

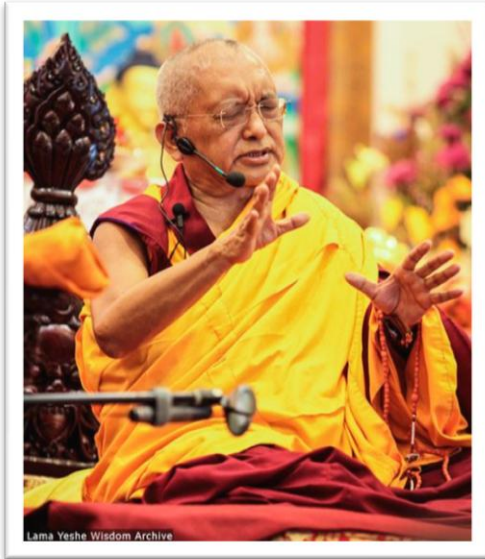


Tara la libératrice

Par Lama Zopa Rinpoché



CMR-MEDITATION-TARA LA LIBERATRICE-Dernière mise à jour 23.07.2015



Le sens ultime de l'existence

Je voudrais tous vous remercier du fond du cœur pour être venus à ce cours de méditation. Le fait que vous vouliez rendre votre vie bénéfique aux autres en développant votre esprit et que vous vous sentiez concernés par leur bonheur est pour moi cause de grande réjouissance. Je remercie chacun de vous de tout mon cœur.

Nous ne participons pas à des cours de méditation et ne nous engageons pas dans une pratique spirituelle pour être en bonne santé physique, ni même pour obtenir une paix de l'esprit momentanée. Nous nous engageons dans la pratique spirituelle pour atteindre la paix de l'esprit de manière définitive, par la libération ultime des afflictions mentales et des pensées perturbatrices. A présent, nous disposons d'un précieux corps humain. Même si nous l'utilisons dans le but d'obtenir le bonheur ultime de la libération définitive de tous les problèmes et de leurs causes – à savoir les pensées perturbatrices et les actions-résultats ou karma – cela ne constitue pas le but ultime de ce précieux corps humain. Le but réel pour lequel nous sommes actuellement pourvus de ce précieux corps humain est d'éviter de nuire à autrui et sur cette base, d'être bénéfiques aux êtres qui, tous sans exception, aspirent au bonheur et rejettent toute souffrance.

Lorsque, au plus profond de votre cœur, se trouve cette attitude pure de vouloir éviter de nuire à autrui, vous pouvez alors agir sans discrimination pour le bienfait de chacun. Vous ne considérez plus certains, tels que les membres de votre famille ou vos amis, comme vos proches et les seuls qui soient dignes de votre aide, alors que les autres, non seulement vous ne les aidez pas car vous les considérez comme des ennemis, mais vous pouvez même leur causer du tort. Au

lieu de se laisser embarquer par ces pensées discriminantes, nous devons cultiver l'attitude pure de l'amour bienveillant et vouloir être bénéfiques à tous les êtres dont le nombre est aussi illimité que l'espace infini. Avec une attitude d'amour bienveillant et de compassion qui s'étend à tous les êtres, nos actions leur sont bénéfiques en toute équanimité. Tel est la raison principale pour laquelle nous avons reçu ce précieux corps humain. C'est le but ultime de l'existence.

Le bonheur immuable

Vous devriez vivre chaque jour, chaque heure, chaque minute dans le seul but d'accomplir ce dessein ultime. C'est la raison pour laquelle on cherche à rester en bonne santé et à avoir une longue vie. Le but de tout ce que l'on fait – dormir, se lever, se vêtir, manger, s'asseoir, marcher, suivre un traitement médical – est de développer le bon cœur envers tous les êtres et d'être bénéfique à chacun d'entre eux de manière égale. Les autres sont exactement comme vous, ils souhaitent bénéficier de tous les comforts jusqu'au plus petit et éviter jusqu'au moindre inconfort, même en rêve. De même que vous désirez éliminer toute votre souffrance et obtenir le bonheur, tous les autres êtres ont exactement les mêmes aspirations. Ils sont exactement pareils à vous. Par conséquent, vous devez les débarrasser de leur souffrance et faire en sorte qu'ils obtiennent le bonheur.

Encore une fois, tout comme vous, les autres êtres désirent le bonheur le plus durable et le plus sublime. Lorsque vous faites des courses, vous essayez d'acheter des denrées qui soient de la meilleure qualité possible, qui durent le plus longtemps possible. De même, tous les êtres souhaitent le plus sublime et le plus durable des bonheurs, autrement dit la grande libération. Quand on parle de grande libération, on fait référence à l'élimination des deux obscurcissements : l'obscurcissement des pensées perturbatrices grossières et l'obscurcissement des impuretés mentales subtiles. Lorsque la cessation de ces obscurcissements est stabilisée dans l'esprit, c'est le pur bonheur de l'éveil parfait.

Pourquoi le bonheur de l'éveil parfait dure-t-il indéfiniment ? Parce qu'une fois que les obscurcissements, causes de la souffrance, sont entièrement éliminés, il est impossible que la souffrance réapparaisse ni que le bonheur dégénère. Puisque la cause de la souffrance a été éliminée, il est impossible que la souffrance revienne.

Par exemple, pourquoi notre esprit est-il actuellement sous le contrôle des pensées perturbatrices telles que l'ignorance, la colère et l'attachement ? Notre esprit est obscurci par ces émotions qui sont la continuation de nos afflictions mentales (ou pensées perturbatrices) qui existaient déjà hier. Dans la mesure où nous n'avons pas éliminé les pensées perturbatrices d'hier, leur continuum se poursuit sous la forme des pensées perturbatrices d'aujourd'hui.

On peut appliquer le même raisonnement à notre vie actuelle par rapport à la vie précédente. Si, lors de notre vie précédente, nous avons complètement éliminé les pensées perturbatrices en actualisant dans notre esprit les antidotes du chemin, il nous aurait été impossible de renaître dans cette vie avec ces mêmes afflictions. Cela n'aurait pas pu se produire si nous avons interrompu la continuité des pensées perturbatrices. Sans rien pour servir de cause aux pensées perturbatrices, il n'y aurait pas de pensées perturbatrices dans cette vie, ni les malheurs ou les problèmes qui en résultent.

Prenons l'exemple d'un tissu qui serait resté sale pendant longtemps mais qu'on aurait parfaitement nettoyé hier, la continuité de la saleté d'hier ne pourrait pas être. De même, une fois que les obscurcissements des pensées perturbatrices sont complètement éliminés, il leur est impossible de se produire à nouveau, car il n'existe plus de cause. Par conséquent, il est impossible de faire à nouveau l'expérience de la souffrance et c'est le bonheur éternel de la libération. Ainsi que je l'ai dit plus haut, le but ultime d'avoir reçu ce précieux corps humain est de libérer tous les êtres de tous leurs obscurcissements, ou souillures mentales, et de les guider vers la libération la plus accomplie de l'éveil complet, le bonheur parfait.

Développer l'esprit

Pour pouvoir accomplir cette tâche grandiose pour le bien de tous les êtres, vous devez développer votre propre esprit en faisant des efforts dans l'écoute, la réflexion et la méditation des enseignements. Pour pouvoir guider d'autres êtres vers le bonheur sans pareil de l'éveil complet, il faut les amener à suivre la voie. Par conséquent, pour les guider sur la voie jusqu'à l'éveil complet, vous devez leur révéler les enseignements. Afin de révéler les enseignements –

qui sont le moyen de les guider sur le chemin du parfait éveil – vous devez être capable de voir très clairement, sans la moindre erreur, le niveau d'esprit, les caractéristiques et le karma de chacun des êtres. Les différents êtres étant dotés d'esprits aux niveaux et caractéristiques variés, les méthodes à leur révéler doivent également être de types variés. Une fois encore, vous devez réaliser clairement, sans la moindre erreur, tous les moyens variés de guider les êtres.

Seul l'esprit omniscient est capable de voir parfaitement ces choses. Par conséquent, dans le but d'accomplir cette œuvre magistrale pour les êtres, c'est-à-dire leur prodiguer le bienfait ultime de la grande libération, qui leur fait défaut alors qu'ils en ont tant besoin, il est nécessaire que vous ayez l'esprit omniscient.

Prenez l'exemple d'un professeur, qu'il s'agisse d'un instituteur d'école primaire, d'un professeur d'université ou d'un enseignant dans un monastère. Il enseigne des sujets variés à différentes classes pour former ses élèves ou ses étudiants en sciences, en mathématiques, en engineering, en biologie, en médecine, en psychologie, tout ce que vous voulez. On pense généralement que plus une personne a étudié, plus il lui sera facile de trouver du travail, de gagner sa vie et de se faire une vie agréable. D'une manière générale, le but de l'éducation est d'avoir une vie plus facile. Afin de pouvoir enseigner aux autres, le professeur doit lui-même avoir étudié et connaître parfaitement tous les sujets qu'il enseigne. Moins on connaît de choses – ou plus on est ignorant – plus on est limité dans sa capacité à enseigner et à aider les autres. Plus on sait de choses, plus on a la faculté de satisfaire les besoins d'autrui.

Si vous êtes aveugle, vous ne pouvez pas guider les autres jusqu'où ils souhaitent se rendre. Si vous n'avez pas de bras, vous êtes incapable d'aider votre mère si elle court le danger de tomber au fond d'un précipice ou d'être emportée par une rivière et de se noyer. Si l'on veut pouvoir guider les êtres parfaitement vers le bonheur sans pareil de l'éveil complet, il faut d'abord avoir l'esprit omniscient.

En obtenant l'esprit omniscient, vous gagnez également le pouvoir parfait et la grande compassion à l'égard de tous. Du fait de la grande compassion, dénuée de tout sentiment de discrimination, il n'y a pas de danger que vous en aidiez certains et que vous négligiez les autres. Il n'y a aucune partialité dans vos actions. Doté de l'esprit omniscient, vous avez le pouvoir de révéler tous les moyens habiles nécessaires pour guider les êtres.

Développer la compassion

Comment est-il possible de réaliser cela ? Comment se peut-il que votre continuum mental devienne un esprit omniscient ? On peut comprendre cela à partir d'un simple exemple : lorsque vous étiez très jeune, vous ne connaissiez pas même l'alphabet. Cependant, avec l'aide d'un enseignant et au prix de quelques efforts, vous avez progressivement commencé à apprendre. Lorsque vous avez essayé d'apprendre quelque chose par coeur, au début votre esprit était dans l'ignorance complète. Mais, en persévérant, vous avez appris de plus en plus. Cela fait partie de la nature de l'esprit que de pouvoir développer sa faculté de compréhension. L'esprit détient le pouvoir de comprendre les phénomènes grossiers et même l'existence subtile, pour autant que nous nous appliquions à y parvenir de manière correcte.

Déjà maintenant, même si vous n'avez peut-être pas développé pleinement la compassion – je veux dire la compassion à l'égard de tous les êtres – vous avez malgré tout de la compassion pour certains êtres. Il vous est possible de développer cette petite compassion que vous avez actuellement pour ces êtres de sorte qu'elle devienne de plus en plus vaste. Vous pouvez accroître votre compassion pour ces êtres. Par la compréhension des enseignements et la pratique de la méditation, vous pouvez également engendrer de la compassion pour tous ceux envers qui vous n'avez pour l'instant aucune compassion. C'est ainsi que l'on peut développer la compassion.

Avec la compassion que vous avez déjà pour d'autres, votre compréhension actuelle de leurs souhaits et les méthodes dont vous disposez pour y répondre, vous êtes déjà, dans une certaine mesure, capable d'aider. Dès à présent, grâce à votre corps humain, à la compréhension et à la compassion que vous possédez déjà, vous avez un certain pouvoir pour aider autrui. Au fur et à mesure que se développent votre compréhension et votre compassion pour tous les êtres par la réalisation des remèdes de la voie dans votre esprit, vos obscurcissements vont progressivement diminuer et votre compréhension va s'accroître. Lorsque ce processus sera achevé, vous aurez acquis le pouvoir parfait et complet de guider les autres êtres.

Développer l'esprit omniscient

Comment est-il possible de séparer l'esprit des afflictions mentales ? Dans votre vie quotidienne, vous voyez bien que même si le matin votre esprit est submergé par la colère, cette colère ne dure pas. Votre esprit n'est pas continuellement envahi par la colère. Il se peut que vous soyez en colère contre quelqu'un le matin, mais l'après-midi la colère s'est dissipée – au lieu de cela, il est possible que vous ressentiez de l'attachement pour cette même personne, ou de l'indifférence.

Même sans méditer, les pensées perturbatrices apparaissent puis changent. Cela prouve que la nature de l'esprit ne fait pas un avec la colère, l'attachement, l'ignorance, l'orgueil ou la jalousie. L'esprit est temporairement obscurci par ces poisons mais il ne fait pas un avec eux. Si l'esprit ne faisait qu'un avec la colère, il serait par nature spontanément et continuellement en colère, ou spontanément et continuellement dans l'énergie de l'attachement. Donc, face à un même objet, la colère et l'attachement se produiraient en même temps.

Si un miroir ne faisait qu'un avec la poussière qui le recouvre, la poussière ne pourrait pas être enlevée. Cela reviendrait à vouloir retirer la poussière de la poussière. Mais, comme le miroir ne fait pas un avec la poussière qui ne le recouvre que temporairement, il est possible de le nettoyer avec de l'eau et un chiffon. Plus on nettoie la poussière, plus le reflet du miroir est clair. De même, tandis que vous écoutez, réfléchissez et méditez sur la voie graduée vers l'éveil, tandis que vous obtenez davantage de réalisations de ce chemin, d'abord vos obscurcissements s'amenuisent de plus en plus jusqu'à disparaître complètement.

La voie de l'éveil du Mahayana ou Grand Véhicule, comprend cinq sentiers : le sentier de l'accumulation (de mérites), de la préparation, de la vision, de la méditation et de l'au-delà de l'apprentissage. Par ailleurs, le chemin du Paramitayana, du véhicule des perfections, comprend dix niveaux (ou *bhous*). Certains obscurcissements sont éliminés lorsque l'on atteint le troisième sentier (celui de la vision), et encore davantage lorsque l'on atteint le sentier de la méditation. Lorsqu'un bodhisattva atteint le huitième *bhous* du chemin du Paramitayana, les obscurcissements grossiers, c'est-à-dire les pensées perturbatrices, sont complètement éliminés. En développant l'esprit jusqu'au neuvième puis au dixième *bhous*, le bodhisattva élimine jusqu'aux obscurcissements subtils – les souillures mentales ou empreintes – déposés dans

l'esprit par les pensées perturbatrices, telles que l'ignorance qui saisit le « je » comme existant de son propre côté.

Bien que le « je » soit simplement désigné sur les agrégats par la pensée, l'ignorance saisit à tort le « je » comme étant indépendant, comme existant de son propre côté. A cause des empreintes laissées dans l'esprit, tout apparaît comme existant de son propre côté. Toutefois, il est possible d'éliminer même ces obscurcissements subtils lorsque l'esprit s'est développé jusqu'aux neuvième et dixième bhoutis. Lorsque le remède de la voie est entièrement actualisé dans l'esprit, il ne persiste plus dans l'esprit la moindre souillure mentale. A ce moment-là, le continuum mental devient esprit omniscient, percevant pleinement sans la plus légère petite erreur le passé, le présent et l'avenir, percevant tous les états d'esprit et les souhaits des êtres et tous les moyens variés susceptibles de les guider. Sans le moindre effort ni erreur, on est alors capable de guider parfaitement chacun des êtres.

Les obstacles à la réussite

Dans le but de parvenir à cela, nous devons obtenir toutes les réalisations de la voie graduée vers l'éveil (ou Lam-rim). Développer votre esprit sur la voie graduée vers l'éveil est la chose la plus importante et la plus bénéfique que vous pouvez faire pour vous-même ainsi que pour autrui. Cependant, on rencontre de nombreux obstacles même quand il s'agit simplement d'obtenir un tout petit bonheur limité à cette vie. Trouver simplement un emploi peut prendre de nombreux mois, voire des années. Quand on est dans les affaires, on rencontre de nombreux obstacles pour obtenir seulement le bonheur dans cette vie. Il est donc normal de rencontrer de nombreux obstacles si l'on cherche à développer son esprit et à réaliser la libération ultime de l'esprit omniscient pour le bien de tous les êtres. Il existe de nombreux obstacles internes engendrés par les pensées perturbatrices : l'esprit insatisfait, l'esprit égoïste, l'esprit qui se préoccupe des choses de ce monde, qui s'accroche à cette existence et aux perfections samsariques.

Les préoccupations mondaines entraînent tellement de problèmes dans cette vie : peurs, soucis, dépression et même suicide. Cet esprit de saisie fait que vos activités quotidiennes ne peuvent pas devenir vertueuses, causes de bonheur. Il vous empêche de trouver le bonheur dans les vies

futures et de recevoir une bonne renaissance, et de plus il ne vous permet même pas d'obtenir le bonheur ni la paix de l'esprit au jour le jour dans votre vie actuelle.

Même lorsque nous essayons de pratiquer le dharma, les préoccupations mondaines font que notre pratique ne peut pas être pure. S'accrocher aux perfections samsariques nous amène également à renaître à nouveau, ce qui entraîne la souffrance de la mort et la confrontation avec tous ces problèmes, encore et encore. Nous sommes ainsi empêchés de réaliser la libération ultime de la souffrance et de ses causes.

En général, la cause majeure de la souffrance est l'ignorance qui croit que le « je », qui est simplement désigné par l'esprit sur la base des agrégats, existe de son propre côté. Cette ignorance est la racine de toute souffrance. Mais il y a également l'esprit égoïste qui nous interdit toute paix de l'esprit. Tant que nous suivons avec constance l'attitude égoïste, nous ne trouverons ni détente, ni bonheur. En plus de vous nuire, l'attitude égoïste nuit continuellement à tous les autres êtres – de jour en jour, de mois en mois, d'année en année et de vie en vie. Elle s'oppose à ce que vos activités quotidiennes deviennent la cause pour réaliser l'éveil parfait (ou esprit omniscient) pour les autres êtres. De même, l'attachement qui s'accroche aux perfections samsariques empêche vos activités quotidiennes de devenir la cause de la libération.

La vue hallucinée, qui croit en un « je » indépendant alors qu'il n'est qu'une production dépendante, ne vous permet pas de réaliser la nature véritable du « je ». Aussi longtemps que vous saisissez le « je » comme existant véritablement, vous ne pourrez en aucun cas réaliser la nature absolue du « je » ni d'ailleurs échapper à la souffrance, au samsara. Si vous permettez à l'ignorance de vous tromper ainsi, il est impossible que les activités de votre vie quotidienne deviennent un remède au samsara, à la cause de la souffrance et à tous les problèmes qui en résultent.

Placer sa confiance en Tara

Il existe de nombreux obstacles internes au développement de votre esprit et ces obstacles internes engendrent de nombreux obstacles externes. Par conséquent, afin de rendre votre

pratique du dharma fructueuse, dans le but d'actualiser le chemin gradué vers l'éveil, il vous faut placer votre confiance en une déité spéciale (ou un bouddha) telle que Tara. Toutes les actions des bouddhas se sont manifestées sous cette forme féminine de Tara, la Libératrice, dans le but d'aider les êtres à atteindre avec succès le bonheur, à la fois temporel et ultime.

De nombreux yogis indiens avaient foi en Tara. En prenant refuge en Tara, ils ont parachevé le chemin et ont accompli de grandes œuvres pour les enseignements et pour les êtres, guidant ainsi d'innombrables disciples sur le chemin jusqu'au bonheur temporel et ultime. Le grand pandit Atisha, par exemple, qui a réalisé l'ensemble de la voie graduée vers l'éveil, avait placé sa foi en Tara.

Lama Atisha fut invité par le grand roi religieux du Tibet, Yéshé Ö, à venir restaurer et répandre le Bouddha-Dharma au Tibet. C'est également Lama Atisha qui écrit : « La lampe sur la voie vers l'éveil », texte fondateur qui est à l'origine de ce qu'on a appelé par la suite « la voie graduée vers l'éveil ». Grâce à l'écoute, à la réflexion et à la méditation sur « La lampe sur la voie vers l'éveil », un grand nombre de personnes ont réalisé l'éveil.

Non seulement il est bénéfique aux pratiquants tibétains qui, aujourd'hui encore, mettent en pratique et réalisent la voie vers l'éveil, mais le texte de Lama Atisha est aussi bénéfique, de nos jours, à un grand nombre d'Occidentaux. La lumière de cet enseignement du Lam-rim a dissipé tellement d'ignorance, même dans l'esprit de milliers de personnes vivant en Occident. « La lampe sur la voie vers l'éveil » reprenant de manière méthodique tous les enseignements du Bouddha pour les intégrer en une pratique progressive, grâce à laquelle il est possible à quiconque de réaliser l'éveil, de nombreux pratiquants ont été en mesure de l'utiliser pour entraîner leur esprit sur la voie de la bouddhité.

Bien sûr Lama Atisha est mort au Tibet il y a fort longtemps, mais il continue encore à nous être bénéfique car il nous a donné la possibilité de comprendre les enseignements de la voie graduée. Comprendre et pratiquer cette voie nous procure une confiance et un bonheur immense. Nous comprenons les causes du bonheur, ce qui nous permet d'obtenir tout le bonheur souhaité. Telles sont les actions de Lama Atisha, qui sont bénéfiques à tous les êtres.

Avec l'aide de Tara, Lama Atisha a pu offrir ces immenses bienfaits aux êtres et aux enseignements. Tout au long de la vie de Lama Atisha, Tara lui a toujours prodigué ses conseils. Lorsque Lama Atisha devait prendre des décisions par rapport à ce qu'il devait entreprendre pour les êtres – comme par exemple son voyage au Tibet – il demandait toujours à Tara et suivait ensuite ses instructions. De même, les yogis tibétains de l'époque actuelle, qui mettent en œuvre la voie graduée vers l'éveil et développent avec succès leur esprit, s'appuient eux aussi sur Tara.

Les bienfaits de la pratique de Tara

La pratique de la méditation de Tara octroie un succès rapide dans l'obtention du bonheur ultime de l'éveil. On reçoit beaucoup de mérites positifs, causes de bonheur. Elle fait obstacle à une renaissance défavorable dans votre vie prochaine ; vous recevez l'initiation de millions de Bouddhas ; et enfin vous parvenez à l'éveil. De plus, la pratique de Tara amène de nombreux autres bienfaits. Réciter la *Louange aux Vingt et Une Taras* avec dévotion à l'aurore ou au crépuscule, ou se souvenir de Tara, chanter ses louanges et réciter les mantras à n'importe quel moment du jour ou de la nuit vous protège de la peur et des dangers et réalise tous vos souhaits. Si vous priez Tara, Tara est particulièrement prompte à vous accorder son aide.

La pratique de Tara octroie également de nombreux avantages d'ordre temporel, que ce soit par la récitation de son mantra ou celle de la *Louange aux Vingt et Une Taras*. Tara peut apporter des solutions à de nombreux problèmes de la vie : elle peut vous libérer d'une mort prématurée ; vous aider à vous remettre d'une maladie ; rendre vos affaires prospères ; vous aider à trouver du travail ; et vous apporter la richesse. Quand vous êtes confronté à un sérieux problème, comme par exemple une maladie grave, si vous vous en remettez à Tara, il est probable que vous serez débarrassé de ce problème ou que vous guérirez de votre maladie. Si vous avez avalé du poison, si vous vous en remettez à Tara, le poison ne pourra rien contre vous. En adressant des prières à Tara ou en récitant son mantra, les couples en mal d'enfant parviennent à en avoir un, un fils ou une fille, selon leur désir. Ces exemples sont courants. Par la pratique de Tara, on peut obtenir toutes les formes de bonheur que l'on souhaite pour cette vie.

Si vous récitez la *Louange aux Vingt et Une Taras* une fois tous les soirs, il est impossible – je suis prêt à signer de mon nom ! – que vous mourriez de faim. Des pratiquants laïcs ou encore des moines ou des nonnes ayant des problèmes d'argent font la pratique de Tara et voient leurs problèmes se résoudre d'eux-mêmes ; cela arrive fréquemment. Moi-même j'ai été témoin de nombreux exemples de personnes qui, ayant prié et pris refuge en Tara, ont été sauvées d'une mort prématurée causée par la maladie, sans l'aide d'aucun médicament.

Signification de TARE

Le mantra de Tara est le suivant : OM TARE TOUTTARE TOURE SOHA. Dans TARE TOUTTARE TOURE, TARE signifie « qui libère du samsara ». *Samsara*, cela veut dire ces agrégats : celui de la forme, c'est-à-dire le corps physique ; celui de la sensation, de la perception, des formations karmiques et de la conscience. Ces agrégats, sur lesquels le « je » est désigné, ont leur cause dans les graines contaminées du karma et des pensées perturbatrices. Sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices, l'agrégat de la conscience de la vie précédente a poursuivi sa ronde jusqu'à cette vie. Les agrégats étant contaminés par les graines du karma et des pensées perturbatrices, quand nous sommes confrontés à des objets désirables ou indésirables, les diverses pensées perturbatrices telles que l'attachement et la colère, surgissent. Comme la graine des pensées perturbatrices est toujours présente, nous recommençons à créer du karma. Et ainsi le karma et les pensées perturbatrices agissent en tant que causes pour que l'agrégat de la conscience poursuive sa ronde et s'unisse aux agrégats de la vie suivante.

Si le corps grossier ne se perpétue pas dans la vie suivante, l'agrégat de la conscience lui poursuit sa route dans la vie suivante. De vie en vie, il tourne en une ronde incessante. Sa ronde se poursuit d'une vie à une autre, de la vie précédente à la vie actuelle. Il s'unit à ces agrégats actuels et ensuite s'unit aux agrégats de la vie suivante. Voilà pourquoi on appelle ces agrégats *samsara*, ou existence cyclique.

Ainsi, TARE montre que la Mère Tara libère les êtres du samsara, de la véritable souffrance, de tout problème. Vous pouvez relier cela aux souffrances spécifiques des êtres humains : la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort ; le fait de rencontrer des objets indésirables et d'être en proie à l'aversion ; le fait de ne pas pouvoir obtenir les objets désirables ou, une fois

qu'ils sont obtenus, le fait de n'en tirer aucune satisfaction. Quels que soient vos plaisirs, ils sont incapables de vous combler. Même si vous répondez à chacun de vos désirs, vous ne trouvez pas la moindre satisfaction.

En outre, rien n'est assuré dans le samsara. Il faut, encore et encore, quitter son corps pour, encore et encore, en prendre un autre. Ainsi, à maintes et maintes reprises, vous faites l'expérience de la souffrance de prendre un nouveau corps.

Votre mère de cette vie est née de sa mère à elle, votre grand-mère ; celle-ci est née d'une autre mère qui elle aussi venait d'une autre mère. C'est la même chose en ce qui concerne votre père. Vous pouvez considérer votre corps actuel comme une accumulation de sperme et de sang qui s'est transmise de parent en enfant de génération en génération depuis des temps immémoriaux, depuis que l'homme est apparu sur la terre. Cette somme de sperme vous vient de votre père, de votre grand-père, de votre arrière grand-père, et ainsi de suite. C'est la même chose pour le sang qui vous vient de votre mère, de votre grand-mère, de votre arrière grand-mère, et ainsi de suite. Puisque le corps que vous avez à présent n'est que la continuation de tout ce sperme et de tout ce sang provenant de tous ces autres êtres, il n'a pas aucune essence à laquelle s'accrocher ; il n'existe donc aucune raison de s'attacher à ce corps, à ce samsara. Les eaux usées provenant de toutes les toilettes d'une grande ville sont collectées dans un immense égout ; le corps est tout juste semblable à cela.

En prenant ainsi corps après corps, vous faites encore et toujours l'expérience de problèmes. Si vous avez un statut élevé, vous retombez à un statut inférieur. Cela se produit sans cesse. Lorsque vous naissez, vous naissez seul, sans aucun compagnon ; lorsque vous mourez, vous mourez seul également. Même ce corps n'accompagne pas la conscience. Elle doit partir seule vers la vie suivante. Tout cela fait partie des problèmes de la souffrance véritable. Si vous placez votre confiance en Tara en prenant refuge en elle et en faisant ses pratiques – comme de réciter le mantra ou les louanges – Tara vous libère de toutes ces souffrances véritables avec TARE.

Signification de TOUTTARE

Le deuxième mot, TOUTTARE, vous libère des huit peurs. Il existe huit peurs liées aux dangers extérieurs du feu, de l'eau, de l'air, de la terre et également de menaces telles que les voleurs et les animaux dangereux. Cependant, les dangers principaux proviennent de l'ignorance, de l'attachement, de la colère, de l'orgueil, de la jalousie, de l'avarice, du doute et des vues erronées. Ces huit pensées perturbatrices qui sont dans votre esprit constituent les principaux dangers. En prenant refuge en Tara et en faisant la pratique de Tara, vous vous libérez des dangers internes de ces huit pensées perturbatrices. De cette façon, vous vous libérez également des dangers externes, car les dangers externes ont leur source dans les pensées perturbatrices internes.

Ce deuxième mot, TOUTTARE, qui vous libère des huit peurs, vous rend libre de la cause véritable de la souffrance : le karma et les pensées perturbatrices « tout apparaissantes ». « Tout apparaissant » signifie que les pensées perturbatrices entraînent toutes les souffrances. En prenant refuge en Tara et en accomplissant sa pratique, vous vous libérez de la cause véritable de la souffrance. C'est ce que signifie TOUTTARE.

Signification de TOURE

Le troisième mot, TOURE, vous libère de la maladie. Dans le contexte des Quatre Nobles Vérités, TOURE se rapporte à la cessation de la souffrance, qui est le dharma ultime. Pour ce qui est de nous libérer de la maladie, la véritable maladie dont nous souffrons, c'est l'ignorance de la nature absolue du « je », ainsi que toutes les pensées perturbatrices qui sont issues de cette ignorance. Telles sont les véritables et graves maladies dont nous souffrons. Avec la cessation de ces maladies des pensées perturbatrices, toutes les souffrances véritables, à savoir les problèmes qui en résultent, cessent également. En nous libérant de la maladie, TOURE nous libère vraiment de la cause véritable, les pensées perturbatrices, ainsi que des souffrances véritables.

Comment pouvons-nous réaliser ce dharma ultime, cette cessation véritable de la cause et du résultat de la souffrance ? Qu'est-ce qui peut nous conduire à cet état de cessation de la

souffrance, qui est la signification même de TOURE ? Ce but est atteint en pratiquant le chemin véritable. Ainsi que le révèlent les enseignements des véhicules inférieurs des Auditeurs et des Réalisateurs Solitaires, et également ceux du chemin du Mahayana, le chemin véritable est la sagesse qui perçoit directement la vacuité. C'est le dharma absolu. Actualiser cette sagesse en notre esprit nous conduit à l'état de cessation de la souffrance. Ce chemin véritable est contenu dans TOUTTARE, qui nous libère des huit peurs – ici le mot « libère » indique indirectement le chemin véritable. Ainsi que je viens de l'expliquer, le troisième mot, TOURE, vous libère de la maladie véritable, les pensées perturbatrices.

La conclusion est qu'en prenant refuge en Tara, en faisant les pratiques de Tara telles que réciter son mantra et en pratiquant le chemin contenu dans ce mantra, vous pouvez réaliser l'état d'éveil parfait avec les quatre kayas, c'est-à-dire l'état de cessation ou de libération des deux obscurcissements. En bref, OM TARE TOUTTARE TOURE SOHA signifie : « Je me prosterne devant la Libératrice, Mère de tous les Victorieux ». Tara est la mère de tous les Victorieux (ou Bouddhas). Pourquoi appelle-t-on les Bouddhas les Victorieux ? Parce qu'ils ont vaincu les deux obscurcissements.

Tara la Mère

On appelle Tara « La Mère » parce que c'est de la mère que les enfants naissent. La signification véritable de Tara est « la sagesse transcendante de la félicité et de la vacuité non-duelles », qui voit simultanément les vérités conventionnelle et absolue de toute existence. C'est le maître spirituel véritable, le gourou absolu. Nous devrions comprendre la véritable signification du mot « gourou » ou « maître spirituel ». Même s'ils ont différents aspects et différents noms, tous les bouddhas sont nés de cette sagesse transcendante de la félicité et de la vacuité non-duelles, c'est-à-dire le dharmakaya. En réalité, chaque Bouddha est l'incarnation de ce gourou absolu : l'un se manifeste dans la multitude ; la multitude se manifeste dans l'un. Le gourou absolu se manifeste sous tous ces différents aspects de Bouddha. La quintessence de tous les bouddhas est le gourou absolu. La signification véritable du gourou, ou le gourou absolu, se manifeste sous un aspect ordinaire en tant que gourou de vérité conventionnelle, le lama de qui vous recevez directement les enseignements.

Ainsi que Khédroup Sangyé Yéshé l'a expliqué : « Avant le gourou, le nom même de « Bouddha » n'existait pas. » La *Gourou Pouja*, ou Offrande au Maître Spirituel, toute entière exprime cette notion que la base de tout est le maître spirituel, qui est le dharmakaya, la sagesse transcendante de la félicité et de la vacuité non-duelles. Dès les toutes premières lignes (de ce

rituel), nous faisons l'expérience de la grande félicité et nous nous manifestons en tant que gourou-déité. Même le champ de mérites de la génération frontale provient de la félicité et de la vacuité inséparables, et c'est de lui que nous recevons l'initiation ; nous faisons la requête de recevoir les bénédictions pour engendrer les réalisations de la voie graduée vers l'éveil du début jusqu'à la fin et nous faisons également les quatre types d'offrandes (externes, internes, secrète et absolue). Nous entraînons notre esprit avec ces méditations qui toutes se développent à partir de la félicité et de la vacuité non-duelles.

Dans un premier temps, nous rencontrons le gourou extérieurement et de manière séparée. Après avoir reçu des enseignements, nous écoutons, nous réfléchissons et nous méditons sur la voie que le gourou a révélé. Sur la base d'une dévotion correcte pour le gourou, nous actualisons progressivement le remède de la voie et nous éliminons nos obscurcissements. Lorsque nos obscurcissements ont été totalement éliminés, nous rencontrons mentalement le gourou.

En prenant pour base la réalisation des trois principes de la voie, nous recevons les quatre initiations parfaites du Yoga Tantra Supérieur, qui implantent avec certitude les graines des quatre kayas dans notre esprit. Il nous est alors permis de pratiquer l'union de la claire lumière et du corps illusoire. En actualisant progressivement ce chemin, nous pouvons même éliminer complètement jusqu'aux vues dualistes subtiles et interrompre aussi les états d'esprit grossiers des visions blanche, rouge et noire qui sont plus subtils que les états d'esprit précédents bien qu'encore grossiers comparés à l'esprit le plus subtil de la claire lumière.

Lorsque l'on réalise le dharmakaya, la sagesse transcendante de la félicité et de la vacuité non-duelles, on réalise le gourou. On réalise le souhait exprimé dans la prière de dédicace que nous faisons habituellement : « Grâce à tous ces mérites ainsi accumulés, puissé-je rapidement réaliser l'état d'éveil de Gourou-Bouddha et guider tous les êtres, sans exception, à l'éveil de Gourou-Bouddha ». En réalité, en entraînant votre esprit dans ces méditations et en développant votre esprit sur la voie, votre continuum mental devient véritablement celui du gourou. Dans l'avenir, vous deviendrez vraiment le gourou que vous visualisez à présent.

Par conséquent, tous les bouddhas sont nés du gourou absolu (la sagesse transcendante de la félicité et de la vacuité non-duelles). C'est le sens véritable de « mère ». Cette sagesse transcendante, cet esprit complètement pur et subtil, se manifeste sous cet aspect féminin désigné par Tara.

Normalement, les enfants se sentent beaucoup plus proches de leur mère que de leur père. Quand quelque chose ne va pas, la plupart des enfants appellent plutôt leur mère. Je ne sais pas ce qu'il en est en Occident, mais en Orient, même les adultes se tournent vers leur mère lorsqu'ils rencontrent de graves problèmes ou s'ils souffrent beaucoup.

Mon père est mort alors que j'étais encore petit et je ne me souviens pas du tout de lui. On m'a dit qu'il portait la barbe, qu'il était très bon pour lire les textes et qu'il parlait peu. Ce dont je me souviens à propos de mon père, c'est sa tchouba (manteau tibétain) en peau de mouton. Toute la famille dormait sous cette grande tchouba – c'était notre couverture. Toute la famille essayait de se glisser dessous. Je me souviens de cela très clairement. J'ai été présenté à la tchouba de mon père – c'est tout ce dont je me souviens.

Ma mère était donc la seule adulte dans notre maison. Ma sœur qui était un peu plus âgée aidait un peu ma mère en conduisant chaque jour nos animaux dans les pâturages en montagne et en les ramenant. Sinon, nous autres – nous étions trois, moi y compris – ne servions à rien. Comme ma sœur s'occupait des bêtes, ma mère faisait seule tout le gros travail.

Un jour, ma mère dut se rendre dans la forêt pour chercher du bois. Nous attendions à l'extérieur de la maison. Comme aucun d'entre nous n'était capable de cuisiner, nous attendions dehors qu'elle revienne pour nous donner à manger. Elle revint très tard de la forêt avec un lourd chargement de bois. A son retour, elle fut incapable de faire du feu car elle était malade et souffrait beaucoup. Il n'y avait pas de feu dans l'âtre et rien à manger. Elle s'allongea près de l'âtre et se mit à crier après sa mère. « Ama ! Ama ! » Ma grand-mère qui était toujours vivante à l'époque habitait près de chez nous, peut-être à cinq ou dix minutes de marche.

Nous trois – moi-même, mon frère Sangyé et mon autre jeune frère, dont la colonne vertébrale se prolongeait en une sorte de petite queue et qui mourut par la suite – ne savions que faire. Nous étions là, assis autour de l'âtre à regarder notre mère. Il n'y avait pas de feu, aucun de nous n'était capable de faire du feu. Nous restions assis et nous regardions notre mère.

Je ne sais pas pourquoi mais même les adultes appellent tout naturellement leur mère lorsqu'ils sont confrontés à un problème sérieux ou à une forte douleur. Cependant, Tara est beaucoup plus proche de nous que notre mère.

La signification de OM TARE TOUTTARE TOURE SOHA

Cet aspect féminin, Tara, Mère de tous les Victorieux, vous guide, ainsi que les autres êtres, à l'abri du danger de la chute dans le samsara ou le nirvana inférieur jusqu'à l'état d'éveil parfait doté des cinq sagesse transcendantes et des quatre kayas.

La signification de ces trois mots TARE TOUTTARE TOURE pourrait être à peu celle-ci : « Devant toi, émanation des activités de tous les bouddhas, je me prosterne sans cesse par le corps, la parole et l'esprit, en toutes circonstances, heureuses ou malheureuses ».

Tous les chemins – Petit Véhicule, Mahayana, Paramitayana et Tantrayana – depuis le commencement jusqu'à l'éveil, sont contenus dans TARE TOUTTARE TOURE. Le remède de la voie et tous les obscurcissements qu'elle élimine sont contenus dans TARE TOUTTARE TOURE. Dans le contexte du Lam-rim, TARE représente la voie graduée des êtres de capacité initiale ; TOUTTARE, celle des êtres de capacité intermédiaire et TOURE, celle des êtres de capacité supérieure. Toutes les grandes lignes des méditations du Lam-rim sont contenues dans ce mantra. Dans le mantra TAYATA OM MOUNI MOUNI MAHAMOUNIYE SOHA, avec MOUNI MOUNI MAHAMOUNIYE, on peut faire référence au Lam-rim de façon identique.

Le mot final SOHA signifie implanter la racine de la voie dans votre cœur . En d'autres termes, en prenant refuge en Tara et en faisant sa pratique, vous recevez les bénédictions de Tara dans votre cœur. Cela vous donne l'espace pour que la voie, à savoir TARE TOUTTARE TOURE, prenne racine dans votre cœur. En établissant dans votre cœur la voie des êtres des trois capacités, vous purifiez toutes les impuretés de votre corps, parole et esprit, et vous réalisez les corps, parole et esprit vajra purs et sacrés de Tara, ce qui est la signification de OM. Votre corps, parole et esprit sont alors transformés en le corps sacré, la parole sacrée et l'esprit sacré de Tara. C'est approximativement ce que signifie OM TARE TOUTTARE TOURE SOHA.

Visualiser Tara

Lorsque vous récitez le mantra, visualisez Tara dans l'espace en face de vous, à hauteur de votre front, à une distance confortable d'une longueur de corps environ. Comme je l'ai mentionné lors de l'explication du mantra, pensez d'abord à la sagesse transcendante de la félicité de tous les bouddhas qui voit pleinement toute existence. Pensez à l'esprit sacré du dharmakaya, le gourou absolu. Comme l'esprit sacré du dharmakaya, le gourou absolu, est lié par la grande compassion à vous et à tous les êtres vivants qui sont obscurcis et souffrent sous l'emprise du karma et des pensées perturbatrices, il se manifeste sous cette forme féminine particulière de Tara. Cela se produit grâce à la compassion. Tout comme vous agissez sous l'emprise de la colère et de l'attachement, les bouddhas œuvrent pour vous et les autres êtres par le pouvoir de la compassion.

L'esprit sacré de tous les bouddhas se manifeste sous cet aspect féminin : Tara. Quel est son aspect ? Tara est de la nature de la lumière verte, avec un visage et deux bras. Son visage est très paisible, avec un léger sourire. Ses cheveux sont très noirs, la moitié attachée et l'autre moitié

dénouée, et il y a une fleur outpala sur le sommet de sa tête. Tara est ornée de bijoux : un collier, des bracelets de poignets, de bras et de chevilles, etc. Ses yeux, emplis d'amour et de compassion, ne sont pas grands ouverts mais étirés et légèrement arrondis. Ses yeux expriment sa compassion à votre égard, comme le regard qu'une mère aimante adresse à son très cher et unique enfant. Sa main droite qui tient la tige d'une fleur outpala est dans le moudra d'accorder les réalisations suprêmes. Sa main gauche tient la tige d'une autre fleur outpala avec trois doigts ouverts qui symbolisent le refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

La poitrine de Tara est pleinement développée, elle est ornée d'un collier de pierres précieuses ainsi que d'une guirlande de bijoux et d'étoffes variées. Sa jambe droite est étendue et la gauche est repliée. Derrière elle se tient un disque de lune. Tara est parée de tous les signes et marques sacrés d'un Bouddha. A son front se trouve un OM, quintessence du corps sacré vajra ; à sa gorge un AH rouge, quintessence de la parole sacrée vajra et à son cœur un HOUNG bleu, quintessence de l'esprit sacré vajra.

Des rayons de nectar blanc émanent du OM, viennent frapper votre front et pénètrent votre corps pour purifier tous les obscurcissements et les karmas négatifs que vous avez accumulés par le corps depuis des vies sans commencement jusqu'à aujourd'hui. Du AH à la gorge de Tara, des rayons de nectar rouge sont émis et pénètrent dans votre gorge. Tous les obscurcissements et les karmas négatifs accumulés par votre parole sont complètement purifiés. Ensuite, de la syllabe HOUNG au cœur de Tara, des rayons de nectar bleu émanent et entrent dans votre cœur. Tous les obscurcissements et les karmas négatifs accumulés par votre esprit depuis des renaissances sans commencement sont purifiés. A cause de sa compassion pour vous et tous les êtres, Mère Tara vous a purifié. Concentrez-vous sur ce point alors que vous récitez le mantra : OM TARE TOUTTARE TOURE SOHA ou, si vous le souhaitez, vous pouvez visualiser Tara sur le sommet de votre tête, comme dans la courte sadhana.

Lorsque vous terminez la méditation, priez Tara de la manière suivante : « Puissé-je, sans perdre une seconde, devenir Tara et, à chaque instant, libérer de leurs souffrances d'innombrables êtres pour les guider jusqu'à l'éveil parfait. » Priez pour pouvoir réaliser cela en engendrant bodhicitta, le souhait de réaliser l'état de Tara pour le bien des êtres. Comme, au lieu d'écouter l'esprit égoïste, vous avez transformé votre attitude de manière à mettre votre vie au service des autres et à leur permettre d'obtenir le bonheur temporel et ultime, Tara est extrêmement contente de vous. Votre pratique de la moralité – c'est-à-dire la sauvegarde de vos vœux – et la

pensée aimante et compatissante de bodhicitta sont ce dont Tara se réjouit le plus. Ces pratiques mahayanistes essentielles sont les meilleures offrandes que vous pouvez faire à Tara. Elles vous rapprochent d'elle, si bien qu'elle est prompte à vous aider pour que toutes vos actions soient couronnées de succès. Autant vous pratiquez la quintessence des enseignements du mahayana, autant Tara vous apporte son aide.

Du fait de votre attitude de bodhicitta, Tara est extrêmement contente de vous. Elle se fond en lumière verte, pénètre en vous par votre front et s'absorbe en votre cœur. Pensez : « Mon corps, ma parole et mon esprit ont été bénis de sorte qu'ils sont devenus les corps, parole et esprit sacrés de Tara ». En recevant la bénédiction de Tara avec un esprit calme et dévoué, vous plantez la graine pour développer votre esprit et réaliser vraiment l'état de Tara.

Si vous le souhaitez, après l'absorption, concentrez-vous en un point sur la nature de l'esprit sacré de Tara. Puis, concluez votre pratique en dédiant les mérites afin d'engendrer bodhicitta et de réaliser l'état de Tara dans le but de conduire tous les êtres aussi rapidement que possible à son état d'éveil.

Colophon : D'après deux enseignements donnés l'un au monastère de Kopan et l'autre à l'Himalayan Yogic Institute, au Népal, en mai 1987. Réimprimé avec l'autorisation du Lama Yeshe Wisdom Archive.

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