



Les raisons justifiant la pratique du Dharma

Par Lama Zopa Rinpoché



DhQ-LZR-RAISONS PRATIQUE DHARMA- Dernière mise à jour 22.06.2015



Voici les raisons pour lesquelles nous devons pratiquer le Dharma en complément de nos activités quotidiennes :

Même les non-croyants en la réincarnation et au karma doivent pratiquer le Dharma, puisqu'ils veulent le bonheur et ne veulent pas souffrir. Pour obtenir le bonheur dans la vie, vous devez transformer votre esprit, rejeter les pensées négatives, l'attachement à cette vie la saisie du "je", la saisie du corps, la saisie des possessions, la saisie des amis et de la famille la distorsion mentale qui nuit à soi-même et aux autres, qui conduit vous-même et les autres à la souffrance. Rejetez cela et établissez un esprit saint, positif et heureux, des pensées vertueuses.

Par exemple, vous désirez avoir une longue et heureuse relation avec votre conjoint - mari ou femme. C'est une chose. Généralement, vous vous inquiétez beaucoup, songeant à la possibilité que votre conjoint puisse ne plus éprouver d'amour pour vous et vous quitter. Dans ce cas,

vous devez pratiquer la patience. Si vous êtes empli de colère, vous avez de mauvaises pensées qui alimentent votre colère et vous vous disputez. Vous n'êtes pas heureux avec votre conjoint, ce qui provoque cet état ; les autres s'aperçoivent de votre colère, du coup leur esprit n'est pas heureux. Vous en venez à vous disputer, à dire des mots qui blessent le cœur des autres, qui affectent leur esprit, qui contrarient leur esprit ou le mettent en colère.

On en vient alors aux actions par le corps, comme prendre une mine renfrognée face à son conjoint, ou lui jeter des objets à la figure, ou le cogner ou même le tuer le plus grand danger – ou encore, lui casser les bras ou les jambes ou même, le nez !

Vous pouvez très bien vous mettre en colère pour une chose complètement anodine par exemple, le pain, ou le thé qui est froid et en venir aux mots pour finalement, vous retrouver devant une cour de justice, dépensant des millions de dollars pour rien ; non pour une chose vertueuse ou pour aider quelqu'un ; cet argent ne sera pas utilisé pour ça.

Un jour, alors que j'étais à la maison à Aptos, aux Etats-Unis, je suis allé à la mer avec les moines et les moniales du lieu. Nous étions assis sur un banc, à une table de pique-nique sur laquelle nous déjeunions. Une voiture nous dépassa puis revint. La conductrice nous déclara être très heureuse car c'était elle qui avait fabriqué le banc après que son mari fut décédé, afin de rendre service aux gens. Voici un exemple de ce à quoi aurait pu servir utilement cet argent gaspillé.

La distorsion mentale qu'est la colère est si incroyable. Si vous n'êtes pas attentif à votre colère ou à la distorsion mentale des autres, par exemple un esprit jaloux, elles peuvent entraîner de grosses dépenses inutiles dans votre vie. Vous pourriez ne pas pouvoir dédommager l'autre personne ou payer les frais de justice faute d'argent.

Une seule distorsion mentale colère ou jalousie ou toute autre rend la vie si triste, et entraîne la séparation avec l'autre, la fin de la relation. Du coup, vous déprimez et vous broyez du noir. Peu importe qu'il fasse beau ou lumineux, votre esprit est sombre.

Il est bon de connaître ce qui rend la vie si difficile, que les multiples pièces d'une telle souffrance ont pour cause une distorsion mentale. L'attachement crée une expérience si inouïe ; tant de difficultés à cause d'une seule distorsion mentale. C'est bien de le savoir.

Quels que soient vos gains en affaire, que vous transformiez 10\$ en 100\$, 100\$ en 1 000\$, 1 000\$ en 10 000\$, 10 000\$ en un million, en milliards et milliards, il n'y a pas de fin. J'ai vu de par le monde de nombreux milliardaires aller en prison à cause de leur esprit insatisfait. Vous en voulez toujours plus et en venez à faire quelque chose d'illégal. Il suffit qu'une personne de votre entreprise un jour éprouve de la colère contre vous, qu'elle révèle toutes les illégalités, et vous voilà en prison. Vous devenez alors célèbre d'une autre façon, et d'une manière douloureuse.

Même si vous êtes non-croyant, vous devez posséder un esprit satisfait, un esprit de contentement. Vous devez pratiquer l'esprit de satisfaction et de contentement : c'est le renoncement. Autant que possible, soyez moins dans l'attachement, ainsi la vie devient heureuse. Une vie simple est une vie heureuse ; le bonheur vient de l'intérieur. C'est cela, le Dharma, un esprit de satisfaction et de contentement ; le renoncement à l'attachement conduit à la paix intérieure.

Comme je l'ai mentionné à propos des relations, vous devez pratiquer la patience. Il est vraiment important de maintenir un esprit heureux. Avec patience et tolérance, vous pouvez apprécier la vie avec votre partenaire. Vous ne trouvez pas votre partenaire blessant, il ne vous dérange pas, car vous pratiquez la patience. Cela mène à une paix et à un bonheur incroyables. La patience est Dharma, un esprit de contentement et de satisfaction est Dharma, pur Dharma.

De nombreuses fois dans l'histoire, on a vu une personne influente et puissante devenir extrêmement dangereuse, faute d'avoir pratiqué la patience, tuant des millions de personnes, comme par exemple Mao Tsé Toung, Hitler ou Staline. Pour une seule de ces personnes de pouvoir qui n'a pas pratiqué la patience ce sont des millions de personnes qui ont souffert et ont été tuées.

Par contre, une personne pratiquant le bon cœur et la patience apporte le bonheur à des millions et des millions de personnes, comme le Bouddha Shakyamouni et les personnes de diverses religions dotées d'une grande compassion, comme Saint-François ou Mère Térésa.

Ce n'est qu'une goutte d'eau. Si vous voulez le bonheur et si vous ne voulez pas souffrir, vous devez pratiquer le Dharma, même si vous êtes non-croyant. Pour cela, vous avez besoin d'un enseignant et là, vous comprenez la nécessité d'avoir un centre du Dharma. Nous avons besoin d'autant de centres que possible afin d'offrir une éducation et une pratique indispensables au bonheur. C'est la fonction d'un centre, non seulement d'enseigner le Dharma, mais aussi de guérir et d'offrir tant d'autres choses comme, par exemple, le service social.

La meilleure réponse est donc l'apprentissage du Dharma et la méditation surtout de la manière de développer la sagesse et la compassion envers les autres êtres vivants. Ainsi, nous avons besoin d'un lieu où se trouvent un enseignant, le Dharma et les aménagements pour pratiquer.

Un centre est apte à offrir ces aménagements à tous, dans la mesure de ses possibilités. Nous avons tous la pleine responsabilité de libérer tous les êtres de la souffrance et de les mener au plein éveil. C'est pourquoi nous devons obtenir le plein éveil et, pour cela, nous devons pratiquer le Dharma. Ainsi, nous pouvons voir à quel point un centre du Dharma est important. Nous devons réaliser combien nous sommes fortunés et chanceux d'avoir de nombreux centres du Dharma avec des enseignants.

Nous pouvons vraiment nous réjouir que le centre puisse être bénéfique à de nombreux êtres vivants et à l'enseignement du Bouddha.

Colophon : Traduction française extraite des Nouvelles du Bureau international de la FPMT de mars 2012, Service de traduction de la FPMT. Tous droits réservés.

Photo du Vén. Roger Kunsang.

Lama Zopa Rinpoché en prière, Aptos, Californie, USA, mars 2011.