



# Comment vivre sa vie

Par Lama Zopa Rinpoché



QC – DhQ – Comment vivre sa vie-Dernière mise à jour 11-07.2015



Savoir comment vivre sa vie signifie la vivre en y intégrant la voie graduée vers l'Eveil (tib. Lam.rim). Cela veut dire, par exemple, que nous allons faire des courses avec la pensée de renoncement à l'existence cyclique (skt. samsara) ou celle de l'impermanence et de la mort. Nous allons faire des courses en pensant que l'apparence de cette vie est très courte et peut être interrompue à tout moment, que la mort peut arriver à chaque instant. Le fait de penser que nous pouvons mourir à tout moment, même aujourd'hui, empêche les

huit préoccupations mondaines, l'attachement qui s'accroche à cette vie, de se manifester. Ainsi, l'action de faire des courses devient Dharma.

De la même façon, si vous faites vos courses avec la pensée de l'Eveil (skt. bodhicitta), la pensée d'être bénéfique à autrui, il ne fait aucun doute qu'elles deviennent la cause pour l'Eveil. Vous faites des courses pour obtenir le bonheur pour les autres. Même si vous mangez, prenez des médicaments, portez des vêtements ou jouissez de votre maison ; vous avez cette motivation de bodhicitta, vous vous considérez comme le serviteur des êtres et votre but est de les libérer de la souffrance et de leur apporter le bonheur. Comme vous avez cette attitude de bodhicitta, votre souhait est d'être utilisé pour le bonheur des autres ; et c'est pour cette raison que vous avez besoin d'une bonne santé, d'une longue vie et d'être protégé des intempéries. Avec cette attitude, les besoins vitaux, tels que nourriture, médicaments, vêtements et abri ne vous sont pas [uniquement] réservés; toutes ces choses, vous ne les avez pas pour vous-mêmes. Dans votre cœur, le but suprême c'est le bonheur des autres.

Vous pouvez aussi penser : « Je pratique la voie graduée vers l'Eveil afin d'obtenir l'Eveil pour le bien des êtres. Je dois donc prendre soin de ma santé et avoir une longue vie ; c'est la raison pour laquelle j'ai besoin de tout cela ». Quelle que soit votre façon de penser, toutes ces choses sont, en fin de compte, achetées et utilisées pour le bien des autres. Avec cette motivation de bodhicitta, tout – même une opération onéreuse – devient cause d'Eveil.

Par ailleurs, faire des courses avec la vue juste ne laisse aucune chance à la manifestation de l'attachement. C'est comme si l'on voyait un bel objet en rêve. Si vous reconnaissez le rêve en tant que rêve, vous ne vous accrochez pas à ce bel objet ; sinon, vous croyez que le bel objet est réel et l'attachement surgit. Mais dès que vous réalisez : « Ceci est un rêve, » l'attachement n'a aucune raison de surgir, car ce bel objet n'est pas réel.

Nous devons aller faire les courses avec la vue juste, la conscience de la production dépendante ou encore avec celle que toutes les choses, – « Je », action et objet – qui nous apparaissent comme n'étant pas simplement désignées par l'esprit, sont des hallucinations. Ce sont tous des objets à réfuter. Faire les courses avec la conscience que toutes ces hallucinations sont des hallucinations non seulement stoppe l'apparition de l'attachement qui nous maintient enchaîné à l'existence cyclique, mais devient aussi le remède à l'ignorance. Cela coupe la conception erronée qui croit en l'existence intrinsèque ; cela coupe court à l'ignorance.

Savoir comment vivre notre vie englobe tout depuis notre réveil le matin jusqu'à la dernière action de la journée, le soir au moment où nous allons nous coucher. Entre temps nous mangeons, nous marchons, nous étudions, nous travaillons et faisons quantités d'autres choses. Nous devons savoir comment vivre notre vie pendant toutes ces activités. Nous consacrons probablement autant de temps au travail qu'au sommeil. Peut-être travaillons-nous huit heures et dormons-nous huit heures aussi. D'une manière générale, il est fort probable que nous passons la plus grande partie de notre vie à travailler et à dormir. Nous consacrons la majeure partie de notre temps à ces deux activités.

Dans le monde, les gens reçoivent généralement un certain niveau d'éducation sur les choses du monde extérieur. Par exemple, durant l'enfance, nos parents nous enseignent les bonnes manières pour nous tenir à table, afin que nous sachions comment manger. On nous apprend à tenir une maison propre, à faire les courses, etc. Par le biais de la publicité, les dentistes nous disent même comment nous brosser les dents. Lorsque nous avons un emploi, nous apprenons à exécuter les tâches qui nous incombent. Il est normal que les gens ordinaires soient instruits sur toutes les activités extérieures auxquelles ils prennent part du matin au réveil jusqu'au soir au coucher, qui est la dernière activité de la journée. Mais la manière de vivre sa vie enseignée normalement à la maison, à l'école et à l'université n'est pas l'unique réponse. Cette éducation consacrée aux activités extérieures n'est pas la seule réponse.

L'éducation suprême est liée à la motivation qui nous amène à accomplir toutes les activités de notre vie quotidienne, y compris notre travail, du lever au coucher. Notre motivation, le second facteur impliqué dans l'exécution de toute action, est l'aspect principal de l'éducation. Pourquoi ? On ne fait jamais le lien entre les activités extérieures que les gens apprennent habituellement à exécuter afin de pouvoir mener leur vie et leur motivation ou leur attitude [intérieure].

Lorsqu'on leur apprend comment faire ces choses, il n'est jamais question de motivation vertueuse ou non vertueuse, d'attitude positive ou négative : le sujet de la motivation n'est jamais abordé. Ainsi, quel que soit le savoir-faire d'une personne quant aux activités extérieures, toutes les actions qu'elle accomplit, vingt quatre heures par jour, de sa naissance à sa mort, risque de devenir du karma négatif. Chaque jour, toutes les activités accomplies deviennent du karma négatif dont le résultat n'est que souffrance. Même si la personne possède un diplôme supérieur et est spécialisée en bien des domaines, chacune des actions accomplies par elle au cours de sa vie, risque de devenir du karma négatif, parce que l'idée ne l'effleure même pas que savoir mener sa vie ou savoir comment faire les choses peut avoir une signification autrement profonde. Il y a quelque chose de bien plus important à apprendre, et cette chose est la motivation. C'est notre motivation qui décide de notre vie. C'est notre motivation qui détermine si notre vie va servir à créer la cause du bonheur ou la cause de la souffrance.

Notre motivation, d'un jour à l'autre, d'une heure à l'autre, d'une minute à l'autre décide de notre vie ; notre motivation décide si nous créons une cause de souffrance ou une cause de bonheur. Si l'on n'a pas reçu l'éducation nous instruisant sur la véritable réponse à la question de comment mener sa vie ou comment faire les choses, on risque alors d'utiliser toute sa vie, même si elle dure cent ou mille ans, à créer du karma négatif. On passera simplement son existence à amasser karma négatif sur karma négatif. De cette façon, non seulement notre précieuse renaissance humaine devient vide, parce que nous n'avons pas été capables de transformer nos actions en Dharma, mais en plus elle devient l'instrument de notre propre souffrance.

Nous avons l'intention d'utiliser notre vie pour nous procurer plus de paix et plus de bonheur, cependant à cause de ce manque d'instruction sur le Dharma, la vie entière n'est pas simplement vide mais elle est consacrée à créer du karma négatif. On devient son propre ennemi. On passe sa vie à devenir le créateur de ses propres souffrances, dans cette vie et au-delà de cette vie. Comme le karma s'accroît, on crée des ères cosmiques inimaginables de souffrances, des souffrances infinies. C'est le résultat final.

**Colophon** : Conseils de Lama Zopa Rinpoché, lors de la retraite de Vajra Yogini au centre Mahamoudra de Nouvelle Zélande, octobre 1994.

Traduction française : Elea Redel assistée de Dominique Régibo pour le Service de traduction francophone de la FPMT – Juin 2004.