

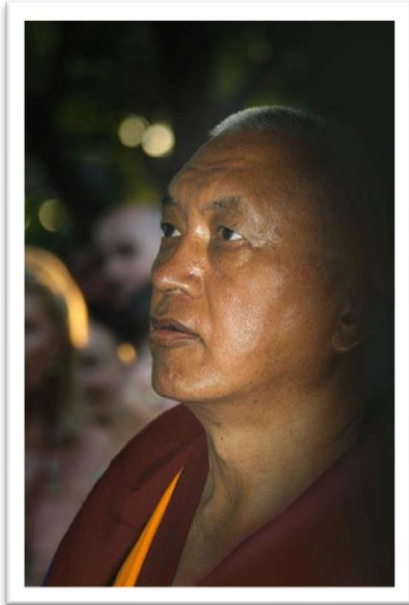


Vivre avec bodhicitta

Par Lama Zopa Rinpoché



CP-LZR-VIVRE AVEC BODHICITTA-Dernière mise à jour 21.07.2015



Les statues de Bodhgaya conseillaient à Atisha de pratiquer bodhicitta s'il voulait rapidement accéder à l'Eveil. Ce conseil vaut aussi pour la purification rapide de nombreux karmas négatifs. La meilleure méthode pour achever l'immense accumulation de mérites et ainsi réaliser l'Eveil est d'habituer son esprit à l'amour ultime, bodhicitta. Vous aurez beau connaître par cœur tous les enseignements secrets et profonds des deux stades du tantra, les expliquer dans le détail et même les mettre en pratique, si vous n'avez pas développé l'esprit d'Eveil, tout cela ne deviendra jamais la cause de l'Éveil. Il se peut que vous arriviez à produire la chaleur psychique et à faire descendre la goutte subtile, mais les indous aussi peuvent faire ce type d'expérience, bien qu'ils n'aient pas établi le refuge dans leur esprit. Sans

l'esprit d'Eveil, aucune des pratiques du tantra ne deviendra cause de l'Eveil.

On raconte de nombreuses histoires de contemplatifs qui passèrent leur vie à méditer en pratiquant le tantra, se générant en déité comme Yamantaka, et qui, du fait de leur pratique tantrique incorrecte, prirent renaissance dans un corps de prêtre semblable en aspect à celui de la déité visualisée. Leur esprit n'était concentré que sur le tantra et ils avaient oublié les pratiques du Lam-Rim : renoncement, esprit d'Eveil (skt.*bodhicitta*) et vue juste (skt. *Shounyata*). Sans la pratique et les réalisations du Lam-Rim, ils méditèrent longuement sur les déités tutélaires et naquirent par la suite comme de terrifiants et très puissants prêtres. Lama Atisha a raconté l'histoire d'un pratiquant du tantra d'Hévajra qui, bien qu'il eût accompli les méditations du stade de production sensées mener plus rapidement à l'Eveil, tomba dans le Véhicule Inférieur.

Exercer son esprit à bodhicitta permet d'extraire la véritable essence de ce parfait corps humain, qualifié des huit libertés et des dix qualités vous rendant aptes à accomplir les trois grandes réussites. Pour tirer le meilleur parti de cette renaissance parfaite et être le plus bénéfique possible aux autres et à vous-mêmes, entraînez votre esprit à la pratique de

bodhicitta ! Ne pensez pas qu'en faisant des pratiques autres que bodhicitta vous pourriez atteindre l'Eveil plus rapidement et parfaire vos objectifs pour vous et pour les autres.

Après avoir médité les trois grands objectifs qui peuvent être atteints grâce à cette parfaite renaissance humaine, continuez comme suit : "Depuis ma naissance, mes actions quotidiennes du corps, de la parole et de l'esprit n'ont été motivées que par une attitude égoïste, préoccupée seulement par la poursuite des intérêts de ce monde. Aucune de ces actions ne deviendra jamais la cause de l'Eveil, j'ai gâché mon temps, Jusqu'à ce jour j'ai gâché ma précieuse renaissance humaine."

De nouveau, ressentez que c'est une perte plus grande que celle de diamants nombreux comme les atomes de ce monde. Ressentez cette perte incroyable. "Jusqu'à maintenant, je n'ai agi que par attachement et insatisfaction, comment mes actions de mes corps, parole et esprit pourraient-elles être même seulement la cause de la libération ? J'ai déjà fait un tel gâchis de cette parfaite renaissance humaine ! Jusqu'à présent, mes actions quotidiennes n'ont pas servi le saint Dharma, cause du bonheur des vies futures. Elles ne sont même pas devenues les causes de mon propre bonheur dans cette vie. J'ai vraiment gâché cette précieuse renaissance humaine !"

Bien que vous vous essayiez à la pratique du Dharma, il est très difficile de faire en sorte que vos actes deviennent saint Dharma. La plupart de vos actions ordinaires (être assis, marcher, manger et dormir) ne sont pas du Dharma. Réfléchissez à cela en considérant tout ce gâchis, voyez la manière dont vos actions ne deviennent pas Dharma. « Si j'avais pratiqué correctement sans discontinuité depuis que j'ai rencontré l'ami vertueux et reçu les enseignements du Lam-Rim, après tant d'années j'aurais déjà réalisé l'esprit d'Eveil ou au moins le renoncement au cycle des existences. J'aurais aujourd'hui atteint le premier stade du tantra, si ce n'est le second. »

Penser à la façon dont votre passé a été ruiné sans qu'aucun progrès n'ait vu le jour va vous rendre beaucoup plus conscient de la manière dont vous menez votre vie. Soyez attentifs maintenant à lui donner tout son sens, ce qui amènera les réalisations dans cette vie. Comme le dit Kunu Lama Rinpoché dans "*Louange à bodhicitta*" :

"Quand vous mangez, mangez avec bodhicitta ; quand vous êtes debout, soyez-le avec bodhicitta ; quand vous êtes assis, soyez assis avec bodhicitta ; quand vous dormez, dormez avec bodhicitta ; quand vous regardez, regardez avec bodhicitta ; quand vous parlez, parlez avec bodhicitta."

Durant les vingt-quatre heures d'une journée, chaque action devrait être motivée par l'esprit d'Eveil. Ainsi, vous n'agissez pas pour vous-mêmes mais pour les autres.

Quoi que vous fassiez, méditation ou autre, faites-le avec l'esprit d'Eveil. Essayez autant que possible de transformer chaque acte en antidote à l'auto-chérissement. Si vos actions quotidiennes vont à l'encontre du chérissement de soi, elles deviennent la cause d'une bonne renaissance et de tous les bonheurs que vous aimeriez obtenir dans la vie prochaine, ainsi que la cause de la libération du samsara et celle de l'Éveil, le plus grand avantage que l'on puisse tirer de cette vie. Toutes vos actions deviennent alors pur Dharma. Si vos actions sont contraires à l'amour de soi, elles deviennent la méthode menant à tous les succès. Tant que vos actes n'iront pas à l'encontre de cette attitude d'auto-chérissement, et bien qu'ils puissent ne pas être souillés par les huit préoccupations mondaines et deviennent du saint Dharma, ils seront d'un faible profit et n'apporteront qu'un bonheur limité.

Vous devriez centrer toute votre vie sur ce point. Vous devriez concevoir votre vie selon cette attitude. Ainsi tous les succès temporels et ultimes fleuriront et tous vos souhaits ainsi que ceux d'autrui seront exaucés. Que vous désiriez obtenir rapidement les réalisations de la voie, ou la paix de l'esprit, ou bien moins de problèmes dans votre vie quotidienne, agir avec l'attitude de bodhicitta (à l'opposé du chérissement de soi), est la méthode la plus importante et la plus habile pour y parvenir. Cette solution éliminera énormément de difficultés, à la fois les vôtres et celles d'autrui.

Donner tout son sens à cette vie

C'est en menant votre vie avec bodhicitta, l'amour ultime, qu'elle prendra tout son sens et sera utile au maximum. Vingt-quatre heures sur vingt-quatre, essayez d'accomplir chaque action avec l'amour ultime de l'esprit d'Eveil. Efforcez-vous le plus possible de vivre avec un cœur généreux, même si vous ne pratiquez pas bodhicitta, l'esprit altruiste cherchant à réaliser l'Eveil pour le plus grand bien de tous. L'amour ultime est la recherche de l'état d'Eveil afin de pouvoir être bénéfique aux autres.

Même si vous ne pratiquez pas bodhicitta, il est important quand vous devez travailler de ne pas se dire des choses comme "je travaille dans cette entreprise parce que je dois survivre et que j'ai besoin d'argent pour manger. Je le fais pour me nourrir". Si une telle attitude intérieure motive votre vie, c'est que vous n'êtes préoccupés par personne d'autre que vous-même et que les autres vous importent peu. De tous les êtres vivants, un seul vous intéresse, et ce n'est même pas quelqu'un d'autre, ce n'est que vous !

En ne travaillant que pour vous-mêmes, pour survivre, vous ne pourrez pas connaître le bonheur ou la tranquillité. Ce comportement, vous le voyez bien, n'est pas agréable, mais douloureux et triste. Ne se soucier que de soi-même et faire tout pour son propre bonheur en y consacrant toute sa vie sont les causes principales de la dépression. Les états dépressifs et agressifs, tous ces problèmes qui vous font consulter régulièrement un psychiatre ou un psychologue pour les résoudre, et qui vous reviennent cher, ont cette attitude égoïste pour origine. Ce comportement égoïste vous oblige même à travailler encore plus pour pouvoir payer les thérapeutes et tout le reste.

Dans cette réincarnation, vous avez pris un corps humain, pas celui d'un porc ou d'un cheval. Vous avez pris un support sans pareil, qualifié de l'extraordinaire faculté de penser et d'accomplir des actions élevées dont sont bien incapables les animaux et autres êtres inférieurs. Vous avez désormais la capacité d'améliorer votre esprit, avec la perspective d'en faire bénéficier tous les êtres. Ce n'est pas seulement une vue de l'esprit : un précieux corps humain tel que le vôtre peut véritablement aider tous les êtres. Le fait d'avoir pris cette précieuse renaissance humaine vous permet d'offrir d'incroyables bienfaits à tous, ce qui serait impossible avec un autre corps et si votre comportement ne se distingue pas de celui des animaux, c'est vraiment désolant. Vous ne connaîtrez pas le bonheur, même pas dans cette vie, si vous agissez ainsi.

Même si vous ne pouvez générer la compassion pour tous les êtres, au moins, quand vous vous levez, vous habillez et vous préparez à partir au travail, pensez ainsi : "Aujourd'hui, ma survie dépend de mes employeurs, car ils m'ont offert un poste et me rémunèrent. De cela, je tire plaisir et bien-être. Seule la bienveillance de ces gens me permet de mener une vie humaine digne de ce nom et d'en partager les bienfaits avec d'autres. Si, malgré mon éducation, ils ne m'avaient pas donné ce travail, je serais vraiment dans l'embarras. Je leur dois donc de la reconnaissance !"

Pensez ensuite à leur rendre leur gentillesse : "Je veux le bonheur et je ne veux pas souffrir, tout comme mes employeurs qui eux aussi souhaitent le bonheur et refusent la souffrance. Nous sommes égaux. Ils ont besoin de moi et j'ai besoin d'eux. Ils sont autant dépendants de mes services que moi je le suis de leur assistance. Leur bonheur dépend de moi. Si j'avais besoin de leur secours, ils me viendraient très certainement en aide. Alors pourquoi ne pas les aider ? Ils travaillent pour moi. Pourquoi donc ne travaillerais-je pas pour eux ?"

Pensez ainsi : "Je fais ce travail car je dois réaliser l'Eveil pour le plus grand bien de tous. J'ai besoin des conditions nécessaires à la pratique du Dharma, c'est pourquoi je vais faire ce travail." En vous motivant de la sorte votre emploi est dorénavant entièrement dédié aux autres. Même si vous ne pouvez pas engendrer la motivation suprême, qui est d'atteindre l'Eveil, de travailler pour tous les êtres, pensez au moins à ceci : "Je vais faire ce travail pour que ce groupe particulier d'êtres vivants obtienne le bonheur. Tout comme moi, ils veulent connaître le bonheur et échapper à la souffrance. Je vais donc travailler pour leur apporter du bonheur."

Ressentez alors de la joie et réjouissez-vous : "Comme c'est merveilleux que ces êtres trouvent ma vie et mon corps utiles pour mettre fin à leurs problèmes et leur procurer du bonheur. C'est vraiment formidable !" Ressentez du bonheur, plutôt que d'être tellement préoccupés par vous-mêmes et de penser : "Je n'ai pas ceci. Je devrais avoir cela. Je n'ai pas cela, etc." Vous vous menez vous-mêmes à la déprime et à l'agressivité en développant ce type de pensées. Elles emplissent votre esprit d'agressivité et d'insatisfaction, sans laisser aucun espace à la joie et au contentement. Votre vie s'écoule de la sorte : une, deux, trois journées passent, une semaine, un mois, une année déjà et vous avez toujours ces problèmes et cette déprime qui pourtant ne viennent que de votre façon de voir les choses. Tout cela vient de votre attitude.

Au lieu de débiter la journée avec des soucis et en ne pensant qu'à vous-mêmes, en maugréant que si vous n'allez pas travailler vous n'aurez rien pour vivre, levez-vous de bonne humeur en pensant : "Je vais travailler pour le bonheur de ces êtres et pour prévenir leurs problèmes. Tout comme moi, eux aussi veulent être heureux et ne souhaitent pas connaître la souffrance. Il serait fantastique que je sois utile à quelques-uns, même si je ne peux être bénéfique à tous, car leur nombre est aussi vaste que l'espace. Ma vie et mes membres vont au moins être utiles à quelques uns. C'est merveilleux de pouvoir les rendre heureux !"

Gardez constamment ces pensées positives à l'esprit, au réveil, quand vous vous rendez au travail et quand vous y êtes. Naturellement, si vous travaillez pour beaucoup de gens, vous pouvez vous réjouir encore plus parce que vous travaillez pour davantage des personnes. Mais même si vous ne travaillez que pour une seule personne vous pouvez quand même vous réjouir : "Ce corps humain n'est pas inutile. Il apporte son concours à un être vivant et l'aide à obtenir le bonheur. C'est magnifique!"

Vous rappeler la grande bonté des autres vous rend très heureux et détendu, il n'y a plus d'espace dans votre esprit pour la déprime. Parce que vous êtes devenu paisible et content, empreint d'amour bienveillant et d'intérêt pour autrui, tant chez vous que sur votre lieu de travail, vous créez autour de vous un très bon climat et les autres personnes, même si elles sont déprimées, sont très heureuses de vous voir. Etre déprimé n'aide en rien ceux qui le sont déjà ; cela ne fait qu'augmenter le climat de déprime. Si vous êtes heureux et décontracté, vous apportez aux autres de très bonnes vibrations qui changent leur esprit. Cela devrait se passer ainsi avec vos collègues de travail.

Bien que votre travail reste le même, si votre façon de penser est malhabile, vous créez beaucoup de problèmes dans votre vie, la rendant infernale. Alors qu'une façon de penser habile peut engendrer différents degrés de bonheur. Il vous est possible de créer le bonheur grâce à la sagesse qui comprend le Dharma. Si vous vous comportez avec amour et bienveillance envers une seule personne ou envers un groupe, du fait que vous serez moins concerné par vous-mêmes, la jalousie, la colère et toutes les autres perturbations iront en diminuant.

A propos d'entreprendre chaque action avec bodhicitta, je pense à une histoire concernant Guen Jampa Wangdu, un des plus vieux méditants parmi les ascètes qui vivent au-dessus de Dharamsala. Guen Rinpoché est comme un fils spirituel, un disciple très proche de Sa Sainteté le Dalaï Lama, et est aussi un de mes maîtres. Il vint un jour ici, à Tushita, pour nous rendre visite à Lama Yéshé et moi-même, et nous dit qu'un jour, dans sa chambre, il avait vérifié le temps depuis lequel il n'avait pas demandé pour lui-même quelque chose à quelqu'un. Cela faisait dix années! Depuis dix ans, il n'était jamais allé voir quelqu'un pour demander quelque chose pour lui-même ; quand il demandait quelque chose, c'était toujours pour une autre personne. C'est étonnant, non? A peine croyable.

La plupart du temps, quand Lama Yéshé rencontrait Guen Rinpoché, il le rabrouait en plaisantant et en profitait pour rabrouer les amis ascètes et lamas qu'ils avaient en commun.

Il blaguait toujours avec eux: "Comment, vous qui vivez sans rien dans une grotte, pouvez-vous être des ascètes? Comment seulement ça pourrait rendre une vie ascétique ? Moi j'ai tout et j'y prends grand plaisir. Le monde entier vient me voir et c'est très agréable de tout recevoir." Lama Yéshé blaguait tout le temps quand il rabrouait ces méditants, ces ascètes.

D'après les livres du Dharma et les textes tantriques que Lama lisait souvent, et au vu des conseils qu'il prodiguait, de ses actions quotidiennes et de ses pratiques secrètes dont personne d'extérieur n'était au courant, on peut dire que ses réalisations n'étaient pas inférieures à celles de ces méditants qui mènent une vie ascétique pendant des années dans leur grotte ; elles étaient même peut-être supérieures.

Vu de l'extérieur, il n'apparaissait pas que Lama menait une vie ascétique et pratiquait le Dharma. Ceux qui ne le connaissaient pas très bien, qui ne vivaient pas en sa compagnie et qui ne savaient pas ce qu'il faisait de ses journées pouvaient avoir de telles pensées. Mais les disciples plus anciens qui ont reçu maints enseignements tantriques sont à même de comprendre son niveau supérieur de réalisation dans le stade d'accomplissement du tantra. Ils peuvent s'en rendre compte d'après l'efficacité de ses enseignements.

Lorsque Guen Rinpoché eut dit cela, lama répondit simplement : "Oui, c'est bien - *Di yagpo ré* (en tibétain)." Il n'en a pas fait grand cas, il a simplement dit que c'était bien. Mais Lama aimait vraiment Guen Rinpoché, de tout son cœur. Et Guen Rinpoché avait lui aussi un respect vraiment très sincère et une grande admiration pour Lama Yéshé. Guen Rinpoché est lui aussi un pratiquant tantrique très accompli, dont les expériences sont profondes, il est la base sur laquelle on parle de "yogi du vajrayana". Il a atteint un niveau supérieur dans la voie tantrique.

Ce qu'a dit Guen Jampa Wangdu est très inspirant ; vous devriez le prendre comme exemple pour votre vie. S'il est possible à ces méditants qui mènent une vie ascétique, tel Guen Rinpoché, de développer bodhicitta, de transformer leur attitude d'amour d'eux-mêmes en amour altruiste, s'ils sont capables d'engendrer les réalisations des deux stades du tantra, pourquoi n'y arriveriez vous pas ? Comme eux, vous êtes des êtres humains. Comme eux, vous avez des maîtres. Vous avez reçu les mêmes enseignements qu'eux. Bien sûr, si vous ne pratiquez pas ... C'est tout ce que je puis dire.

L'amour bienveillant

Même si vous ne connaissez pas le Lam-Rim et ne savez pas comment le méditer, ni de quelle façon réfléchir à la méthode qui entraîne la pensée à l'esprit d'Eveil, vous basant sur le préalable du renoncement au cycle des existences, si vous êtes citadins, travaillant comme tant d'autres avec une famille à charge, accompagnez toutes vos actions quotidiennes d'un amour bienveillant. S'il vous faut travailler pour votre famille, faites-le avec amour et bienveillance. Votre famille est un ensemble d'êtres vivants qui, comme vous, désirent obtenir le bonheur et éviter la souffrance. Eliminer les souffrances qu'endurent les autres et leur procurer le bonheur est votre raison de vivre. En fait, si vous avez une renaissance humaine, ce n'est pas pour en profiter vous-même mais pour en faire profiter les autres.

A vrai dire, ce que vous devriez faire, c'est purifier les voiles et accumuler les mérites en suivant la voie pendant trois grands éons interminables, imitant en cela l'exemple de Maître Bouddha Shakyamouni. Dans ses vies passées, alors qu'il était bodhisattva, il fit don un nombre inimaginable de fois de son corps saint, de ses yeux et de ses membres à d'autres êtres vivants. Tant de fois et en tant d'endroits différents !

Voici maintenant l'histoire de Jé Drubkangpa, un lama de la lignée du Lam-Rim, qui vécut récemment et qui avait une grotte au-dessus du monastère de Séra, au Tibet. Il avait plusieurs maîtres qui lui transmirent divers enseignements, dont un qui l'instruisit longuement sur bodhicitta. D'après l'histoire, il semble que ce maître n'était pas moine : il avait de longs cheveux enroulés en une sorte de chignon et vivait dans la forêt. Ce n'était pas un homme bien en chair, agréable d'aspect et habitant une belle maison.

Un jour, dans la forêt, Jé Drubkangpa vit au loin son lama en train de pleurer. Il lisait un texte tout en pleurant abondamment. Et, bien qu'il fût seul dans la forêt, ce lama faisait sans cesse un signe du pouce indiquant que tout allait bien. (Au Tibet, les mendiants utilisent aussi ce signe pour indiquer qu'ils demandent l'aumône ou qu'ils demandent de l'aide).

Jé Drubkangpa ne demanda pas immédiatement ce qui se passait, il le fit un peu plus tard : " Je vous ai vu dans la forêt verser toutes ces larmes et faire en même temps le signe que tout allait bien, que faisiez-vous ? Qu'est-ce qui vous faisait pleurer ?" Le lama lui expliqua : "Eh bien, j'étais en train de lire les vies du Bouddha dans ses réincarnations antérieures de bodhisattva."

On connaît environ trente-quatre de ses vies qui sont relatées dans *Les contes de Jataka*. On peut y voir comment il faisait la charité, comment il guidait et aidait les êtres de différentes façons. En une certaine occasion se trouvaient sur un navire cinq cents marchands et commerçants. Le bateau était sur le point de chavirer. A ce moment critique, Maître Bouddha Shakyamouni, qui était alors encore un bodhisattva, avait pris le corps d'une tortue, il redressa le navire et sauva tous ces gens de la noyade.

Une autre fois, quand des milliers et des milliers de poissons étaient sur le point de mourir, s'étant échoués sur le rivage, il récita le saint nom du Bouddha orné de l'Oushnisha de Joyau (*Rintchen Tsugtor Tcheu, en tibétain*) : *Tchom Dène Dé Déshine Chegpa Rintchen Tsugtor Tchen*.

Dire le nom de ce Bouddha à l'oreille d'un animal ou d'un humain empêche sa réincarnation dans un royaume infortuné et le dirige vers une renaissance favorable, surtout si vous le faites au moment de sa mort. Quand le Bouddha à l'Oushnisha de Joyau était bodhisattva, il avait fait le vœu que la simple récitation de son nom puisse porter secours à de nombreux êtres et les guider loin de la souffrance. En leur récitant le nom de ce Bouddha, le Bouddha Shakyamouni sauva ces milliers de poissons des royaumes inférieurs.

Dans une autre vie, le Bouddha fit don de tous ses membres, bras et jambes ; son corps saint n'était donc plus composé que du tronc et de la tête. Les gens du voisinage se demandèrent : "Maintenant qu'il n'a plus de membres, à quoi peut-il bien servir ?" Ils jetèrent donc ce qui restait de son corps à la décharge. Une fois au milieu des ordures, il continua à beaucoup œuvrer pour les autres : il fit don du reste de son corps aux fourmis, aux vers et à d'autres créatures. Beaucoup d'histoires incroyables racontent comment le Bouddha Shakyamouni a guidé les êtres, même quand il n'était encore qu'un bodhisattva.

Pendant sa lecture des histoires des vies antérieures du Bouddha, le maître de Je Drubkangpa pensait : "Ce maître Shakyamouni est le fils d'une mère. Moi aussi, je suis le fils d'une mère. Je suis né d'une mère, il est né d'une mère, mais la différence est énorme car lui est capable de se sacrifier et de se donner complètement aux autres êtres, toutes ces mères de nos vies passées. Moi, je n'ai rien fait. Nous sommes semblables par le fait d'être nés d'une mère, mais lui, Maître Bouddha Shakyamouni, fut un fils vraiment méritant, il a sauvé tant d'êtres de la souffrance, il fit de si grands actes de charité et endura tellement de difficultés pour le bonheur d'autrui. Je suis aussi le fils d'une mère, mais je n'ai rien fait de bien."

C'est pourquoi il pleurait à chaudes larmes tout en faisant avec son pouce levé un signe qui signifie : "Très bien". C'était un signe d'appréciation pour les actions du Bouddha, qui signifiait « c'est vraiment très bien, le Bouddha est un fils excellent ». Et en même temps il pleurait beaucoup en voyant l'incroyable don de lui-même que faisait sans cesse le Bouddha Shakyamouni aux êtres et sa pratique de bodhicitta.

Lors d'une de leurs dernières rencontres, Jé Drubkangpa qui partait en retraite fut accompagné un bout de chemin par son lama. Jé Drubkangpa avait déjà étudié de nombreuses années dans un monastère et était devenu guéshé, mais un de ses maîtres lui avait dit de se mettre en retraite afin d'obtenir les réalisations de la voie. Comme ils étaient sur le point de se séparer, son lama qui l'accompagnait insista encore : "N'oublie pas la pratique de bodhicitta ! Cela ne te mènera nulle part de suivre un chemin où l'esprit d'Eveil n'est pas cultivé. Qu'importe si cette voie est appelée "voie secrète" ou "voie rapide vers l'Eveil", jamais elle n'exaucera complètement tes souhaits." Il voulait lui faire bien comprendre qu'on ne peut accéder au bonheur sublime et sans égal de l'Eveil sans bodhicitta.

Comme il avait développé une certaine confiance en sa pratique et en son expérience de bodhicitta, Jé Drubkangpa dévoila un peu ses réalisations à son maître qui lui avait beaucoup enseigné à ce sujet, en lui disant: "Bodhicitta est un phénomène causal. Je suis aussi un phénomène causal." Ce qui signifie que ces phénomènes ont le pouvoir de changer, comme la farine qui, mélangée à de l'eau, devient une pâte. Vous pouvez faire de cette pâte des nouilles, des chapatis (galettes de pain), des gâteaux et toutes sortes d'autres préparations culinaires. Vous pouvez transformer cette pâte en différentes sortes de nourritures parce que c'est un phénomène causal, une production dépendante. En disant que l'esprit d'éveil est un phénomène causal et que lui aussi en est un, Jé Drugkanpa voulait dire qu'il est possible de changer son esprit. En créant la cause, vous êtes capables de produire en votre cœur son résultat, bodhicitta, ainsi que le fit le Bouddha Shakyamouni durant ses vies de bodhisattva. Il a accumulé un grand nombre de mérites pendant trois grands éons interminables, puis il a réalisé l'Eveil parfait avant de révéler la voie qui libère les êtres de tous leurs voiles, les menant de la sorte à l'Eveil.

C'est ce que nous devrions faire. Le but de notre vie est d'en faire bénéficier chaque être vivant. Pensez "Même si je n'arrive pas à me sacrifier pour chaque être vivant comme le fit Maître Shakyamouni Bouddha, ce serait vraiment merveilleux si j'étais au moins capable d'utiliser mon corps, ma parole et mon esprit pour rendre ma famille heureuse. Quelle

chance de pouvoir le faire ! Idéalement, je devrais faire don de mon corps aux autres mais maintenant je peux déjà être utile à quelques êtres et leur apporter du bonheur. C'est fantastique !" Vous devriez sincèrement vous en réjouir. Que vous ayez une vie familiale, que vous travailliez dans un centre du Dharma, un hôpital ou pour la société, avec bon cœur et sincérité, vous devriez offrir vos services aux autres, en vous rappelant leur bonté. En agissant ainsi, vous vous sentirez toujours heureux et ne laisserez pas le champ libre à la dépression parce que toutes vos activités seront accomplies par amour d'autrui.

Même si vous ne travaillez que pour trois personnes de votre famille, ou même pour une seule, si votre motivation est sincère et que vous agissez avec bienveillance, en chérissant autrui, même si vous ne savez pas ce qu'est une action vertueuse, tout ce que vous ferez sera automatiquement vertueux. Les actions de celui qui agit avec sincérité pour le bien d'autrui sont pur Dharma, même s'il n'a jamais entendu parler du Lam-Rim. En effet, les actions non souillées par l'égoïsme sont des plus rares. Un acte non pollué par l'amour de soi est le saint Dharma dans toute sa pureté.

« Dharma » signifie « qui protège ». Le Dharma est ce qui nous protège de la souffrance, du samsara. Une personne risquant de tomber dans un précipice peut être sauvée au moyen de cordes ; de même le Dharma empêche les êtres de tomber dans les tourments des renaissances inférieures. Il vous protège du samsara. Le Dharma, qui n'est autre que vos propres actions vertueuses, vous protège de la véritable souffrance et de sa véritable origine.

Celui qui ne connaît pas le Bouddhadharma ou les enseignements du Lam-Rim, mais dont le comportement quotidien est empreint de l'amour des autres voit sa vie devenir pur Dharma. C'est la meilleure protection, la meilleure cause du bonheur. Chaque jour, son travail devient la meilleure cause du bonheur, pour cette vie et la suivante. A l'opposé, si vos activités de tous les jours ont des intentions non vertueuses, c'est-à-dire motivées par une attitude égoïste et des intérêts mondains, si vous ne recherchez que votre propre bonheur dans cette vie, tout ce que vous ferez vingt-quatre heures sur vingt-quatre deviendra cause de souffrance. Les karmas non vertueux résultent en souffrances et en confusion, dans cette vie et les suivantes.

Il semble parfois qu'au lieu de créer les causes du bonheur, toute l'éducation ait pour but d'accumuler des karmas négatifs. Après avoir obtenu son diplôme, l'étudiant entre dans une société et y travaille jusqu'à la retraite. Qu'importe le nombre d'années où il travaille (même jusqu'à quarante ans de services), s'il n'est concerné que par des intérêts mondains, la

recherche du bonheur personnel et immédiat, il n'aura fait durant toutes ces années qu'accumuler constamment du karma négatif. L'intérêt mondain qui s'attache au bonheur égoïste de cette vie s'élève de cet égocentrisme. Sans égocentrisme, il n'y aurait pas de place dans notre esprit pour l'intérêt mondain, ainsi que pour les nombreuses autres pensées perturbatrices telles que la colère.

Si nous remplaçons notre égocentrisme par la bienveillance et par bodhicitta, le chérissement d'autrui, les pensées perturbatrices ne pourront se manifester et par conséquent nous connaissons davantage de paix intérieure et de bonheur, et cette harmonie s'étendra à notre famille et entourage. Avoir bon cœur résulte en une grande tranquillité d'esprit et en bonheur, non seulement dans cette vie mais aussi dans la suivante.

Si vos actions quotidiennes sont entreprises avec bodhicitta, en faisant la pratique de prendre sur vous la souffrance des autres, et de leur dédier votre corps, vos possessions et vos mérites, vous accumulerez sans cesse des mérites. A chaque méditation sur bodhicitta, ou même seulement quand vous engendrez la motivation de l'esprit d'Eveil, vous accumulez des mérites aussi vastes que l'espace infini. Si vous engendrez la motivation de bodhicitta, pour une minute, et bien que vous n'en ayez pas la véritable réalisation, vos mérites seront infinis.

La voie rapide pour réaliser la vacuité

La pratique de bodhicitta est aussi la voie menant rapidement à la réalisation de la vacuité. Si vous souhaitez obtenir la sagesse qui réalise la vacuité, comprendre le Madhyamika, faire vraiment l'expérience des enseignements de Nagarjouna et réaliser le sens du Soutra du Cœur de la Sagesse qui est le cœur de tout le Bouddhadharma, le meilleur moyen est de pratiquer bodhicitta.

Pour réaliser la vacuité, la nature absolue du soi, il faut être extrêmement fortuné, il ne suffit pas d'être très intelligent ou de bien savoir débattre. Il ne suffit pas d'étudier les enseignements, de prendre refuge dans les mots et les explications de Lama Tsong Khapa, Nagarjouna ou du Bouddha Shakyamouni et de répéter comme un perroquet les mots écrits dans les textes.

Pour réaliser la vacuité, il faut en avoir créé la cause, c'est-à-dire avoir accumulé de vastes mérites et fait d'intenses purifications. En pratiquant de puissantes purifications, telles les prosternations ou la récitation du mantra de Vajrasattva, et en accomplissant certaines méditations, vous développez une dévotion telle que vous pouvez percevoir le maître comme étant le Bouddha et vous consacrez correctement à lui en pensées et en actions, ainsi que le Bouddha l'a enseigné. Une fois la dévotion pour le Maître profondément et fermement ancrée en vous, vous mettez en pratique de puissantes méthodes pour vous purifier. Et plus vous vous purifiez, plus les voiles et les pollutions mentales perdent de leur intensité. Et plus elles s'affaiblissent, plus vos méditations sur le Lam-Rim (les voies progressives des êtres de capacité inférieure, intermédiaire et supérieure, le renoncement au samsara, bodhicitta et shounyata), prennent un sens plus profond. Votre esprit s'assouplit et devient flexible au lieu d'être dur comme un roc. Quand vous méditez, vous ressentez que si vous vous engagez à fond dans cette méditation pendant quelques semaines ou quelques mois vous pouvez, sans aucun doute, en obtenir les réalisations. « Si je pratique avec continuité, il est certain que je peux en recevoir les fruits. » C'est ce que vous ressentez du plus profond de votre cœur, quelle que soit la méditation pratiquée. Ce qui n'était au début que des mots est maintenant devenu un sentiment profond.

Alors, simplement lire ces quelques mots "sur le vase, là, il semble y avoir un vase existant de son propre côté" produit sur vous un effet incroyable, comme si vous sortiez d'un rêve. A l'heure actuelle, le problème est que nous n'avons pas réalisé le vide de l'objet de réfutation. Si nous purifions nos voiles, accumulons de nombreux mérites et développons une sincère dévotion pour le maître, même sans avoir étudié et compris les nombreux écrits de Chandrakirti et de Nagarjuna, deux ou trois pages traitant de la vacuité ou cette simple phrase "sur le vase là, il semble y avoir un vase existant de son propre côté" pourront suffire à nous éveiller, comme si nous sortions d'un rêve. Nous serons capables de reconnaître l'objet de réfutation. Le seul fait d'avoir lu ces quelques mots va nous permettre tout à coup, en voyant les phénomènes extérieurs, de reconnaître clairement comment ils paraissent avoir une existence véritable. Et en regardant le « je », vous reconnaissez immédiatement ce qui est appelé "objet de réfutation" : le "je" qui paraît exister de son propre côté.

De cette manière, il ne vous faudra pas longtemps pour réaliser la vacuité. Une fois clairement identifié le "je existant de son propre côté", vous êtes comme celui qui a appuyé sur le bouton de l'ascenseur : tout s'éclaire et fonctionne parfaitement bien. A partir de l'instant où vous avez reconnu l'objet de réfutation, le "je" qui n'existe pas, même si vous n'utilisez pas les quatre analyses et les nombreuses explications logiques du Madhyamika,

vous n'avez qu'à méditer en restant concentré sur le "je". Vous voyez un "je" qui existe de son propre côté, mais en même temps vous êtes conscients que c'est cela même qui est vide. L'objet à réfuter (ce "je" existant de son propre côté) n'a plus le choix : il ne peut plus subsister. Concentrez-vous en un point, sur ce "je" existant de son propre côté et reconnaissez qu'il est ce que les enseignements appellent "l'objet à réfuter".

Souvenez-vous simplement que le "je" est une production dépendante. Tandis que vous êtes concentrés sur ce "je" existant vraiment, qui semble exister de son propre côté, soyez simultanément conscients qu'il est vide. En fait, il n'y a plus d'alternative : vous réalisez que ce "je" est complètement vide. Même si l'ignorance saisit l'objet à réfuter, le "je" existant de son propre côté, si vous comprenez que sur ce "je" rien n'existe de son propre côté, pas le moindre atome, vous obtenez l'expérience complète que le "je" est complètement vide. A travers votre propre expérience, vous en arrivez à savoir de quelle manière le "je" existe. Si votre réalisation de la vacuité est tout à fait correcte, à savoir que ce "je" existant véritablement auquel vous croyez n'existe pas, qu'il est vide, vous ferez l'expérience du véritable mode d'existence du "je" sans avoir à faire des efforts.

Vous serez ensuite capables de réaliser la production dépendante subtile du "je", c'est-à-dire que vous saurez directement qu'il existe par le pouvoir du nom, étant simplement imputé par la pensée sur la base des agrégats. Ce point devient votre expérience, ce ne sont plus seulement des mots. Auparavant, vous ne faisiez que dire des mots, imitant les enseignements, mais maintenant que la production dépendante subtile du "je" est réalisée, cet accomplissement n'est plus du domaine de l'intellect et des mots. Alors, quand vous en parlez, vous le faites d'après votre propre expérience.

Colophon : Cet enseignement est extrait de *Perfect Freedom, The great value of Being Human*, a Wisdom Intermediate Transcript. Transcrit à l'origine par Ingeborg Sandberg. Revu et édité en anglais par Ailsa Cameron. Traduit en français par Philippe Penot.

Traduit et édité ici pour le programme "Découverte du Bouddhisme" avec la permission de Wisdom Publication. Revu et corrigé en français par Anila Annick, mars 2004 pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.