



Contrôler votre esprit conduit au bonheur

Par Lama Zopa Rinpoché



CB-LZR-CONTROLLER ESPRIT CONDUIT AU BONHEUR- Dernière mise à jour 20.06.2015



"Il y a tellement, tellement de problèmes dans le monde ! Le réchauffement climatique, des problèmes planétaires, des problèmes de conflits religieux ! Oh, oh, oh, tellement de problèmes. La maladie et la famine, les tremblements de terre, et tellement de victimes. Or tout ça, y compris les problèmes planétaires, les problèmes nationaux, les problèmes de couple, de famille, les problèmes individuels, *tout* ça vient de l'esprit, de nulle part ailleurs, ni de l'extérieur. Tout, tout vient de l'esprit, de l'esprit incontrôlé. "N'accumulez pas de mauvaises actions, créez de saines actions,

contrôlez votre esprit. Tel est l'enseignement du Bouddha." C'est ce qu'a dit le Bouddha.

Tous ces problèmes sont venus de l'esprit, de l'esprit incontrôlé. La libération, le plein éveil proviennent de l'esprit contrôlé. "Contrôler son esprit, tel est l'enseignement du Bouddha." Accéder à la libération, à l'état de paix bienheureux, à la libération du samsara, au plein éveil, tout cela vient de votre esprit. Cela doit venir de votre esprit, par le contrôle de l'esprit, de l'esprit complètement maîtrisé. De même, mettre un terme immédiat aux problèmes mondiaux, aux problèmes nationaux, aux problèmes de suicide, de famille, à vos propres problèmes personnels, tout cela provient de l'esprit contrôlé. Donc, en le contrôlant, toute la paix et le bonheur viennent, ainsi que je l'ai dit, y compris l'éveil. Incroyable, incroyable.

Donc, le centre du Dharma qui offre le Bouddhadharma, pas juste un centre de méditation parce que des méditations il y en a de toutes les sortes, comme dans un supermarché donc, pas ça ! Le centre du Dharma qui offre le bouddhisme, la philosophie bouddhique, et particulièrement son essence, le lamrim, qui est spécialement orienté vers la maîtrise de l'esprit, pour former l'esprit, voilà le genre de centre dont vous avez besoin. Nos centres de la FPMT sont comme ça. Ce sont des centres d'enseignement du bouddhisme, de pratique du bouddhisme. Leur essence est la compassion pour les êtres vivants, la compassion pour tous les êtres pas juste de la compassion pour votre ami mais pas envers l'ennemi non, pas de cette façon ; de la compassion pour *chacun* des êtres des enfers, des esprits avides, des animaux, des êtres humains, des souras, des asouras, des êtres de l'état intermédiaire. De la compassion pour tous.

Moins il y a de compassion bienveillante, plus il y a de problèmes dans le monde, sur la planète, dans le pays, dans la société, dans la famille, dans votre propre vie. Plus il y a de problèmes, moins il y a de compassion, de bienveillance. Plus il y a de bienveillance, plus il y a de paix dans le monde, le pays, la société, la famille, votre propre vie. Il y a plus de bonheur si vous avez plus de compassion. C'est pour cela que la compassion est l'une des choses élémentaires dans un centre de méditation, l'enseignement et la pratique de la compassion. C'est le plus, plus, plus important de tout. Comme j'avais l'habitude de le dire autrefois, dans toute conversation avec quelqu'un, essayez toujours d'amener le sujet de la compassion, de parler de la compassion à cette personne. Vivez avec compassion, étudiez avec compassion, méditez avec compassion, travaillez avec compassion, dormez avec compassion, allez aux toilettes avec compassion, mangez avec compassion. Alors c'est vraiment, vraiment, vraiment bénéfique. C'est vraiment, vraiment, vraiment une bonne chose à faire, pour aider les êtres. Pour vous aider vous-même et aider les êtres. C'est réellement ce qu'il y a de mieux. Le vrai bonheur vient de là. Le bonheur intérieur vient vraiment de là. Ainsi, vous pouvez rendre votre famille heureuse, vous pouvez rendre les gens du centre heureux, vous pouvez rendre la société heureuse, vous pouvez rendre le pays heureux, vous pouvez rendre les gens de cette planète heureux."

Colophon : Traduction française extraite des Nouvelles du Bureau international de la FPMT d'août 2013, Service de traduction de la FPMT. Tous droits réservés.

Lama Zopa Rinpoché en train de peindre des mantras sur une roche, en Inde, juillet 2013
Photo : Maya