrances samsariques.

Quand vous vous habillez :

Puissent tous les êtres revêtir l'habit de la conscience morale et de la gêne⁸⁵.

Si vous pratiquez le tantra, faites-vous, à vous-même en tant que maître-déité, offrande de tous vos vêtements comme étant des habits divins. Les commentaires tantriques expliquent comment faire pour que toute activité telle que se laver, s'habiller, manger, etc., se transforme en yoga du maître, en vous en faisant offrande, à vous en tant que maître visualisé sous l'aspect de la déité. En pensant que vous faites offrande au maître, vous accumulez les mérites les plus vastes et les plus élevés avec chacun des vêtements que vous revêtez.

êtres réalisent le roupakaya, dans la mesure où, avant de nous endormir, nous aurons généré la motivation que tous les êtres réalisent le dharmakaya.

85. On utilise ici le mot « conscience morale » (tib. *trèl-yeu*) qui fait référence à soi-même, dans le sens d'être soucieux de protéger ses vœux, avec la volonté de ne créer ni karma négatif ni souffrance pour soi-même, mais au contraire d'atteindre des réalisations, et « gêne » (tib. *ngo-tsa*) qui fait référence aux autres, dans le sens d'être soucieux de protéger les vœux qu'on a promis de garder en présence d'êtres saints et par considération pour autrui. Cependant d'autres traductions utilisent « scrupule » ou « retenue » pour la référence à soi-même et « honte » ou « embarras » en se référant aux autres.

Quand vous bouclez votre ceinture :

Puissent l'esprit de tous les êtres être lié par les trois entraînements supérieurs (la conduite morale, la concentration et la sagesse).

Quand vous desserrez votre ceinture :

Puissent tous les êtres être libérés de l'asservissement du karma et des émotions perturbatrices.

À chaque fois que vous vous asseyez :

Je conduirai tous les êtres au cœur de l'éveil. Puisse cela se produire.

Pensez de cette façon, prenez la responsabilité et priez aussi que cela se produise.

Quand vous vous allongez dans votre lit :

Je mènerai tous les êtres à l'état sans chagrin (la grande libération ou éveil).

Au moment où vous vous endormez :

Puissent tous les êtres réaliser le dharmakaya.

Quand vous offrez de l'encens :

Puisse la mauvaise odeur des souillures de tous les êtres d'un naturel méchant être éliminée et puissent-ils porter sur

eux le parfum de la moralité. Puissent-ils vivre dans la pure moralité.

Certains êtres saints portent sur eux un parfum naturel tout à fait spécial en résultat de leur conduite morale pure ou de leur bodhicitta. Vous pouvez aussi penser simplement :

Puissent tous les êtres avoir une moralité pure.

De manière générale, quand vous faites des offrandes, vous pouvez générer la motivation suivante : « je vais libérer tous les êtres des océans des souffrances samsariques et les amener à l'éveil, je vais donc faire cette offrande », mais la dédicace spécifique pour l'encens consiste à purifier et à éliminer la conduite morale impure de tous les êtres. Offrir de l'encens est une cause toute particulière pour être capable de vivre dans la pure moralité dans les vies futures, ce qui est le fondement pour atteindre des réalisations. C'est pourquoi il est bon d'offrir beaucoup d'encens et de faire la dédicace de cette manière quand vous l'allumez.

Quand vous nettoyez :

Puisse aucun des êtres ne s'engager dans une mauvaise conduite ; puissent-ils tous avoir une conduite parfaite, belle et merveilleuse.

Nettoyez régulièrement l'endroit où vous placez des objets sacrés, qu'il soit sale ou non, en pensant que vous évacuez tous les obscurcissements perturbateurs et les voiles subtils de tous les êtres. La brosse, l'aspirateur, le balai, etc., sont les antidotes à ces obscurcissements, à savoir le chemin complet de la méthode et de la sagesse depuis la

dévotion au maître jusqu'à l'éveil. Pendant que vous balayez, vous pouvez penser :

J'élimine toute la poussière des obscurcissements de tous les êtres avec le balai de la voie vers l'éveil et plus particulièrement la sagesse et la bodhicitta.

Si vous générez ces pensées sincères lorsque vous nettoyez le sol, cette action devient une vraie pratique du Dharma bénéfique à tous les êtres. Dans le lamrim, il est dit de réciter « abandonne la poussière, abandonne les souillures » pendant que l'on fait le ménage et de penser que l'on abandonne la « poussière » des trois poisons mentaux, à savoir la colère, l'attachement et l'ignorance, qui sont les obscurcissements grossiers qui interfèrent avec la réalisation de la libération, ainsi que les « souillures » de ces trois poisons mentaux, les obscurcissements subtils qui interfèrent avec le parachèvement de l'éveil. Dans ce cas, il s'agit d'une pratique principalement reliée à soi-même mais ici, dans les pratiques de pleine conscience de la bodhicitta, tout est relié aux autres.

À chaque fois que vous nettoyez quelque chose, votre visage, vos vêtements, vos casseroles, votre linge, etc., ou même quand vous vous brossez les dents :

J'élimine toutes les souillures des émotions perturbatrices de tous les êtres.

Pensez que la brosse à dents, le dentifrice, l'eau, le savon, etc., sont la voie graduée complète vers l'éveil et que vous faites disparaître tous les obscurcissements de l'esprit de tous les êtres. En vous habituant à penser ainsi en vous brossant les dents, vous créez des nuées de mérites incommensurables à chaque mouvement de brosse et toutes vos activités de nettoyage deviennent causes d'éveil.

Il y a toujours tellement à nettoyer dans une cuisine, que ce soit pendant la préparation des repas ou après, utilisez donc cette opportunité pour purifier les obscurcissements de tous les êtres :

J'élimine tous les obscurcissements et karmas négatifs de l'esprit de tous les êtres.

En pensant de cette façon avec sincérité, toutes vos activités de nettoyage deviennent pratiques de Dharma, elles purifient votre karma négatif et vos perturbations et vous font accumuler des mérites. Vous pouvez aussi penser que l'eau est du nectar provenant du maître, de Vajrasattva – de Sa Sainteté le Dalaï Lama ou du maître Bouddha Shakyamouni – et qu'elle nettoie tous vos obscurcissements et karmas négatifs, mais aussi et c'est bien plus important, ceux de tous les êtres. N'oubliez pas de dédier l'action à tous les êtres, y compris à vos ennemis, pas uniquement à ceux que vous aimez, afin que l'action devienne Dharma et qu'elle soit vraiment bénéfique. Le fait de faire la dédicace de nettoyer toutes les émotions perturbatrices d'autrui vous permet de purifier tout naturellement vos propres perturbations.

Chaque fois que vous vous lavez ou prenez un bain, on distingue la toilette extérieure, intérieure et secrète :

- Pour la toilette extérieure, bénissez d'abord l'eau contenue dans la bassine ou la baignoire en chantant quelques-uns des cinq mantras puissants qui purifient les karmas négatifs⁸⁶, à savoir les mantras de Namgyëlma, de Mitroukpa, de Kounrik, du pinacle immaculé, et de la roue exauçant les souhaits, ainsi que OM MANI PADMÉ HOUM, puis soufflez sur l'eau. Cela rend cette eau extrêmement puissante,

86. Voir l'annexe 3 « Mantras des cinq déités puissantes de purification » dans *Extraire l'essence sans relâche, jour et nuit*, Service de traduction de la FPMT.

et, en faisant votre toilette, vous purifiez vos karmas négatifs. Cette eau devient aussi très bonne pour la guérison.

- Pour la toilette intérieure, si vous avez reçu une grande initiation du tantra inférieur, comme une grande initiation de Tchênrézi, ou une initiation du tantra supérieur, générez-vous en tant que déité et pensez que les déités initiatrices sont en train de verser l'eau du vase sur votre tête, purifiant ainsi toutes vos émotions perturbatrices et vous conférant l'initiation.
- Dans le contexte du tantra le plus élevé, la toilette secrète se fait selon les instructions de la déité que vous pratiquez.

Dans tous les cas, dédiez votre toilette à l'élimination des obscurcissements de tous les êtres.

Pendant votre toilette, vous pouvez aussi vous visualiser en train d'offrir le bain à votre maître. Si vous avez reçu une initiation, générez-vous en tant que maître-déité et sinon, visualisez votre maître racine à votre cœur. Puis, pendant le bain, récitez les versets courts, moyens ou longs de la pratique de l'offrande des ablutions du Djortcheu⁸⁷.

Pour faire l'offrande des ablutions de manière concise, récitez en continu, tout en vous lavant, ce verset d'offrande au maître⁸⁸:

À maître Vajradhara, qui réunissez en vous les trois
refuges,
Qui prenez la forme de l'ami vertueux pour les êtres
à discipliner,
Qui accordez les réalisations sublimes et communes,
Aux maîtres bienveillants, j'offre ces ablutions.

87. Voir *Le livre de prières de retraite de la FPMT*, partie « Offrande des ablutions (du Djortcheu) » (publié au format ebook par le Service de traduction de la FPMT). Ces versets incluent non seulement l'action de se laver mais aussi le fait de se sécher et de s'habiller et, pour les laïcs, le fait de porter du parfum et des ornements.

88. Idem, partie « Requête spéciale pour réaliser les trois grands objectifs ».

Quand vous vous mouchez, pensez :

J'élimine le karma négatif et les perturbations de tous les êtres.

Vous pouvez penser que vous éliminez tous les obstacles mentionnés dans la prière *Requête spéciale pour réaliser les trois grands objectifs* dans la pratique du Djortcheu⁸⁹.

Quand vous entrez dans un temple ou même dans votre propre maison ou dans la salle de méditation :

Puissent tous les êtres être guidés jusqu'à la cité de l'état sans chagrin (grande libération ou éveil). Puissent-ils entrer dans la cité de la libération.

Priez de cette façon. Pensez que vous êtes réellement en train de le faire et dédiez afin qu'il en soit ainsi.

Quand vous sortez :

Je libère de la prison du samsara tous les êtres asservis par les émotions perturbatrices et le karma. Puisse-t-il en être ainsi.

Chaque fois que vous ouvrez une porte :

J'ouvre la porte de la sagesse transcendante allée au-delà du samsara, pour tous les êtres. Puisse-t-il en être ainsi.

Quand vous fermez la porte, priez pour qu'aucun être jamais n'ait à se réincarner de nouveau dans le samsara :

89. Idem note 87.

Je ferme la porte du samsara à tous les êtres. Puisse-t-il en être ainsi.

Chaque fois que vous rencontrez votre maître :

Puissent tous les êtres rencontrer un maître parfaitement qualifié qui révèle la voie complète vers l'éveil.

Quand vous voyez un stoupa :

Puissent tous les êtres réaliser le dharmakaya.

À l'instant où vous voyez un objet sacré ou une statue du Bouddha :

Puissent tous les êtres atteindre rapidement l'éveil.
 (ou) Puissent tous les êtres voir la terre pure du Bouddha.
 (ou) Puissent tous les êtres obtenir les trois kayas (le dharmakaya, le sambhogakaya et le roupakaya).
 (ou) Puissent tous les êtres obtenir les trois vajras (le corps sacré vajra, la parole sacrée vajra et l'esprit sacré vajra) d'un bouddha.

Quand vous faites un feu :

Je brûle les émotions perturbatrices de tous les êtres dans le feu de la sagesse transcendante.

Quand vous êtes en train de préparer une soupe ou de faire cuire de la nourriture dans une casserole, vous pouvez penser que le feu est la sagesse qui réalise la vacuité, que la nourriture qui n'est pas encore cuisée est l'esprit indiscipliné, et qu'en faisant cuire la nourriture, toutes les émotions perturbatrices grossières, et même les plus subtiles, sont

purifiées et toutes les réalisations de la bouddhité atteintes. Si vous avez reçu une initiation du tantra le plus élevé, vous pouvez utiliser la même méditation que celle utilisée pour la bénédiction de l'offrande interne. Puis quand la nourriture est prête – comme elle est déjà bénie, il n'y a aucune raison de la bénir de nouveau – vous n'avez plus qu'à la manger. Sinon, vous pouvez imaginer que le feu est le feu de toumo des six yogas, qui fait fondre la kundalini.

Quand vous pétrissez de la pâte, formulez la pensée :

Je dompte l'esprit de tous les êtres en les pacifiant avec mes deux mains de la sagesse qui réalise la vacuité et de la bodhicitta.

Quand vous avez abaissé la pâte et que vous la garnissez de fromage, de pommes de terre et de légumes pour faire des momos, des shapalés ou autres mets :

Je remplis l'esprit de tous les êtres avec les réalisations de la voie, de la dévotion au maître jusqu'à l'éveil, de façon à ce qu'ils puissent atteindre toutes les qualités d'un bouddha.

Voilà quelques suggestions de pensées à développer quand vous travaillez dans une cuisine. Vous pouvez réfléchir à d'autres exemples similaires pouvant être utilisés pour les autres activités liées à la cuisine.

Quand vous mangez :

Puissent tous les êtres être libres des six émotions perturbatrices racines et des vingt perturbations secondaires.

Il est important de transformer l'action de manger en appliquant le yoga de la nourriture⁹⁰, sinon cette action devient ordinaire et, si elle est effectuée avec attachement, elle devient cause du samsara et des états d'existence inférieurs.

Pendant que l'on est en train de manger, il y a trois choses à faire :

1. Faire offrande au Bouddha, Dharma, Sangha.

Faites-le en bénissant et offrant la nourriture par la méditation et la prière.

2. Pratiquer la générosité pour tous les êtres.

Il y a deux méthodes pour cela : l'une est de faire des dons aux 21 000 êtres qui vivent dans votre corps, de façon à établir une connexion avec eux ; ainsi, dans le futur, quand ils deviendront humains, vous pourrez leur révéler le Dharma et les amener à l'éveil. Une fois la bénédiction et l'offrande de nourriture au Bouddha, Dharma, Sangha terminées, l'autre méthode consiste à vous visualiser en train d'offrir de la nourriture aux innombrables êtres des enfers, à la multitude des esprits avides, des animaux, des humains, des souras et asouras. Pensez qu'en recevant la nourriture, ils sont entièrement satisfaits, qu'ils génèrent la voie complète vers l'éveil et deviennent la déité.

3. Pratiquer le yoga de la nourriture.

Dans le hinayana, on consomme les aliments sans attachement, juste pour nourrir le corps, de façon à pratiquer le Dharma.

Dans le paramitayana (véhicule des perfections) du mahayana, on consomme la nourriture en se percevant soi-même comme un serviteur et les autres êtres comme le maître : vous mangez la nourriture afin de pouvoir vous mettre à leur service.

⁹⁰. Voir : *Le yoga de l'offrande de nourriture* dans *Extraire l'essence sans relâche jour et nuit*, Service de traduction de la FPMT.

Dans la pratique du tantrayana du mahayana, on offre la nourriture à soi-même généré en tant que maître-déité.

Dans le tantra le plus élevé, la nourriture est bénie et transformée en nectar, puis est consommée de l'une des deux manières suivantes :

- Comme une offrande de tsok faite à vous-même en tant que maître sous l'aspect de la déité, en offrant le nectar à la syllabe-germe à votre cœur ou au mandala du corps de la déité (s'il existe).
- À la manière d'une pratique d'« offrande brûlée ».

En appliquant l'une ou l'autre de ces méditations, chaque bouchée de nourriture crée les mérites les plus vastes et les plus élevés et l'action de manger devient la voie la plus rapide vers l'éveil. Si, après avoir pris une initiation du tantra le plus élevé, vous ne bénissez pas votre nourriture et ne la consommez pas en utilisant l'une de ces deux méthodes, cela entraîne une dette karmique et la nourriture se transforme en pollution ; c'est comme si vous preniez du poison. Quand on consomme des offrandes faites avec dévotion sans les bénir, on dit que c'est comme de boire le feu des enfers.

Même si vous n'avez reçu aucune initiation, vous pouvez tout de même vous visualiser en train d'offrir votre nourriture comme du nectar à votre maître racine à votre cœur et imaginer que cela génère une grande félicité.

Quand vous êtes occupé à couper quelque chose, par exemple si vous coupez des légumes, fendez du bois, etc. :

Je coupe la racine de la souffrance de tous les êtres qui vient de l'ignorance et de la pensée du chérissement de soi, avec le couteau de la sagesse réalisant la vacuité et la bodhicitta.

(Ou :) Puisse la racine du samsara de tous les êtres, à savoir l'ignorance qui se saisit d'un je existant réellement, être coupée avec l'épée de la sagesse réalisant la vacuité.
 (Ou :) Je coupe la pensée de chérissement de soi de tous les êtres avec le couteau de la bodhicitta.

Quand vous marchez, suivez le conseil de Milarépa : « Quand je marche, je suis l'instruction selon laquelle le fait de marcher devient une circumambulation. » Pensez que tous les objets sacrés des dix directions sont sur votre droite et que vous en faites le tour en marchant. Ceci purifie votre karma négatif et crée la cause pour l'éveil.

Faites de même quand vous conduisez une voiture, roulez à bicyclette, voyagez en bus, en train, etc.

Vous pouvez aussi vous rappeler la terre pure où vous souhaitez renaître et penser :

J'amène tous les êtres à la terre pure de Bouddha.

Cela facilite la renaissance dans une terre pure quand vous mourez.
 Vous pouvez aussi penser :

J'amène tous les êtres à l'éveil.

Quand vous descendez, comme quand vous descendez d'une colline, pensez :

Je descends dans les sphères d'existence inférieures pour libérer les êtres.

Quand vous allez aux toilettes :

- Visualisez Vajrasattva sur le sommet de votre tête.

- Récitez le mantra court ou long de Vajrasattva, vingt-et-une fois ou autant de fois que vous le pouvez, et imaginez des rayons de nectar qui descendent et purifient tous les êtres sur un disque de lune à votre cœur.
- Pensez que toutes les voiles et les karmas négatifs, les maux provoqués par les esprits, les obscurcissements et les maladies, comme le cancer par exemple, de vous-même et de tous les êtres, accumulés depuis des renaissances sans commencement, sortent par le bas du corps et sont transformés en nectar qui pénètre dans la bouche du Seigneur de la mort, neuf sous-sols sous la surface de la Terre.
- Pensez que le seigneur de la mort est pleinement satisfait. Quand vous tirez la chasse et fermez le couvercle des toilettes, imaginez que sa bouche se ferme et est scellée par un double vajra d'or très lourd.

3. Prière de Saint François d'Assise



(Les ajouts entre crochets sont de Lama Zopa Rinpoché)



Saint François d'Assise donnant un enseignement aux oiseaux

***Puissent tous les êtres atteindre, sans peine,
l'état de félicité transcendante
de la bouddhité omnisciente.***

Seigneur [Bouddha], faites de moi un instrument de votre paix.
Là où il y a la haine, faites que je sème l'amour.
Là où il y a l'offense, que je sème le pardon.
Là où il y a la discorde, que je sème l'union.
Là où il y a le doute, que je sème la foi.
Là où il y a l'erreur, que je sème la vérité.
Là où il y a le désespoir, que je sème l'espérance.
Là où il y a la tristesse, que je sème la joie.
Là où il y a les ténèbres, que je sème la lumière.

Ô Maître divin,
Faites que je ne cherche pas tant
À être consolé [bonheur pour l'ego] qu'à consoler ;
À être compris qu'à comprendre ;
À être aimé qu'à aimer.

C'est en donnant que l'on reçoit ;
C'est en pardonnant que l'on est pardonné ;
C'est en mourant [ayant pratiqué] que l'on renaît à la vie éternelle
[de bonheur en bonheur jusqu'au plein éveil].

4. Les inconvénients de chérir le soi et les avantages de chérir autrui



Points de réflexion

Les inconvénients de chérir le soi

Tout d'abord, prenez en considération que tous vos problèmes actuels sont en relation directe avec la pensée du chérissement du soi. Pensez par exemple :

C'est à cause du chérissement du soi que :

- J'entre en conflit, me querelle, me dispute avec les autres et m'énerve quand on me critique ou qu'on ne me respecte pas.
- Je souffre de stress, de solitude et de dépression.
- Je fais l'expérience de la douleur de la colère quand les autres ne font pas ce que je veux ou vont à l'encontre de mes souhaits.
- Je fais l'expérience de la douleur de l'attachement et du rejet, encore et encore.
- Je ressens de la jalousie à l'égard de ceux qui ont ce que je veux ou qui ont plus que moi ; je ressens un sentiment de compétition

à l'égard de ceux que je considère comme étant mes égaux et de l'arrogance envers ceux que je considère comme inférieurs à moi.

- Je vois les autres comme des ennemis, me fâche avec mes amis, et m'oppose à ceux qui me donnent des enseignements, à mes parents, aux membres de ma famille et même à mes amis spirituels, qui ne font toujours que ce qui est le mieux pour moi.
- Je trouve difficile de trouver du temps pour méditer, de suivre les conseils du maître, d'entraîner mon esprit à suivre la voie, de générer de la bonté et de la compassion à l'égard d'autrui et de les aider, ainsi que de créer les causes pour le bonheur futur jusqu'à atteindre l'éveil.
- Je garde constamment mes vieilles habitudes, les considérant comme mes amis et blâmant les autres pour mes problèmes.
- Même quand je fais en sorte de générer des bonnes qualités, à cause de l'orgueil, elles deviennent vite corrompues.

Ensuite, prenez en considération que tous vos problèmes proviennent du karma négatif motivé par le chérissement du soi dans le passé (cela inclut toutes les maladies, tous les préjudices et la souffrance physique et mentale, qui sont le résultat de pensées et d'actions négatives créées par le passé à cause de l'attitude intérieure de chérissement du soi). Pensez comme suit :

Par le passé, le chérissement du soi :

- m'a enfermé dans la prison du samsara pendant des vies innombrables depuis des temps sans commencement, me forçant à supporter les souffrances des six sphères d'existence.
- m'a maintenu dans l'ignorance, continuellement obsédé par des problèmes en tout genre.
- m'a interdit de saisir toute opportunité d'atteindre l'éveil.

- m'a empêché de recevoir des réalisations.
- m'a éloigné de la compréhension et de la pratique du Dharma.
- ne m'a même pas accordé la jouissance du bonheur temporaire.

Pour finir, reconnaissez que le chérissement du soi est la source de tous les problèmes et ne fera que vous causer du tort à l'avenir :

- Le chérissement du soi m'a nui dans le passé, me nuit aujourd'hui et, à moins d'y mettre un terme, me nuira sans cesse dans le futur. C'est mon pire ennemi, qui m'éloigne de tout bonheur.
- En réalité, tous les problèmes et souffrances de ce monde, du plus petit conflit à la guerre la plus meurtrière, proviennent de la pensée du chérissement de soi.

En faisant ce genre d'analyse, l'abandon immédiat du chérissement de soi devient une évidence.

Les avantages de chérir autrui

Commencez par considérer que la pensée de chérir autrui écarte toutes les souffrances antérieures qui se manifestent avec le chérissement du soi, et vous motive à abandonner la non-virtu et à pratiquer la vertu, ce qui produit le bonheur. Pensez par exemple, qu'en chérissant autrui :

- Je cesse de tuer et de causer du tort ; je pratique la protection de la vie et les soins apportés aux autres, ce qui est la cause d'une longue vie, d'une parfaite santé et d'un grand bonheur.
- Je cesse de m'adonner au vol et à l'avarice et pratique la générosité qui est la source de la richesse et des plaisirs.
- Je cesse de m'adonner à la colère et à l'intolérance et je deviens patient, aimable et bon, ce qui est la cause d'une grande beauté du corps et de l'esprit.

Ensuite, considérez la différence qu'il y a entre vous et le Bouddha :

Dans le passé, nous étions semblables, tous de simples êtres ordinaires. Puis, parce qu'il renonça à la pensée du chérissement de soi et généra un esprit tourné vers les autres, il paracheva l'éveil suprême, libre de toute souffrance et capable d'aider tous les êtres.

D'un autre côté, moi, je me suis tenu à l'attitude intérieure du chérissement de soi et suis resté bloqué dans le samsara, incapable de m'aider moi-même.

N'ayant pas abandonné le chérissement de soi ni appris comment chérir autrui, je ne parviens jamais à m'engager dans les activités des grands bodhisattvas. Tout bienfait provient de ma capacité à chérir les autres plus que moi-même.

Maintenant, considérez que tout ce que vous avez et appréciez dans cette vie vient de la bonté des autres :

- Mon corps vient de la bonté de mes parents qui ont enduré tant de difficultés pour moi.
- Mon éducation vient de la bonté de ceux qui m'ont instruit.
- Mon argent vient de la bonté de ceux qui m'emploient et me rémunèrent.
- Mes vêtements viennent de la bonté de ceux qui les ont fabriqués, ainsi que de tous ces êtres dotés de conscience dont la laine, la fourrure ou la peau sont utilisées comme matière première.
- Ma nourriture vient de la bonté de ceux qui la cultivent et de tous ces êtres qui ont perdu la vie pendant le processus de production.

- Ma maison, mon bureau et autres lieux de vie viennent de la bonté de ceux qui les ont construits.
- Toutes les choses matérielles que j'ai et dont je jouis et même les choses non matérielles, telles que faire l'objet d'éloges, avoir une bonne réputation, recevoir de l'affection, etc., viennent des autres.

Nous pouvons encore approfondir cette réflexion sur la bonté d'autrui :

- Cette précieuse vie humaine avec toutes ses qualités vient de la bonté des autres car je dépends d'eux pour créer les causes permettant de la recevoir (éthique, générosité et patience).
- Le bonheur des renaissances futures vient de la bonté des autres car j'ai besoin des autres pour en créer les causes, comme abandonner les dix non-vertus et pratiquer les dix actions vertueuses.
- Le bonheur infini de la libération dépend de la bonté d'autrui car le fondement de cette réalisation est l'éthique, qui signifie vivre dans les préceptes et éviter de faire du mal à autrui.
- L'incomparable bonheur ultime de l'éveil vient de la bonté d'autrui car il vient de la bodhicitta, qui est issue de la grande compassion, elle-même générée en chérissant chacun des êtres. J'ai également besoin des autres pour pratiquer les six perfections et les quatre moyens de rassembler les disciples. Par exemple, c'est grâce à la bonté de ceux qui me critiquent et me font du mal que je développe la patience et ainsi de suite.
- Le Bouddha, le Dharma et la Sangha en qui je prends refuge viennent des êtres dotés de conscience car sans ces êtres, il n'y aurait pas de Bouddha. Le Bouddha a atteint l'éveil grâce au chérissement qu'il portait aux êtres. Par la suite, il est apparu sur cette terre et a enseigné le Dharma pour les êtres.

Rappelez-vous aussi que l'on vous a manifesté toute cette bonté non seulement pendant cette vie mais aussi pendant d'innombrables vies passées. Les êtres ont également été votre mère un nombre incalculable de fois par le passé ; ils ont été bienveillants à votre égard de tant de manières différentes et cette bonté perdurera à l'infini dans le futur.

En pensant à toutes ces raisons, il apparaît clairement que les êtres dotés de conscience sont la source de tout votre bonheur et sont comme un champ inépuisable d'accumulation de vertu infinie ou un joyau qui exauce tous les souhaits. Par conséquent, la seule chose qui reste à faire est de les servir, de les chérir et de les porter dans votre cœur.

5. LA COMPASSION, UNE NÉCESSITÉ ABSOLUE



Conseil pour transformer toutes nos activités en cause d'éveil

1. Le Bhagavan, Vainqueur Transcendant, a dit : « Le bodhisattva ne suit pas toutes sortes de Dharmas. Il s'applique à un seul Dharma et le réalise pleinement. Il tient alors tout l'enseignement du Bouddha dans la paume de sa main. » Quel est donc ce Dharma ? C'est la grande COMPASSION. (Extrait du *Soutra de Tchènrézi – le Dharma bien résumé*)
2. La COMPASSION pour tous les êtres sans exception, voilà ce qui différencie le bouddhisme des autres religions.
3. Qu'est-ce qui réjouit vraiment tous les bouddhas et bodhisattvas ? La COMPASSION.
4. Qu'est-ce qui rend tous les êtres heureux ? La COMPASSION.
5. Une forte COMPASSION est le fondement qui vous propulse vers le parfait éveil en un rien de temps. Pour réaliser le plein éveil, libérer tous les êtres de la souffrance et les amener au parfait éveil, le moyen le plus efficace, c'est d'engendrer une forte COMPASSION.

6. Chandrakirti explique : « Au début, la COMPASSION est pareille à la graine ; au milieu, elle est semblable à l'eau ; à la fin, elle est comme un fruit mûr. Seule la COMPASSION mène au résultat final : le plein éveil. »
7. Même pour ceux qui n'y croient pas, la COMPASSION est le meilleur moyen de créer du bon karma ; c'est comme s'ils faisaient des offrandes et des prosternations devant les objets sacrés et qu'ils tournaient autour d'eux sans le vouloir. La COMPASSION est ce qui rend tous les êtres heureux et satisfaits, donne sens et réussite à leur vie.
8. Extrait du *Soutra requis par Lodreu Gyatso* : « La pensée du plein éveil, la préservation du Dharma, sa mise en pratique, l'amour et la compassion pour les êtres vivants, ces quatre dharmas ont des qualités infinies. Les Vainqueurs ne voient pas la limite de leurs bienfaits. L'attitude qui consiste à préserver le Dharma et à protéger la vie des êtres a, dit-on, des bienfaits illimités. » Cela montre que si nous avons de la COMPASSION pour les êtres, depuis ceux que nous ne pouvons voir qu'avec un microscope jusqu'aux créatures dont la taille est égale à celle d'une montagne, le Bouddha lui-même ne peut en formuler les bienfaits car de tels mérites sont illimités. Cela revient à sauver la vie des êtres humains, des animaux et des insectes. Comprenez que ces actes créent des bienfaits sans limites.
9. Un guéshé kadampa a dit : « Dans notre monde, les saints répondent au mal par le bien. » Quand on leur fait du mal, les êtres ordinaires répliquent en faisant du mal. Les saints répondent en faisant le bien. Où qu'il soit, celui qui voit l'ennemi comme un ami spirituel est toujours heureux. Dans le premier chapitre de son *Bodhicharyavatara*, le grand érudit indien, le bodhisat-

tva Shantidéva dit : « Je me prosterne aux pieds de celui qui a engendré ce joyau sacré de l'esprit. Je prends refuge en cette source de joie qui fait le bien, même de ceux qui lui nuisent. »

10. Aussi purs que le ciel, aussi profonds que l'océan, les vastes bienfaits de la bodhicitta sont aussi ceux de la manifestation de la grande COMPASSION pour tous les êtres. Sans la grande COMPASSION, il est impossible de réaliser bodhicitta et ses bienfaits illimités.

Autant dire que, dans la vie, il n'y a pas de pratique plus importante que celle de la COMPASSION.

Grâce à ce conseil, toutes vos activités pourront devenir des causes d'éveil. Lisez surtout ce texte quand vous rencontrez des difficultés, en le reliant à ces problèmes. C'est la meilleure des thérapies, le meilleur conseil spirituel et le meilleur remède.

Colophon : Composé et arrangé par Lama Zopa Rinpoché au Monastère de Kopan, le 11 août 2011. Transcrit par la Vén. Holly Ansett et édité par Nick Ribush. Traduction française de Vén. Lobsang Detchèn, Brigitte Lucas et Christian Charrier pour le Service de traduction de la FPMT, mars 2015. Légèrement modifié en janvier 2017.

La compassion, une nécessité absolue est disponible en libre téléchargement PDF sous forme de carte à imprimer sur le site du Service de traduction. Une version plastifiée de cette carte est aussi disponible dans la boutique en ligne du Service de traduction.

Glossaire



Abhidharmakosha (skt.), en français *Trésor de connaissance* : texte de Vasoubandhou. L'un des principaux textes philosophiques étudiés dans les monastères tibétains.

Abhisamayalankara (skt.), en français *Ornement des réalisations claires*, par Maitréya : L'un des principaux textes philosophiques étudiés dans les monastères tibétains.

Actions blanches et noires : actions respectivement vertueuses et non vertueuses. Voir *karma*.

Action négative : voir *non-vertu*.

Agrégats : les cinq constituants psycho-physiques qui composent un être vivant (c.-à-d. doté de conscience) : forme, sensation, discrimination ou identification, facteurs composés (conditionnés) et conscience.

Agrégats contaminés : agrégats d'un être ordinaire contaminés par la graine de la perturbation fondamentale (l'ignorance) et qui sont par là-même de la nature de la souffrance puisque sous le contrôle de cette ignorance et du karma.

Amaravati : site d'un ancien stoupa bouddhiste situé dans l'État indien du Madhya Pradesh. C'est aussi le lieu où le Bouddha donna la première initiation de Kalachakra. En 2006, Sa Sainteté le Dalai Lama y a conféré une initiation de Kalachakra.

Amour bienveillant : esprit qui souhaite que tous les êtres connaissent le bonheur total, non pas juste les plaisirs samsariques temporaires, mais particulièrement les bonheurs ultimes de la libération et de l'éveil. Le grand amour est l'esprit qui prend sur lui la responsabilité d'accomplir cela. Tous les êtres ont la capacité de faire l'expérience du bonheur total car ce bonheur dépend de causes. Ainsi, dans la pratique de *prendre et donner*, nous dédions sincèrement toutes nos propres causes de bonheur et les résultats qu'elles entraîneraient ainsi que tout notre bonheur présent, à tous les êtres et nous pensons qu'ils les ont effectivement reçus.

Arhat (skt.) : littéralement, destructeur de l'ennemi. Une personne qui a détruit son ennemi intérieur, les perturbations, et atteint la libération du cycle des existences.

Aroura (skt.) : l'un des trois remèdes fondamentaux. L'aroura ordinaire est couramment utilisée dans les composés médicaux tibétains ; l'aroura spéciale, dont il est dit qu'elle guérit toutes les maladies, est extrêmement rare.

Arya (skt.) : littéralement, être noble. Quelqu'un qui a directement réalisé la sagesse de la vacuité.

Asanga : maître du IV^e siècle qui reçut directement du Bouddha Maitréya la lignée vaste (ou lignée de la méthode) des enseignements du Bouddha Shakyamouni. Il est dit qu'il est le fondateur de l'école Cittamatra (Esprit-seul) de la philosophie bouddhique.

Asoura (skt.) : demi-dieu. Être appartenant au monde des dieux qui jouit de confort et de plaisirs plus grands que les êtres humains, mais qui souffre de jalousie et d'esprit querelleur. Voir aussi *soura*.

Atisha, Lama (982-1054) : ou Dipamkara Shrijnana, maître indien célèbre qui se rendit au Tibet en 1042 pour participer à la renaissance du bouddhisme et établir la tradition Kadam. Son œuvre *La lampe de la voie* est le premier lamrim.

Attachement : l'une des six perturbations racines. État d'esprit perturbé qui exagère les caractéristiques positives d'une personne, d'un objet ou autre, qui souhaite le posséder et ne pas en être séparé.

Auto-chérissement ou chérissement de (du) soi : intérêt excessif pour son propre bonheur aux dépens de celui d'autrui, obstacle majeur à la réalisation de la bodhicitta et, par conséquent, de l'éveil.

Bhoumi (skt.) : littéralement terre ou niveau. Les bodhisattvas doivent traverser dix bhousis lors de leur cheminement vers l'éveil, le premier étant atteint grâce à la perception directe de la vacuité.

Bodhicitta (skt.) : détermination altruiste à atteindre le plein éveil dans le seul but d'y amener tous les êtres.

Bodhicitta « artificielle » : opposée à la bodhicitta spontanée, surgissant sans effort. Voir bodhicitta.

Bodhisattva (skt.) : Personne dont la pratique spirituelle est orientée vers l'obtention de l'éveil et qui possède la motivation pleine de compassion de la bodhicitta.

Bodhisattva (vœux de) : vœux que l'on prend quand on entre sur le chemin des bodhisattvas.

Bonheur temporaire : bonheur mondain, ou samsarique, des humains et des dieux.

Bonheur ultime : la libération et l'éveil.

Bouddha (le) (skt.) : Le Bouddha historique. Voir *Bouddha Shakyamouni*.

Bouddha de la compassion : voir *Tchènrezé*.

Bouddha Maitréya (skt.) : après le Bouddha Shakyamouni, le cinquième (et prochain) des mille bouddhas de cette ère fortunée à se manifester pour mettre en mouvement la roue du Dharma. Demeurant actuellement dans la terre pure de Tushita (*Gandèn, tib.*). Détenteur de la lignée de la méthode des enseignements du Bouddha Shakyamouni qu'il conféra, en une transmission mystique, à Asanga.

Bouddha Shakyamouni (563-483 av. J-C) : Quatrième des mille bouddhas fondateurs de l'ère actuelle, il naquit prince du clan des Shakyas dans le Nord de l'Inde, obtint l'éveil à Bodhgaya et révéla graduellement les voies des soutras

et des tantras vers la libération et l'éveil, devenant le fondateur de ce que l'on appelle maintenant le bouddhisme.

Bouddha, un (skt.) : être pleinement éveillé. Un être qui a purifié tous les obscurcissements de l'esprit et porté toutes les qualités à leur perfection.

Bouddhèité : l'état d'être d'un bouddha ; l'éveil.

Bouddhiste : personne qui a pris refuge dans les Trois Rares et Sublimes, le Bouddha, le Dharma et la Sangha, et qui accepte la vue philosophique du monde telle que présentée par les quatre sceaux : tous les phénomènes composés sont impermanents, tous les phénomènes contaminés sont de la nature de la souffrance, toutes choses et circonstances sont dénuées d'existence propre et le nirvana est paix.

Bouxa Douar : camp de réfugiés situé dans le Bengale Occidental en Inde où Lama Zopa Rinpoché et bien d'autres lamas et moines poursuivirent leurs études monastiques après avoir fui le Tibet en 1959 ; lieu où Rinpoché rencontra Lama Yéshé pour la première fois.

Calme mental : état de concentration dans lequel l'esprit peut demeurer fermement, sans effort et aussi longtemps qu'il le souhaite, sur son objet de méditation.

Cause et effet : voir *karma*.

Cent déités de Toushita : titre de la pratique du yoga du maître de Lama Tsongkhapa, en tibétain, *Gandèn Lha Gyèma*.

Chakrasamvara (skt.) : déité de méditation masculine appartenant à la classe des tantras mère du tantra de l'union insurpassable.

Chandrakirti : philosophe indien du VIIe siècle qui rédigea des commentaires de la philosophie de Nagarjouna. Son œuvre la plus connue est *L'entrée au milieu (Madhyamakavatara)*.

Cinq chemins : les chemins sur lesquels les êtres progressent vers la libération et ceux sur lesquels les êtres progressent vers l'éveil ; ils portent les mêmes noms mais diffèrent en raison de la motivation du pratiquant. Ce sont les chemins de l'accumulation de mérites, de la préparation, de la vision, de la méditation et le chemin au-delà de l'apprentissage.

Cinq grands traités : ce sont les cinq textes majeurs étudiés dans les grands monastères guéloukpas : l'*Abhisamayalamkara*, le *Vinaya*, le *Madhyamaka*, l'*Abhidharmakosha* et le *Pramanavartika*.

Cinq karmas négatifs à rétribution immédiate (ou cinq karmas ininterrompus) : tuer sa mère, tuer son père ou un arhat, faire couler le sang d'un bouddha avec l'intention de nuire et causer un schisme dans la sangha. Ils sont si lourds qu'ils entraînent une renaissance dans les enfers dans la vie future sans aucun autre type de renaissance intermédiaire.

Cinq préceptes : voir *cinq vœux laïques*.

Cinq signes d'approche de la mort chez les souras : ce sont les cinq types de souffrance rencontrés par les dieux du monde du désir au moment de la mort. Leur corps devient laid, leur trône n'est plus confortable, les fleurs de leurs guirlandes se fanent, leurs vêtements se salissent et leur corps sentent [mauvais].

Cinq vœux laïques : préceptes pris par les pratiquants bouddhistes laïques pour la vie : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, ne pas s'adonner à l'inconduite sexuelle, ne pas prendre d'intoxicants. Voir aussi *vœux de pratimoksha*.

Circumambulation : pratique de purification du karma négatif et d'accumulation de mérites dans laquelle une personne marche dans le sens des aiguilles d'une montre autour d'un objet sacré, tel qu'un stoupa ou une statue.

Cittamatra (skt.) : école de « l'esprit-seul », une des quatre écoles philosophiques bouddhistes ; avec l'école madhyamaka, elle est l'une des deux écoles mahayanistes.

Claire lumière : esprit le plus subtil. Cet état le plus subtil de l'esprit se manifeste naturellement au moment de la mort et en résultat d'une pratique tantrique réussie ; il est utilisé par les pratiquants pour réaliser la vacuité.

Colère : l'une des six perturbations racines. État d'esprit perturbé qui exagère les caractéristiques négatives d'une personne, d'un objet, etc., et qui fait ensuite naître l'aversion et le souhait de causer du tort.

Collège : les grands monastères tibétains sont divisés en collèges, tels que Séra djé et Séra mé.

Compassion : la compassion est l'attitude mentale qui veut libérer tous les êtres de la souffrance ; la grande compassion est l'attitude mentale qui accepte totalement la responsabilité d'accomplir cela. Tous les êtres peuvent être libérés de leur souffrance car la souffrance dépend de causes qui peuvent être éliminées. Ainsi, dans la pratique de prendre et donner, nous amenons à l'esprit les multiples souffrances que les êtres subissent sans recours et imaginons que nous leur enlevons toutes ces souffrances ainsi que leurs causes.

Daka (skt.) : littéralement « voyageur de l'espace » ; un être de sexe masculin, doté de réalisations tantriques des stades de génération ou d'accomplissement.

Dakini (skt.) : littéralement « voyageuse de l'espace ».

Déité (tib. yidam) : émanation de l'esprit éveillé utilisé comme objet de méditation dans les pratiques tantriques.

Déité à l'ombrelle blanche : déité féminine pratiquée pour guérir les maladies, dissiper les maux causés par les esprits et apporter la bonne fortune.

Dènma Lotcheu Rinpoché (1928-2014) : l'un des maîtres de Lama Zopa Rinpoché. Éminent érudit et professeur du monastère de Drépoung Loseling, il fut abbé du monastère Namgyal.

Désir, monde du (skt. Khamadatou) : l'un des trois domaines d'existence du samsara, comprenant les êtres des enfers, les esprits avides, les animaux, les humains, les demi-dieux et les six classes inférieures des dieux ; les êtres de ce monde sont préoccupés par le désir pour les objets des six sens. Les deux autres sont les mondes de la forme et du sans forme.

Déva (skt.) : dieu qui jouit de grands confort et de grands plaisirs dans les mondes du désir, de la forme et du sans-forme.

Dévotion au maître : pratique des soutras ou des tantras consistant à voir le maître comme un bouddha puis à se dévouer à lui ou à elle en pensée et en action.

Dharamsala : village de l'Himachal Pradesh, au nord-ouest de l'Inde, lieu de résidence de Sa Sainteté le Dalai Lama et siège du gouvernement tibétain en exil.

Dharma (skt.) : second objet de refuge. Littéralement « ce qui tient, ou protège (les êtres de la souffrance) » et par là-même apporte le bonheur et nous conduit vers la libération et l'éveil. Dans le bouddhisme, on appelle Dharma absolu les réalisations obtenues au cours du chemin vers la libération et l'éveil tandis que les enseignements du Bouddha et les actions vertueuses sont considérés comme le Dharma conventionnel.

Dharmakaya (skt.) : corps de vérité, ou de sagesse, d'un bouddha (l'autre corps étant le corps de forme, ou *roupakaya*) ; esprit omniscient de félicité d'un bouddha, résultat de l'aspect sagesse de la voie. On peut le diviser en corps de vérité de nature et corps de vérité de vacuité. Voir aussi *trois kayas*.

Dix non-vertus : les trois non-vertus du corps sont tuer, voler et l'inconduite sexuelle ; les quatre non-vertus de la parole sont le mensonge, la calomnie, les paroles blessantes et les paroles futiles ; les trois non-vertus de l'esprit sont la convoitise, la malveillance et les vues erronées.

Dix richesses : série de dix caractéristiques définissant (si on y ajoute les huit libertés) une parfaite renaissance humaine : être né en tant qu'être humain, dans une contrée où le Dharma est présent et être doté de facultés physiques et mentales parfaites ; ne pas avoir commis les cinq négativités à rétribution immédiate ; avoir foi dans les enseignements du Bouddha ; être né à une époque où un bouddha est apparu, où la continuité des enseignements est toujours présente et où ces enseignements sont vivants (mis en pratique) ; être né quand disciples et enseignements sont toujours présents ; avoir les conditions nécessaires (comme la bonté des autres) pour pratiquer le Dharma. Voir *Parfaite renaissance humaine*.

Djinpa, guéshé Thoubtèn : écrivain reconnu, diplômé de l'université de Cambridge, et traducteur principal (vers l'anglais) de Sa Sainteté le Dalai Lama.

Douze actes : les douze actes que le Bouddha Shakyamouni et tous les bouddhas accomplissent : la descente du ciel de Toushita, l'entrée dans la matrice, la naissance, l'étude des arts et de l'artisanat, la vie de plaisirs au palais, le renoncement, les pratiques ascétiques, l'arrivée à Bodhgaya, la victoire sur les forces négatives (maras), l'atteinte de l'éveil, la mise en mouvement de la roue du Dharma et le passage en parinirvana.

Douze liens de la production en dépendance : les douze étapes de l'évolution de l'existence cyclique : l'ignorance, les formations karmiques, la conscience, le nom et la forme, les sphères sensorielles, le contact, la sensation, la soif, la saisie, le devenir (l'existence), la naissance, et la vieillesse et la mort. Telle est l'explication donnée par le Bouddha Shakyamouni du processus selon lequel les perturbations et le karma lient les êtres au samsara, les faisant prendre encore et encore des renaissances de souffrance. Les douze liens sont représentés dans « la roue de la vie ».

Dromteunpa (1005-1064) : Dromteun Gyèlwé Djourgné. Disciple de cœur et traducteur principal de Lama Atisha au Tibet ; propagateur de la tradition kadampa et fondateur du monastère de Réting. Il est dit être une émanation antérieure de Sa Sainteté le Dalaï Lama.

Échange de soi avec autrui : seconde des deux méthodes utilisées dans le bouddhisme tibétain pour développer la bodhicitta, l'autre méthode étant celle des six causes et un effet. Elle comprend cinq étapes : s'égaliser soi-même avec autrui, les inconvénients de se chérir soi-même, les avantages de chérir autrui, l'échange de soi avec autrui, prendre et donner.

Enfer des lignes noires : second des huit enfers chauds principaux.

Enfer des reviviscences : premier des huit enfers chauds principaux.

Enfers : le type d'existence samsarique où sont rencontrées les souffrances les plus grandes, l'un des trois types d'existence inférieurs. On compte huit enfers chauds, huit enfers froids, quatre enfers périphériques et des enfers occasionnels.

Entraînement de l'esprit : voir *transformation de la pensée*.

Équanimité : absence de la répartition habituelle des êtres entre amis, ennemis et étrangers, résultant de la réalisation que tous les êtres sont égaux en ce qu'ils aspirent au bonheur et ne veulent pas souffrir et que, depuis des temps sans commencement, tous les êtres ont joué les uns pour les autres tous les rôles possibles. C'est un esprit impartial qui sert de fondement au développement du grand amour, de la grande compassion et de la bodhicitta.

Ère cosmique (skt. kalpa) : période d'existence d'un univers d'une durée inconcevable. La durée de vie de l'univers se divise en quatre grandes ères cosmiques, chacune divisée en vingt ères cosmiques intermédiaires.

Esprit avide (skt : prêta) : sorte de fantôme ou d'esprit. L'une des six classes d'êtres du samsara, l'une des trois destinées inférieures, les esprits avides font l'expérience d'immenses souffrances causées par la faim et la soif.

Esprit : synonyme de conscience. Défini comme étant ce qui est « clair et connaissant » ; une entité sans forme qui a la capacité de percevoir les objets. L'esprit se divise en six consciences primaires et cinquante et un facteurs mentaux.

État intermédiaire : état entre la mort et la renaissance.

Être de capacité initiale : le premier des trois niveaux de pratiquants du lamrim, dont l'objectif est l'obtention d'une meilleure existence future. Voir aussi être de capacité intermédiaire et supérieure.

Être de capacité intermédiaire : le second des trois niveaux de pratiquants du lamrim, dont l'objectif est l'obtention de la libération de la souffrance. Voir aussi être de capacité initiale et supérieure.

Être de capacité supérieure : le plus élevé des trois niveaux de pratiquants du lamrim, dont l'objectif est l'obtention de l'éveil complet. Voir aussi être de capacité initiale et intermédiaire.

Être doté de conscience, ou être vivant : tout être non éveillé ; tout être dont l'esprit n'est pas complètement libéré de l'ignorance grossière et subtile.

Éveil : plein éveil ; bouddhité ; omniscience. Le but ultime de la pratique bouddhique du mahayana, atteint après avoir éliminé toutes les limitations de l'esprit et réalisé parfaitement et totalement son propre potentiel positif ; état caractérisé par une compassion, une sagesse et une habileté infinies.

Existant véritablement : mode selon lequel les choses semblent exister de leur propre côté, sans dépendre de causes et de conditions, de parties, ou sans être imputé par l'esprit. C'est l'objet à réfuter.

Existence cyclique : voir *samsara*.

Fauteurs de trouble : divers esprits créateurs d'obstacles ou d'interférences qui cherchent à s'opposer à une pratique pure du Dharma.

Gandèn Tripa : « Détenteur du trône de Gandèn », représentant de Lama Tsongkhapa, chef de la tradition guéloug.

Gourou (tib. lama) : maître spirituel. Littéralement, lourd ; lourd de la connaissance du Dharma. Celui qui montre au disciple la voie vers la libération et l'éveil. Dans les tantras, le maître est considéré comme étant inséparable de la déité de méditation et des trois objets de refuge, les Trois Rares et Sublimes. Voir aussi *maître racine*.

Grand traité des étapes de la voie vers l'éveil : voir *Lamrim tchènmo*.

Guélek Rinpoché : lama guélougpa et guéshé lharampa du monastère de Drépoung, né au Tibet et ami de Lama Yéshé et de Lama Zopa Rinpoché ; fondateur et président de l'organisation Heart Jewel.

Guélong (tib.) : moine pleinement ordonné.

Guéloug (tib.) : littéralement, « ordre vertueux » ; ordre du bouddhisme tibétain fondé par Lama Tsongkhapa et ses disciples au début du XVI^e siècle et la plus récente des quatre traditions principales du bouddhisme tibétain qui s'est développée à partir du mouvement kadampa initié par Atisha et Dromteunpa.

Guéshé (tib.) : littéralement, ami spirituel. Titre conféré à ceux qui ont accompli avec succès la totalité des études et examens dans les universités monastiques de la tradition guéloug. Le titre de guéshé lharampa est attribué aux meilleurs guéshés.

Guéshé kadampa : pratiquant de la lignée kadampa, fondée au XI^e siècle au Tibet, par Lama Atisha, Dromteunpa et leurs disciples. Les guéshés kadampa sont très célèbres pour leur pratique de transformation de l'esprit. Ils sont les précurseurs de la tradition guéloug.

Guéshé lharampa : voir *guéshé*.

Guéshé Potowa : voir *Potowa, guéshé*.

Guéshé Rabtèn : voir *Rabtèn Rinpoché, Guéshé*.

Huit dharmas mondains : préoccupations dites « mondaines » qui motivent généralement les actions des êtres ordinaires : désirer ardemment recevoir des biens matériels, le bonheur et le confort, une bonne réputation et des éloges et

redouter le manque de biens matériels, le chagrin et l'inconfort, la mauvaise réputation, les critiques ou les blâmes.

Huit libertés : associées aux dix richesses, caractéristiques définissant une parfaite renaissance humaine : la liberté d'une naissance comme être des enfers, esprit avide, animal ou dieu à longue vie, quand aucun bouddha ne s'est manifesté, comme barbare, simple d'esprit ou avec des handicaps physiques, ou comme hérétique, porteur de vues erronées. Voir *Précieuse renaissance humaine*.

Huit préceptes du mahayana : vœux de vingt-quatre heures pris avec la motivation de bodhicitta par lesquels on s'engage à s'abstenir de tuer, voler, mentir, de toute activité sexuelle, de prendre des intoxicants, de manger à certaines heures, de s'asseoir sur des sièges ou lits élevés, de chanter, de danser et de porter parfums et bijoux.

Huit souffrances des êtres humains : la naissance, la vieillesse, la maladie, la mort, l'inquiétude et la crainte par rapport aux événements non souhaités, l'incapacité à obtenir ce que l'on désire, l'insatisfaction quand on a trouvé l'objet de son désir, et la souffrance omnipénétrante des agrégats.

Huit symboles de bonne augure (ou auspicioseux) : ce sont la conque tournant vers la droite, le glorieux nœud sans fin, les poissons d'or, le lotus, le parasol, le vase, la roue du Dharma et la bannière de victoire.

Ignorance : un facteur mental qui obscurcit l'esprit et empêche de voir la façon dont les choses existent réellement. On trouve deux types d'ignorance : l'ignorance du karma et l'ignorance de la vérité ultime. L'ignorance est la perturbation fondamentale dont découlent toutes les autres. C'est le premier des douze liens de la production en dépendance.

Impermanence : les niveaux grossiers et subtils du caractère transitoire des phénomènes. Au moment où les choses et les événements viennent à l'existence, leur désintégration a déjà commencé.

Initiation (ou transmission de pouvoir) : transmission reçue d'un maître tantrique, qui permet au disciple de s'engager dans les pratiques d'une déité de méditation particulière.

« *Je* » *existant véritablement* : c'est le je qui semble exister de son propre côté sans dépendre de quoi que ce soit, à savoir de ses causes et de ses conditions, de ses parties ou de l'imputation par l'esprit. C'est l'objet à réfuter.

« *Je* » *simplement désigné* : c'est le « je » valide, le mode d'existence correct du « je ».

Joyau qui exauce les souhaits : joyau qui donne à celui ou celle qui le possède tout ce qu'il ou elle peut désirer.

Kagyū (tib.) : ordre du bouddhisme tibétain fondé au XI^e siècle par Marpa, Milarépa, Gampopa, et leurs disciples ; l'une des quatre principales traditions du bouddhisme tibétain.

Kalachakra (skt.) : littéralement « cycle du temps » ; déité de méditation masculine appartenant au tantra de l'union insurpassable. Le tantra de Kalachakra contient entre autres des instructions dans le domaine de la médecine et de l'astronomie.

Kangyūr (tib.) : partie du canon tibétain qui contient les soutras et les tantras ; littéralement « traduction des paroles du Bouddha » ; il contient 108 volumes.

Karma (skt.) : littéralement, action ; le mécanisme des causes et des effets par lequel les actions positives, ou vertueuses, produisent du bonheur et les actions négatives, ou non vertueuses, produisent de la souffrance.

Kaya (skt.) : un corps de bouddha, ou corps saint ; le corps d'un être éveillé. Voir aussi *trois kayas*.

Khounou Lama Tenzin Gyaltsèn (1894-1977) : érudit indien en sanskrit et tibétain, grand maître et enseignant de la tradition Rimé (non-sectaire) du bouddhisme tibétain ; il fut célèbre pour avoir donné à Sa Sainteté le Dalaï Lama des enseignements sur le *Bodhisattvacharyavatara* de Shantidéva ; il fut aussi le maître de Lama Zopa Rinpoché et composa un texte célèbre *Vaste comme les cieux, Profond comme l'océan : Versets en hommage à la bodhicitta* (non traduit en français).

Kriya tantra : première des quatre classes de tantra, appelée aussi tantra de l'action, parce qu'elle met l'accent sur les activités externes, telles que prières, mudras, etc.

Lama (tib.) : voir *gourou*.

Lama incarné : un *toulkou (tib.)*, ou lama réincarné, est quelqu'un qui, par la force de sa bodhicitta, peut choisir le lieu de sa renaissance afin de pouvoir au mieux servir tous les êtres.

Lama Tcheupa (tib.), *Gourou pouja (skt.)* : rituel d'offrandes au maître ; pratique spécifique du tantra supérieur composée par Panchèn Losang Tcheukyi Gyeltsèn.

Lamrim (tib.) : la voie graduée vers l'éveil. Présentation des enseignements du Bouddha Shakyamouni sous une forme adaptée à l'entraînement progressif du disciple. Le premier lamrim a été rédigé par le grand maître indien Lama Atisha quand il vint au Tibet en 1042. La pratique y est présentée dans une structure à trois niveaux correspondant à trois types d'êtres.

Lamrim tchènmo (tib.) : *Grand traité des étapes de la voie vers l'éveil*, ouvrage le plus important de Lama Tsongkhapa, commentaire de *La lampe de la voie vers l'éveil* d'Atisha, texte fondamental du lamrim.

Lamrimpa (guéshé) (1922-1997 ?) : Ngawang Phuntsok, lama hautement respecté du monastère de Drépoung qui ne partit pas en exil mais resta au Tibet.

Lawoudo : grotte dans la région du Solou Khoubou au Népal où le Lama de Lawoudo médita pendant plus de vingt ans. Lama Zopa Rinpoché est reconnu comme étant sa réincarnation.

Libération : état de complète libération du samsara ; but d'un pratiquant du véhicule inférieur (cherchant à se libérer de la souffrance). Le « nirvana inférieur » évoque cet état de libération individuelle, alors que « nirvana supérieur », ou « grand nirvana » fait référence à la réalisation suprême du plein éveil de la bouddhité (voir aussi *mahayana*).

Ling Rinpoché (1903-1983) : maître guélougpa exceptionnel du monastère de Drépoung, tuteur senior de Sa Sainteté le XIVe Dalai Lama et 97e Ganden Tripa ; il fut aussi le maître de Lama Yéshé et Lama Zopa Rinpoché. Son incarnation actuelle étudiée dans le sud de l'Inde.

Lo-djong (tib.) : voir *entraînement de l'esprit*.

Longtchèn Rabdjampa (1308-1364) : grand enseignant et maître de la tradition nyingma, qui composa de nombreux textes et pratiques essentiels.

Madhyamaka (skt.) : école de la voie du milieu de la philosophie bouddhique, système d'analyse fondé par Nagarjouna, à partir des soutras de la prajnaparamita (perfection de la sagesse) du Bouddha Shakyamouni et considéré comme la présentation suprême de la sagesse de la vacuité. Cette vue pose que tous les phénomènes ont des origines dépendantes et évite par là même les extrêmes erronés de l'existence en soi et de la non-existence, ou de l'éternalisme et du nihilisme. Elle se divise en deux branches : l'école madhyamaka-svatantrika et l'école madhyamaka-prasangika. Avec l'école chittamatra, elle est une des deux écoles philosophiques du mahayana.

Madhyamakavatara (skt.) : en français, *L'entrée au milieu* ; texte célèbre composé par Chandrakirti pour compléter le traité de Nagarjouna *Moulamadhyamakakarika*. Il est utilisé comme le manuel de base dans la plupart des monastères tibétains pour l'étude de la vacuité.

Mahayana (skt.) : littéralement « grand véhicule » ; une des deux divisions du chemin des bodhisattvas, ceux qui recherchent l'éveil de façon à éveiller tous les autres êtres. Il comporte deux branches : le paramitayana, ou soutrayana, et le vajrayana, ou tantrayana, ou encore mantrayana.

Maison, tib. kangtsèn : dans les monastères tibétains, les collègues sont divisés en « maisons ». Les moines sont généralement affectés aux maisons en fonction de leur région d'origine au Tibet.

Maître Bouddha Shakyamouni : voir *Bouddha Shakyamouni*.

Maître spirituel : voir *gourou*.

Maître-déité : l'inséparabilité de la déité et du maître spirituel, pratique fondamentale des tantras.

Maître racine : l'enseignant qui a eu la plus forte influence sur un disciple particulier dans son introduction et son cheminement sur la voie spirituelle.

Mandala (skt.) : diagramme circulaire symbolisant l'univers entier ; demeure d'une déité de méditation.

Mantra (skt.) : littéralement : protection de l'esprit. Ensemble de syllabes sanskrites récité habituellement en connexion avec la pratique d'une déité de méditation particulière, syllabes qui incarnent les qualités de la déité à laquelle elles sont associées.

Marpa (1012-1096) : fondateur de la tradition kagyü du bouddhisme tibétain, maître tantrique et traducteur renommé, disciple de Naropa et maître de Milarépa.

Maudgalyayana : l'un des plus proches disciples du Bouddha, avec Sharipoutra. Il est considéré comme le plus accompli en pouvoirs miraculeux développés par la méditation.

Mérites : empreintes positives laissées sur l'esprit, par des actions vertueuses ou par des actions dharmiques qui sont la cause principale du bonheur. L'accumulation de mérites accompagnée de l'accumulation de sagesse aboutit au résultat du corps de forme d'un bouddha.

Mérites (champ de) : êtres saints visualisés ou réels qui sont le champ d'accumulation de mérites par l'accomplissement de pratiques telles que la prise de refuge, les offrandes, etc., et à qui l'on offre des prières ou fait des requêtes avec des objectifs particuliers.

Milarépa (1040-1123) : l'un des plus grands yogis et poètes tibétains célèbre pour sa dévotion sans faille à son maître Marpa, son ascétisme et ses chants de réalisation. Il accomplit l'éveil en l'espace d'une seule vie. L'un des fondateurs de la tradition kagyü.

Monastère de Drépoung : le plus grand des trois principaux monastères guélougpas, fondé près de Lhassa par l'un des disciples de Lama Tsongkhapa et maintenant établi en exil dans le sud de l'Inde. Ses deux collègues principaux sont Loseling et Gomang.

Monastère de Gandèn : première des trois grandes universités monastiques de l'école guéloug près de Lhassa, fondé en 1409 par Lama Tsongkhapa. Sévèrement endommagé dans les années 1960, il est désormais établi en exil dans le sud de l'Inde. Ses deux collèges principaux sont Djangtsé et Shartsé.

Monastère de Séra : un des trois grands monastères guéloug près de Lhassa ; fondé au début du XVI^e siècle par Djamtchèn Tcheudjé (1354-1435), un disciple de Lama Tsongkhapa ; établi maintenant en exil dans le sud de l'Inde. Il comprend deux collèges : Séra djé avec lequel Lama Zopa Rinpoché est relié et Séra mé.

Monastère de Tashi Lungpo : monastère du Panchèn Lama à Shigatsé, au Tibet ; construit par le Premier Dalaï Lama, Gyèlwa Guèndun Droub, il contient un temple dédié à une très grande statue du Bouddha Maitréya.

Monde de la forme : second des trois mondes du samsara, comprenant dix-sept classes de dieux.

Monde du sans-forme : le plus élevé des trois mondes du samsara, comprenant quatre classes de dieux engagés dans des méditations sans forme.

Mondes inférieurs : ou destinées malheureuses ; les trois types d'existence dans le cycle où la souffrance est la pire : les enfers, les mondes des esprits avides et des animaux.

Mondes supérieurs : ces mondes supérieurs, ou destinées heureuses, font référence aux renaissances fortunées en tant qu'être humain, soura ou asoura.

Mont Mérou : centre mythique de l'univers dans la cosmologie bouddhique.

Nagarjouna (II^e siècle après J.C.) : grand philosophe indien et pratiquant tantrique qui exposa la philosophie madhyamaka de la vacuité.

Naissances sans commencement : la continuité de l'esprit étant sans commencement, nos renaissances dans le samsara sont elles aussi sans commencement.

Nirmanakaya : corps d'émanation parfaite d'un bouddha, par lequel un être pleinement éveillé apparaît afin d'être bénéfique aux êtres. Voir aussi *trois kayas*.

Nirvana (skt.) : voir *libération*.

Nirvana inférieur : voir *libération*.

Non-vertu : karma négatif ; toute action dont le résultat est souffrance.

Nyingma (tib.) : la plus ancienne des quatre traditions du bouddhisme tibétain, dont les enseignements remontent au temps de Padmasambhava (Gourou Rinpoché), maître tantrique indien du VIII^e siècle invité au Tibet par le roi Trisong Detsèn pour éliminer les obstacles à l'établissement du bouddhisme au Tibet.

Nyoung-né (tib.) : retraite de deux jours de Tchènrézi à mille bras qui allie jeûne, prosternations et silence.

Offrande ignée, ou pouja du feu : pratique tantrique consistant à faire des offrandes à une déité générée au sein d'un feu.

Offrande interne : offrande tantrique dont la base de transformation est les cinq agrégats du pratiquant visualisés comme étant les cinq viandes et les cinq nectars.

Om mani padmé boum : le mani ; mantra de Tchènrézi, Bouddha de la compassion.

Omniscience : voir *éveil*.

Pabongka Dètchèn Nyingpo (1871-1941) : maître guélougpa très influent et charismatique de l'école guéloug qui fut le maître racine des tuteurs junior et senior de Sa Sainteté le Dalaï Lama. Il donna une série d'enseignements devenus très célèbres, compilés par la suite par Sa Sainteté Tridjang Rinpoché dans l'ouvrage intitulé *La libération suprême entre nos mains*.

Padmasambhava, ou Gourou Rinpoché : maître tantrique indien du VIII^e siècle qui joua un rôle majeur dans l'établissement du bouddhisme au Tibet ; vénéré par tous les bouddhistes tibétains, et tout particulièrement par les adeptes de la tradition Nyingma, dont il fut le fondateur.

Paramitas (skt.) : voir six perfections.

Paramitayana (skt.) : littéralement, véhicule de la perfection ; le véhicule du bodhisattva ; l'une des deux formes du mahayana, l'autre étant le vajrayana. Aussi appelé bodhisattvayana ou soutrayana.

Parfaite renaissance humaine : l'état humain rare, doté des dix-huit conditions permettant de pratiquer le Dharma et d'atteindre l'éveil. Voir *huit libertés* et *dix richesses*.

Perturbation : obscurcissement recouvrant la nature essentiellement pure de l'esprit, causant souffrance et insatisfaction ; la perturbation principale est l'ignorance et toutes les autres en découlent. Voir *trois poisons mentaux*, *perturbations racines* et *vingt perturbations secondaires*.

Perturbations racines : les six perturbations racines sont la colère, l'attachement, l'orgueil, l'ignorance, le doute et les vues fausses.

Phénomènes composés : phénomènes qui se manifestent en raison de causes et de conditions.

Potowa, guéshé (1031-1105) : également connu sous le nom de Potowa Rintchèn Sèl, il entre au monastère de Réting en 1058 dont il devient l'abbé pour une courte durée ; l'un des trois principaux disciples de Dromteunpa, patriarche de la lignée kadampa qui suit les traités.

Pouja (skt.) : littéralement, offrande ; cérémonie religieuse. Ce terme est généralement utilisé pour décrire une cérémonie d'offrande telle que le *Lama Tcheupa (Rituel d'offrandes au maître)*, pratique d'offrande dévotionnelle au maître spirituel dans laquelle on purifie les négativités et accumule des mérites.

Pouja du feu : voir *offrande ignée*.

Pramanavarttika : commentaire du *Compendium de cognition valide* de Dignaga (Pramanasamuccaya) par Dharmakirti, l'un des cinq traités majeurs étudiés dans les monastères tibétains.

Prasanguika (skt.) : école « autonome » de la voie du milieu.

Pratique de l'offrande du bain : pratique dans laquelle on visualise que l'on offre réellement des ablutions au champ de mérites dans le but de se débarrasser des pollutions et de créer des mérites.

Pratiques préliminaires : pratiques qui préparent l'esprit pour une méditation tantrique couronnée de succès par l'élimination des obstacles et l'accumulation de mérites.

Prendre et donner (tib. tong-lèn) : pratique de méditation visant à développer la bodhicitta en prenant sur soi les souffrances des autres et en leur donnant le bonheur. Voir aussi *compassion*, *échange de soi avec autrui* et *amour bienveillant*.

Préoccupations mondaines : voir huit dharmas mondains.

Préta (skt.) : voir esprit avide.

Production dépendante : le mode d'existence conventionnel du soi et des phénomènes, comme étant relatifs et interdépendants. Ils viennent à l'existence en dépendance 1) de causes et de conditions, 2) des parties qui les constituent et, plus subtilement, 3) de l'esprit qui les impute ou les désigne. Voir *douze liens de la production en dépendance*.

Protecteurs du Dharma : êtres, dont certains sont mondains et d'autres éveillés, qui protègent les enseignements et les pratiquants du Dharma.

Purification : éradication des empreintes négatives laissées sur l'esprit par des actions non vertueuses du passé qui, laissées en l'état, mûriraient en souffrance. Les méthodes de purification les plus efficaces mettent en œuvre les quatre forces d'opposition du support, du regret, du remède et de la résolution.

Quatre classes de tantra : les tantras se divisent en *kriya tantra* (tantra de l'action), *charya tantra* (tantra de la conduite), *yoga tantra* (tantra de l'union) et *anouttara yoga tantra* (tantra de l'union insurpassable), appelé aussi yoga tantra supérieur.

Quatre forces d'opposition : les quatre pratiques servant à purifier les empreintes non vertueuses présentes sur le courant de conscience. Ce sont le pouvoir de l'objet, le fait de prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes et d'engendrer la bodhicitta ; le pouvoir du regret, le fait de ressentir un profond regret par rapport à la négativité qui a été commise ; le pouvoir de la résolution, celle de ne pas répéter la négativité ; et le pouvoir du remède, à savoir le fait de s'engager dans des pratiques telles que celle de Vajrasattva ou des Trente-Cinq Bouddhas qui jouent un rôle réel d'antidote à la négativité créée.

Quatre grandes traditions du Tibet : les quatre traditions principales du bouddhisme tibétain : nyingma, kagyü, sakya et géluog.

Quatre nobles vérités (les) : le sujet que le Bouddha Shakyamouni a enseigné la première fois qu'il a mis en mouvement la roue du Dharma : les vérités de la souffrance, de l'origine de la souffrance, de la cessation de la souffrance et du chemin menant à la cessation, telles qu'elles sont comprises par un arya, un être noble.

Quatre parties d'une action (karmique) : leur réunion est nécessaire pour qu'une action du corps ou de la parole soit complète et entraîne un résultat complet. Ce sont l'intention, l'objet, l'action et le parachèvement. Chacun de ces éléments entraîne son propre résultat qui peut, s'il s'agit d'une action négative, être purifié par l'une des quatre forces d'opposition. Les actions qui n'incluent pas ces quatre éléments au complet sont plus faibles et entraînent des résultats également plus faibles.

Rabtèn Rinpoché, Guéshé (1920-1986) : lama guélougpa, grand érudit qui fut assistant religieux de Sa Sainteté le Dalai Lama, avant de se retirer en Suisse en 1975 ; l'un des maîtres de Lama Yéshé et de Lama Zopa Rinpoché.

Rajgir : ville du Bihar, au nord-est de l'Inde, ancienne capitale du royaume du Magadha. Située à proximité du Pic des Vautours, où le Bouddha enseigna les soutras de la perfection de la sagesse, lors de la seconde mise en mouvement de la roue du Dharma.

Renoncement : sentiment profond de total dégoût vis-à-vis de l'existence cyclique, au point que l'on aspire ardemment jour et nuit à la libération et qu'on s'engage dans les pratiques permettant d'y parvenir ; premier des trois principaux aspects de la voie vers l'éveil.

Ribour Rinpoché (1923-2006) : grand lama de Séra mé qui fut reconnu comme une réincarnation du XIIIe Dalai Lama. Il souffrit sous l'oppression chinoise pendant 21 ans mais voyagea ensuite et enseigna dans de nombreux pays et s'installa aux États-Unis. Il fut l'un des maîtres de Lama Zopa Rinpoché.

Rinpoché (tib.) : littéralement, être précieux. Généralement, titre donné à un lama qui a pris intentionnellement renaissance dans un corps humain pour continuer à être bénéfique aux êtres sur la voie vers l'éveil ; titre de respect donné aux grands enseignants et pratiquants. Voir aussi *lama incarné*.

Sadapraroudita : le bouddha aux larmes éternelles mentionné dans les *soutras de la perfection de la sagesse* et donné en exemple d'une dévotion sans faille envers le maître.

Sadhana (skt.) : méthode d'accomplissement ; instructions étape par étape pour la pratique des méditations en relation avec une déité de méditation particulière.

Sakya (tib.) : l'une des quatre traditions du bouddhisme tibétain fondée dans la province de Tsang, en 1073, par Kheun Keuntchog Gyèlpo.

Sambhogakaya (skt.) : corps de bouddha de ressource parfaite, ou corps de jouissance ; forme sous laquelle l'esprit éveillé apparaît pour être bénéfique aux bodhisattvas hautement réalisés. Voir aussi *trois kayas*.

Samsara (skt.) : cycle, sans commencement et se perpétuant indéfiniment, de mort et de naissance dans les six destinées d'existence sous le contrôle des perturbations et du karma, et marquées par la souffrance ; fait aussi référence aux agrégats contaminés d'un être doté de conscience.

Sangha (skt.) : la communauté spirituelle ; troisième des trois objets de refuge ; la sangha absolue est représentée par ceux qui ont directement réalisé la vacuité ; la sangha relative, par les moines et moniales ordonnés.

Saraha : grand yogi indien du VIIIe siècle ; l'un des quatre-vingt-quatre *mahasiddhas* et fondateur de la tradition du *mahamoudra*. Il composa de nombreux chants tantriques très connus.

Sarnath : petite ville située près de Varanasi (Bénarès) dans l'Uttar Pradesh en Inde ; site du Parc des gazelles, où le Bouddha mit en mouvement la roue du Dharma pour la première fois quand il enseigna les quatre nobles vérités.

Sens définitif : sens qui ne se prête à aucune interprétation, contrairement au sens interprétatif.

Sens interprétatif : contrairement au sens définitif, le sens interprétatif est ce qui se prête encore à interprétation.

Sept trésors des aryas : la foi, l'éthique, l'étude, la générosité, la honte, l'esprit consciencieux et la sagesse.

Serkong Rinpoché, Tsènsheb (1914-1983) : grand érudit et yogi, qui fut choisi pour être partenaire de débat de Sa Sainteté le Dalai Lama au Tibet et devint par la suite l'un de ses maîtres en Inde ; incarnation du fils de Marpa Lotsawa, Darma Dodé ; proche enseignant de Lama Zopa Rinpoché qu'il encouragea à répandre la pratique de la retraite de jeûne de Tchènrézi dans le monde ; son incarnation actuelle vit à Dharamsala.

Shantidéva (685-763) : grand bodhisattva indien du VIII^e siècle, auteur d'un des textes fondamentaux du mahayana : l'*Entrée dans la pratique des bodhisattvas* (skt. *Bodhisattvacharyavatara*).

Sharipoutra : l'un des deux principaux disciples du Bouddha, l'autre étant Maudgalyayana.

Shounyata (skt.) : voir *vacuité*.

Six destinées (ou types d'existence) : les trois destinées inférieures de souffrance (enfer, esprit avide, animal) et les trois destinées heureuses (humaine, soura et asoura) du samsara. Voir *samsara*.

Six Ornaments : ce sont les grands érudits Nagarjouna, Aryadéva, Asanga, Vasoubandhou, Dharmakirti et Dignaga.

Six perfections : les six pratiques d'un bodhisattva : perfections de la générosité, de la moralité, de la patience, de l'enthousiasme persévérant, de la concentration et de la sagesse.

Six yogas de Naropa : ensemble de pratiques tantriques du stade d'accomplissement comprenant la méditation du feu intérieur, le yoga du corps illusoire, le yoga de la claire lumière, le transfert de conscience, le transfert dans un autre corps et le yoga de l'état intermédiaire.

Song Rinpoché (1905-1984) : lama guélougpa renommé pour son aspect courroucé, doté d'une connaissance impeccable des rituels du bouddhisme tibétain, des arts et de la science. Il fut l'un des principaux maîtres tantriques de Lama Yéshé et de Lama Zopa Rinpoché. Sa présente incarnation étudie actuellement dans le sud de l'Inde.

Sopa Rinpoché, guéshé (1923-2014) : éminent érudit bouddhiste qui vivait à Deer Park, Wisconsin, États-Unis ; maître de Lama Yéshé et Lama Zopa Rinpoché.

Soudhana : personnage principal du *Soutra de la disposition des tiges (Gandavyouha Soutra)*, dernier chapitre de l'*Avatamsaka Soutra* ; Soudhana est un jeune homme dont la quête pour l'éveil l'entraîne dans un périple au cours duquel il rencontre 53 maîtres spirituels ; il est cité en exemple de parfaite dévotion au maître.

Souffrance de la souffrance : expériences ou situations communément reconnues comme douleur, malaise et peine.

Souffrance du changement : expériences ou situations normalement considérées comme du plaisir mais qui en réalité ne sont que souffrance.

Souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée : le fait que les agrégats samsariques sont totalement « pénétrés » par la souffrance parce qu'ils sont sous le contrôle des perturbations et du karma.

Soura (skt.) : autre terme pour déva ou dieu.

Soutra (skt.) : discours du Bouddha ; division des enseignements bouddhiques mettant l'accent sur le développement de la bodhicitta et la pratique des six perfections.

Soutra du cœur : soutra de la *Perfection de la sagesse* sous forme abrégée communément récité dans les monastères avec les enseignements et le débat.

Soutras de la perfection de la sagesse (prajnaparamita) : enseignements du Bouddha Shakyamouni présentant la sagesse de la vacuité et la voie du bodhisattva ; base de la philosophie de Nagarjouna.

Soutrayana (skt.) : division pré-tantrique des enseignements du mahayana qui met l'accent sur l'entraînement à la bodhicitta et sur la pratique des six perfections. Appelée aussi paramitayana ou bodhisattvayana.

Sravasti : ancien royaume des Kosalas situé dans l'état actuel de l'Uttar Pradesh en Inde ; site du Bosquet de Jeta où le Bouddha passait la saison des pluies en retraite et où de nombreuses ruines remontant à cette époque ont été mises à jour.

Stade d'accomplissement : second des deux stades du tantra de l'union insurpassable, au cours duquel le pratiquant obtient le contrôle sur le corps de vajra par des pratiques telles que le feu intérieur. Il comprend six étapes.

Stade de génération : premier des deux stades du tantra de l'union insurpassable au cours duquel le pratiquant cultive l'apparence claire et l'orgueil divin de sa déité de méditation.

Stoupa (skt.) : reliquaire symbolisant l'esprit du Bouddha.

Tantra (skt.) : littéralement « fil » ou « continuité » ; appelé aussi vajrayana, mantrayana ou tantrayana ; les enseignements secrets du Bouddha ; un texte des écritures et les enseignements et pratiques qu'il contient. Les pratiques tantriques impliquent généralement de s'identifier soi-même à une déité pleinement éveillée de façon à transformer les états impurs de son corps, de sa parole et de son esprit en les états purs de cet être éveillé.

Tantra de l'union insurpassable, ou yoga tantra supérieur : quatrième et suprême division de la pratique tantrique appelée en sanskrit *anouttara yoga tantra*. Elle comprend les stades de génération et d'accomplissement. Grâce à cette pratique, il est possible d'atteindre l'éveil en une seule vie.

Tara (skt.) : déité de méditation féminine qui incarne les activités éveillées de tous les bouddhas ; souvent citée comme la mère des bouddhas du passé, présent et futur. La prière des *Vingt-et-une louanges à Tara* est communément récitée avant les sessions de débat dans les monastères.

Tathagata (skt.) : littéralement, « celui qui a réalisé l'ainsité », autrement dit un bouddha.

Tchang (tib.) : bière faite à partir de grain fermenté, le plus souvent de l'orge.

Tchènrézi (tib.) : en sanskrit *Avalokitéshvara*, Bouddha de la compassion. Déité de méditation à l'aspect masculin, incarnant la compassion pleinement éveillée de tous les bouddhas. Il est dit que les dalai lamas sont des émanations de cette déité. Sous sa forme à mille bras et onze têtes, c'est la déité qui est au centre de la pratique du *nyoung-né*.

Tcheu (tib.) : pratique tantrique dédiée à la destruction du chérissement du soi, les pratiquants se visualisant en train de démembrer leur propre corps et d'en distribuer les morceaux aux esprits et autres êtres comme offrandes festives.

Tcheudèn Rinpoché (1933-2015) : Lama guélougpa, érudit et ascète, de l'université monastique de Séra djé, qui médita dans une petite pièce à Lhasa

pendant 19 ans après l'arrivée des Chinois au Tibet ; l'un des maîtres de Lama Zopa Rinpoché.

Tèngyour (tib.) : Partie du canon tibétain contenant les commentaires des pandits indiens sur les enseignements du Bouddha ; littéralement « traduction des commentaires » ; contient environ 225 volumes (selon les éditions).

Terre pure (d'un bouddha) : domaine d'existence où la souffrance n'existe pas ; après la naissance dans une terre pure, le pratiquant peut recevoir des enseignements directement du bouddha de cette terre pure, réaliser le reste du chemin et atteindre rapidement l'éveil.

Terre pure de Toushita : « Terre Joyeuse » (tib. Gandèn) ; la terre pure des mille bouddhas de cette ère cosmique où résident le futur bouddha Maitréya et Lama Tsongkhapa.

Théravada (pali) : l'une des huit écoles du hinayana, établies peu après la mort du Bouddha Shakyamouni. C'est l'école hinayaniste prédominante d'aujourd'hui, largement suivie en Thaïlande, au Sri Lanka, en Birmanie et également bien représentée en Occident.

Thogmé Sangpo (1297-1371) : également connu sous le nom de Gyèlsé Ngoul-tchou Thogmé. Un grand maître des traditions nyingma et sakya, auteur des *Trente-sept pratiques des bodhisattvas* et d'un commentaire célèbre du *Bodhisattvacharyavatara* de Shantidéva.

Torma (tib.) : gâteau d'offrande utilisé lors de rituels tantriques. Au Tibet, les tormas étaient généralement fabriquées avec de la tsampa, mais d'autres denrées comme des petits gâteaux ou autres suffisent.

Toulkou (tib.) : voir *lama incarné*.

Transformation de la pensée (tib. lo-jong) : appelé aussi entraînement de l'esprit ; une approche puissante pour le développement de la bodhicitta par laquelle l'esprit est entraîné à utiliser toute situation, heureuse ou malheureuse, comme moyen de détruire le chérissement du soi et la saisie-attachement au soi.

Transmigrants, êtres : êtres qui transmigrent d'un état d'existence à un autre, pris au piège dans le cycle des existences.

Trente-Cinq Bouddhas : appelés également les « Trente-Cinq Bouddhas de Confession » ; pratique puissante pour confesser et purifier les karmas négatifs. On visualise ces Trente-Cinq Bouddhas en tant que champ de mérites tout en récitant le *Soutra des trois tas* et en se prosternant.

Trente-sept auxiliaires de l'éveil : Ce sont 1) les quatre placements rapprochés de l'attention, 2) les quatre abandons corrects, 3) les quatre membres d'émanation magique, 4) les cinq pouvoirs, 5) les cinq forces, 6) les sept branches de l'éveil, 7) les huit branches des sentiers des aryas.

Tridjang Rinpoché (1900-1981) : maître guélougpa réputé et tuteur junior de Sa Sainteté le Dalai Lama ; disciple direct de Pabongka Rinpoché qui mit en forme son enseignement sur le lamrim, *La libération suprême entre nos mains*. Il fut le maître racine de nombreux lamas guélougpas dont Lama Yéshé et Lama Zopa Rinpoché.

Tripitaka (skt.) : littéralement « trois corbeilles », la manière traditionnelle de partager les enseignements du Bouddha : le vinaya (discipline monastique et éthique), les sotrass (les discours du Bouddha) et l'abhidharma (la logique et la philosophie).

Triple Joyau : voir *Trois Rares et Sublimes*

Trois corbeilles : voir *Tripitaka*.

Trois entraînements supérieurs : l'éthique, la concentration et la sagesse.

Trois grands objectifs ou intentions : le bonheur des vies futures, la libération et l'éveil. Voir aussi les trois raisons pour qu'une parfaite renaissance humaine soit reconnue hautement significative.

Trois Rares et Sublimes : appelés aussi Triple Joyau ; les objets du refuge bouddhiste : le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

Trois kayas : le dharmakaya (corps de sagesse), le sambhogakaya (corps de jouissance) et le nirmanakaya (corps d'émanation). Explication générale de la façon dont un bouddha se manifeste après son atteinte de l'éveil, le corps de sagesse étant le résultat de l'aspect sagesse de la pratique et les corps de forme (sambhogakaya et nirmanakaya) étant celui de l'aspect méthode. Voir aussi *dharmakaya, nirmanakaya, sambhogakaya*.

Trois niveaux de pratique : dans le lamrim, appelés aussi les trois envergures, ce sont les trois niveaux des êtres de capacité initiale, intermédiaire ou supérieure, visant les objectifs graduels de l'obtention d'une meilleure renaissance future, de la libération ou de l'éveil.

Trois niveaux de vœux : les vœux de pratimoksha, les vœux de bodhisattva et les vœux tantriques.

Trois poisons mentaux : les perturbations racines que sont l'ignorance, l'attachement et la colère.

Trois portes : corps, parole et esprit.

Trois principaux aspects de la voie : les trois divisions principales du lamrim : le renoncement au samsara, la bodhicitta et la vue juste de la vacuité.

Trois types de souffrance : toute la souffrance du samsara peut être regroupée dans ces trois catégories, la souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance omniprésente, ou omnipénétrante, de l'existence conditionnée. Voir *souffrance de la souffrance, souffrance du changement et souffrance omnipénétrante de l'existence conditionnée*.

Tsampa (tib.) : farine d'orge grillé, nourriture tibétaine de base.

Tsok (tib.) : littéralement « rassemblement » ; rassemblement de substances d'offrandes et rassemblement de disciples pour faire les offrandes.

Tsongkhapa, Lama (1357-1419) : maître vénéré et pratiquant accompli qui fonda l'ordre guéloug du bouddhisme tibétain, il redynamisa de nombreuses lignées des sotrass et des tantras ainsi que la tradition monastique au Tibet ; émanation de Manjoushri, le Bouddha de la sagesse.

Vacuité (skt. shounyata) : absence de toute appréhension erronée par rapport à la manière dont les choses existent. Spécifiquement, absence d'existence indépendante, intrinsèque, de et par soi, des phénomènes.

Vaishali : ancienne capitale des Licchavis, située dans l'état moderne du Bihar. Le Bouddha visita cette cité à maintes reprises et c'est là qu'il mit en mouvement la troisième roue du Dharma.

Vajradhara : déité tantrique masculine ; forme que prit le Bouddha Shakyamouni pour révéler les enseignements du mantra secret. « L'état unifié de Vajradhara » est un synonyme d'éveil.

Vajrasattva (skt.) : déité tantrique masculine symbolisant la pureté inhérente de tous les bouddhas. Réciter son mantra est une pratique de purification majeure pour éliminer les obstacles créés par le karma négatif et la rupture des vœux.

Vajrayana : voir *tantra*.

Véhicule inférieur : le hinayana ou véhicule inférieur est l'une des deux divisions générales du bouddhisme. La motivation des pratiquants de ce véhicule inférieur à suivre la voie du Dharma est principalement leur intense aspiration à la libération personnelle de l'existence conditionnée, le samsara. Il y a deux types de pratiquants de ce véhicule inférieur : les auditeurs et les réalisateurs solitaires.

Vérité conventionnelle : contrairement à la vérité ultime, qui est la compréhension de la nature ultime de la réalité (la vacuité), la vérité conventionnelle est ce qui est vrai pour la conscience conventionnelle valide. Rinpoché traduit cette notion par « vérité pour l'esprit qui obscurcit tout » parce que, bien que correcte, elle obscurcit la nature ultime. Les vérités conventionnelle et ultime constituent un sujet d'étude important dans la philosophie bouddhique, appelé les deux vérités.

Vérité ultime : l'une des deux vérités, l'autre étant la vérité conventionnelle. La compréhension de la nature ultime des choses et des événements, c'est-à-dire leur vacuité.

Vertu : karma positif ; action motivée par un esprit positif qui résulte en bonheur.

Vinaya (skt.) : enseignements du Bouddha sur la discipline éthique, ou moralité, la conduite monastique, etc. ; l'une des trois corbeilles d'enseignement, avec l'abhidharma et les sutras.

Vœux de pratimoksha (skt.) : huit niveaux de vœux visant à la libération individuelle ; cinq de ces niveaux concernent les moines et moniales et les

trois autres les personnes laïques, ces derniers incluant les cinq vœux laïques et les vœux de vingt-quatre heures.

Vœux tantriques : vœux pris par les pratiquants tantriques.

Voie du milieu : voir *madhyamaka*.

Voie graduée vers l'éveil : voir *lamrim*.

Voiles perturbateurs : aussi appelés obstacles, ils entravent la réalisation de la libération et de l'éveil. Les voiles grossiers sont appelés obscurcissements perturbateurs de la pensée ou obstacles à la libération ; les voiles subtils, les empreintes laissées quand les voiles grossiers sont purifiés, sont appelés obstacles à la connaissance ou obstacles à l'éveil.

Voiles perturbateurs subtils : voir *voiles perturbateurs*.

Vue juste, ou correcte : voir *vacuité*.

Vue karmique : manière dont les choses nous apparaissent sous l'influence du karma créé dans le passé.

Yamèntaka : déité de méditation masculine appartenant à la classe de tantra père du tantra de l'union insurpassable.

Yéshé, Lama Thoubtèn (1935-1984) : né et éduqué au Tibet, il s'enfuit pour l'Inde en 1959, où il rencontre son principal disciple, Lama Zopa Rinpoché, à Bouxa Douar. Ils commencent à donner des enseignements aux Occidentaux au monastère de Kopan en 1969 et fondent la FPMT (Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana) en 1975.

Yoga (skt.) : littéralement, se soumettre. La discipline spirituelle à laquelle se soumet le pratiquant de façon à réaliser l'éveil.

Yoga du maître : pratique tantrique fondamentale dans laquelle on considère son maître comme identique aux bouddhas, à sa propre déité de méditation personnelle et à la nature essentielle de son propre esprit.

Yoga du sommeil avec créativité, ou fabrication mentale : pratique du tantra supérieur dans laquelle le pratiquant s'endort en se visualisant en maître-déité dans le mandala, etc.

Yoga du sommeil sans créativité : pratique du tantra supérieur dans laquelle le pratiquant utilise le sommeil pour méditer sur la vacuité, ou sur le dharmakaya.

Yoga du tantra supérieur (skt. anoujjara yoga tantra) : la quatrième et la classe supérieure des quatre classes de tantra qui met particulièrement l'accent sur les pratiques internes.

Yogi (skt.) : méditant hautement réalisé.

Zen (tib.) : robe supérieure, en forme de châle, d'un moine ou d'une moniale de la tradition tibétaine.

Zina Rachèvsky (1931-1973) : première étudiante occidentale de Lama Yéshé et de Lama Zopa Rinpoché, elle les a aidés à établir le monastère de Kopan et elle est morte en retraite dans le Solou Khoubou (Népal).

Bibliographie



Ouvrages traduits en français

- Chandrakirti, *L'entrée au milieu*, Éditions Dharma, 1985
- Dagyab Rinpoché, *Symboles bouddhistes et culture tibétaine*, Kunchab Éditions Institut, 2001
- FPMT, *Prière bouddhiques essentielles, vol. 1*, Service de traduction de la FPMT, 3e édition, 2013
- FPMT, *Livre de prières de retraite de la FPMT*, Service de traduction de la FPMT, 2015 (uniquement disponible en ebook)
- Lama Anagarika Govinda, *Le chemin des nuages blancs* : Pèlerinages d'un moine bouddhiste au Tibet, Albin Michel Spiritualités vivantes, 2008
- Nagarjuna, *Conseils au roi*, Seuil Points sagesse, 2000
- Nagarjuna, *La lettre à un ami* (traduit du tibétain par Georges Driessens), Éditions Dharma, 1981
- Nagarjuna, *Lettre à un ami* (commenté par Kangyour Rinpoché), Padmakara, 2007
- Pabongka Rinpoché, *La libération suprême entre nos mains*, en cours de traduction en français par l'Institut Ganden Ling et les Éditions Guépèle.
- Shantidéva, *Vivre en héros pour l'éveil* (traduit du tibétain par Georges Driessens), Seuil Points sagesse, 1993
- Shantidéva, *Bodhicaryâvatâra : La Marche vers l'Éveil* (nouvelle traduction), Padmakara, 2008
- Guéshé Lhoundoub Sopa, *Les étapes de la voie vers l'éveil*, Tomes 1 et 2, Éditions Vajra Yogini, 2012 et 2014 (Le tome 3 est en cours de traduction)
- Tsongkhapa, *Le grand livre de la progression vers l'éveil*, Éditions Dharma, 1990

- Djamyang Wangmo, *Le Lama de Lawoudo : Histoires de réincarnations en pays sherpa*, Éditions Vajra Yogini, 2006
- Lama Zopa Rinpoché, *Comment pratiquer le dharma, Enseignements sur les huit préoccupations mondaines*, Collection Lignée de la FPMT, Éditions Vajra Yogini, 2016
- Lama Zopa Rinpoché, *Dompter son Esprit, la Porte qui Mène à la Satisfaction*, Éditions Vajra Yogini, 1997
- Lama Zopa Rinpoché, *Extraire l'essence sans relâche, jour et nuit : Pratiques pour donner un sens à chaque moment de sa vie*, Service de traduction de la FPMT, 2015
- Lama Zopa Rinpoché, *La méthode directe et infaillible*, Service de traduction de la FPMT (publication prévue en 2018)
- Lama Zopa Rinpoché, *Servir autrui, un chemin vers l'éveil*, Service de traduction de la FPMT, 2015
- Lama Zopa Rinpoché et Pabongkha Dêchèn Nyingpo, *Conseils du cœur pour une retraite*, Service de traduction de la FPMT, 2017

Ouvrages non traduits en français

- Jeffrey Hopkins, *Tsong-kha-pa's Final Exposition of Wisdom*, Snow Lion, 2008
- Thubten Jinpa, *Mind Training: The Great Collection*, Wisdom Publications, 2006
- Khunu Rinpoche, *Vast as Heavens, Deep as the Sea: Verses in Praise of Bodhicitta*, Wisdom Publications, 1999
- Sarah Thresher, *Compassion Training*, manuscrit non publié, Land of Medicine Buddha, 2002
- Lama Zopa Rinpoche, *Practicing the Five Powers near the Time of Death*, FPMT, 2005
- Lama Zopa Rinpoche, *Teachings from the Medicine Buddha Retreat*, LYWA, 2009
- Lama Zopa Rinpoche, *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, LYWA, 2000

Suggestion de lectures complémentaires



Ouvrages traduits en français

- Sa Sainteté le Dalai Lama, *Commentaire du Lamrim Dring : Exposition intermédiaire des étapes de la voie*, Service de traduction francophone de la FPMT, 2015 (uniquement disponible en ebook)
- Lama Zopa Rinpoché, *Transformer ses Problèmes*, Éditions Vajra Yogini, 2000
- Lama Zopa Rinpoché, *La Guérison ultime. Le pouvoir de la compassion*, Éditions Vajra Yogini, 2004
- Lama Zopa Rinpoché, *Le cœur de la voie (The Heart of the Path. Seeing the Guru as Buddha)*, en cours de traduction, publication prévue aux Éditions Vajra Yogini en 2017.

Ouvrages non traduits en français

- Thupten Jinpa, *The Book of Kadam*, Wisdom Publications, 2008
- Lama Zopa Rinpoche, *Kadampa Teachings*, LYWA, 2010

Ebooks multimédia



Collection « Conseils du cœur » : *La bodhisattva attitude*

Le Service de traduction de la FPMT est très heureux de vous présenter *La bodhisattva attitude* sous forme de titres multimédia. Nous espérons vous offrir ainsi une expérience enrichie et vous faire goûter ces enseignements d'une autre façon.

Cinq ebooks multimédia existent, chacun correspondant à un chapitre de ce livre. Chaque titre vous propose :

- L'audio, traduit en français, de l'enseignement
- Des extraits vidéos, traduits en français, de l'enseignement
- Des vidéos, traduites en français, de l'intégralité des sessions d'enseignement
- Des méditations audio enregistrées en français (versions longues et courtes)
- Des photos et des illustrations
- Des liens vers les ressources supplémentaires disponibles en français

Offerts sur www.traductionfpmt.info/ebooks-multimedia/

Note technique



Voici les principaux enseignements utilisés pour chaque chapitre.

Chapitre 1 : Tout dépend de ton attitude intérieure. *Light of the Path (La lumière de la voie)*, 9 septembre 2009 (après-midi) avec des éléments ajoutés du *Light of the Path*, 20 septembre 2010, Caroline du Nord, États-Unis ; et de la retraite de Milarépa, 2 septembre 2010, Milarepa Center, États-Unis.

Chapitre 2 : Couper le concept de permanence. *Light of the Path*, 9 septembre 2009 (soir), complété par des éléments issus des Motivations du nouvel an chinois, 14 février 2010 et 3 février 2011, Amitabha Buddhist Center, Singapour. Voir aussi *Teachings from the Medicine Buddha Retreat*, ch. 2.

Chapitre 3 : Cessez de vous étirer les jambes. *Light of the Path*, 10 (après-midi) et 11 septembre 2009 (soir) ; retraite d'Hayagriva extrêmement secret, Tushita Retreat Center, 6 mars 2010, Dharamsala, Inde, et 7 octobre 2010, Shedrup Ling, Mongolie.

Chapitre 4 : La bodhisattva attitude. *Light of the Path*, 10 septembre 2009 (après-midi et soir) ; retraite d'Hayagriva extrêmement secret, 14 mars 2010 ; Nouvel an chinois, 14 février 2010 Amitabha Buddhist Centre ; 21 octobre 2010, Shedrup Ling ; 46e cours de Kopan, 5 décembre 2013 ; lung de *Daily Meditation*, Choe Khor Sum Ling, Bangalore, 27 et 28 mars 2014 ; *Light of the Path* 17 mai 2014 (après-midi et soir) ; Leeds, 6 juillet 2015 et Jamyang London, 11 juillet 2014, Royaume-Uni ; 47e cours de Kopan, 8 décembre 2014 ; lung de *Daily*

Meditation, Root Institute, Bodhgaya, Inde, 16 mars 2015 ; Mahamudra Center, Nouvelle Zélande, 10 mai 2015 ; Vajrayana Institute, Australie, 15 juin 2015 ; lung de *Daily Meditation*, Ganden Tendar Ling, Russie, 2 juillet 2015 ; Maitreya Instituut, Hollande, juillet 2015 ; *Essence of Nectar Retreat*, Guadalajara, Mexico, 12 septembre 2015 ; 48e cours de Kopan, 3 décembre 2015 ; Great Medecine Buddha Retreat, Rinchen Jangsem Ling, Malaisie, avril 2016 ; Transmission de la motivation quotidienne, Cham Tse Ling, Hong Kong, 2 mai 2016.

Chapitre 5 : Les quatre conceptions erronées. *Light of the Path*, 11 septembre 2009 (matin et soir).

Les principaux enseignements auxquels ce livre fait référence sont les suivants : Retraite *Light of the Path*, septembre 2009 et 2010, Black Mountain, Caroline du Nord, États-Unis ; Retraite d'Hayagriva extrêmement secret, mars 2010, Tushita Meditation Centre, Dharamsala, Inde ; et deux discours sur la motivation donnés au Shedrup Ling Center, octobre 2010, Ulaanbaatar, Mongolie. Autre matériel et assistance : retraite de 100 millions de Mani, mai 2009, Institut Vajra Yogini, Lavaur, France ; Commentaire du *Lama Tcheupa*, février 2010, Jakarta, Indonésie ; Commentaire du *Yoga du maître de Lama Tsongkhapa*, février 2010 et 2011, Amitabha Buddhist Center, Singapour ; Le refuge et les douze liens, juin 2010, Hong Kong ; Retraite de Milarépa, septembre 2010, Milarepa Center, Vermont, États-Unis ; Transmission du *Soutra de la lumière d'or*, Kopan, Népal, décembre et janvier 2010/2011 ; *Les trois principaux aspects de la voie*, février 2011, San Francisco, États-Unis ; Transmission du *Soutra de la lumière d'or*, mars 2011, San José ; Retraite de Lama Zopa Rinpoché en Australie, avril 2011, Atisha Centre, Bendigo, Australie ; 46e cours de Kopan, Népal, novembre et décembre 2013 ; Méditation, vacuité, Soutra du cœur, mars 2014, Choe Khor Sum Ling, Bangalore, Inde ; Retraite *Light of the Path*, mai 2014, États-Unis ; *Lodjong*, juillet

2014, Jamyang Leeds, Royaume-Uni et *Lodjong*, juillet 2014, Jamyang London ; 47e cours de Kopan, Népal, novembre et décembre 2014 ; divers enseignements : mars 2015, Root Institute, Bodhgaya, Inde ; *Lodjong*, mai 2015, Mahamoudra Center, Nouvelle Zélande ; Pratique quotidienne, juin 2015, Vajrayana Institute, Sydney, Australie ; juin-juillet, Ganden Tendar Ling, Moscou, Russie ; *Lodjong*, juillet 2015, Maitreya Instituut, Holland ; Retraite *Essence du nectar*, septembre 2015, Guadalajara, Mexico ; 48e cours de Kopan, novembre-décembre 2015, Népal ; Grande retraite du Bouddha de la Médecine, avril 2016, Rinchen Jangsem Ling, Malaisie ; Motivation quotidienne, mai 2016, Cham Tse Ling, Hong Kong.

Remerciements de l'éditrice anglaise

Du début à la fin de ce travail, je n'ai personne d'autre à remercier que Rinpoché. Je prie pour que l'effort collectif effectué pour publier ce livre puisse lui rendre un peu de la bonté qu'il nous manifeste en donnant ces enseignements, puisse agir comme une cause pour sa parfaite santé et sa longue vie et soutenir son activité éveillée.

Nombreuses sont les personnes qui ont été bienveillantes à mon égard et qui m'ont soutenue pendant mon travail sur ces enseignements et je leur en suis extrêmement reconnaissante. Pour cette édition révisée, je voudrais d'abord remercier tout particulièrement Lynn Ingram et Nick Jablons, Roy et Maura Harvey, Vén. Dékyong, Losang Hursthouse, Marianne Richter, Shelley Hagan, Vén. Ailsa Cameron et Vén. Zia Bassam.

Et parmi ceux qui ont contribué à la parution du livre original, mes remerciements reviennent tout particulièrement à Rowena Meyer de Santa Fé, au Dr Chiu Nan Lai et à la Vén. Chosang et sa famille de Crestone. Merci à Lynne Ingram et à Nick Jablons ; à Ale Almada, à Jim et Cherie Sutorus, à Amy Cayton, à Mary-Beth Harhen et à Annie Moon. Merci aussi à Fabienne Pradelle, Heidi Oehler, Denice Macy et à tous les amis de Vajrapani et de Land of Medicine Buddha. Concernant l'assistance technique, merci à Sarah Shifferd, au Vén. Stephen Carlier, au Vén. René Feusi, à la Vén. Tenzin Dekyong et à Charles Smith. Merci au Vén. Kunsang pour l'enregistrement des enseignements, à Harald Weichart et son équipe pour les vidéos et à la Vén. Joan Nicell pour la transcription simultanée.

Les étudiants de l'Amitabha Buddhist Centre de Singapour ont sponsorisé le livret initial de *L'attitude du bodhisattva* pour le nouvel an chinois en 2011 et ont également collecté des fonds pour la première édition du livre [en anglais]. Je les remercie tous pour leur bonté, et en particulier Tan Hup Cheng, Cecilia Tsong, Lim Cheng Cheng, Ng

Swee Kim, Kennedy Koh et Shirley Ong, qui ont pris soin de moi lors de mes visites à Singapour.

Et pour finir, un grand merci à la remarquable équipe de LYWA : le Dr Nicholas Ribush, Wendy Cook, Jen Barlow, Megan Evert, Ani Desal, David Zinn et tous ceux qui les accompagnent.

Colophon de la traduction française

Livre traduit de l'anglais au français par Brigitte Lucas avec la collaboration de la Vén. Tenzin Ngeunga, la Vén. Lobsang Detchèn, et Corinne Jeannet.

Les citations et prières composées en tibétain ont été traduites depuis cette langue par la Vén. Lobsang Detchèn et Christian Charrier.

Service de traduction de la FPMT, février 2017.

Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Rinpoché est né à Thami au Népal en 1945. À l'âge de trois ans, il est reconnu comme la réincarnation du Lama de Lawoudo qui avait vécu dans la même contrée (à Lawoudo), en un lieu visible depuis la maison de Rinpoché à Thami. Le lecteur pourra trouver la description que Rinpoché fait de son enfance dans le livre intitulé *Le Lama de Lawoudo*. À l'âge de dix ans, Rinpoché se rend au Tibet pour étudier et méditer au monastère de Domo Guéshé Rinpoché situé près de Pagri, jusqu'à ce que l'occupation chinoise de 1959 l'oblige à quitter le pays pour se réfugier au Bhoutan. Rinpoché se rend ensuite au camp de réfugiés tibétains de Bouxa Douar au Bengale Occidental en Inde où il rencontre Lama Yéshé qui devient son enseignant le plus proche. Les lamas partent pour le Népal en 1967 et y construisent les monastères de Kopan et de Lawoudo dans les années qui suivent. En 1971, Lama Zopa Rinpoché donne pour la première fois son célèbre cours sous forme de retraite de lamrim qui a lieu tous les ans à Kopan depuis lors. En 1974, avec Lama Yéshé, Rinpoché commence à voyager à travers le monde pour enseigner et fonder des centres du Dharma. Après le décès de Lama Yéshé en 1984, Rinpoché lui succède en tant que directeur spirituel de la FPMT qui continue à se développer sous son incomparable direction. Parmi les autres enseignements de Rinpoché publiés en français figurent entre autres *Comment être heureux*, *Cher Lama Zopa*, *La guérison ultime*, parus aux Éditions Vajra Yogini. De nombreux conseils de Rinpoché sont disponibles sur le site Internet du Service de traduction de la FPMT ainsi que ses commentaires de pratique publiés par le même Service (www.traductionfpmt.info).

Vénérable Sarah Thresher

En 1982, peu de temps après avoir obtenu une Maîtrise d'anglais en Angleterre, Sarah Thresher rencontre Lama Zopa Rinpoché et Lama Yéshé alors qu'elle reçoit ses premiers enseignements bouddhistes au monastère de Kopan au Népal. En 1983, elle commence à travailler comme éditrice pour Wisdom Publications et pendant les neuf ans qui suivent, elle s'implique dans plusieurs projets de publication d'envergure, parmi lesquels *Liberation in the Palms of Your Hand* (*La libération suprême entre nos mains*) de Pabongka Rinpoché et *History and Fundamentals of the Nyingma School* (*Histoire et fondements de l'école Nyingmapa*) de Sa Sainteté Dudjom Rinpoché. Elle prend les vœux de moniale en 1986 et commence à enseigner à plein temps en 1992. Depuis lors, elle voyage et enseigne dans différents pays du monde. Ces dix dernières années, elle a assisté Lama Zopa Rinpoché en guidant plusieurs retraites importantes sous sa direction et elle attache beaucoup d'importance au fait de préserver le style de Rinpoché et sa manière de faire. Basée aux États-Unis, elle est actuellement enseignante itinérante de la FPMT et éditrice de la collection *Conseils du cœur*.



Service de traduction francophone de la FPMT



Afin que le Dharma soit préservé et puisse s'implanter dans les pays francophones, des traductions claires et précises des textes bouddhiques, des prières et des enseignements sont nécessaires.

La mission du Service de traduction de la FPMT est de traduire en langue française les programmes d'études bouddhiques, les livres de prières et les textes de pratiques de la FPMT. Nos traductions couvrent les cours d'introduction au bouddhisme jusqu'aux textes philosophiques de plus haut niveau.

Nous publions livres de prières bouddhiques, sadhanas, commentaires philosophiques, enseignements, textes pour les retraites et pour les pratiques aux formats papier, ebook, ebook multimédia et livre audio.

Nous proposons de plus, en ligne et en français, des programmes d'étude sur le Online learning center de la FPMT.

N'hésitez pas à explorer notre site internet pour découvrir toutes nos publications (en vente sur notre boutique en ligne) et les plus de 300 enseignements que nous vous proposons sous forme de PDF en libre téléchargement.

Rejoignez les amis du Service de traduction

Il reste encore tant de choses essentielles à traduire et à publier en français ! Notre directeur spirituel, Lama Zopa Rinpoché, est très clair : « Tout ce qui n'est pas traduit, tout ce qui n'est pas publié, est une perte énorme pour les êtres et pour la FPMT. »

Pour 108 €, soutenez la traduction du Dharma en français
et recevez en échange tous nos ebooks
ainsi que leurs mises à jour, pendant 10 ans.

Plus de 35 ebooks sont déjà disponibles !

www.traductionfpmt.info
info@traductionfpmt.info

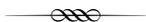


Prendre soin des livres du Dharma

Les livres du Dharma contiennent les enseignements du Bouddha ; ils ont le pouvoir de nous protéger contre une renaissance inférieure et de nous montrer le chemin vers la libération. Ils doivent par conséquent être traités avec respect, ne pas être posés par terre ni dans les lieux où les gens circulent ou s'assoient et ne pas être enjambés. Ils doivent être enveloppés d'une étoffe ou protégés lorsqu'on les transporte et rangés dans un endroit propre et en hauteur, séparément des textes plus profanes. Aucun objet ne doit être posé au-dessus des livres et des documents du Dharma.

Se mouiller les doigts pour tourner les pages est considéré comme inapproprié et porteur de karma négatif. S'il est nécessaire de se débarrasser de documents du Dharma, il faut les brûler plutôt que les jeter à la poubelle. Pour les brûler, il est dit qu'il faut d'abord réciter une prière ou mantra, comme OM, AH, HOUM. Visualisez ensuite les lettres des textes à brûler s'absorbant dans le AH, puis le AH s'absorbant en vous, en transmettant leur sagesse à votre esprit. Tout en continuant à réciter OM, AH, HOUM, vous pouvez brûler les textes.

Lama Zopa Rinpoché a recommandé que les photos ou images des êtres saints, des déités ou autres objets sacrés ne soient pas brûlés mais plutôt placés dans un stoupa, un arbre ou autre élément propre et haut. Il a été suggéré de les placer dans une petite structure comme une cage à oiseaux et de sceller la cage. Ainsi, les images saintes ne pourront pas tomber par terre.



Imprimé en juin 2017
par France Quercy à Mercuès 46090
Dépôt légal premier semestre 2017
ISBN : 978-2-37484-076-5