

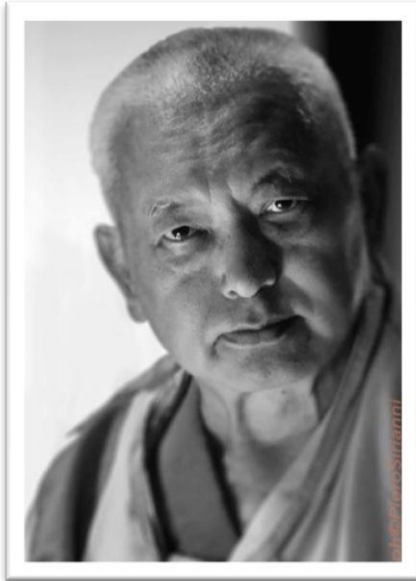


# La bonté de la mère

Par Lama Zopa Rinpoché



-Dernière mise à jour 18.07.2015



*L'extrait suivant est issu de conseils donnés par Lama Zopa Rinpoché à des retraitants de Nyoun-g-nè, à l'Institut Lama Tsong Khapa, Italie, en Septembre 1983.*

Pendant la pratique de cette retraite, pensez autant que possible : "Je ne fais pas cela pour moi. Je le fais pour le bonheur de chaque être qui a été une mère pleine de bonté. Je fais ceci pour chaque être humain, pour chacun des êtres, mes mères pleines de bonté, présentes ici dans cette pièce, dans ce centre, pour chacun d'eux, pour leur bonheur".

Ensuite pensez : "Je fais ceci pour tous les êtres humains de ce pays, l'Italie et pour tout le reste du monde. Pour libérer chacun d'eux de toute la souffrance véritable et de tous les obscurcissements véritables. Je fais ceci pour chacun d'eux".

Les êtres humains sur cette terre sont tellement confus, ils ont tant de problèmes. Les êtres, mes mères pleines de bonté, qui ont été si bienveillants pour moi depuis des naissances sans commencement jusqu'à maintenant, d'une si extrême bonté, souffrent tellement, sont tellement confus, ont tant de problèmes. Ils sont tourmentés par tant de problèmes et font l'expérience de tant de souffrances, du corps et de l'esprit, jour et nuit. Tant de souffrances que même sans être nés en enfer, pour eux c'est comme s'ils y étaient. Ils ne savent pas comment renoncer à la souffrance et s'en libérer, ils ne connaissent pas la cause de la souffrance, et donc ils ne savent pas comment y renoncer. Même s'ils souhaitent avoir le bonheur, ils ne savent pas comment l'obtenir. Ils ne connaissent pas la cause du bonheur.

Alors pensez : "Je fais cette pratique, l'abstention des actions non-vertueuses par le corps, la parole et l'esprit, pour chacun des êtres des enfers, chacun des esprits avides et chacun des animaux.

Les êtres samsariques sont constamment en train de souffrir, ils n'ont pas de répit, il n'y a pas une seconde, pas une minute où ils ne font pas l'expérience de la souffrance. A cause de la

souffrance de l'existence conditionnée, ils souffrent continuellement jusqu'<sup>1</sup>à ce qu'ils soient libérés du samsara. Il n'y a pas d'interruption, même pour une minute ou une seconde : ils rencontrent des centaines de souffrances des trois types.

Pensez à la bonté des autres autant que vous le pouvez, puis, en étant conscient de leur souffrance constante, pensez : "Je fais ceci pour chacun des êtres, pour qu'ils puissent être libérés de toutes les souffrances et atteindre le bonheur ultime, le bonheur sans égal, l'état de l'esprit omniscient".

A chaque prosternation que nous faisons, nous créons un mérite incroyable, aussi en les faisant, offrons ce mérite inimaginable à tous les êtres vivants. Tandis que nous faisons nos prosternations, nous dédions du fond du coeur ce mérite inimaginable à chaque être vivant.

Pendant la pause et pendant les sessions, pensez et repensez : "Je ne fais pas cette pratique pour moi-même mais seulement pour les autres, pour chacun des êtres". Vous devez penser : "Je suis entièrement responsable de libérer chacun des êtres vivants de la souffrance, de toutes les souffrances et de les conduire à l'état de l'esprit omniscient. Je suis responsable d'aider chaque être vivant, autant que possible".

Rappelez-vous en particulier votre ennemi, l'être que vous détestez, et pensez : "Je fais cette pratique pour lui". En vous rappelant la bonté de ces gens qui normalement blessent votre ego, vous pensez : "Je fais ceci pour eux". Ces gens sont si bons, ils vous montrent la force de votre attitude égoïste et de votre colère, la racine de vos problèmes. Et ils révèlent toute l'impatience que vous avez en vous et qu'il vous faut détruire.

Pensez aussi : "Il est possible de libérer ces êtres. Ils créent du karma négatif parce que j'existe. Je suis moi-même un objet qui leur fait créer du karma négatif, il me revient donc de les libérer de la souffrance et de leur donner le bonheur. C'est ma responsabilité de les aider."

## *Se souvenir de la bonté de la mère*

Je vais donner quelques explications de plus sur la manière d'entraîner l'esprit à la bodhicitta avec la technique Mahayana des six causes et un effet.

Avant tout, prenez la bonté de la mère comme exemple. Ceci ne veut pas nécessairement dire votre mère actuelle ; si par exemple elle est morte quand vous étiez bébé, vous ne l'avez pas connue et alors vous ne vous souvenez pas d'elle ; ou encore vous n'avez pas vécu avec votre

mère. Si votre père ou quelque autre personne a pris soin de vous, vous pouvez penser à cette personne : pensez à quelqu'un qui a été très bon pour vous dans cette vie.

D'abord nous appliquons la méditation sur la bonté de la mère à cette personne-là. Essayez de voir sa bonté de façon plus profonde, sans vous limiter à sa bonté au cours de cette vie, allez plus loin. C'est facile de sentir la bienveillance si vous prenez l'exemple de quelqu'un qui a été très bon pour vous, qui a pris soin de vous quand vous étiez jeune, vous a éduqué ou beaucoup aidé matériellement.

En fait, ne pas se souvenir que l'autre personne a été votre mère n'est pas une raison pour penser qu'elle n'a pas été bonne pour vous. Ce seul fait n'est pas une preuve. Regardez, nous ne nous souvenons pas d'avoir été une mère, quelqu'un du même sang, les uns pour les autres. Nous ne nous rappelons pas que le chien là dehors a été notre mère, mais cela n'est pas une preuve. Juste le fait de ne pas les reconnaître n'est pas une preuve. Même dans cette vie il arrive très souvent qu'un enfant qui a été pris en charge par quelqu'un d'autre et n'a pas vu ses parents pendant longtemps, pendant de nombreuses années, ne se souvienne même pas de leurs visages. S'ils se rencontrent après de nombreuses années, ils peuvent ne pas se reconnaître, même si cet enfant est né de ces gens-là. Cet enfant ne peut même pas reconnaître les parents de cette vie actuelle.

C'est à cause de l'ignorance et des changements causés par la mort et la renaissance, à cause du transfert de la conscience à travers la mort et la renaissance, que les êtres vivants ne se reconnaissent pas comme ayant été les uns pour les autres une mère, une personne de notre sang.

En général la plupart des enfants se sentent plus proches de leur mère, dans la famille elle est la plus proche. Donc il est plus facile d'approfondir notre compréhension de la bonté des autres êtres, la bonté qu'ils vous ont donnée dans les vies passées, si vous vous souvenez de la bonté de votre mère. Vous les voyez alors sous un aspect beau et chaleureux.

C'est comme quand vous reconnaissez, au milieu d'une foule, une personne qui est très bonne envers vous. Automatiquement vous la voyez différente des autres. Même si elle est physiquement laide, vous éprouvez un sentiment chaleureux, une impression de beauté. C'est la même chose quand vous méditez sur la bonté de tous les êtres ayant été vos mères. D'abord vous pensez à l'exemple de la mère, puis vous étendez ce sentiment à tous les êtres et vous les voyez tous, même les ennemis, sous cet aspect beau et chaleureux. Cet aspect de beauté vient avec la bienveillance. L'amour de la beauté est différent de l'amour extraordinaire.

Il y a quatre étapes : réaliser la bonté de la mère, voir tous les êtres comme des mères, souhaiter leur rendre leur bonté et, ensuite, la grande pensée de l'amour bienveillant. Il y a une différence entre la grande pensée de l'amour bienveillant et la pensée de l'amour. L'amour de la beauté vient au moment où vous pensez à leur bonté.

Parfois, dans l'entraînement de votre esprit à bodhicitta, la technique de méditation qui consiste à s'échanger soi-même avec les autres est plus puissante que la technique qui consiste à penser combien les êtres sont précieux et bienveillants. Selon votre façon de penser, cette autre méthode peut être beaucoup plus efficace, la pensée de bodhicitta vient avec plus de force qu'en utilisant la méthode plus longue (la technique Mahayana des 6 causes pour un effet, sur la base de l'équanimité, de l'élimination de la colère et de l'attachement et ensuite la réalisation du fait que les êtres ont été notre mère et bienveillants pour nous). Quand vous méditez, parfois la première méthode est la plus forte et parfois c'est l'autre.

La mère a été extrêmement bonne en nous donnant ce corps. Si nous méditons à partir des quatre grandes lignes, il est facile de comprendre sa bonté. Il y a différents points reprenant les différentes façons dont la mère a été bonne ; si vous les connaissez, vous pouvez méditer sur ces points et étendre votre méditation sur cette base.

Un grand bodhisattva, un grand pandit, Kunu Lama Tenzin Gyaltzen, donna le conseil et l'enseignement suivant : "recevoir ce corps (le corps d'un transmigrant heureux, la parfaite renaissance humaine) dépend des parents. Nous le recevons d'eux. Cela dépend du fait qu'ils ont créé le karma de vous donner ce corps."

**Colophon** : Extrait de « Comment développer l'amour et la compassion ».

Reproduit ici avec la permission de Wisdom Publications et des Editions Vajra Yogini, pour le programme « Découverte du Bouddhisme ». Revu et corrigé par Dominique Régibo, Institut Vajra Yogini, Juin 2004.

Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.