

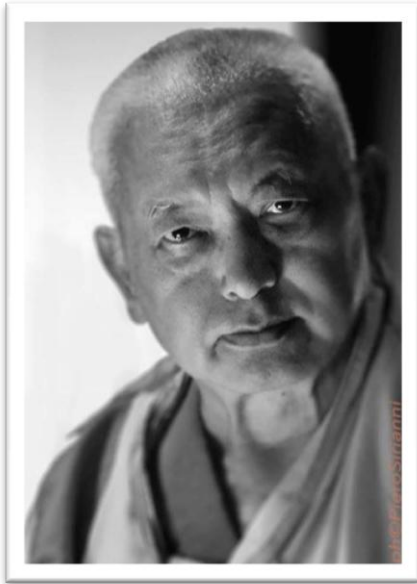


La pratique du bon cœur

Par Lama Zopa Rinpoché



CB-LZR-LA PRATIQUE DU BON COEUR-Dernière mise à jour 18.07.2015



Introduction

Je tiens tout d'abord à remercier sincèrement chacun d'entre vous qui êtes venus ce soir écouter cette conférence. Je suis très heureux de revoir ceux que j'ai déjà rencontrés, et de faire la connaissance de ceux que je n'avais pas encore rencontrés dans cette vie. J'espère que vous pourrez tirer quelques profits de mes balbutiements... Je souhaite vous parler un peu de la vue et de la conduite bouddhiques. Ce qu'on appelle la vue bouddhique se rapporte à la production dépendante et la conduite bouddhique consiste à éviter de nuire à tout être vivant.

La valeur du bon cœur

La conduite bouddhique consiste à développer la grande compassion pour tous. Si notre cœur est empreint de compassion et que nos actions sont l'expression de cette compassion, il nous est impossible de faire le moindre mal à autrui. Comme nous avons cette compassion pour les autres, au lieu de causer du tort nos actions sont bénéfiques.

Avant toute considération, sachez que pas un seul être vivant ne souhaite qu'on lui fasse de mal. Pas un seul. C'est pourquoi le maître Bouddha Shakyamouni, fondateur du bouddhisme, exerça son esprit à la compassion qu'il dirigea vers tous sans exception. Il paracheva cet entraînement qui fut sa pratique principale. Puis, par la force de sa grande compassion, il se donna lui-même en exemple et nous conseilla de développer nous-mêmes cet élan altruiste dirigé vers tous les êtres et de ne jamais leur nuire.

Si nous ne parvenons pas à nous rendre bénéfiques aux autres, nous devrions au moins essayer de ne pas leur faire de mal. A partir du principe de ne pas nuire à autrui, nous développons la capacité d'être bénéfiques à autrui. C'est le conseil essentiel que nous donne le Bouddha, conseil qu'il avait lui-même mis en pratique. De tous les 84 000 enseignements des soutras et des tantras qu'il exposa, c'est le conseil essentiel. Notre vie ne connaîtra aucune véritable pratique spirituelle si nous ne mettons pas fin au mal que nous causons à autrui.

Si une personne est incapable de cesser de causer du tort à autrui, peu importe avec quelle force elle prétend méditer et faire des pratiques profondes et secrètes, ce qu'elle accomplit ne sera jamais une pratique fondamentale du bouddhisme. Je pense que la pratique fondamentale commune à toutes les religions, pas seulement du bouddhisme, est l'abandon de toute forme de mal infligé à autrui. Que l'on soit musulman, chrétien ou hindou, le point essentiel est de ne pas blesser autrui et d'engendrer de la compassion pour eux.

En agissant de la sorte, notre pratique religieuse apportera le bonheur aux autres. Nous leur apporterons ce bonheur et nous pouvons être sûrs que nous aussi serons heureux. Ainsi, même si nous ne pouvons pas rendre les autres heureux, notre pratique religieuse devient au minimum favorable à l'épanouissement de notre propre bonheur. Au moins notre pratique ne nous cause pas de tort. Il est fondamental d'analyser et de comprendre ce point. La religion que nous pratiquons devrait à tout le moins être pour nous une source de bonheur, pour le présent et pour l'avenir.

Il me semble très important d'être doté d'un esprit généreux et compatissant. Quelle que soit l'étendue de notre fortune, sans un esprit généreux et un cœur compatissant, nous n'avons pas de véritable paix intérieure dans notre vie quotidienne. Nos problèmes deviennent même plus importants qu'avant, quand nous n'étions pas si riches. Notre esprit devient beaucoup plus insatisfait, miné par plus de soucis et de peurs. Nos ennemis sont plus nombreux qu'avant et nous causons du tort à autrui.

Quelle que soit l'étendue de nos connaissances, même si nous connaissons tous les sujets enseignés dans les universités et avons obtenu tous les diplômes possibles, le problème reste inchangé : nous n'avons toujours pas la paix de l'esprit tant que notre cœur est dépourvu de compassion. La différence par rapport à l'époque où nous n'avions pas tous ces diplômes, c'est que maintenant nous sommes bien plus orgueilleux et avons beaucoup plus

de problèmes. Notre vie s'écoule ainsi dans de multiples soucis et s'achève alors que nous sommes confrontés à de grosses difficultés de mésentente, de peur et d'anxiété.

Même si nous nous disons bouddhistes et connaissons par cœur tous les enseignements du Bouddha, les soutras et les tantras, ainsi que l'ensemble des commentaires composés par les pandits, et même si nous sommes capables de les exposer parfaitement, nous ne jouirons toujours pas de la paix intérieure dans votre vie quotidienne si notre cœur est vide de compassion et si nous ne sommes pas généreux à l'égard de tous. Une simple compréhension intellectuelle du bouddhisme, aussi complète soit-elle, ne garantit pas la paix de l'esprit. Ceci peut s'appliquer à toutes les religions.

Supposons que nous sommes propriétaires d'une immense quantité de diamants ou de dollars, égalant le nombre d'atomes de notre planète : si notre cœur est vide de compassion envers les autres, notre vie est vide elle aussi. Malgré cette grande fortune, notre existence est bien vide, dénuée de bonheur. Elle est par contre beaucoup plus paisible et joyeuse si nous développons en nous une compassion tournée vers tous sans exception, même si nous ne possédons pas le moindre éclat de diamant ou le moindre dollar.

Nous voyons donc que rien de tout cela, la richesse, l'éducation ou l'érudition religieuse, n'offre la paix de l'esprit. Ce sont le bon cœur et l'esprit généreux qui apportent la tranquillité intérieure et le bonheur à chaque instant de notre vie.

Dans la vie, rien n'est plus important qu'avoir bon cœur. Des montagnes d'or ou de diamants ne sont rien comparées à la valeur de la compassion, de ce cœur bon. Quand la compassion fait défaut, il n'y a ni paix durable ni bien-être dans la vie de tous les jours et nos richesses matérielles perdent toute valeur. Comparées à la valeur d'un esprit généreux, elles ne représentent rien. La compassion est une qualité incroyablement précieuse et nécessaire : à chaque heure, chaque minute, chaque seconde même, elle est d'une nécessité absolue pour notre propre bonheur et surtout pour celui des autres.

Ce bon cœur devrait être notre préoccupation primordiale dans la vie. Parmi toutes nos activités, tous nos plaisirs, procurés par la nourriture, les vêtements, les divers lieux que nous fréquentons etc., le bon cœur est ce que nous devons placer tout en haut de la liste. Nous devons prendre bien soin d'engendrer la compassion dans notre cœur. La pratique du bon cœur est vraiment ce qu'il y a de plus important à pratiquer du matin au soir, au milieu de toutes nos activités quotidiennes.

Avec le bon cœur, nous vivons dans le bonheur et la sérénité. Rien ni personne ne provoque en nous colère ou jalousie et notre esprit est heureux. Grâce à cette attitude, notre bouche ne prononce que des mots doux à entendre. Même notre visage est radieux et souriant. Le soir, nous allons nous coucher avec un esprit heureux et nous dormons confortablement, sans le moindre souci.

A l'opposé, si ce sont des comportements égoïstes et un état d'esprit peu généreux qui régissent notre vie, nous ne pensons à rien d'autre que : moi, moi, moi. « Quand serai-je donc heureux ? Quand pourrai-je me libérer de mes problèmes ?... » Ces attitudes centrées sur nous-mêmes permettent alors à la colère et à la jalousie de se manifester facilement et avec force dans notre esprit. Ces perturbations se succèdent les unes aux autres sans interruption, rendant notre vie très triste, la bouleversant dans une infinité de hauts et de bas. Notre cœur est glacial pendant la journée et le soir, quand nous allons nous coucher, notre esprit est malheureux et notre cœur froid.

En dépit de ses efforts, celui dont le comportement est égoïste rencontrera toujours des difficultés pour se faire des amis. Et quand il y parvient, cela ne dure pas : tôt ou tard, après quelques jours ou seulement quelques heures, voilà cet ami devenu ennemi. Celui dont la vie est gouvernée par un égocentrisme très prononcé a très peu d'amis et ses ennemis sont légion. Où qu'il aille, une multitude de problèmes empoisonnent sa vie. Il y a toujours des gens pour se plaindre de lui et pour prévenir leur entourage : "Ne l'hébergez pas chez vous !" Même si cette personne cherche à être bien considérée, même si elle souhaite que l'on ne pense à elle qu'en bien, à cause de son esprit égoïste une mauvaise réputation lui sera naturellement faite. Et quand elle se rend en visite chez des connaissances, les gens ne sont pas contents de la voir.

En revanche, celui qui a développé un bon cœur, pour qui les autres sont plus importants que lui-même, aura bonne presse, toujours et en tout lieu. Où qu'il aille, il a de nombreux amis et les gens sont tout naturellement prêts à lui rendre service. Quand il se rend chez les autres, ses hôtes sont vraiment contents de le voir et font tout pour le retenir. Ils sont toujours ravis de le rencontrer et de lui venir en aide. On se bouscule pour lui rendre service.

Alors que l'autre type de personne, celle dont l'esprit est très égoïste et impatient, a bien du mal à trouver quelqu'un qui lui vienne en aide même s'il se trouve dans une situation très

pitoyable. Personne ne veut l'aider. Les gens seraient même plutôt contents d'apprendre qu'elle est tombée malade et il arrive même qu'ils souhaitent sa mort.

Pour la personne dont le cœur est bon, c'est tout le contraire qui se produit. Son existence est remplie de joie. Si par exemple elle n'a rien d'autre à boire que de l'eau, elle en est heureuse et s'en réjouit. Mais si notre attitude dans la vie est fortement teintée d'égoïsme, de méchanceté ou d'impatience, même si nous disposons de mets raffinés coûtant des milliers de dollars et de boissons aux prix exorbitants, nous ne pouvons pas les apprécier. Nous sommes incapables même d'apprécier le goût de la nourriture car notre esprit est encombré de problèmes et soucis. Nous sommes incapables d'apprécier le fait de manger ce qu'il y a de meilleur dans un lieu luxueux.

Bien que nous puissions nous rendre physiquement sur la lune ou autres planètes, nous n'aurons pas le moindre bonheur si, du jour de notre naissance à celui de notre mort, nous n'avons pas bon cœur envers les personnes avec lesquelles nous vivons ; notre vie devient vide. Le bon cœur, lui, n'a pas de prix, il est plus précieux que toute autre chose au monde.

Le bonheur d'autrui

Le bonheur de tous les êtres, à commencer par notre famille, dépend de nous. Mettre fin à leurs problèmes, les faire accéder au bonheur, c'est notre responsabilité. Je pense qu'il s'agit là d'un point essentiel à comprendre et à ressentir dans notre vie quotidienne.

Je cite souvent l'exemple du couple dans lequel l'épouse pratique le bon cœur tandis que le mari se comporte avec égoïsme. Comme l'épouse pense d'abord à chérir son mari avant elle-même, quand il lui donne quelque souci, elle ne riposte pas. En agissant ainsi, non seulement elle est source de bonheur pour sa propre vie mais elle ne crée pas davantage de problèmes pour lui, ce qui engendre un surplus de paix. Si elle répliquait quand il est dur avec elle, les problèmes du mari ne feraient qu'augmenter. Mais comme elle ne répond pas, elle lui évite ce problème supplémentaire et est source pour lui de plus de bonheur.

Si par exemple nous souffrons d'une rage de dents mais aujourd'hui la douleur s'est atténuée par rapport à celle d'hier, nous disons : "Aujourd'hui, je vais mieux". Cela ne

signifie pas que la douleur a disparu, cela veut simplement dire qu'aujourd'hui nous nous sentons plus heureux. Pourquoi ? Parce que nous ne souffrons plus autant qu'hier. Comme la douleur a diminué, nous sommes plus heureux et nous donnons à cette évolution l'étiquette "mieux".

Il en va de même avec le couple dont nous parlions plus haut. Comme son épouse pratique le bon cœur, il connaît un problème de moins. C'est donc, pour lui, du bien-être en plus. Comprenez bien que ce bonheur provient de l'épouse, qu'il en dépend. De la même manière, son bonheur à elle dépend de son mari, son bonheur à elle doit venir de lui.

De même, si une famille est constituée de vingt personnes dont une seule pratique le bon cœur, les dix-neuf autres ont chacune un souci en moins. Cette personne ne répond pas au mal par le mal et ne nuit donc pas aux autres membres de sa famille ; ces derniers sont ainsi beaucoup plus heureux. Leur bonheur provient de cette personne. Nous pouvons très clairement voir comment elle est responsable du bonheur des dix-neuf autres. Leur bonheur dépend de celui qui a développé un cœur bon et bienveillant.

Ce raisonnement peut s'appliquer pour la totalité des humains et des créatures qui peuplent notre planète, qui tous sans exception désirent être heureux et ne veulent pas souffrir. Si un être humain a bon cœur et ne cause pas de tort à autrui, les maux qu'endurent tous les autres êtres vivants diminuent d'autant ; en fait ils reçoivent ce surplus de bonheur grâce à cette attitude bienveillante. Nous pouvons ainsi constater que cette seule personne est responsable du bonheur de tous les autres.

Il en va de même avec chacun de nous ici présents. Il dépend de nous que tous les autres soient heureux, à commencer par notre famille et ceux avec lesquels nous vivons, mangeons ou travaillons. Si nous transformons notre attitude égoïste en une attitude d'amour et de compassion, aucun être, à commencer par les membres de notre propre famille, ne reçoit le moindre mal de notre part. De plus, notre comportement leur est bénéfique puisqu'il leur procure du bonheur.

Si nous ne transformons pas nos attitudes continuellement centrées sur nous-mêmes, nos actions ne changeront pas et le tort que nous faisons aux autres ne changera pas non plus. Depuis le petit nombre de personnes avec lesquelles nous vivons, mangeons ou travaillons, qui toutes veulent accéder au bonheur et éviter la souffrance, jusqu'à l'infinité des êtres,

tous les tracas et soucis qui leur viennent de nous à cause de ce type d'attitude ne cesseront pas.

La différence est spectaculaire quand nous passons de l'esprit égoïste à celui du bon cœur qui chérit autrui avec une attitude d'amour compatissant, car tous les êtres, à commencer par notre petit entourage familial, reçoivent par là même bonheur et bienfaits et moins de problèmes. Par contre, si nous ne changeons pas notre esprit uniquement tourné vers notre propre bien-être, tous les êtres en subissent les effets négatifs. Que les autres soient heureux ou à l'inverse qu'ils continuent à être mal traités est complètement entre nos mains. Cela ne dépend que de nous. C'est nous qui décidons. Chacun d'entre nous est entièrement responsable du bonheur de tous.

Si, par exemple, nous pratiquons du matin au soir l'amour bienveillant, la compassion et le respect pour chacun, tous en sont heureux. Quand ils voient que nous leur portons un amour bienveillant et compatissant, cette attitude les rend heureux. Nos attitudes mentales et physiques sont empreintes de respect à leur égard et cela les rend heureux. Même un simple sourire de notre part les rend heureux. Il est sûr et certain que le bonheur des autres dépend de nous, de la façon dont nous nous comportons à leur égard. Nous sommes responsables de leur bonheur. Ce point devient très clair quand on réfléchit aux expériences de notre propre vie de tous les jours.

Mais si nos actions et nos attitudes vont complètement à l'encontre du bon cœur, si nous gardons une attitude égoïste, encline à la jalousie et la colère, nous contrarions ceux que nous côtoyons quotidiennement et faisons leur malheur. Le bonheur des autres dépend tellement de nous ! Parce que nous n'avons pas changé nos comportements égoïstes, parce que nous n'avons pratiqué ni le bon cœur ni l'amour d'autrui, à combien de personnes avons-nous causé du tort cette année ? Depuis le jour de notre naissance jusqu'à aujourd'hui, à combien d'êtres avons-vous fait du mal ? Si nous ne changeons pas notre attitude, nous continuerons à nuire à autrui, même après la mort.

La continuité de la conscience

A présent, réfléchissons en profondeur à l'évolution de la conscience que nous savons être sans forme ni couleur. La conscience de cette vie n'a pas pour cause directe l'ovule fécondé mais une conscience de type similaire qui s'unit à l'ovule. Il y a continuité de la conscience. Cette conscience présente est la continuité de celle de la vie précédente qui elle-même était la continuité de la conscience d'une vie antérieure. Tant en Occident qu'en Orient, de nombreuses personnes, jeunes ou plus âgées, sont capables de se souvenir de leurs vies passées ou de voir leurs vies à venir, les leurs ou celles d'autres personnes, soit grâce au développement de leur esprit ce qui signifie qu'elles ont obtenu certaines réalisations sur le chemin spirituel, ou grâce à des techniques méditatives ordinaires, ou encore par la force de leur karma. Quand l'esprit atteint des niveaux plus élevés, il est possible de se souvenir des vies passées et de voir celles à venir.

Certaines personnes peuvent se souvenir du moment de leur naissance, quand elles ont quitté la matrice maternelle ; d'autres se rappellent même leur période prénatale. Il arrive aussi que des gens aient la capacité de se souvenir de leurs vies passées. Celui qui n'arrive pas à se remémorer ses vies antérieures est un peu dans la même situation qu'une personne qui ne se souviendrait plus de ce qu'elle a mangé la veille ou de ce qu'elle a dit le matin même. Cette personne ne peut pas non plus se souvenir de tous les jeux auxquels elle s'amusait étant enfant. Elle est également incapable de se souvenir du moment de sa naissance ou de ce qu'elle a vécu en tant que fœtus dans le ventre de sa mère. N'avoir aucun souvenir de tout cela ne constitue pas un argument valide prouvant que nous n'avons pas séjourné dans le ventre de notre mère, que nous ne sommes pas nés de sa matrice et que nous n'avons pas joué dans notre enfance. De la même manière, notre incapacité à nous souvenir de nos vies passées et de voir nos vies à venir ne signifie pas que les vies antérieures ou futures n'existent pas. Car en fait elles existent bel et bien. Ceux dont l'esprit est plus développé et dont la connaissance est plus vaste peuvent les voir.

De même, à mesure que notre esprit évolue, nous devenons capables de voir que l'attitude égoïste de cette vie actuelle est la continuité de celle de notre vie précédente qui elle-même est la continuation d'attitudes de caractère similaire d'une autre vie antérieure, et ainsi de suite. Tout comme la continuité de la conscience n'a pas de commencement, celle de notre attitude égoïste n'en a pas non plus. C'est ainsi que l'on peut dire que nous avons nui à

d'autres êtres vivants depuis des temps sans commencement jusqu'à ce jour. Et si nous ne changeons pas notre attitude dans cette vie, alors que nous disposons de ce précieux corps humain, nous continuerons à nuire aux autres dans toutes nos vies à venir. Cette attitude égoïste est donc vraiment incroyablement nocive.

En réfléchissant à des événements historiques précis, nous pouvons aussi comprendre comment dans le passé des millions et des millions de personnes ont été tuées parce qu'un seul être ne pratiquait pas le bon cœur. A cause de lui, un nombre incalculable d'animaux ont également souffert et péri. Si ce seul individu avait juste pratiqué le bon cœur, tous ces millions de gens et ces animaux innombrables n'auraient pas été tués. Cet exemple nous permet de réaliser que le bonheur de tous ces êtres reposait entièrement sur cette seule et unique personne. Tout le problème vient du fait que cette seule personne n'avait pas mis le bon cœur en pratique, n'avait pas développé en lui l'amour d'autrui.

Chérir les autres

Pratiquer le bon cœur dans notre vie quotidienne est plus important que toute autre activité. Essayons de ressentir que nous avons cette responsabilité, pensons encore et encore : "Je suis responsable du bonheur de tous les êtres". Lorsque nous nous réveillons le matin, dès que nous ouvrons les yeux, nous devons avoir cette pensée : "Je suis responsable du bonheur de tous et de l'élimination de l'ensemble de leurs problèmes. C'est le but de ma vie et pour cette raison j'ai un précieux corps humain". Incluez chiens, chats et oiseaux dans votre réflexion si vous en avez chez vous : « J'ai reçu dans cette vie une précieuse renaissance humaine pour éliminer les souffrances de tous sans exception et pour les mener au bonheur. C'est le sens de ma vie ».

Pensez ensuite : "Me chérir moi-même représente le plus grand obstacle à mon propre bonheur et à l'accomplissement de mes souhaits. Cet amour immodéré de moi, cet auto-chérissement, est en fait mon pire ennemi. De plus, il est évident qu'il constitue le plus grand obstacle à la réalisation des souhaits de tous les êtres et à leur accession au bonheur. Il n'existe pas d'obstacle plus grand que cet état d'esprit égoïste".

Bien souvent nous nous posons la question : "De quelle façon puis-je rendre ma vie utile ? Comment devenir bénéfique aux autres ?" Eh bien, le meilleur moyen de leur être bénéfique est d'atténuer notre état d'esprit égocentrique. Plus nous réduisons nos attitudes égoïstes, moins nous serons causes d'ennuis pour les autres et plus nous recevrons de bienfaits temporels et ultimes. C'est la meilleure des recettes.

Ceux qui pratiquent le bouddhisme devraient se dire : "Jusqu'à mon Eveil parfait, d'ici à l'heure de ma mort, cette année, ce mois, cette semaine et plus particulièrement aujourd'hui, je ne vais pas laisser les pensées égoïstes prendre le contrôle de ma vie. La meilleure méthode qui me permettra de conduire tous les êtres au bonheur et d'exaucer tous leurs souhaits est de les chérir du fond du cœur. Jusqu'à ce que je réalise l'Eveil parfait, d'ici à l'heure de ma mort, cette année, ce mois, cette semaine et plus particulièrement aujourd'hui, je ne me séparerai jamais plus de *bodhicitta*, la pensée qui englobe tous les êtres d'un même amour." Le matin, dès le réveil, ancrons solidement en nous cette puissante détermination afin qu'elle soit le principal projet de notre vie.

En vous rendant au travail, évitez de penser : "Si je vais travailler c'est pour mon bonheur personnel parce que je veux gagner de l'argent et avoir une vie confortable, car il me faut de l'argent pour l'obtenir". Au lieu de suivre ces pensées égocentriques, efforcez-vous (si vous ne vous sentez pas encore capable d'inclure l'infinité des êtres dans votre réflexion) d'au moins vous rappeler la bonté de vos employeurs. Nourrissez donc plutôt ce type de pensées : "Parce qu'ils ont bien voulu m'embaucher, je peux profiter de ma vie et j'ai la possibilité de pratiquer le bon cœur et d'apporter bienfaits et joies aux autres comme à moi-même. Mes employeurs sont vraiment d'une grande bonté à mon égard ". Ainsi, gardant en mémoire leur gentillesse, vous partez au travail. Certes vous recevez un salaire mais votre attitude intérieure est de leur être profitable. En arrivant au travail et de temps en temps au cours de votre journée, remettez-vous en mémoire cette motivation.

En une seule journée, tellement de temps est passé à manger et à boire ! Tout ce dont nous jouissons, comme la nourriture, les vêtements, le logement, etc., ont été obtenus au prix de souffrances subies par un nombre inimaginable d'êtres. De plus, pour que tous ces agréments puissent être mis à notre disposition, des êtres ont créé d'immenses karmas négatifs en faisant du tort à d'autres êtres et en causant la mort de beaucoup d'entre eux. Tellement d'êtres vivants ont souffert pour que nous puissions en disposer ! Il est donc essentiel d'en user avec la pensée d'être bénéfique à autrui. Si nous disposons de ces biens

avec un état d'esprit égoïste uniquement concerné par notre propre bonheur, nous faisons preuve d'un cœur cruel, dur et mesquin.

Chaque fois que vous mangez ou buvez, rappelez-vous le but de votre vie. Soyez conscients de cette responsabilité qui vous incombe : éliminer les souffrances de tous les êtres et les faire accéder au bonheur. Être au service des autres, tel est le véritable dessein de votre vie. Pour cette raison, vous avez besoin de jouir d'une longue vie et d'une bonne santé, et donc vous considérez la nourriture que vous absorbez comme un médicament.

Si vous passez toute votre journée avec un esprit tourné vers le bien d'autrui, toutes vos activités – qu'il s'agisse de travailler, de manger, de vous habiller ou de vous maquiller – deviennent pur dharma parce qu'elles ne sont pas souillées par un état d'esprit égoïste. Toutes vos actions sont alors transformées en pure vertu et en cause de bonheur ; voilà l'entreprise la meilleure et la plus fiable qui soit.

Cultivez ce même état d'esprit si vous avez à vous occuper de vos enfants, de vos parents, ou toute autre activité similaire. Pensez là encore : "Ma responsabilité est d'amener tous les êtres au bonheur et d'éliminer leurs souffrances. C'est ce que je suis censé accomplir, mais pour aujourd'hui, être utile à quelques-uns est déjà quelque chose de merveilleux. Mon corps est à tout le moins utile à un être, cet enfant ou ce parent. C'est magnifique !" Voilà comment il vous faut penser et vous réjouir.

Si vous travaillez avec l'esprit continuellement empreint de cette attitude, il en résultera un grand bonheur de tous les instants ne laissant aucun espace à la dépression. Que vous travailliez pour une seule ou cent personnes, quelles que soient les difficultés rencontrées, gardez ce type de pensées, tout particulièrement en vous considérant vous-mêmes comme le serviteur des autres. Au lieu de penser que les autres sont là pour qu'ils servent à votre bonheur, pensez plutôt : " J'existe pour leur bonheur, je suis leur serviteur. Je suis semblable à leur main ou leur pied, je travaille à éliminer leurs problèmes et à leur offrir le bonheur". Dès que vous vous considérez comme le serviteur des êtres, vos problèmes cessent ; par contre, si vous estimez que ce sont les autres qui sont vos serviteurs, attendez-vous à rencontrer des problèmes.

Se détruire soi-même

Si vous avez un problème avec l'alcool ou toute autre drogue, ressentez cette même responsabilité : "Je suis responsable du bonheur de tous. Bien sûr j'apprécie les plaisirs de la boisson ou des drogues, mais même si je devais obtenir le bonheur ultime, il n'y aurait pourtant pas de quoi en faire un monde, car cela n'impliquerait qu'un seul être, moi-même. Et même, si toutes les créatures de cette terre se tournaient contre moi avec colère, si elles se mettaient à me critiquer ou à me frapper, il n'y aurait pas de quoi être déprimé, parce que cela ne viserait qu'une seule personne, moi-même". Puis rappelez-vous que sans la pratique du bon cœur, vous, un seul être, risquez d'être néfaste à tous les autres, dont le nombre est incalculable. C'est comme si vous versiez du poison dans le système de distribution d'eau potable d'une ville : vous pourriez nuire à tous ceux qui y vivent. Il est donc extrêmement important d'éviter de faire ainsi du mal à autrui.

Si vous avez un problème avec l'alcool ou toute autre drogue, pensez également : « Pour moi, pouvoir être au service des autres en nombre illimité est de la plus haute importance. Rien d'autre n'est plus important dans ma vie. Il serait bien cruel d'abandonner l'infinité des êtres qui tous souhaitent le bonheur et attendent de moi secours et compassion. Je souhaite que les autres me viennent en aide, fassent preuve de compassion à mon égard et ne me causent aucun mal. Les autres sont tous exactement comme moi. Ce à quoi j'aspire, ils y aspirent aussi. Donc, en ce qui concerne ma propre vie, que devrais-je faire ? Devrais-je travailler pour moi ou pour les autres ? »

Il n'y a rien de plus important dans la vie que d'œuvrer pour le bien d'autrui. Les autres ont besoin de votre aide pour leur bien-être temporel comme pour leur bonheur ultime. C'est ce à quoi ils aspirent et pour cela, votre aide est nécessaire. Tant que vous les ignorerez et n'aimerez que vous-même, même le bonheur temporel continuera à vous échapper.

Réfléchissez de la manière suivante : "Ma véritable aspiration est d'obtenir le bonheur pour les autres et moi-même mais en réalité tout ce que je fais c'est de me détruire moi-même. Comme je suis incapable de contrôler mon esprit, je me laisse mener par mes désirs et continue ainsi à boire ou à prendre des drogues. Ma santé se dégrade peu à peu et je crée les causes pour abréger ma précieuse renaissance humaine. En réalité je me détruis purement et simplement. Je détruis ce précieux corps humain avec tout son potentiel incroyable d'être bénéfique à autrui, même si ce n'est qu'à un seul être. Et il existe un nombre infini d'êtres à qui je pourrais offrir tant et tant de bienfaits temporels et

ultimes ! Les autres dépendent de moi. En détruisant mon précieux corps humain, c'est en fait aux autres, à tous les autres que je fais du mal. Je ne me donne pas la possibilité de me mettre au service des autres et d'exaucer par là-même leurs souhaits. Je ne recherche que mon bien-être personnel, ce qui revient à dire que je laisse tomber tous ces êtres innombrables."

Les enseignements du Bouddha expliquent que tant que l'on poursuit ses désirs, on n'est jamais satisfait. Jamais. C'est la pire des souffrances. On suit son désir mais au bout du compte on n'est toujours pas satisfait. Vous essayez encore et encore, mais ça ne marche jamais. Vous essayez jusqu'à ce que votre corps s'écroule, jusqu'à ce que votre vie toute entière s'écroule. Vous buvez au point de ne plus pouvoir bouger. Le résultat est que vous ne pouvez même plus fonctionner. Vous vous retrouvez face à un grand vide et êtes submergés par une angoisse et une peur terribles au moment de mourir. J'ai entendu dire par des infirmières que les alcooliques sont terrorisés au moment de leur mort. Cette peur qui les assaille juste avant de mourir indique qu'ils auront à affronter plus encore de tourments après la mort.

Il en est de même avec le tabagisme. Vous savez que fumer provoque le cancer et bien d'autres maladies, mais il vous est malgré tout impossible d'arrêter cette habitude tellement vous consommez de cigarettes chaque jour. D'après les enseignements bouddhiques, plus particulièrement selon les prédictions de Padmasambhava, le tabac, considéré comme une nourriture "noire", est apparu sur terre à la suite de souhaits malveillants formulés par des êtres maléfiques pour que les êtres cherchant à mener une vie harmonieuse soient perturbés et tourmentés par le tabac, pour qu'il les empêche de pratiquer la vertu et la méditation et devienne un obstacle à leur développement spirituel.

On trouve dans les enseignements des explications sur les nombreux effets négatifs provoqués par l'action de fumer : le tabac, l'opium et autres substances polluent les *chakras* ainsi que l'énergie-vent, véhicule de l'esprit, ce qui entraîne l'apparition de nombreuses pensées perturbatrices. Fumer facilite beaucoup l'apparition de la colère et de l'attachement. Fumer détériore l'esprit en le rendant très insatisfait et très irritable. Fumer rend très difficile le développement de l'esprit et constitue un obstacle particulièrement important pour la pratique du tantra.

La fumée de cigarette pénètre dans la bouche et le nez des personnes qui respirent alentour, même de celles qui ne fument pas, et fait des dégâts dans leur corps et dans leur esprit.

Même si un fumeur se tient à une certaine distance de l'endroit où je me trouve, dans une autre pièce par exemple, la fumée entre par les fenêtres et pénètre dans mes poumons, et je sens une douleur au niveau du cœur.

Dans un endroit très enfumé, l'esprit perd de sa clarté et a tendance à vraiment s'assoupir. Tout cela montre que la fumée pollue et le corps et l'esprit, sans parler de tous les problèmes qui en résulteront dans une prochaine vie. Je ne parle que de cette vie-ci. Les soutras expliquent que les effets qui seront expérimentés dans la vie suivante sont bien plus graves.

Vous dépensez chaque jour tellement d'argent en cigarettes, en alcool et autres drogues ! En tant que bouddhiste, vous pouvez faire le choix de donner cet argent à autrui ou encore celui d'accumuler beaucoup de karma positif en en faisant offrande au Triple Joyau. Tout cet argent que vous tenez de vos parents ou d'autres personnes, vous le consacrez à l'achat d'alcool, pour quelques malheureuses minutes de plaisir, alors que vous pourriez pratiquer la générosité. Tant de gens meurent de faim sur cette terre. La famine sévit en Afrique et dans bien d'autres endroits. Tant de gens sont démunis de tout, tant de personnes âgées reléguées dans des hospices ont besoin qu'on les aide. En Asie et ailleurs, il y a les camps de réfugiés tibétains. Vous pourriez secourir des centaines de milliers de personnes avec tout cet argent dépensé en intoxicants. Il y a tant de choses que vous pourriez faire. En fait, si vous n'utilisez pas cet argent pour aider les autres mais si vous ne l'utilisez que pour votre plaisir personnel, c'est votre propre existence que vous vouez à la ruine. Non seulement vous vous détruisez vous-même, mais de plus vous vous enlevez toute possibilité d'être bénéfique à autrui. Ce point est capital. Il vous faut choisir, que voulez-vous faire, être bénéfique à autrui, ou vous détruire vous-même ?

Vous avez tous entendu parler d'Elvis Presley, bien connu en Occident. Lors de son dernier concert, il chantait : "J'ai essayé, j'ai essayé, mais jamais je n'ai été satisfait. J'ai eu beau essayer, encore et encore...". Et la chanson continue tout au long sur ce même thème. Rappelez-vous ces paroles : " J'ai essayé, j'ai essayé, mais jamais je n'ai été satisfait", et visualisez Elvis Presley couvert de sueur de la tête aux pieds et pleurant à chaudes larmes parce qu'il se rendait compte que sa vie entière avait été vide. Il n'a pu trouver aucune satisfaction. Cet exemple est pour nous un enseignement incroyable, une méditation puissante sur la nécessité de maîtriser l'esprit, de maîtriser le désir.

En fait, à l'instant même où nous cessons de suivre nos désirs, nous nous sentons satisfaits. En cet instant précis. Où que nous soyons, sans bouger de notre coussin de méditation, sans quitter notre maison, la satisfaction naît, à la seconde même. Auparavant, tout ce que nous connaissions était un sentiment d'intense insatisfaction. Nous avons exploré de nombreuses pistes mais rien ne nous avait rendu vraiment heureux. Nous échafaudions mille et un projets, nous étions occupés à acquérir mille et un objets sensoriels, mais les projets une fois réalisés, les objets une fois obtenus, nous n'étions toujours pas satisfaits. Et nous n'en avons jamais assez !

S'acharner à suivre ses désirs entraîne de plus en plus de problèmes, tant dans cette vie que dans un très grand nombre de vies suivantes. Suivre ses désirs entraîne des problèmes insupportables et pour longtemps. Dès l'instant où nous cessons de nous laisser mener par nos désirs, nous mettons un terme immédiat à la cause de toutes ces souffrances. Si les effets pervers de la poursuite du désir nous apparaissent clairement et si nous cessons de le suivre, la satisfaction, le bonheur et la paix de l'esprit arrivent instantanément. Tant que nous sommes l'ami de l'esprit égoïste, notre vie n'est qu'une suite ininterrompue de problèmes surgissant les uns après les autres. Les autres constituent pour nous une menace, ce qui entraîne plus particulièrement des problèmes d'ordre relationnel. Tant que notre esprit fait un avec l'égoïsme, même si notre mari ou notre femme ne nous a pas quitté pour un autre partenaire, même si nous vivons toujours ensemble, notre vie n'est qu'une succession de problèmes.

Détruire l'esprit égoïste

Dès l'instant où nous nous séparons de l'esprit égoïste, tous ces problèmes gigantesques prennent fin. Notre dépression insondable, qui était jusque là semblable à une vallée lugubre entièrement envahie par un brouillard épais, se dissipe. Dès l'instant où nous nous séparons de l'esprit égoïste, cette dépression cesse immédiatement d'être un problème. Toutes ces désaccords et ces difficultés, qui faisaient ressembler notre vie à un brasier ardent, disparaissent sur le champ.

Quand votre mari, votre femme ou la personne qui partage votre existence vous quitte pour vivre avec quelqu'un d'autre, vous avez tant de chagrin et de colère que vous ne pouvez plus ni manger, ni dormir et vous en êtes réduit à avaler des pilules. Une fois encore, dès que

vous vous séparez de l'esprit égoïste, tous ces problèmes ne sont plus des problèmes. A l'instant même, ils s'évanouissent. Lorsque vous vous identifiez à l'esprit égoïste, vous avez un problème. Dès que vous vous en séparez, tous les problèmes disparaissent.

Il ne suffit pas de savoir que la totalité des problèmes rencontrés dans l'existence découle de l'esprit égoïste, il faut aussi trouver la solution. La solution consiste d'abord à reconnaître que la racine première du problème tout entier est liée à l'esprit égoïste, puis à se séparer de cette racine. C'est la meilleure manière de mettre fin à toute l'énormité du problème et de trouver paix intérieure, calme, joie et contentement. C'est ainsi que vous devenez votre propre psychologue et votre propre médecin.

Quand vous vous séparez de l'esprit égoïste, l'énergie-vent, véhicule de l'esprit, n'est plus ni perturbé ni violent. En conséquence, les quatre éléments composant votre corps ne sont plus perturbés non plus, ce qui se traduit par un état de santé bien meilleur. Autrement, en continuant à vous laisser mener par votre esprit égoïste, vous créez vous-même votre propre malheur et perturbez votre esprit. Comme vous devenez irritable ou jaloux, l'énergie-vent est troublée, ce qui ensuite cause un déséquilibre dans les quatre éléments de votre corps. Cela peut même devenir dangereux au niveau physique et provoquer de graves maladies, des crises cardiaques, etc. Comme vous le savez, être tracassé et angoissé est la porte ouverte aux ulcères et à de nombreuses autres difficultés.

Donc, il ne suffit pas d'avoir mis le doigt sur le problème. Le seul moyen d'éliminer définitivement tout problème est de se séparer de l'esprit égoïste. Si vous n'entraînez pas votre esprit, même si les conditions extérieures évoluent, par exemple si vous arrivez à persuader votre conjoint ou votre partenaire de revenir avec vous, au bout de quelques jours, de quelques mois ou de quelques années, vous ferez à nouveau l'expérience des mêmes difficultés.

Tant que vous demeurez complètement dépendant des conditions extérieures, vous ne vous donnez aucune liberté. Les situations évoluent constamment. On ne peut se fier à rien car rien n'est déterminé à tout jamais. A cause de cela, vous serez à maintes reprises le jouet de la dépression et des idées suicidaires. Quand vous ne voyez plus aucune issue, quand vous ne pouvez trouver aucun moyen de manipuler les circonstances pour que revienne l'être aimé, la pensée du suicide prend forme dans votre esprit. Une fois que cette pensée est née, il ne vous faudra pas plus d'une minute pour passer à l'acte. Cela ne prend qu'une minute pour trancher le fil de cette précieuse vie humaine.

Voilà donc de quelle manière l'esprit égoïste vous traite. Quand vous vous trouvez dans une telle situation, souvenez-vous du conseil de Shantidéva dans le *Bodhisattva charyavatara* : " Si vous êtes capable de régler une situation donnée, faites-le. Il ne sert à rien de vous tracasser. Mais il y a des situations auxquelles on ne peut rien changer, et là encore il ne sert à rien de se tracasser". Se tracasser à propos de choses sur lesquelles on n'a aucun contrôle est tout à fait vain, comme par exemple se faire du souci parce qu'on ne peut pas faire que le ciel se change en terre.

Quand aucune solution ne se présente pour changer une situation, il est bon de pratiquer la réjouissance. Pensez : "Pendant tout ce temps, j'ai profité et apprécié ma vie commune avec cette partenaire. C'est la même chose avec cette nouvelle personne. Tout comme j'aspirais au bonheur en vivant avec elle, elle aussi aspire au même bonheur. Elle a autant d'importance que moi, son bonheur est important. Il n'y a aucune raison pour qu'elle ne puisse pas l'obtenir. J'ai eu l'occasion d'être heureux, pourquoi ne l'aurait-elle pas elle aussi ?" Réjouissez-vous en pensant qu'il est vraiment merveilleux que cette troisième personne ait trouvé le bonheur qu'elle souhaitait. De cette manière, la situation devient pour vous la cause pour créer des karmas positifs.

Dans la vie quotidienne, se réjouir à tous moments des succès et réussites des autres, dans les grandes comme dans les petites choses, est un état d'esprit qui devient la cause de vos succès. Alors que si vous êtes jaloux des réussites des autres, cela devient un obstacle à votre propre réussite. Pour créer la cause de votre propre réussite, il est très important de pratiquer la réjouissance.

Si votre ami vous laisse tomber, dites-vous : "Voilà exactement ce dont mon esprit égoïste avait besoin. C'est à cause de lui que je suis confronté à ce problème. A cause de mon égoïsme, ma manière d'agir lui a déplu. Au cours de vies antérieures, dans le passé, j'ai créé, par égoïsme, les causes pour faire maintenant l'expérience de cette mésentente et de cette séparation. Ce problème relationnel est un cadeau de mon esprit égoïste. Alors maintenant, au lieu de subir dans la douleur la situation en prenant sur moi tous ces problèmes, je veux les rendre à mon ennemi, l'esprit égoïste, et ainsi le détruire."

Effectuez mentalement la pratique de rendre tous vos problèmes à l'esprit égoïste. Au lieu de penser "c'est mon problème", donnez-le à l'esprit égoïste. Servez-vous de tous vos ennuis comme d'une arme pour détruire votre ennemi intérieur ; de cette manière vous serez

complètement débarrassé de tout sentiment de colère ou de jalousie et vous n'aurez plus l'occasion de créer du karma négatif.

Pensez ensuite : "Ces personnes font preuve de tant de bonté à mon égard ! Moi, je me laisse mener par mon esprit égoïste, alors qu'eux m'aident à éliminer mon pire ennemi, source de tous mes maux. Comme je n'arrive pas à le détruire tout seul, ils me viennent en aide." C'est ce mode de pensée qu'il faut développer plutôt que celui qui permet à la colère et à la jalousie d'envahir votre esprit. Du fond de votre cœur, ressentez cette grande bonté, elle est plus grande que si ces personnes vous avaient donné un million de dollars.

Pensez encore : "Ils me font ce cadeau afin que je parvienne à détruire mon esprit égoïste, qui m'empêche d'accéder à la réalisation de tous les bonheurs, particulièrement le bonheur pour tous les autres êtres et le bonheur sans pareil de l'Eveil. Détruire cet esprit égoïste est un présent incroyablement précieux !" Vous pouvez par cette simple pensée ressentir un bonheur inconcevable. Par cette façon de pratiquer, vous devenez votre propre guide au lieu d'être votre propre ennemi.

Quelle que soit la difficulté rencontrée, qu'elle concerne vos relations ou qu'il s'agisse d'une maladie comme le sida ou le cancer, développez de temps en temps ce type de pensée : "Cette épreuve m'est vraiment insupportable mais je ne suis pas le seul à souffrir ainsi, un nombre incalculable d'êtres est à l'heure actuelle en train d'endurer des souffrances similaires sinon pires. Comme ce serait merveilleux si je pouvais prendre sur moi toutes ces souffrances et leurs causes et qu'ils en soient ainsi débarrassés. Si seulement je pouvais toutes les prendre sur moi, les libérant ainsi du malheur !" Priez pour que cela arrive : " Puissè-je moi-même faire l'expérience de toutes leurs souffrances et leurs causes et puissent-ils recevoir tous les bonheurs !"

Jour et nuit, tandis que vous travaillez ou que vous parlez, gardez cette pensée : "J'ai prié pour recevoir les souffrances de tous et maintenant je les ai reçues." Que vous soyez malade du sida ou du cancer, que vous ayez des problèmes relationnels ou essuyé un échec professionnel, ou encore que vous ayez perdu votre emploi, pensez : "J'ai prié pour recevoir tous les problèmes des autres. J'en fais maintenant l'expérience en leur nom". A maintes reprises pensez que vous faites l'expérience de cette situation pénible au nom de tous les êtres.

Au lieu de vous dire – j’ai ce problème-ci, j’ai ce problème-là, quand donc cela va t-il cesser ? – rappelez-vous sans cesse que vous rencontrez ces difficultés pour le bien de tous sans exception. Vous éviterez ainsi de sombrer dans la dépression, et n’aurez au contraire que du bonheur. Toutes les épreuves rencontrées deviennent des actes vertueux et des expériences utiles. Même si le problème perdure, il deviendra incroyablement bénéfique au développement de votre esprit, de votre bon cœur et de bodhicitta. C’est la chose la plus bénéfique au monde. Etre capable de développer son esprit et son bon cœur permet d’exaucer les souhaits de tous les êtres et de les amener au bonheur. Le fait d’avoir des difficultés devient plus bénéfique que le fait de ne pas en avoir. C’est cela qu’on appelle la transformation de la pensée selon le Mahayana.

La vue bouddhique

Comme je vous l’ai dit tout au début, la conduite bouddhique consiste à ne pas nuire à autrui, et la vue bouddhique est ce qu’on appelle la production dépendante. Bonheur et souffrance apparaissent en dépendance de causes et de conditions. Nous mettons l’étiquette "bonheur" sur une sensation ou un sentiment de calme, coloré d’une impression d’apaisement ou de satisfaction. Par contre, nous appelons "souffrance", toute sensation ou tout sentiment pénible caractérisé par l’insatisfaction. Bonheur et souffrance dépendent de la pensée qui les désigne et de leur base à savoir les différentes caractéristiques de ces sentiments. Le bonheur n’existe que par son nom, uniquement en dépendance de la pensée et de la base. Il en va de même en ce qui concerne la souffrance. Notre esprit appose la dénomination "souffrance" sur une base, une sensation désagréable qui se situe à l’opposé de la satisfaction. Voilà comment la souffrance existe, uniquement par le nom.

Puisque la souffrance est une production dépendante, qu’elle dépend de causes et de conditions, elle peut être stoppée en mettant en œuvre d’autres causes et conditions. Vous avez la possibilité de mettre un terme à la souffrance parce qu’elle est. Si la souffrance n’était pas une production dépendante, si elle était un phénomène indépendant, nous n’aurions pas la possibilité d’y mettre fin. La souffrance vient de l’esprit, plus particulièrement de l’ignorance, de l’attachement et de l’aversion qui sont aussi des productions dépendantes. Des actions passées motivées par ces trois poisons de l’esprit ont laissé des empreintes sur notre continuum mental. L’ignorance, l’attachement et l’aversion

surgissent à nouveau en nous à cause de ces empreintes quand nous entrons en contact avec les divers objets, désirables, repoussants ou indifférents.

Ces empreintes sont présentes sur notre continuum parce qu'elles n'ont pas été éliminées. L'antidote de la pratique spirituelle n'a pas été développé dans notre esprit. Cependant, bien que ces empreintes soient là dans l'esprit, en mettant en pratique les enseignements, c'est-à-dire en nous souvenant d'appliquer les méditations appropriées quand nous sommes confrontés à l'objet de notre attachement (ou de notre colère, ou de notre ignorance), nous pouvons faire en sorte que ces perturbations ne surgissent plus à l'égard de leur objet. Si nous rappelons ces méditations à notre mémoire, nous pouvons contrôler notre esprit, échappant ainsi à la confusion et à la souffrance. En revanche, en n'appliquant pas les méditations appropriées pour obtenir la maîtrise de notre esprit quand nous sommes en contact avec l'objet, ces pensées perturbatrices apparaîtront et il en résultera de nouveaux problèmes.

On élimine les empreintes en actualisant intérieurement le remède proposé par la voie spirituelle. Dans la vie quotidienne, à tout moment, en cet instant même, si l'on pratique l'attention, en observant son esprit et en se souvenant des diverses méthodes visant à le contrôler, on peut barrer la route aux pensées perturbatrices et aux problèmes. Du fait même qu'elle soit une production dépendante, il est possible de mettre un terme à la cause de la souffrance.

Au même titre que les pensées non-vertueuses, les pensées vertueuses, causes du bonheur, existent en dépendance de leurs propres causes et conditions. En stoppant ces causes et conditions des pensées perturbatrices et en en créant d'autres, une transformation vertueuse de l'esprit s'opère.

En règle générale, les actions non-vertueuses ont comme résultat la souffrance de la souffrance. Même ceux qui ne sont pas familiers avec les enseignements bouddhiques reconnaissent ce type de souffrance comme étant un problème. On peut dire que généralement les actions non-vertueuses produisent la souffrance de la souffrance tandis que les actions vertueuses résultent en bonheur. En fonction de son résultat, une action est dite "vertueuse" ou "non-vertueuse". C'est en cela que ces deux types d'actions sont des productions dépendantes, vides d'existence en soi.

Tout ceci est possible à cause de la nature essentielle de l'esprit, qui est non-matériel, sans couleur ni forme. L'esprit est clair et connaissant, c'est-à-dire capable de percevoir des objets. Sur les caractéristiques particulières de ce phénomène, nous avons simplement imputé le label "esprit". Sur le fait que la conscience relie une vie à la suivante est apposé la dénomination "continuum de l'esprit". Un nom différent est donné en dépendance de chaque fonction particulière. Puisque l'esprit vient à exister en dépendance de la pensée qui le dénomme et de la base de désignation, nous pouvons voir que l'esprit n'existe que par simple dénomination.

Cet esprit apparaissant comme réel – dans le sens d'exister de son propre côté - est totalement faux, c'est une hallucination totale. Quand nous analysons le déroulement du processus, il est clair que nous donnons un nom différent à chacun des facteurs mentaux. Notre esprit désigne simplement : "ceci est la patience, ceci est la colère, ceci est l'amour bienveillant, la compassion, ceci est la sensation, ceci est l'identification." L'esprit qui existe est simplement imputé par la pensée sur une base. Ce qui nous apparaît comme un esprit existant de son propre côté est entièrement vide. C'est un gigantesque tour de passe-passe. Il nous faut réaliser que cet esprit, existant de son propre côté, est vide. Si nous réalisons cela, nous réalisons le secret de l'esprit. Cette vacuité est la nature de claire lumière de l'esprit, la nature ultime de l'esprit.

Il en va de même avec le « je ». En dehors du fait que vos agrégats, association d'un corps et d'un esprit, sont assis là sur ce coussin, il n'y a aucune autre raison permettant d'affirmer " je suis assis ici". Le je est simplement désigné par la pensée sur les agrégats. Au moment où vos agrégats accomplissent l'action de s'asseoir, vous dites : "je m'assieds". Quand les agrégats accomplissent l'action d'écouter, vous mettez sur cette action l'étiquette : "j'écoute". Plus tard, quand vous vous levez de votre coussin, lorsque les agrégats passent de l'action d'être assis à celles de se lever et de marcher, alors vous désignez "je me lève" ou "je marche". Pour l'heure, il est bien possible que vous utilisiez les étiquettes : " je m'endors, je suis fatigué, je n'en peux plus d'écouter tout ce blabla...". Dans chaque cas, le "je" n'est en réalité qu'une simple désignation de la pensée sur la base. Il n'existe pas de "je" en dehors de cela. Pas le moindre atome de plus que juste cela n'existe. Que vous y croyiez ou non, c'est la réalité. Le "je" qui connaît toutes ces expériences de bonheur et de souffrance, qui accomplit toutes ces actions, qui est capable d'être bénéfique à autrui, qui est capable d'atteindre l'Eveil n'est qu'un simple imputation, il existe seulement en tant que dénomination imputée par la pensée sur les agrégats.

Et pourtant le "je" n'apparaît pas de cette façon ; au lieu de cela, il apparaît comme s'il n'était pas désigné, comme s'il existait de son propre côté. Ce "je" apparaissant comme non-désigné, comme réel, est ce que nous appelons l'objet de réfutation. Réaliser que ce "je" est vide, c'est réaliser la nature absolue du "je" – c'est la voie du milieu. Grâce à cette réalisation, nous pouvons éliminer l'ignorance qui croit que le "je" – cette simple dénomination – existe de son propre côté, sans être désigné par une pensée. En développant la sagesse qui réalise la nature absolue du "je", on peut éliminer cette ignorance, racine de tous les problèmes ; on peut également venir à bout de la totalité du samsara – le cycle des existences – et parachever la libération. En développant cette sagesse particulièrement grâce aux moyens habiles de bodhicitta, l'esprit d'Eveil, on peut atteindre l'Eveil, l'esprit omniscient, pour le bien de tous les êtres. Sur la base de la voie des perfections transcendantes, le *Paramitayana*, on développe les moyens habiles extraordinaires du tantra, plus spécialement ceux de la classe de tantra la plus élevée. Grâce aux deux stades de production et d'accomplissement du yoga de la déité de la classe supérieure des tantras, on peut arriver à la grande béatitude et au corps illusoire. Par la pratique du tantra supérieur, on peut rapidement obtenir la réalisation du bonheur suprême de l'état d'omniscience. Puis, en révélant les diverses méthodes convenant aux différents niveaux de développement spirituel de chacun, on est à même de les mener tous à leur tour à la félicité incomparable de l'Eveil.

Le conseil du cœur

Tous ces accomplissements dépendent de la force que vous insufflez chaque jour dans votre pratique du bon cœur. C'est ce que veut signifier Shantidéva dans le *Bodhisattvacharyavatara* quand il dit : "Tant que vous ne lâchez pas le feu, vous continuerez à vous brûler." Suivre les pensées centrées sur l'amour immodéré de soi, c'est comme tenir des braises dans sa main. Tant que vous ne vous en débarrassez pas, vous continuez à vous brûler. De même, si vous n'abandonnez pas l'esprit égoïste, si vous ne renoncez pas à vous-même, éviter la souffrance est impossible. Afin d'apaiser vos propres souffrances et celles d'autrui, renoncez à vous-même, oubliez vous pour les autres et chérissez-les autant que vous le feriez pour vous-même. Tel est le conseil très clair, essentiel que ce grand bodhisattva vous donne. Parmi tous les mots contenus dans les soutras et les tantras, c'est le conseil primordial de tous les bouddhas des trois temps, y compris le Maître Bouddha Shakyamouni. C'est le conseil du cœur.

Si vous suivez ce conseil, vous et tous les êtres trouveront le bonheur, dès maintenant et pour toujours. Je suis persuadé que si vous mettez cette psychologie bouddhique de la transformation de la pensée en pratique, des bienfaits immédiats en résulteront. Il ne dépend que de vous de l'appliquer quand vous êtes confronté à des difficultés. Toute la question est là.

Dans l'un de ses enseignements sur le Lam-rim, Lama Tsong Khapa dit : " On suit ses désirs dans le but d'obtenir satisfaction, mais le résultat n'est rien d'autre qu'insatisfaction." Le résultat est que le problème, à savoir la souffrance de l'insatisfaction, continue de plus belle. Nous continuons à en faire l'expérience encore bien plus longtemps dans cette vie-ci et dans les vies suivantes, surtout dans les vies suivantes.

Non seulement ce problème, cette souffrance, continue à nous poursuivre sur une période de temps d'une longueur inconcevable, mais il est en outre insupportable. Les problèmes peuvent prendre tant et tant de formes diverses ; à partir de ce seul problème, de nombreux autres surgissent. Parce que vous n'obtenez pas ce que vous espérez en suivant vos désirs, vous développez colère et jalousie envers d'autres personnes. De nombreuses autres difficultés en résultent et chacune d'entre elles en amène plus encore, comme un arbre dont les milliers de branches sont issues d'une seule graine minuscule. Ce que dit Lama Tsong Khapa est d'une grande clarté et conforme à notre expérience. Réfléchissez-y profondément.

LA NATURE DE LA COMPASSION

S'exercer à la compassion

Il est vraiment très important de toujours exercer son esprit à la compassion. Plus vous êtes compatissant dans votre vie quotidienne, plus vous êtes heureux. Celui qui a de la compassion crée moins de confusion chez les autres, car la compassion ne permet pas aux pensées comme la jalousie et la colère, qui sont nuisibles pour autrui, de surgir. Si votre

esprit est de la nature de la compassion, vous faites du bien aux autres êtres au lieu de leur faire du mal.

La définition de la compassion est "souhaiter que les autres êtres qui sont dans la souffrance en soient libérés". Si votre esprit est de la nature de la compassion, vous recherchez les méthodes vous permettant d'être utile aux autres, vous cherchez à les libérer de leurs souffrances. Quand une personne dotée de compassion vit avec d'autres, elle apporte beaucoup d'harmonie et de bonheur. Et bien qu'elle ne soit en quête ni de louanges ni de renommée, elle est admirée, respectée et jouit d'une bonne réputation. Les autres sont ravis de la voir, d'être avec elle et de lui rendre service.

Il est très important de comprendre les souffrances d'autrui, d'en faire l'objet de notre méditation et d'en être constamment conscient. Contemplez les souffrances de tous les êtres, ou même celles d'un seul être dont les problèmes sont bien plus sérieux que ceux dont vous croyez souffrir. Lorsque vous pensez à cette seule personne qui est confrontée à des difficultés beaucoup plus pénibles que les vôtres, vos problèmes disparaissent. Généralement nous ne sommes préoccupés que de nous-même, ne pensant qu'à nos soucis personnels sans un regard pour ceux des autres. Nous répétons inlassablement, comme si nous récitions un mantra ou une prière : "J'ai ce problème-ci, j'ai ce problème-là !" ; et vous vous en faites une montagne. Avec une telle attitude uniquement centrée sur nos propres problèmes, nous avons l'impression que nous sommes la seule personne à souffrir sur cette planète. Cela nous déprime tellement que nous n'arrivons même plus à assurer nos tâches quotidiennes. Même si nous vivons dans un appartement superbe et luxueux doté de tout le confort, nous ne pouvons pas l'apprécier. Même si on nous présente un repas de plusieurs centaines de dollars, nous ne pouvons pas l'apprécier ; nous ne faisons pas la différence entre un plat qui coûte cinq dollars et un plat qui en coûte cinq cents.

Par contre, si nous exerçons sans cesse notre esprit à penser aux souffrances et à la bonté des autres, comprenant que tous nos bonheurs et agréments ne nous adviennent que grâce à leur gentillesse, nos propres problèmes deviennent complètement insignifiants. Même si nous ne considérons que les ennuis d'une seule personne, cela fait toute la différence ; nos soucis personnels perdent de leur importance. Quelle que soit votre souffrance, elle ne semble plus si importante dès l'instant où vous pensez à cette autre personne. Et lorsque vous pensez aux centaines de millions d'êtres, à l'infinité de ceux qui souffrent, le problème que vous aviez est réduit à néant car votre esprit n'a plus ni le temps ni l'espace pour s'y appesantir. Vous n'êtes qu'une seule personne. Même si vous souffrez, ce n'est jamais que

la souffrance d'une seule personne. La pensée de tous ceux qui souffrent prendra le pas sur votre préoccupation pour vous-même. Vous n'avez plus le temps de penser à vous, plus le temps de travailler pour vous ; vous n'avez plus que le temps de penser aux autres et de travailler pour eux.

Dans votre esprit, les autres deviennent plus importants parce qu'ils sont si nombreux ; leur nombre est incalculable et leurs souffrances sont insupportables. Les autres sont plus importants parce que leur nombre est immense. Dans votre vie, jour et nuit, votre toute première préoccupation devrait être tournée vers autrui. Rien n'est plus important que cela.

Le corps est de la nature de la souffrance

Observez simplement le corps d'un moustique, il est si pitoyable, si fragile ! Il n'a aucun pouvoir, aucune force. Réfléchissez à ce que représente le fait de renaître dans un corps qui provoque la colère et qu'on ne pense qu'à tuer dès qu'on le voit ou qu'on l'entend. Le corps d'un moustique est considéré comme quelque chose de très indésirable. Observez ses pattes fines et longues. Observez tout simplement son corps et comparez-le au vôtre, reste-t-il un choix possible ? La compassion ne peut que surgir automatiquement. Maintenant, observez une limace. Vous ne voudriez pas avoir un tel corps, même pour une seconde, même pour tenter l'expérience ! Le sentiment éprouvé à la seule vue de ce corps est insoutenable. Elle aussi est si faible, si misérable, sans le moindre pouvoir. Et quand la saison des pluies cesse, toutes les limaces meurent.

Observez les buffles, les vaches, les moutons, les chèvres, les chiens et les singes. Rien qu'en voyant leurs corps, vous vous rendez compte à quel point ils sont démunis. Il est facile de se rendre compte de la nature pitoyable et de la souffrance des singes. Même quand ils trouvent de la nourriture, ils ont peur d'être attaqués par d'autres singes plus forts qu'eux. Ils sont obligés de regarder dans toutes les directions en se demandant qui va venir les attaquer s'ils se mettent à manger. Uniquement par la nature de souffrance de leur corps, vous pouvez comprendre pourquoi les animaux sont si pitoyables.

Les araignées, les serpents et autres animaux de ce type n'ont pas choisi délibérément leur corps, avec l'intention précise "Je veux renaître en serpent ! Je veux renaître en scorpion !" Il

est important de comprendre que, loin d'avoir pris le corps qu'ils ont à dessein, ils l'ont reçu sans le moindre choix, à cause de karmas créés sous l'emprise de l'ignorance. Dans un premier temps, par ignorance ils ont créé le karma, puis sans le moindre choix, leur conscience a transmigré dans ce corps.

Regardez les êtres humains : si quelqu'un vous critique ou vous maltraite, observez seulement son corps. Ici encore, rien que de penser à la nature de souffrance de son corps (sans même envisager la souffrance de son esprit), il n'y a pas d'autre choix possible : la compassion ne peut que surgir automatiquement.

Qu'importe la violence de la colère de celui qui vous agresse, ou la supériorité qu'il croit avoir sur vous, à l'intérieur de ce corps il y a un squelette. Certes il est recouvert par la peau, vous ne pouvez donc pas le voir mais regardez ce corps et pensez au squelette qu'il y a dedans. Ce corps est en réalité un objet vraiment effrayant, rempli de sang, de pus, de mauvaises odeurs et de bouts de chair ficelés par les veines... avec quelques cheveux qui poussent sur le dessus. Rien qu'en observant ce corps, vous comprenez qu'il n'est que souffrance et qu'il suscite la pitié. Il vous est impossible d'avoir le courage de lui faire du mal. Quand vous vous trouvez face à un tel corps, il vous est impossible d'avoir la pensée de lui être nuisible.

L'esprit est de la nature de la souffrance

C'est la même chose avec l'esprit. Quand une personne est submergée par la colère, elle devient son esclave : son corps, sa parole et son esprit sont mis au service de cette colère. Cet individu, qui est désigné sur cette association d'un corps et d'un esprit, n'a pas la moindre liberté mais est au contraire sous l'emprise complète de la colère. A cause de cette colère, il ne connaît pas le bonheur. Au lieu de penser que cette personne et sa colère sont inséparables, vous devriez voir que la personne est complètement manipulée par la colère. Quand vous réalisez qu'elle n'a aucune liberté, il n'y a plus aucune alternative : la compassion est obligée de s'éveiller.

Les enseignements disent qu'il ne sert à rien de se mettre en colère contre le bâton utilisé par celui qui vous frappe. Le bâton lui-même n'a aucune liberté : il est simplement utilisé par quelqu'un pour vous battre et vous faire du mal. De manière similaire, le corps et l'esprit de la personne qui vous bat ne sont pas libres, ils sont simplement utilisés par la colère. C'est

pourquoi, les enseignements disent aussi qu'il est absolument inutile de se mettre en colère contre la personne qui nous agresse. Elle ne devrait être que l'objet de notre compassion.

De la même manière, vous pouvez méditer sur la compassion en relation avec l'attachement, l'orgueil et la jalousie. Il est très utile de se rappeler ces enseignements, surtout quand vous rencontrez un problème qui mine votre vie.

Simplement désigné par l'esprit

Dans la vie quotidienne, quand le corps d'une personne sort de son lit, la personne désigne cette action avec : "Je me lève." Quand ses agrégats accomplissent l'action de prendre le petit déjeuner, cela devient : "Je prends mon petit déjeuner." Quand le corps accomplit l'action de se laver, cette action est désignée par : "Je me lave". De même, quand les agrégats accomplissent l'action de parler, la personne donne au corps qui accomplit cette action l'étiquette : "Je parle". Et quand l'esprit pense, la personne donne l'étiquette : "Je pense". Et lorsqu'elle médite, observant sa respiration ou s'efforçant d'entraîner son esprit sur la voie, sur le renoncement au samsara, sur bodhicitta et sur la sagesse réalisant la vacuité, la personne appose sur cette action de méditer l'étiquette : "Je médite". Et ainsi du matin au soir, en fonction des activités de notre corps, notre parole et notre esprit, nous mettons constamment des étiquettes : "Je fais ceci. Je fais cela."

Voici un exemple de désignation. Tant qu'on ne nous a pas dit que l'on appelle "policiers" les gens portant tel uniforme bien spécifique et assumant telles fonctions, nous n'avons pas de perception de policier. Une fois qu'on nous a dit ce qu'est un policier et que nous y croyons, nous désignons "policier" toute personne revêtue de cet uniforme. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que nous pouvons avoir la perception du policier.

L'apparence du policier vient de la désignation par la personne. Soumise à l'analyse (peut-être pas à la toute première seconde, mais immédiatement après), l'apparence du policier semble être non désignée. Cette apparence non désignée est complètement opposée à la réalité. Cette apparence d'un policier indépendant et non désigné, existant de son propre côté, est totalement fallacieuse.

En fait, le processus est le suivant : vous imputez "policier" sur des agrégats qui font le travail particulier de vous poser des questions, vérifier vos papiers et ainsi de suite. Si votre esprit n'appose pas l'étiquette "policier", même si le corps et l'uniforme du policier sont là en face de vous, le policier n'existe pas. S'il n'y a pas de pensée apposant le label "policier", le policier n'existe pas à ce moment-là. Et même s'il y a la pensée qui étiquette "policier", s'il n'y a pas la base de désignation (c'est à dire s'il n'y a pas d'agrégats vêtus de l'uniforme), le policier n'existe toujours pas. Si la base (le corps habillé ainsi, accomplissant les activités d'un policier) existe, votre esprit appose sur cette base "policier".

Vous pouvez voir que le policier existe sur ces agrégats par simple dénomination, qu'il n'est qu'une simple dénomination imputée par la pensée. Le policier n'existe que par le pouvoir de l'esprit de la personne qui le désigne ainsi. Le policier n'existe pas le moins du monde de son propre côté, il n'existe qu'en tant qu'il est désigné sur ces agrégats par la pensée. Ce policier simplement désigné est celui qui existe et qui accomplit toutes les activités d'un policier. C'est cela la réalité.

Et pourtant le policier vous apparaît comme s'il était non désigné. Il ne vous apparaît jamais comme une simple dénomination par votre pensée, il vous apparaît comme existant totalement de son propre côté. Cette apparence est contraire à la réalité. En réalité, le policier n'est qu'une simple désignation. Il n'existe que par le nom. Cette autre apparence est complètement fautive, c'est une hallucination. Cette apparence d'un policier existant en soi est identique à un policier qui vous apparaît en rêve ; les deux sont totalement inexistantes.

A présent, pensez au "je" de manière similaire. Si l'on n'a pas mis le label "je" sur les agrégats, on n'a pas l'apparence d'un je. Il est très clair que toutes les apparences se présentant par l'intermédiaire des six consciences viennent de cette désignation, viennent de votre esprit.

Bien que le je soit simplement désigné sur nos agrégats par notre propre pensée, il apparaît toujours comme s'il était indépendant et existant de son propre côté, et nous adhérons complètement à cette vue comme étant la vérité vraie. En réalité c'est un je simplement dénommé qui se lève, boit, mange, parle, médite, voyage, fait du commerce et connaît souffrance et bonheur. C'est ce je simplement désigné qui atteint l'Eveil par la pratique du chemin ou qui subit les souffrances du samsara du fait d'en avoir créé les causes, les perturbations mentales et le karma.

Mais ce qui nous apparaît constamment, c'est un je indépendant, existant véritablement, de son propre côté, sans dépendre de quoi que ce soit. Ce je semble bien être celui qui mange, travaille, médite et rencontre bonheur et souffrance. Ce je existant véritablement auquel vous croyez n'existe pas en réalité. Il est complètement vide. Un tel je existant véritablement, engagé dans toutes ces activités, n'existe tout simplement pas. Cette apparence est tout le contraire de la réalité, elle est complètement fausse. Si nous pouvons prendre conscience que cette apparence est fausse, en l'espace d'une minute nous obtenons la réalisation de la vacuité du je, ce qui nous donne la possibilité de trancher la racine du samsara, la véritable cause de la souffrance. Ce faisant, nous nous libérons également de la véritable souffrance et pouvons obtenir la libération.

Quand nous sommes sous l'emprise de l'ignorance, quand nous n'avons pas réalisé la vacuité et sommes complètement hallucinés par rapport à la réalité, rien ne nous apparaît comme une simple dénomination. Nous faisons une confiance aveugle à l'apparence de ce je non désigné existant de son propre côté, et par rapport aux objets sensoriels également nous nageons en plein délire ; si bien que lorsque nous entrons en contact avec des objets indésirables, la colère surgit et quand ce sont des objets désirables, l'attachement surgit. Le processus est le même avec la jalousie et toutes les autres perturbations. Ces perturbations nous font accumuler du karma, cause du samsara. A cause de ce karma, nous sommes contraints d'errer et de prendre renaissance encore et encore dans les six royaumes. Quand nous appliquons ce raisonnement à notre situation et notre souffrance, cela devient la cause du renoncement.

C'est de la même façon que les êtres vivants en nombre incalculable sont pris dans le cycle des existences et font l'expérience des souffrances propres à chacun des royaumes. Méditez sur la manière dont les autres sont le jouet de leurs propres hallucinations et de leur ignorance de la réalité du soi et des phénomènes. Ce n'est pas à ce qui existe qu'ils adhèrent, ils adhèrent à ce qui n'existe pas. Ici encore, en réfléchissant à tout cela, nous n'avons plus d'autre alternative : la compassion est obligée de s'éveiller en nous.

Prendre la responsabilité des autres

Lama Tsong Khapa, tel un second Maître Bouddha Shakyamouni, paracheva la totalité de la voie menant à l'Eveil et accomplit une œuvre immense bénéfique à un grand nombre d'êtres et au dharma du Bouddha. Voici comment il explique la souffrance des êtres :

Les êtres vivants, nos mères, sont constamment emportés par les quatre grands fleuves de l'ignorance, de la soif (désir intense), de la saisie et des vues erronées. Leurs membres liés à la chaîne du karma si difficile à briser, ils sont prisonniers dans la cage de fer de l'ignorance de la saisie du soi. Leur esprit totalement obscurci par les ténèbres de l'ignorance, ils prennent sans fin naissance dans le samsara, continuellement affligés par les trois sortes de souffrance.

Toutes nos mères qui furent si bonnes pour nous sont chargées de chaînes et emportées sans recours par le courant. Et ce n'est pas tout, elles sont enfermées dans l'obscurité absolue d'une cage de fer, où ils sont privés de toute lumière. Il vous serait totalement insupportable de savoir que votre propre mère, qui vous a donné tant d'amour, est en train d'endurer de telles souffrances. Il est en fait encore plus insoutenable que les êtres soient complètement pris au piège de l'ignorance de la saisie du je, prenant à cause de cela naissance après naissance et souffrant dans les six royaumes, à cause des quatre perturbations mentales que sont l'ignorance, la soif, la saisie et les vues erronées.

Il est temps maintenant de vous décider sur la façon dont vous voulez mener votre vie. Quelles que soient vos souffrances, vous n'êtes après tout qu'une seule personne. Même si vous parvenez à vous libérer du samsara, il n'y a pas là de quoi s'exalter, cela ne concerne qu'un seul être. Quelque dramatique que soit votre situation, cela ne touche qu'une seule personne, il n'y a donc pas de quoi en être si déprimé. Imaginez deux êtres qui, sous l'emprise des pensées perturbatrices et du karma, font l'expérience des mêmes souffrances ; du fait qu'ils sont deux, leur souffrance est beaucoup plus intolérable. Il est plus important que vous vous sacrifiez vous-même et que vous dédiez votre vie à œuvrer pour que ces deux êtres soient libérés des souffrances du samsara et menés au bonheur ultime. Même en termes de bonheur temporel, ces deux êtres ont plus d'importance que vous car ils vous dépassent en nombre.

Vous n'êtes qu'un seul, et pourtant vous pensez : "Je suis très important ! Réaliser mon bonheur en trouvant des solutions à mes problèmes et en éliminant mes souffrances, voilà

ce qui est important". Ces deux autres personnes vous dépassent par le nombre, il est donc plus important qu'elles accèdent au bonheur et qu'elles viennent à bout de leurs souffrances.

En fait, ce n'est pas seulement deux êtres ni même cent milliards, mais un nombre infini d'êtres qui, comme vous, désirent le bonheur et ne veulent pas souffrir. Les êtres qui souffrent, dépourvus des bonheurs temporels et ultimes, sont innombrables. En pensant à cet océan d'êtres pitoyables vous devenez complètement insignifiant. Si vous oubliez l'infinité des autres êtres, ne serait-ce qu'une minute ou même une seule seconde, et n'êtes concernés que par vous-même, ne travaillant qu'à votre bonheur personnel, c'est de la pure folie, c'est comme si vous aviez perdu la raison.

A chaque instant de votre vie, rien n'est plus important que de se sacrifier pour libérer l'infinité des autres êtres de la véritable souffrance et de sa véritable cause, rien n'est plus important que de les mener au bonheur temporel et ultime, et particulièrement à l'incomparable félicité de l'Eveil parfait. Il n'y a pas dans la vie d'œuvre plus importante à accomplir.

Quand votre esprit a pris conscience des souffrances d'autrui, vous n'avez plus de repos. La compassion automatiquement s'éveille en vous et vous devez faire quelque chose. Le cas serait différent si vous étiez un rocher ou un arbre dénué d'esprit. Mais comme vous avez un esprit, dont la nature est claire et connaissante, qui comprend que les autres sont en train de souffrir, il n'y a plus moyen de se détendre, même si vous n'avez pas la capacité de les aider. Si votre mère était en train de se noyer dans la rivière et même à supposer que vous ayez perdu l'usage de vos bras et donc dans l'incapacité de lui venir en aide, en aucun cas vous ne pourriez rester détendu et ignorer ce qui est en train de se passer. Vous feriez tout votre possible pour la sauver.

De même, dans votre vie quotidienne vous devriez utiliser tous les moyens dont vous disposez en vue de pacifier les souffrances mentales et physiques des autres. Aucun doute ne subsiste sur le fait que vous devriez les aider en les protégeant de leurs problèmes et en leur procurant le bonheur, même les joies immédiates auxquelles ils aspirent, puisque vous avez la possibilité de le faire. En effet vous disposez d'une parfaite renaissance humaine dotée des dix-huit rares qualités et vous avez rencontré le Dharma, l'enseignement du Bouddha. Vous avez rencontré l'enseignant parfait et vertueux, capable de montrer toute la voie menant à l'Eveil. En pratiquant la totalité de cette voie, vous pourrez devenir un guide

parfait, à la compréhension parfaite, à la compassion et au pouvoir infini, et accomplir ainsi de grandes choses pour le salut de tous.

De plus, en entraînant votre esprit sur la voie complète du Grand Véhicule, vous êtes en mesure non seulement d'apporter aux autres le bonheur temporel en les affranchissant de leurs problèmes quotidiens, mais aussi de les libérer complètement de la cause de tout problème, le karma et les perturbations mentales, et de les mener à la plus haute félicité, celle d'un esprit omniscient.

Si vous, qui disposez de tous les moyens d'aider les autres à obtenir les joies temporelles et ultimes, ne le faites pas, qui donc le fera ? Si vous, qui disposez de tous les moyens de développer votre esprit et de guider parfaitement les autres, ne le faites pas, qui donc le fera ?

Supposons par exemple qu'une personne se soit cassé la jambe et ait besoin de se rendre à l'hôpital. Si vous ne l'y emmenez pas, qui le fera ? Puisque vous en avez la possibilité, c'est votre responsabilité de le faire.

Pratiquer la conduite morale

Le seul moyen d'être en mesure d'octroyer les bienfaits ultimes aux êtres, de les guider de manière parfaite vers la libération et l'Eveil, c'est de réaliser soi-même l'état de Bouddha, l'esprit omniscient. Il n'y a pas d'autre solution. Pour accéder à cet état d'omniscience, il faut intégrer la voie dans votre esprit et la fondation de cette voie c'est l'éthique, la conduite morale. Dans la vie, rien n'est plus important et n'est plus riche de sens que de vouloir être bénéfique aux autres. Dans ces conditions, pour s'y engager, que peut-on faire concrètement ?

La première chose à faire est de cesser de causer du tort à autrui par le corps, la parole ou l'esprit. Le premier fondement de la voie, l'essence du dharma, c'est de ne pas nuire à autrui et au contraire de lui être bénéfique. Pratiquer la conduite morale, à savoir respecter la loi du karma, est d'une importance capitale parce que cela signifie que l'on veille à ne causer du tort à aucun être. On peut par exemple s'engager à ne pas tuer (prendre le vœu de ne pas tuer). Bien que vous ne soyez qu'une seule personne, vous avez en vous le potentiel de faire du mal à un nombre incalculable de gens, d'animaux et d'insectes. Quand bien même vous

n'aideriez pas les autres en leur refusant des plaisirs temporels tels que des offrandes de nourriture ou de vêtements, ou en ne cherchant pas à fournir un logis aux sans-abri, parce que vous vous êtes simplement engagé à vivre dans le vœu de ne pas tuer, cela vous empêche de nuire à une infinité d'êtres. Comme vous prenez le vœu sur la base de tous les êtres, c'est à l'infinité des êtres que vous cessez de faire du mal

Quand une personne prend le vœu de ne pas tuer d'autres êtres, il en résulte que des êtres en nombre incalculable ont la chance de moins souffrir. Si ce vœu est pris par deux personnes, c'est autant de souffrances en moins pour les autres. Et si de plus en plus de gens vivent dans ce vœu, les autres êtres en nombre infini qui souhaitent obtenir le bonheur et éviter la souffrance, souffrent de moins en moins. Ne pas courir le danger d'être tuer est déjà un avantage en soi. Même si vous ne distribuez pas des montagnes de nourriture et de vêtements à des personnes sinistrées, le simple fait de vivre dans ce vœu de ne pas tuer est source d'incroyables bienfaits. Dès l'instant où le vœu est pris, l'infinité des êtres souffrants reçoit des bienfaits grâce à vous.

De même, si vous prenez le vœu de ne pas voler, c'est un avantage de plus pour les autres car leur vie devient moins dangereuse. Plus vous prenez de vœux (les cinq ou les huit préceptes, par exemple), plus le bonheur des autres s'accroît, car ils reçoivent de vous autant de problèmes en moins. Vous pouvez constater ainsi que vivre dans l'éthique, en respectant la loi du karma, est très concret. Quand vous donnez de la nourriture ou de l'argent à d'autres, vous ne pouvez pas donner assez pour pouvoir étendre cette générosité à tous les êtres. Et de leur côté, bien qu'ils reçoivent de la nourriture qui temporairement les soulage de la faim ou des médicaments qui temporairement les guérissent de leurs maux physiques, tant qu'ils ne rencontrent pas le dharma et ne comprennent pas la loi du karma, les êtres continueront à créer les causes de ces problèmes. A moins de se libérer de la cause de la souffrance et de mettre en pratique la cause du bonheur, ils continueront à être affligés des mêmes problèmes. Tant qu'ils resteront aveugles à la sagesse du dharma, ils répéteront encore et encore les mêmes erreurs, et leurs souffrances n'auront pas de fin.

C'est pourquoi, vous appuyant sur la conduite morale, vous vous engagez à écouter, réfléchir et méditer. Vous écoutez les vastes enseignements présentant la totalité du chemin, vous réfléchissez à leur signification et vous le méditez. Ainsi vous obtenez finalement la capacité de révéler le dharma aux autres, leur permettant d'ouvrir leur œil de sagesse et d'arrêter de créer les causes de la souffrance. Et de cette manière leurs tourments touchent à leur fin. Voilà ce qu'est la véritable conduite morale ou éthique.

Il y a une différence entre prendre et ne pas prendre un vœu. Si vous ne prenez pas de vœu, les autres n'en tirent aucun avantage et vous n'accumulez pas le mérite correspondant au fait de vivre constamment dans ce vœu. Cela ne vous fait pas créer de karmas négatifs mais vous ne créez pas non plus les bienfaits découlant des mérites liés aux vœux. Quand vous prenez le vœu de ne pas tuer, vous créez sans cesse des mérites et du bon karma. La différence se situe là. C'est pourquoi il serait bon que vous preniez un, deux, trois, quatre ou cinq vœux, selon vos capacités.

Prendre refuge dans le dharma signifie que vous ne nuisez pas à autrui. C'est un point essentiel, c'est aussi la cause principale du développement de votre esprit et de votre propre bénéfice dans cette vie. Même dans votre vie quotidienne, vous rencontrez moins de confusion. Causer du tort à autrui entraîne problèmes et confusion tant dans votre vie que dans celle des autres. Quand on prend refuge dans le dharma, le résultat est la paix dans son esprit et dans la vie d'autrui.

Vivre avec des vœux, quel que soit leur nombre, vous fait éviter quantité d'actions néfastes. C'est la cause fondamentale du développement de votre esprit, et de votre bonheur dans cette vie et dans les vies futures, à partir de maintenant et jusqu'à l'Eveil. C'est ce que vous pouvez entreprendre de plus efficace pour apporter des bienfaits à tous. Si vous vous sentez motivé pour contribuer à la paix dans le monde, respecter l'éthique dans sa vie est la véritable méthode pour y arriver. Abandonner ce qui blesse les autres et leur être si possible bénéfique, telle est l'essence du dharma. Voilà comment on pratique le dharma !

Pour réussir dans sa pratique du dharma et pour être capable de vivre dans la conduite morale, tout dépend de la bonté de votre cœur, c'est-à-dire de la réduction de vos pensées d'auto-chérissement. Moins vous avez d'auto-chérissement, plus vite vous obtiendrez des réalisations dans votre méditation, et plus vous réussirez à pratiquer la cause essentielle qu'est une conduite morale. Plus l'esprit est égoïste, plus les obstacles sont nombreux. Il y a généralement un plus grand nombre d'obstacles à tout succès, plus particulièrement dans le dharma, ce qui est le plus important. Dans la vie de tous les jours, pour échapper aux obstacles, la méthode est de ne pas s'abandonner au pouvoir de la pensée d'auto-chérissement mais au contraire de chérir les autres. Tous les bonheurs résultent de l'amour et de la compassion. Toutes les souffrances proviennent de l'auto-chérissement.

Fondamentalement, tous les problèmes et tous les échecs viennent de l'ego, tandis que tous les bonheurs et toutes les joies viennent des autres. C'est pourquoi la pratique essentielle, le cœur du dharma, est l'amour d'autrui. Cette règle est valable même pour ceux qui ne pratiquent pas le dharma, qui ne poursuivent ni la libération ni l'Eveil ni même le bonheur des vies futures mais n'aspirent qu'au bonheur quotidien de cette vie. Si vous voulez être heureux, la démarche primordiale est de chérir les autres et de ne pas laisser la pensée d'auto-chérissement prendre le contrôle. Voilà le tout premier point à appliquer ! L'ensemble des 84 000 enseignements du Maître Bouddha Shakyamouni, tous les enseignements des soutras et des tantras, dans leur aspect vaste et secret, découlent de cette idée fondamentale : abandonner l'auto-chérissement.

Comment donner du sens à sa vie

Vous vous demandez : "Comment devrais-je conduire ma vie une fois rentré en Occident ?" La réponse est très simple : ce qu'il y a de plus pratique à faire, c'est de cultiver le bon coeur. Cette pratique apporte à tous et à vous-même, immédiatement et pour l'avenir, les bonheurs temporels et ultimes. Cultiver le bon cœur en s'efforçant autant que possible de ne pas suivre les pensées égoïstes, c'est la méthode essentielle pour éviter les obstacles.

En plus de cela, faites les méditations du Lamrim si vous en avez le temps. La méditation soutient la pratique de l'amour bienveillant, et la pratique de l'amour bienveillant soutient la pratique de la méditation. Votre vie devient alors utile et pleine de sens. Vous serez très heureux car vos actions seront justes et fiables. En pratiquant de la sorte, vous êtes certains d'obtenir un résultat heureux, pour vous et pour les autres. Ainsi votre vie a un but. Comme vous êtes bénéfique à vous-même et aux autres, vous êtes très heureux et ne risquez pas de sombrer dans la dépression.

Vous devriez vous sentir très heureux car, il y a un an ou peut-être quelques mois, votre vie n'avait pas de sens. Vous ne saviez même pas qu'il vous était possible de connaître le bonheur après cette vie-ci, que vous pouviez renaître et être heureux dans votre prochaine vie ; vous ne saviez pas que vous pouviez connaître la continuité du bonheur dans les vies futures. Auparavant, vous ne saviez pas qu'avec ce précieux corps humain vous pouviez à tout instant réaliser les trois grands desseins : le bonheur après cette vie, la libération du cycle des existences et la félicité incomparable de l'Eveil. Avec ce corps vous avez accès à la

réalisation de l'un ou l'autre de ces trois desseins. Rien qu'en une heure, il vous est possible d'en créer la cause. Vous savez maintenant que vous avez la possibilité d'obtenir tous les bonheurs auxquels vous aspirez pour votre prochaine existence. Mieux encore, vous avez les atouts vous permettant de vous libérer du samsara, et par dessus tout, il vous est possible de réaliser l'esprit omniscient, l'état de Bouddha, vous rendant capable de parfaitement guider tous les êtres vivants.

Comme vous avez maintenant rencontré le Dharma, vous comprenez que vous pouvez obtenir ce triple résultat ou seulement l'un des trois, par la pratique des dix actions vertueuses, des trois entraînements supérieurs, de bodhicitta, des six perfections et surtout du tantra. Sachant que vous disposez de tout ce potentiel, vous vous rendez compte de l'immense chance que vous avez.

Colophon : Extraits de *La Pratique du Bon Cœur*, recueil d'enseignements donnés par Lama Zopa Rinpoché. Reproduit ici avec la permission de *Wisdom Publications*.

Traduit de l'anglais par Philippe Penot assisté de Gérald Million.

Revu et corrigé par Dominique Régibo pour le Service de traduction francophone de la FPMT, Juin 2004.