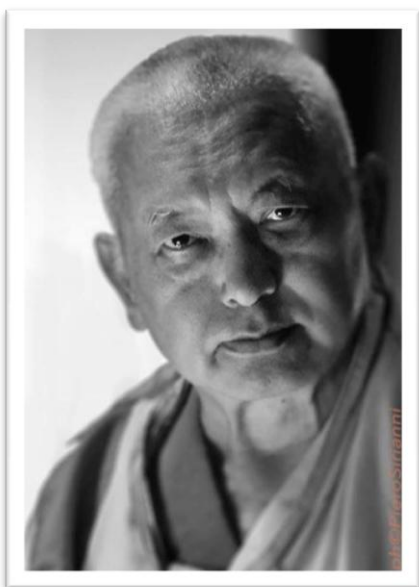




# Tantra et compassion

Par Lama Zopa Rinpoché

CB-TANTRA ET COMPASSION-Dernière mise à jour 2207.2015



## Tchènrézi, Bouddha de la Compassion

La déité spéciale du nom de Tchènrézi est l'incarnation de la grande compassion de tous les bouddhas. Tchènrézi présente de nombreux aspects différents. Les enseignements qui portent sur *Les Cents Divinités de Tushita*, la pratique du gourou yoga de Lama Tsong Khapa, parlent de trois aspects de Tchènrézi : l'aspect extérieur, Tchènrézi à quatre bras, dont la pratique est la plus courante ; l'aspect intérieur, Tchènrézi Dordjé Tcheu ; et l'aspect le plus secret, Gyalwa Gyatso. Ceux qui ont reçu les initiations de Rinjung Gyatso seront aussi familiarisés avec les nombreux aspects différents de Tchènrézi qu'elles présentent, mais il y a encore bien d'autres aspects de

Tchènrézi qu'on ne trouve pas dans le Rinjung Gyatso.

Pourquoi y a-t-il tant d'aspects différents de Tchènrézi ? Parce qu'un seul aspect de Tchènrézi ne peut suffire pour guider tous les êtres sensibles à l'éveil. Etant donné que les êtres sont dotés de nombreuses personnalités et caractéristiques mentales différentes, de nombreux aspects de Tchènrézi sont nécessaires. Certains êtres peuvent maîtriser leur esprit et engendrer les réalisations du chemin gradué vers l'éveil plus facilement et rapidement avec Tchènrézi à quatre bras ; d'autres avec l'aspect intérieur ; d'autres encore en pratiquant le Tchènrézi secret, Gyalwa Gyatso. Si le karma de certains êtres correspond davantage à tel aspect particulier d'une déité, leur permettant d'obtenir le contrôle au travers du contact avec cet aspect, quand l'initiation leur en est donnée ils reçoivent plus rapidement les bénédictions. Une fois que la voie de cet aspect leur a été révélée, ils obtiennent plus rapidement les réalisations parce que cet aspect particulier leur convient parfaitement. C'est pourquoi il existe de si nombreux aspects différents de Tchènrézi.

A la base, par la pratique des diverses techniques de méditation de tous ces aspects de Tchènrézi, nous pouvons développer notre esprit et mettre fin aux obstacles. Guidés par ces

différents aspects, nous pouvons développer les méthodes du soutra et du tantra. Nous pouvons développer l'amour, la compassion, bodhicitta et la sagesse.

La compassion, qui est la source du bonheur de tous les êtres, est extrêmement précieuse. C'est grâce à la compassion du Bouddha Shakyamouni que la chance nous est offerte de rencontrer la déité particulière qui nous convient et peut nous guider rapidement à l'éveil. Cette compassion a été engendrée et développée par le Bouddha au cours de ses vies antérieures quand il suivait le chemin en tant que bodhisattva. Au cours de l'une de ses vies antérieures, le Bouddha était dans les enfers chauds et tirait un chariot sur le sol brûlant comme du fer chauffé au rouge. Il engendra alors une compassion intense pour les autres êtres qui enduraient les mêmes souffrances que lui. Au début (de son chemin), c'est par cette compassion pour les autres que le Bouddha engendra la voie du Mahayana ; c'est aussi par compassion pour les autres qu'il pratiqua le tantra ; et, à la fin, c'est encore par compassion pour les êtres que le Bouddha réalisa l'éveil.

Pour être capable de guider les êtres en se manifestant sous diverses formes, le Bouddha fit de nombreuses prières et créa d'immenses mérites pendant de nombreux éons. Pendant ces éons incalculables, il pratiqua les six paramitas ; pendant de nombreux éons il pratiqua seulement la paramita de la générosité, faisant don de son corps, de ses possessions et de ses proches à autrui. Pendant de nombreux éons, le Bouddha a pratiqué ainsi, pour nous être bénéfique. Pour être capable de guider les êtres, le Bouddha a suivi le chemin et a parfait l'accumulation de mérites et la purification des obscurcissements.

Ayant généré la compassion pour chacun des êtres, pour chacun de nous, le Bouddha ne pouvait plus supporter le fait que, submergés par le karma et les perturbations, nous fassions continuellement l'expérience des souffrances du samsara. C'est pour cette raison qu'il accumula des mérites, purifia les obscurcissements et suivit le chemin pendant de nombreux éons.

Les diverses déités nous guident vers l'éveil de diverses manières. Tara se manifeste sous de nombreux aspects différents pour que nous réussissions dans nos entreprises. Vajrapani se manifeste sous de nombreuses formes pour nous aider à développer notre pouvoir. Les divers aspects de Manjoushri nous guident vers l'éveil en nous permettant de développer la sagesse. Avec les divers aspects de Tchènrézi nous développons la bonté aimante, la compassion et bodhicitta. Les déités telles que Miyowa nous aident à éliminer les obstacles. Certaines déités, comme les protecteurs, se manifestent sous des aspects courroucés afin de subjuguier les conceptions impures de notre esprit incontrôlé : la pensée d'auto-chérissement et l'ignorance qui croit que le je existe véritablement. Par compassion, tous les nombreux aspects différents

des bouddhas des tantras de l'Action, de la Conduite, du Yoga (ou Union) et du Yoga Supérieur se manifestent afin de nous guider vers l'éveil.

Les déités ne font pas que se manifester sous ces formes, elles nous permettent aussi d'accumuler des mérites par la récitation de leur mantra. Par exemple, une seule récitation du mantra de Tchènrézi peut purifier le karma négatif d'avoir brisé les quatre vœux racines de pratimoksha (libération individuelle). Un moine pleinement ordonné qui a rompu ses quatre vœux racines en tuant un être humain, en prétendant mensongèrement avoir des réalisations, en commettant des vols et en ayant un rapport sexuel, peut purifier tout cela par la récitation d'un seul mantra de Tchènrézi. Réciter même une seule fois ce mantra peut purifier le karma négatif de nombreuses vies. Tout cela est uniquement dû à la compassion du Bouddha.

Le mantra de Tchènrézi a du pouvoir parce que la parole sacrée de Tchènrézi est incarnée dans le son et les lettres du mantra. Le lire, l'écrire, ou le réciter élimine les souillures mentales à l'intérieur de nous ; ce sont elles qui nous empêchent d'obtenir le bonheur complet et d'accomplir parfaitement de vastes bienfaits pour les autres. Toutes ces souillures sont purifiées par ce mantra. Même si nous avons accumulé beaucoup de karmas négatifs, nous avons toujours la possibilité de les purifier. Ces méthodes de purification, elles aussi, existent grâce à l'amour bienveillant et à la compassion du Bouddha.

Tchènrézi, Bouddha de la Compassion, est le plus connu de tous les bouddhas, pas seulement en Orient, berceau des enseignements du Mahayana, mais aussi dans d'autres pays. D'une manière ou d'une autre, de façon naturelle, de nombreuses personnes s'appuient sur le Bouddha de la Compassion en récitant son mantra ou en faisant d'autres pratiques telles que le *nyoung-nè*, qui purifie les karmas négatifs accumulés durant de nombreux éons. Il est très fréquent de voir le mantra de Tchènrézi, *om mani pémé houn*, et la plupart des gens, même les jeunes enfants, le trouvent facile à réciter. Ils peuvent ainsi accumuler de nombreux mérites et purifier de nombreux obscurcissements. Même des gens qui ne sont pas particulièrement intéressés par le bouddhisme, qui ne l'ont pas étudié ou qui n'ont suivi aucun cours de méditation, sont amenés à connaître le mantra *om mani pémé houn*, simplement en faisant du trekking dans la région (de l'Himalaya), par exemple.

La raison pour laquelle Tchènrézi est si connu et sa pratique si largement répandue, est qu'il est la manifestation de la grande compassion de tous les bouddhas. Chaque individu désire le bonheur et rejette la souffrance. La compassion est le souhait de libérer les êtres de toutes leurs souffrances non désirées et de leur cause. Tchènrézi incarne cette compassion. Il existe une variété innombrable de bouddhas, mais c'est Tchènrézi qui est le plus pratiqué. Ceci est dû au

pouvoir de la compassion des bouddhas, au pouvoir qui leur permet d'être bénéfiques aux êtres. La bonté des bouddhas est incroyable.

La compassion est la source de tout le bonheur des êtres. Au début, si le Bouddha a engendré la voie du Mahayana, c'est à cause de sa compassion et, même à la fin, si le Bouddha a réalisé l'éveil, c'est encore à cause de sa compassion pour nous, les êtres vivants.

Nous n'avons pas le karma pour voir les aspects purs du Bouddha, tels que les divers aspects de Tchènrézi. Cependant, le Bouddha nous guide selon le niveau de notre karma en se manifestant sous divers aspects humains. Le Bouddha se manifeste sous toute forme nécessaire pour subjuguier notre esprit et nous guider vers l'éveil, soit sous l'aspect d'un être humain ordinaire qui nous donne des enseignements, soit comme le mendiant qui nous permet d'accumuler des mérites... Le Bouddha se manifeste même sous l'aspect d'objets matériels. Là où un pont est nécessaire pour guider les êtres, le Bouddha se manifestera comme pont. La diversité des formes ordinaires est inconcevable. Ainsi, en révélant différents moyens, le Bouddha nous guide graduellement jusqu'à l'éveil.

### **La souffrance samsarique**

Notre pratique du tantra devrait être animée d'une grande compassion pour les autres. *Les Trois Principes du Chemin* expliquent que les êtres sont emportés continuellement par quatre rivières impétueuses qui sont : l'ignorance qui consiste à ne pas distinguer les causes du bonheur et celles de la souffrance ; l'ignorance de la vue fausse qui considère le je et les autres phénomènes comme existant véritablement ; et d'autres vues fausses acquises sous l'influence de doctrines erronées.

En plus d'être emportés par ces quatre rivières impétueuses, les êtres sont pris au piège de la cage de fer de l'ignorance qui saisit le soi et serrés étroitement par les chaînes du karma. Leur esprit rendu complètement aveugle par l'obscurité de l'ignorance, les êtres subissent continuellement les trois types de souffrance.

Sans trêve, ils font l'expérience de la souffrance de la souffrance et de la souffrance du changement. Quand ils font l'expérience d'un plaisir sensoriel passager, ils apposent l'étiquette « plaisir » sur une sensation qui n'est autre que de la souffrance. Ce type de sensation ou sentiment est appelé « plaisir » mais en réalité ce n'est que de la souffrance. Même les plaisirs des sens ne sont que de la souffrance.

Même pendant les périodes où ils ne sont pas la proie de la souffrance de la souffrance, les êtres sont sous l'emprise de la souffrance omni-pénétrante de l'existence conditionnée, ce qui signifie qu'ils sont sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices. Ne pas être libre du karma et des pensées perturbatrices est la souffrance fondamentale.

En réfléchissant au fait que les êtres sont en proie à de telles souffrances, nous faisons naître bodhicitta. Pensez à votre propre mère, si bonne (ou à votre meilleur ami ; en fait à la personne que vous considérez comme ayant le plus de bonté à votre égard) et voyez cette personne, prisonnière d'une cage de fer, emportée par de violents courants. Pas de soleil, pas de lune, pas d'étoiles : l'obscurité est complète. Ses membres sont enchaînés étroitement, elle ne peut donc pas bouger du tout. Si elle pouvait bouger, ce ne serait pas si terrible, mais elle ne le peut absolument pas. Elle est enchaînée étroitement, enfermée dans cette cage de fer, sans aucune possibilité de s'échapper.

Pour votre mère, une telle souffrance est insupportable. Vous-même, par le fait même que vous êtes né et que vous connaissez la souffrance, êtes aussi dans une situation similaire. Tous les êtres, qui sont la source de tout votre bonheur, passé, présent et futur, qui ont été votre mère et ont pris soin de vous d'innombrables fois, souffrent encore bien plus que dans cet exemple.

Depuis toujours, ces quatre rivières des pensées perturbatrices précipitent les êtres d'un royaume samsarique à un autre, sans leur laisser la moindre liberté, leur faisant connaître constamment la souffrance. En plus d'être sous le contrôle des pensées perturbatrices, les êtres sont complètement sous le contrôle du karma, enchaînés étroitement par les chaînes du karma, comme si leurs membres étaient liés par des fils barbelés.

Par exemple, une personne ayant une maladie grave, comme la lèpre, devra vivre avec cette maladie, quelle que soit sa durée de vie, dût-elle vivre cent ans. Elle n'a pas le choix, elle n'a aucune liberté, elle doit vivre avec cette maladie. Elle ne peut en aucune façon avoir un corps parfait, un corps complet. Peu importe à quel point elle trouve cette situation insupportable, peu importe sa détresse, elle doit vivre sa vie ainsi.

Un autre exemple : dans certains couples la discorde règne, même pendant de nombreuses années. Chaque jour ils se battent et se font mal l'un l'autre. D'une certaine façon ils sont obligés de vivre ainsi leur vie, de toujours se quereller, de toujours être malheureux, sans pouvoir y échapper. Certains êtres humains ont à vivre ces types de souffrances mentales et physiques.

Il en est de même pour les animaux, comme les bœufs et les chevaux qui sont utilisés pour tirer des charrettes, labourer les champs ou porter de lourdes charges. Même si la chaleur est insupportable, même s'ils sont épuisés, même s'ils ont mal, même s'ils souffrent de la soif ou de la faim, tant qu'ils vivent ils doivent subir ces souffrances sans pouvoir y échapper. Ils n'ont aucune liberté. C'est difficile à croire, c'est tellement insupportable ! Etroitement liés par les chaînes du karma, ils ne peuvent absolument pas s'échapper.

Il existe de nombreuses créatures, comme les moustiques, les scorpions, les homards, les crocodiles et les serpents, dont le corps est très laid et qui souffrent déjà beaucoup ; mais, parce qu'ils terrifient les êtres humains, ces êtres sont considérés comme étant juste bons à être tués. Ils ne peuvent absolument pas échapper à ce karma. Une fois que la chaîne karmique est liée, l'expérience du karma doit être faite. Aussi longtemps qu'ils vivent, ils doivent subir une grande douleur.

Les êtres humains, même s'ils ont échappé à une renaissance animale, peuvent ne pas avoir du tout la possibilité de rencontrer et de pratiquer le Dharma. Par exemple, les gens du village en dessous de Kopan sont nés humains, ils ne sont pas nés animaux. Mais parce qu'ils n'ont pas la possibilité de rencontrer et de pratiquer le Dharma, ils consacrent leur vie entière à des activités mondaines dédiées au bonheur de cette vie. Il leur est impossible de trouver la satisfaction. Puisqu'ils ne travaillent que dans un but mondain, tout ce qu'ils font devient non vertu, karma négatif. Jour et nuit, chaque action de leurs corps, parole et esprit est accomplie par attachement à cette vie ; toutes leurs actions deviennent donc du karma négatif.

Même s'ils rencontrent maintes difficultés dans leur travail, celui-ci a pour seul résultat de la souffrance dans cette vie – et dans la vie suivante. Quoiqu'ils fassent, le seul résultat est de la souffrance. Leur dur labeur de cette vie ne donne pas de résultat heureux, mais seulement de la souffrance. Ils n'en récoltent que souffrance et problèmes, dans cette vie et aussi dans la suivante. Il n'en résulte qu'une plus grande souffrance, pour de nombreuses vies.

Prenons le cas des gens très riches en Occident. Même s'ils donnent l'apparence d'une forme de réussite extérieure – ils peuvent avoir tout ce que l'argent peut acheter – si leur attitude se limite aux seules préoccupations de ce monde, s'ils ne cherchent que le bonheur de cette vie, chaque action de leurs corps, parole et esprit est non vertueuse et résulte en karma négatif. Quoi qu'ils fassent, ils ne trouvent pas de satisfaction ; leur vie s'achève dans l'insatisfaction. Leur vie prend fin alors qu'ils sont engagés dans une activité qui n'a pas de fin. Les activités mondaines sont sans fin : il est impossible d'en venir à bout. Et puisqu'ils n'étaient animés que

par des préoccupations de ce monde dans toutes leurs activités, il leur sera très difficile de recevoir le corps d'un transmigrant heureux dans leur vie suivante.

C'est ainsi que les êtres sont enchaînés très étroitement par le karma. En plus de cela, ils sont complètement aveuglés par les ténèbres de l'ignorance. Ils ne connaissent pas la cause du bonheur, ni la cause de la souffrance, ils n'ont aucune compréhension du dharma. Leur esprit est complètement obscur. Même s'ils désirent le bonheur, les actions dans lesquelles ils s'engagent ne créent que du karma négatif. Ils utilisent des méthodes erronées qui ont pour résultat l'opposé de ce qu'ils recherchent : de la souffrance, et seulement de la souffrance, dans cette vie et dans les prochaines.

Les êtres sont complètement induits en erreur par l'ignorance : ils croient que le je et les autres phénomènes, au lieu d'être produits en dépendance et d'être simplement désignés par l'esprit, sont au contraire indépendants et existent véritablement. Les êtres sont complètement piégés dans cette ignorance.

Voyez comme, complètement submergés par le karma et les pensées perturbatrices, les êtres souffrent de manière inconcevable ! Certains de ces êtres, nos mères si bonnes pour nous, ont pris naissance dans les enfers et subissent les insupportables souffrances de la chaleur et du froid intenses. D'autres êtres, également nos mères qui ont tant pris soin de nous, ont pris naissance comme *prétas* et subissent pendant de nombreuses centaines d'années les effroyables souffrances de la faim et de la soif. D'autres encore sont nés en tant qu'animaux, privés de la parole et extrêmement stupides, et se font dévorer par d'autres animaux. Ces êtres-là passent leur vie entière dans la souffrance de la souffrance.

D'autres êtres ont obtenu une renaissance divine, mais les dévas eux aussi ressentent beaucoup de souffrance quand apparaissent les signes de leur mort ; de plus, ils se jalouent et se battent beaucoup entre eux. Même les êtres, nos mères, qui ont obtenu une renaissance humaine doivent supporter les souffrances de la naissance, de la vieillesse, des diverses maladies et de la mort, bien qu'ils ne veuillent pas mourir. Les êtres humains souffrent quand ils ne peuvent obtenir les objets qu'ils désirent et, quand finalement ils les obtiennent, ils souffrent de la peur de les perdre. Le corps humain est souffrance par nature. Même si extérieurement il semble être pur, l'intérieur est comme de la viande dans une boucherie. En réalité, l'intérieur est complètement différent de l'apparence extérieure en laquelle nous croyons. Les êtres humains naissent recouverts de chair, dans un sac plein de sang, de pus et autres choses dégoûtantes, le tout maintenu ensemble par des veines. Il y a de quoi être bouleversé de voir à quel point ils souffrent.

Tous les êtres sensibles subissent les souffrances du samsara. Rien n'est permanent, alors même que l'on est persuadé du contraire. Nos expériences relationnelles prouvent que rien n'est permanent. Nous pouvons aller au bout de tous nos désirs, nous pouvons profiter au maximum des perfections samsariques, malgré tout nous ne sommes jamais satisfaits. Les êtres sont contraints de quitter leur corps encore et encore et d'en prendre un autre encore et encore. Ce qui est élevé est abaissé. Les êtres naissent seuls et doivent mourir seuls. Même si l'on a de nombreux parents et amis, quel que soit leur nombre, au moment de la mort, on doit partir seul. Nous quittons jusqu'à notre corps et nous emportons avec nous tous les karmas négatifs que nous avons accumulés et dont nous serons seuls à subir les résultats.

Les êtres sensibles vivent dans une totale fantasmagorie de permanence : ils croient que les choses impermanentes – y compris eux-mêmes – sont permanentes ; ils croient que le corps impur est parfaitement propre et pur. S'accrochant à ces apparences, ils créent de nouveau la cause du samsara. L'attachement lie les êtres au samsara. De plus, ils prennent la souffrance pour du vrai bonheur et croient même que les choses qui sont simplement désignées et vides d'existence de leur propre côté sont indépendantes. Ils se leurrent complètement.

Les êtres, nos mères si bonnes qui sont à l'origine de tout notre bonheur des trois temps, sont extrêmement pitoyables. Leur souffrance est insupportable. Le pratiquant du Mahayana dont la compassion est grande ne supporte pas de les voir tant souffrir. Il ressent la même chose qu'une mère voyant son enfant chéri tomber dans un feu : elle doit immédiatement faire quelque chose. A la seconde même, elle doit sauver son enfant des flammes. C'est comme si une flèche lui avait transpercé le cœur. De la même manière, un pratiquant dont la compassion est grande ne peut supporter que les autres êtres soient en train de subir les souffrances du samsara.

Nous avons la faculté de pratiquer et d'être bénéfiques aux êtres en les libérant de toutes leurs souffrances et en les menant à l'éveil. Ceci étant, il est de notre responsabilité de les secourir. Quand une mère est dans la souffrance, son fils ou sa fille a la responsabilité de lui venir en aide. Nous avons donc la responsabilité de libérer tous les êtres de la souffrance et de les mener à l'éveil.

Or, si dans le but d'atteindre l'éveil pour libérer tous les êtres de leurs souffrances et les mener à l'éveil, vous empruntez la voie des perfections (*Paramitayana*), il vous faudra accumuler des mérites pendant trois éons incommensurables. C'est vraiment très long ! Il est insupportable de devoir attendre si longtemps pour atteindre l'éveil. Pour les êtres qui souffrent dans le samsara, une seconde est semblable à un éon. Un pratiquant qui a beaucoup de compassion ne peut supporter la pensée que les êtres souffrent dans le samsara, il ne peut supporter qu'ils souffrent



même une seconde ! Il veut donc réaliser l'éveil le plus rapidement possible. C'est pour un tel pratiquant que le chemin tantrique est révélé.

### **Les quatre tantras**

Il y a quatre types de tantras : le Tantra de l'Action, qui met principalement l'accent sur les activités extérieures telles que la propreté corporelle, comme dans la pratique du *nyoung-nè* ; le Tantra de la Conduite, qui insiste autant sur les pratiques intérieures que sur les pratiques extérieures ; le Yoga Tantra (ou Tantra de l'Union) et tout particulièrement le Yoga Tantra Supérieur, qui mettent l'accent sur la pratique intérieure.

Dans ces quatre tantras, les pratiques fondamentales de l'orgueil divin et de l'apparence pure sont utilisées dans le but d'atteindre l'éveil plus rapidement que dans la voie du *Paramitayana*. Vous vous visualisez vous-même, ainsi que les autres êtres, sous une forme pure, vous-même en tant que la déité principale et les autres sous les formes pures des déités du mandala. Vous pratiquez l'orgueil divin pur et l'apparence pure de vous-même en tant que la déité. Quand vous atteignez l'éveil, vous vous voyez comme un bouddha et tout vous apparaît sous une forme pure ; l'environnement comme un mandala et les autres êtres sous l'aspect pur de la déité. Il n'y a pas la plus infime apparence ou conception impure.

Dans la pratique tantrique, vous visualisez et entraînez votre esprit à vivre ce que vous réaliserez réellement et l'expérience vous ferez réellement dans le futur : un corps pur, un environnement pur, des plaisirs purs, des actions pures. La pratique qui consiste à voir chaque chose sous une forme pure protège votre esprit des conceptions impures qui font obstacle à votre réalisation rapide de l'éveil. Ces conceptions impures sont à l'origine de nombreuses pensées perturbatrices et créent le karma qui vous fait renaître continuellement dans le *samsara* et vous fait faire l'expérience de la souffrance. Vous visualisez donc dès à présent toutes les apparences pures que vous verrez quand vous serez devenu un bouddha.

### **Les quatre niveaux d'attachement**

Il y a un enseignement tantrique qui dit que, de même qu'un ver né du bois se nourrit de ce bois, de même il faut se servir de l'attachement pour détruire la racine de l'attachement. Les moyens habiles du tantra sont utilisés pour éradiquer complètement la racine même des perturbations. Pour le pratiquant du Mahayana qui ressent une telle compassion pour les êtres qu'il ne peut supporter qu'ils souffrent même une seule seconde dans le *samsara*, le chemin habile du tantra

est révélé. Pour parler simplement, les quatre tantras – de l'Action, de la Conduite, le Tantra du Yoga (ou de l'Union) et le Yoga Tantra Supérieur – sont révélés pour que l'on puisse utiliser l'attachement dans le but de détruire complètement l'attachement.

Il existe différents niveaux d'attachement : l'attachement qui naît à la vue de l'objet de désir, celui qui apparaît en le voyant sourire, quand on a avec lui un contact tactile et enfin l'attachement suscité par un rapport sexuel. Les quatre tantras utilisent ces différents niveaux d'attachement pour détruire l'attachement lui-même. Le Tantra de l'Action est révélé pour le pratiquant du Mahayana qui n'est capable d'utiliser sur la voie vers l'éveil, ni l'attachement puissant engendré par un rapport sexuel, ni celui qui est suscité par le contact tactile, ni celui qui est suscité à la vue de l'objet de désir qui sourit. Ce tantra est destiné au pratiquant qui a seulement la capacité d'utiliser sur la voie vers l'éveil l'attachement produit par le fait de regarder l'objet.

Pour le pratiquant du Mahayana dont la capacité à utiliser l'attachement sur la voie est un peu plus développée, celui qui peut utiliser l'attachement qui s'élève à la vue de l'objet de désir qui sourit – mais pas les deux autres formes plus puissantes d'attachement – le Tantra de la Performance (ou de la Conduite) est révélé. Pour le pratiquant qui a le potentiel d'utiliser sur le chemin l'attachement provenant du contact tactile, mais non l'attachement provenant de la relation sexuelle, le Tantra de l'Union est révélé.

Pour le pratiquant d'intelligence supérieure, qui a la capacité de transformer en voie vers l'éveil l'attachement le plus puissant, celui qui provient de la relation sexuelle, le Yoga Tantra Supérieur est révélé. Grâce aux moyens habiles du Yoga Tantra Supérieur, il est possible de réaliser l'éveil dans cette vie même, ou même en quelques années, comme le firent Milarépa et de nombreux autres grands yogis, comme Indrabhuti, qui obtint l'éveil en trois ans, et Ensapa, qui obtint l'éveil sans supporter d'épreuves et sans mener une vie d'ascèse. Comme l'a dit Sa Sainteté Song Rinpoché : « Ensapa réalisa l'éveil confortablement, en la période très courte d'une seule vie, sans supporter d'épreuves comme Milarépa. »

### ***La signification de « mantra »***

Le Tantra est aussi appelé « *mantra* » ; dans ce mot, *man* signifie « compréhension » et *tra* « ce qui protège les êtres migrants », c'est-à-dire la compassion. Le mantra est l'unification de ces deux choses, la compréhension et la compassion. Autrement dit, d'une manière générale, la signification du mot *mantra* est « ce qui protège l'esprit » ; et son sens spécifique, selon le Yoga

Tantra Supérieur, est que, en actualisant et en développant l'esprit subtil primordial – l'expérience de claire lumière et de béatitude née simultanément – le cours de l'esprit ordinaire est stoppé. Les états mentaux ordinaires qui surviennent au moment de la mort durant les visions blanche, rouge et sombre sont plus subtils que les états mentaux grossiers qui les précédaient, mais comparés à l'esprit très subtil de claire lumière, ces esprits qui surviennent lors des trois visions sont encore grossiers. La claire lumière, l'esprit primordial de béatitude née simultanément, arrête la continuation de ces états mentaux ordinaires grossiers associés aux trois visions.

En développant en nous la signification réelle du Yoga Tantra Supérieur, donc du mantra – qui est l'esprit primordial de béatitude née simultanément – nous éliminons la vue dualiste car par là même est interrompue la continuation de l'esprit ordinaire grossier, jusqu'aux états mentaux qui surviennent pendant les trois visions. Ce n'est que par l'éradication de la vue dualiste que l'on peut atteindre l'éveil, qui est l'unification de l'esprit saint et du corps saints complètement purs.

Voilà pourquoi, selon le Yoga Tantra Supérieur, *man* fait référence à la sagesse transcendante de la claire lumière née simultanément et *tra* signifie « ce qui protège les êtres des états mentaux ordinaires », c'est-à-dire la vue dualiste. Comment l'esprit des êtres peut-il être protégé ? Nous recevons des initiations, qui font mûrir notre esprit et nous permettent de pratiquer le Yoga Tantra Supérieur. Nous générons alors la béatitude née simultanément et, en continuant à la développer, la claire lumière. En développant cette claire lumière, nous obtenons alors la capacité de mettre fin à la vue dualiste. Et au moment où nous faisons cette expérience, nous avons réalisé le véritable mantra.

On ne doit pas voir le mantra comme une simple récitation de mots secrets. Le mantra, c'est cette réalisation de la béatitude née simultanément. Le fait d'engendrer cette claire lumière de béatitude née simultanément nous protège de la continuation de l'esprit ordinaire, la vue dualiste.

On peut aussi voir les choses de la manière suivante : c'est à partir de cette sagesse transcendante que le maître-déité, dont l'esprit sacré demeure dans la sagesse transcendante de grande béatitude née simultanément, révèle les enseignements – particulièrement la voie du Yoga Tantra Supérieur. De cette manière, nous pouvons pratiquer et réaliser la voie. Le mantra dans l'esprit sacré du maître-déité nous protège non seulement des souffrances du samsara, mais aussi de l'esprit ordinaire, de la vue dualiste. Si nous avons cette réalisation de la sagesse transcendante de béatitude née simultanément, nous pouvons protéger de la vue dualiste, non

seulement nous-mêmes mais aussi les autres êtres dont le nombre est aussi infini que l'espace. Telle est la signification de « mantra ».

### *Les moyens habiles du tantra*

Comme l'a expliqué Sa Sainteté le Dalaï Lama, la sagesse qui réalise la vacuité dans la voie du *Paramitayana* (le Véhicule des Perfections) est seulement un niveau grossier de sagesse. La voie du *Paramitayana* ne révèle pas la sagesse subtile qui réalise la vacuité.

Pour qu'apparaisse l'esprit subtil primordial qui réalise la vacuité, l'esprit grossier ordinaire et même les esprits plus subtils qui s'élèvent durant les visions blanche, rouge et sombre, doivent être complètement absorbés. Quand ces esprits subtils ont cessé, l'esprit primordial subtil devient clairement visible. Généralement, la nature de l'esprit, qu'il soit subtil ou grossier, est la même. Mais ayant des fonctions différentes et des manières différentes de percevoir les objets, ces différents états mentaux ont différentes dénominations. Pour que l'esprit subtil primordial apparaisse clairement, les esprits grossiers doivent être stoppés. Pour ce faire, il vous faut stopper le véhicule de l'esprit grossier, à savoir le vent grossier. Et pour ce faire, on utilise les moyens habiles du tantra comme les Six Yogas de Naropa pour méditer sur *toumo*, la chaleur intérieure.

Tout d'abord, il vous faut écouter, réfléchir et méditer sur le *lam-rim*. Sur la base de cette expérience, vous faites mûrir votre esprit en recevant une initiation complète du Yoga Tantra Supérieur, qui vous donne accès au mandala d'une déité telle que Gyalwa Gyatso. Il est certain que ce type d'initiation plante dans votre esprit les graines des quatre *kayas*. Après avoir pratiqué le premier stade du tantra, vous méditez alors sur la chaleur intérieure afin d'amener les vents des canaux droit et gauche dans le canal central et faire en sorte qu'ils y demeurent et s'y absorbent. Faire en sorte que tous les vents s'absorbent dans le canal central stoppent les vents grossiers. Comme le véhicule de l'esprit grossier, à savoir le vent grossier, a été interrompu, les effets de l'esprit grossier cessent et l'on actualise l'esprit primordial. Ces méthodes habiles, comme celles qui consistent à faire entrer, demeurer et s'absorber les vents dans le canal central, ne sont pas révélées dans le Véhicule des *Paramitas*, le *Paramitayana*.

Le but principal de la pratique du tantra est non seulement de libérer les êtres de tous les obscurcissements et de les mener à l'état d'omniscience, mais surtout de le faire extrêmement rapidement. Ce travail pour les êtres est accompli par le biais du *roupakaya*, le corps de forme sacré. Le *sambhogakaya* et le *nirmanakaya*, les deux *kayas* qui composent le *roupakaya*, sont les formes qui œuvrent réellement pour les êtres. Cependant, sans la réalisation du *dharmakaya*, il

est impossible de se manifester dans le roupakaya. C'est le dharmakaya qui se manifeste sous les formes qui œuvrent au bien des êtres et que ceux-ci peuvent percevoir. Le dharmakaya se manifeste sous différentes formes selon les niveaux d'esprit des êtres et de cette manière les guide en leur révélant toutes sortes de méthodes habiles. Le dharmakaya n'est pas un esprit grossier mais la sagesse transcendante, la sagesse primordiale de grande béatitude née simultanément.

Débarassé des fabrications de la vue dualiste, le dharmakaya est complètement pur. Cette sagesse de félicité primordiale née simultanément n'est entachée d'aucune fabrication de la vue dualiste, ce qui signifie que pour elle il n'y a aucune apparence d'existence véritable. Elle n'a pas même la plus légère empreinte, ou tache, laissée par les pensées perturbatrices, comme l'ignorance. L'apparence d'existence véritable vient des empreintes ou taches mentales subtiles, mais ces empreintes sont complètement éliminées quand on développe la claire lumière du sens, qui est leur remède direct. La claire lumière du sens purifie complètement tous ces voiles subtils.

La sagesse transcendante du dharmakaya n'a pas de vue dualiste. Avec cette sagesse subtile, vous éliminez complètement – pas temporairement – l'apparence d'existence véritable. Et parce que vous avez éliminé les fabrications de la vue dualiste, vous êtes pour toujours en équilibre méditatif sur la vacuité de toute existence. Vous ne sortez plus de cette concentration, mais demeurez inséparablement concentrés en un point sur la vacuité, comme de l'eau versée dans de l'eau. C'est cela, le dharmakaya.

Il est totalement impossible qu'une pensée grossière temporaire, quelle qu'elle soit, puisse devenir la cause directe de la réalisation du dharmakaya. Il est impossible qu'un esprit grossier temporaire, quel qu'il soit, puisse atteindre l'éveil. On dit que l'esprit grossier est « temporaire » parce qu'il doit cesser afin que le dharmakaya soit réalisé. C'est pourquoi on dit que les perturbations mentales sont des obscurcissements « temporaires ».

La claire lumière du sens, l'esprit primordial qui perçoit directement la vacuité – le chemin de la vision juste du Yoga Tantra Supérieur – est le remède direct aux voiles subtils des esprits qui se manifestent durant les visions blanche, rouge et noire. Ces voiles subtils empêchent le continuum de notre esprit primordial actuel de devenir omniscient. Le voile à l'omniscience est complètement éliminé par la claire lumière du sens.

Avec la claire lumière du sens, même les esprits grossiers qui se manifestent durant les trois visions sont complètement éliminés. Avec la claire lumière de l'exemple, ces esprits grossiers

sont temporairement absorbés, mais ils se manifestent encore. En développant la claire lumière du sens, on rend leur réapparition impossible. Par conséquent, la sagesse transcendante du dharmakaya est en équilibre méditatif sur la vacuité pour toujours. Sujet et objet sont inséparables, comme lorsqu'on verse de l'eau dans de l'eau. La claire lumière du sens, cet esprit primordial qui perçoit directement la vacuité et est transformé en grande béatitude, est la cause directe du dharmakaya.

Le but principal de la voie du *Paramitayana* est l'esprit omniscient et il est dit que par cette voie, les deux types de voiles peuvent être éliminés. En réalité, il est impossible de purifier complètement toutes les fabrications de la vue dualiste au moyen du *Paramitayana* seulement.

Quand on applique les méthodes habiles du tantra, au moment où les vents grossiers entrent, demeurent et s'absorbent dans le canal central, il advient la même chose avec les consciences grossières. Exactement comme au moment de la mort, le vent omniprésent – l'un des cinq types de vent – s'absorbe complètement. Quand tous les vents omniprésents se sont absorbés, l'esprit primordial de claire lumière est actualisé. A partir de là, vous réalisez le corps illusoire impur qui est encore entaché de pensées perturbatrices et a encore le potentiel karmique de prendre renaissance. On le dit « impur » à cause de ce potentiel de prendre une renaissance samsarique du fait des pensées perturbatrices. Cette première claire lumière, la claire lumière de l'exemple, ne perçoit pas directement la vacuité. On pourrait peut-être dire qu'on réalise alors la vacuité « en imagination » parce que la vue dualiste est toujours présente, avec un sujet (la sagesse de l'esprit primordial) et un objet (la vacuité). Puisque la vue dualiste n'est pas complètement purifiée, la vacuité n'est pas perçue directement.

Dans l'expression « claire lumière de l'exemple », le terme « exemple » fait référence au fait qu'elle est similaire à la claire lumière du moment de la mort. En développant la claire lumière de l'exemple jusqu'à ce qu'elle perçoive directement et sans erreur la vacuité, sans aucune vue dualiste entre sujet et objet, vous réalisez la claire lumière du sens. De là, vous réalisez le corps illusoire pur.

Cependant, même après avoir réalisé la claire lumière du sens, vous ne pouvez pas encore rester continuellement en équilibre méditatif sur la vacuité, sans jamais ressortir de cette méditation. L'apparence d'existence véritable est le voile subtil qui vous empêche d'être inséparable pour toujours de la vacuité, comme de l'eau versée dans de l'eau. Elle vous empêche de réaliser l'esprit primordial de claire lumière qui demeure concentré en un seul point en équilibre méditatif sur son objet, la vacuité.

En développant cette claire lumière du sens, vous pouvez complètement éradiquer la vue dualiste, au point qu'il soit impossible qu'elle réapparaisse. Quand vous en êtes à ce point, vous avez obtenu le résultat, le dharmakaya. Le méditant qui a cette réalisation de la claire lumière a la possibilité d'atteindre l'éveil – le corps d'union sacré de Vajradhara avec ses sept caractéristiques – en cette vie même ; les méthodes pour obtenir l'éveil en une courte durée de vie peuvent être enseignées à une telle personne. Où que se trouve ce pratiquant – en prison, en ville, sur une montagne – il vit dans une terre pure intérieure. Cette personne a réalisé le véritable royaume pur.

### *Le conseil de Pabongka Détchèn Nyíngpo*

Pabongka Détchèn Nyíngpo donne des conseils simples et clairs au sujet de l'essence de la pratique du dharma. L'esprit qui ne se laisse pas entraîner à la colère et à l'attachement est le trésor précieux de la parole sainte des Victorieux. Pour ceux qui pratiquent le dharma et même pour ceux qui ne le pratiquent pas, toutes les difficultés et confusions de la vie quotidienne proviennent de l'esprit qui s'abandonne à la colère et à l'attachement. Si votre esprit ne se laisse pas entraîner par ces deux poisons, vous ne créez pas d'obstacles et vous pouvez accomplir ce qui donne le sens le plus grand à cette vie, à savoir le travail pour soi-même et pour autrui.

Si vous méditez sans cesse sur la voie, si votre esprit ne se sépare jamais de la compassion et de la vacuité, vous serez toujours dans le bonheur. Selon le *Paramitayana*, on pourrait interpréter cela dans le sens de la vacuité. Pour le pratiquant du Yoga Tantra Supérieur, cela signifie que l'esprit ne doit pas se séparer de la pratique de la béatitude-vacuité. Le fait que l'on soit heureux tout le temps peut être compris à partir de ce que j'ai expliqué au sujet de la réalisation du dharmakaya.

Pabongka Détchèn Nyíngpo répond à la question : « Que puis-je faire ? Il y a tant de choses à étudier. Les enseignements sont si vastes et ma vie si courte. » Il se peut que vous n'ayez pas fini d'écouter tous les enseignements et d'y réfléchir ; il se peut que vous n'ayez pas une compréhension claire et vaste, capable de trancher tous les doutes. Cependant, le Bouddha a dit que l'esprit est la source de tout, du samsara et du nirvana. Donc, puisque votre esprit est la racine de votre samsara et de votre libération, le plus important est de toujours le garder sous contrôle et en paix.

Tous les échecs et tous les problèmes indésirables proviennent de l'esprit incontrôlé. Garder votre esprit en paix et sous contrôle est dharma. Que vous pratiquiez le Hinayana, le

Paramitayana ou le Vajrayana, c'est ce que vous avez à faire. Il n'y a pas d'autre pratique du dharma. Il n'y a pas de pratique tantrique sans la pratique du contrôle de l'esprit. Si vous omettez cet élément, c'en est fini de votre pratique. Surveiller votre esprit à tout instant et le garder sous contrôle est le véritable dharma. Le dharma qui n'est pas mêlé étroitement à l'esprit est hypocrite, c'est un dharma qui vient de la bouche et non du cœur.

Ensuite, Pabongka Dêchèn Nyingpo dit (et ce qu'il dit ici se rapporte plutôt à la pratique du tantra) : « L'essence même du profond dharma est résumée dans ce qui suit : méditez constamment sur votre corps comme étant le corps de la déité, l'unification de l'apparence et de la vacuité ; gardez constamment votre parole dans le mantra ; et gardez constamment votre esprit dans la sphère de la béatitude et de la vacuité. Sans sortir votre esprit de la sphère de la béatitude et de la vacuité, suivez la biographie du père, votre maître. » Cela se réfère au fait que le maître, avant vous, a pratiqué de cette manière pour réaliser l'éveil. Pabongka Dêchèn Nyingpo lui-même, Sa Sainteté le Dalaï Lama et Lama Yéshé aussi ont pratiqué de cette manière pour réaliser les deux kayas.

## **Observer les rêves**

Si vous n'avez pas rêvé, c'est parfait parce que les rêves sont des apparences de l'esprit halluciné. Cependant, il y a des rêves à qui l'on donne habituellement l'étiquette « bons » et d'autres que l'on étiquette « mauvais ». Voir la déité, rencontrer le maître qui donne l'initiation, entrer dans des temples ou des chapelles, et rêver du Sangha ou de statues non brisées, sont ce qu'on appelle de bons rêves. Lire des textes sacrés, se baigner dans une eau claire, boire du lait, et manger du yaourt ou des nourritures riches sont d'autres rêves qui sont généralement considérés comme bons.

Rêver que votre maître est maigre, malade ou qu'il porte des vêtements de laïc au lieu des robes de moine (quand il n'est pas un laïc) est de mauvais augure. Si vous rencontrez votre maître en rêve et que vous cherchez à recevoir ses bénédictions sans y parvenir, ces rêves sont des signes que vous avez dégradé votre samaya. Si dans vos rêves, le maître, la Sangha vous apparaissent sous un aspect déplaisant, ou si vous voyez des statues recouvertes de poussière, ce sont des apparences provenant d'un esprit appelé *gel-gun*. Rêver que l'on enjambe des images de bouddhas ou d'autres objets saints, que l'on a perdu sa cloche et son vajra ou son mandala, ces rêves sont aussi considérés comme étant de mauvais augure. Ces rêves peuvent survenir alors que vous avez déjà dégradé votre samaya ou peuvent indiquer ce qui va se passer le jour



suivant. Parfois les rêves sont prémonitoires, ils révèlent qu'on est sur le point de commettre une erreur qui va briser le samaya.

Tomber du haut d'une montagne, pénétrer dans une maison ou une grotte très sale ou exigüe, se rendre dans un endroit si difficile d'accès que vous restez coincé sont aussi des rêves de mauvais augure. Voir en rêve votre corps la tête en bas peut être le signe que vous vous dirigez vers les royaumes inférieurs. Descendre au bas d'une colline, particulièrement dans le sable, est de mauvais augure, par contre monter au sommet de montagnes ou de falaises est considéré comme un bon rêve. Des montagnes qui s'écroulent et des maisons flottant dans l'espace, sans fondations, sont aussi des signes de mauvais augure par rapport à la pratique, comme un manquement à un vœu de base. Monter des chameaux ou des ânes en se dirigeant vers le sud est aussi de mauvais augure.

Toutes ces choses sont des apparences de l'esprit trompeur, il n'y a donc pas de quoi être fier ou excité si on a fait un bon rêve, ni être déprimé si on a fait un mauvais rêve. Pensez que tous les signes de mauvais augure sont dissipés par l'offrande de la tormo aux fauteurs d'obstacles et aussi en se rappelant la vacuité. Rien de ce que vous avez rêvé n'existe de son propre côté. Même si ces choses que vous avez rêvées paraissent exister de leur propre côté, indépendamment, elles sont complètement vides à part le fait qu'elles sont simplement désignées sur la base par la pensée. Ce qui apparaît comme réel, comme existant de son propre côté, comme n'étant pas simplement désigné, est vide. En méditant sur la vacuité vous pouvez dissiper les signes de mauvais augure et les obstacles.

### ***Motivation pour les vœux de bodhisattva et les vœux tantriques***

On ne peut rien faire de mieux dans ce monde que de vivre dans les vœux de bodhisattva et dans les vœux tantriques, particulièrement les vœux tantriques. Afin de réaliser l'éveil rapidement pour le bien des êtres qui sont aussi nombreux que l'espace est infini, y a-t-il mieux à faire ? Rien ! De notre propre point de vue il n'est pas de meilleure pratique et il en est de même du point de vue des autres. Tous les êtres ont besoin que vous développiez votre esprit en vivant dans les vœux, afin que vous puissiez devenir un guide parfait, oeuvrant pour eux de manière infaillible.

Réfléchissez ainsi : « Maintenant ma vie va prendre tout son sens. Ainsi les souffrances de mes parents auront servi à quelque chose : ma mère a tellement souffert quand j'étais dans son ventre pendant tous ces mois et mon père a eu tant des soucis à partir du jour où je suis né. Tous ces soucis, toutes ces inquiétudes les ont épuisés, physiquement et mentalement. Ils ont

pris soin de moi, ils m'ont donné les meilleures choses possibles à manger et les meilleurs vêtements à porter. Tous ces problèmes et difficultés qu'ils ont supportés pour moi vont servir à quelque chose, ils vont maintenant avoir un sens. »

Tout le confort dont j'ai profité appartient aux êtres. J'ai porté des vêtements et utilisé des objets provenant du corps d'autres êtres. Peut-être n'ai-je pas mangé des êtres encore vivants, mais à part cela, tous mes plaisirs proviennent d'eux. Je me suis servi de certains êtres comme s'ils étaient des esclaves, j'ai mis leurs corps, parole et esprit au service de mon bonheur. Tout ce que je possède a été obtenu à travers les souffrances physiques et mentales d'autres êtres. Tous les plaisirs dont j'ai joui dans ma vie ont leur origine dans la souffrance des êtres – soit parce qu'ils ont été tués ou parce qu'ils ont créé du karma négatif. Le fait que j'aie ce corps humain et que je sois en vie va maintenant devenir utile, chaque jour, chaque heure, chaque minute. Le fait que je profite de cette nourriture, de ces vêtements, de cette maison, de toutes ces choses qui viennent des autres, cela va maintenant servir à quelque chose parce que je vais vivre dans les vœux de bodhisattva et dans les vœux tantriques. Maintenant ma vie va devenir bénéfique aux autres.

### **Motivation pour l'initiation de Gyalwa Gyatso**

Grâce à cette pratique de Tchènrézi très secrète de Gyalwa Gyatso, vous avez la possibilité d'atteindre l'éveil rapidement – même en cette courte durée de vie. Pour réaliser l'éveil, vous devez entrer sur le chemin du Mahayana, et la porte d'entrée de ce chemin est *bodhicitta*. La rapidité avec laquelle vous réalisez l'éveil dépend de la rapidité avec laquelle vous engendrez *bodhicitta*. C'est pourquoi il vous faut vous fier à la pratique du Yoga Tantra Supérieur de cette déité spéciale, Gyalwa Gyatso, la compassion de tous les bouddhas, qui permet de générer rapidement *bodhicitta* et accorde l'éveil en une courte durée de vie.

Vous possédez en votre esprit le même potentiel que tous les lamas de la lignée de Gyalwa Gyatso, tels que Mitrajoki, le grand yogi à qui Gyalwa Gyatso apparut et donna de nombreux enseignements et initiations. Vous avez le même potentiel que ces grands yogis dont vous avez entendu la biographie ; et vous avez visité les grottes où ils ont pratiqué et atteint l'éveil. Vous avez reçu les quatre initiations qui vous permettent d'actualiser la claire lumière du second stade du Yoga Tantra Supérieur ; vous développez cette claire lumière pour atteindre l'éveil. A travers la sagesse (la claire lumière) et la méthode (le corps illusoire), vous pouvez obtenir rapidement l'unification du corps sacré et de l'esprit sacré afin de guider les êtres parfaitement. C'est en prenant l'initiation que ces potentiels sont développés en vous.

Pensez : « Je vais prendre l'initiation de Tchènrézi Gyalwa Gyatso pour atteindre l'éveil, l'unification du corps sacré et de l'esprit sacré, rapidement, très rapidement, parce que je ne supporte absolument pas que les êtres soient dans la confusion et dans la souffrance du samsara. Pour moi c'est comme s'ils souffraient depuis de nombreux éons. Afin que les êtres atteignent l'éveil, même si je dois souffrir dans les enfers et pratiquer la voie pendant de nombreux éons, de mon côté je suis prêt à l'endurer.

Depuis des naissances sans commencement et jusqu'à maintenant, j'ai subi de nombreuses fois les souffrances du samsara en général et les souffrances particulières des enfers, des royaumes des préas et des animaux. Comment supporter l'idée de renaître encore dans le samsara, même en tant qu'être humain ? Comment supporter l'idée de devoir sortir à nouveau d'un ventre maternel ? Me rappelant toutes ces maux, je ne peux supporter la pensée de devoir subir ne serait-ce qu'une seule renaissance douloureuse de plus. Même si je reprends naissance en tant qu'être humain, rien ne prouve que j'aurai les conditions parfaites pour rencontrer le dharma et le maître parfait. La pensée de devoir reprendre un autre corps humain m'est intolérable.

Il est difficile de voir une fin à cette souffrance. Actuellement, j'ai obtenu un corps humain parfait, j'ai rencontré l'enseignant vertueux du Mahayana et les enseignements complets et sans erreur du Bouddha. Si je n'obtiens pas l'éveil sur la base de ce corps, je devrai subir les souffrances du samsara indéfiniment. Si je n'actualise pas la voie de l'éveil pour le bien des autres êtres dans cette vie, si je ne pratique pas le dharma dans cette vie, cela risque d'être impossible dans une autre vie.

Si je ne pratique pas le dharma maintenant, quand le ferai-je ? Je dois pratiquer tout de suite, tant que j'ai ce parfait corps humain doté de toutes les conditions intérieures et extérieures nécessaires. La mort est inéluctable et on ne sait pas quand elle va survenir. Cela peut arriver n'importe quand. Cela peut arriver aujourd'hui, à n'importe quel moment. Nombre de mes amis et de mes maîtres sont déjà partis – soudain, sans qu'on s'y attende. Mon tour peut venir à tout moment, dès maintenant. A tout moment les autres peuvent apprendre que je suis mort. A cause d'une maladie ou d'un événement extérieur, je peux mourir brutalement. Comme la flamme d'une bougie dans le vent, je suis constamment entouré de circonstances qui peuvent provoquer ma mort. Jour et nuit, ma vie est pleine de circonstances pouvant entraîner ma mort.

Si j'examine mon esprit, je constate que les pensées perturbatrices s'élèvent fréquemment, alors que les pensées vertueuses sont bien rares. De plus les actions vertueuses que j'accomplis sont imparfaites, incomplètes, faibles. Et par ailleurs la colère et l'hérésie peuvent détruire les

résultats de mes actions vertueuses. Par contre, toutes mes actions non-vertueuses sont parfaites, complètes et très puissantes.

J'ai déjà accumulé beaucoup de karma négatif et il me faut encore faire l'expérience des résultats correspondants. Etant donné mon karma, si la mort arrivait maintenant, je renaîtrais dans les royaumes inférieurs. Tant que j'ai un souffle de vie, j'appartiens au royaume humain ; dès l'instant où mon souffle s'arrête, j'appartiens à celui des enfers. Tout repose sur ce souffle si fragile : s'il se poursuit ou s'il s'arrête. Juste après qu'il ait cessé, je serai dans les enfers. En pratiquant la moralité et en protégeant le karma, c'est-à-dire en abandonnant les actions non-vertueuses, il se peut que je naisse dans l'un des royaumes de transmigration heureuse – mais même ceux-ci sont entièrement de la nature de la souffrance.

Je suis complètement submergé par les causes fondamentales de la souffrance, le karma et les perturbations mentales. Toutes mes souffrances viennent du chérissement du je, le je est donc un objet auquel il faut pour toujours renoncer.

Tous mes bonheurs, temporaires et ultime, viennent du chérissement des autres, de bodhicitta. S'il est possible de chérir les autres, c'est grâce aux autres êtres, chaque être est donc à l'origine de tout mon bonheur passé, présent et futur, et cela depuis des vies sans commencement et jusqu'à l'éveil. Tout mon bien-être, chacun des petits bonheurs de ma vie de tous les jours, viennent des autres. Le premier des *Huit Versets de la Transformation de la Pensée* dit que chaque être est beaucoup plus précieux qu'un joyau qui exauce tous les vœux parce que tout dépend de la bonté des êtres. Si les êtres n'existaient pas il me serait impossible de jouir aujourd'hui du moindre bien-être.

De même, tous les bonheurs des vies futures, de la libération et même le bonheur ultime de l'éveil, proviennent de la bonté des êtres. Les êtres sont donc des objets à chérir en toutes circonstances. Même les bouddhas et bodhisattvas grâce auxquels nous pouvons purifier en récitant leurs noms, en nous prosternant et en leur faisant des offrandes, viennent des êtres. Les êtres sont donc plus précieux que les bouddhas et bodhisattvas.

Exactement de la même façon que mon bonheur temporaire et ultime dépend des êtres, le bonheur de tous les autres êtres dépend de moi. J'en suis responsable. Tous les êtres veulent que je leur sois bénéfique et ne veulent pas que je leur fasse du mal, et « leur être bénéfique » signifie leur apporter le bonheur temporaire et ultime. Il est donc très clair que la responsabilité repose sur mes épaules.

Je **dois** donc réaliser l'omniscience afin d'accomplir cela pour tous les êtres. La pensée que les êtres souffrent dans le samsara, ne serait-ce qu'une seule seconde, m'est insupportable, je dois donc atteindre l'éveil aussi vite que possible – à cette seconde même ! Pour ce faire, il faut que je génère bodhicitta, la porte du chemin du Mahayana. C'est pourquoi j'ai besoin de m'appuyer sur cette déité spéciale, Gyalwa Gyatso, qui incarne la compassion de tous les bouddhas.

Je prends cette initiation uniquement pour les autres êtres ; dans mon cœur, il n'y a aucune autre raison, absolument aucune.

**Colophon** : Extrait de *Practicing the Good Heart*, a Wisdom Basic Transcript. Ces enseignements ont été donnés à Kopan, Népal, par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché, en mai 1987, à l'occasion d'une initiation de Tchènrézi Gyalwa Gyatso.

Traduction française par Anila Annick Petit, aidée de Dominique Régibo, pour le programme « Découverte du Bouddhisme », février 2005, pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.