



Méditer sur le processus de l'existence cyclique (Vérité de l'Origine de la souffrance)

Par Sa Sainteté le Dalai Lama



TP-EMOTIONS-MEDITER SUR ORIGINE DE LA SOUFFRAN-Dernière mise à jour 11.07.2015

Comment naissent les facteurs perturbateurs

Comme nous le savons tous, les facteurs perturbateurs sont la cause racine de l'existence cyclique. Si tel est le cas, il est important de connaître la nature de ces émotions perturbatrices. Certes il y a deux causes à l'existence cyclique, les karmas ou actions et les facteurs perturbateurs, mais ce sont les facteurs perturbateurs qui prévalent. Sans émotions perturbatrices, même si vous avez accumulé des karmas sans nombre, vous êtes dans une situation similaire à des graines qui seraient privées d'humidité et de terreau, ce qui leur rendrait impossible toute production de récolte. De manière semblable, en l'absence d'émotions perturbatrices en tant que conditions coopératives, ces karmas ou actions n'auront pas le pouvoir de vous projeter dans une vie dans le cycle. A contrario, si vous ne maîtrisez pas les émotions perturbatrices, même si vous n'avez pas accumulé de karmas, vous ne tarderez pas à commettre de nouvelles actions qui vous projetteront dans le cycle.

Identification des facteurs perturbateurs

Il y a dix types différents de facteurs perturbateurs ou émotions perturbatrices.

L'attachement

Celui-ci apparaît quand, se focalisant soit sur un objet extérieur soit un objet intérieur, on le considère attirant et agréable. L'esprit devient complètement obsédé par cet objet et redoute d'être séparé de lui. Telle est la nature de l'attachement : exactement comme une goutte d'huile sur un feuille de papier ou sur un morceau de tissu.

La colère

Celle-ci apparaît en se focalisant sur des êtres, des douleurs, des objets blessants telles des épines. Elle naît en fonction de ces sources de souffrances. La colère est une attitude très rude, très brute, où l'on veut tourner le dos à ceux qu'on n'aime pas, créer de la distance entre soi-même et l'objet. La colère aspire à causer le plus de tort possible à cet objet, peu importe qu'il s'agisse d'un être vivant ou d'un objet inanimé. Il peut arriver que suite à un faux mouvement vous vous heurtiez la main contre une table et que cela vous mette en colère contre la table. On m'a raconté l'histoire de ce chauffeur qui allait de Kalimpong au Tibet en voiture. Il s'était glissé sous son véhicule pour le réparer et, faisant un faux mouvement, il se heurta [la tête] contre la

voiture. Malheureusement, il était chauve et toute l'histoire le contraria tellement qu'il se frappa la tête deux ou trois fois de plus contre sa voiture !

A l'époque du XIIIe Dalaï Lama, il y avait un chinois du nom de Hansé qui était un très bon pianiste ou quelque chose comme cela. Il arriva que l'on envoya l'un des intendants de Kyabjé Ling Rinpoché chez ce chinois. Or ce dernier possédait une tasse extrêmement belle et malheureusement cette tasse s'était cassée ; il tenait dans ses mains les morceaux de la tasse qu'il avait ramassés et se lamentait de tout son cœur. Quand on lui demanda comment la tasse s'était cassée, on découvrit qu'en fait il l'avait jetée au sol dans un accès de colère et qu'une fois sa colère tombée, il avait regretté amèrement son geste. J'ai moi-même fait une expérience similaire. J'avais une montre qui ne marchait pas bien. J'ai dévissé toutes les vis et j'ai essayé de la réparer mais sans succès. Cela m'a tellement contrarié que j'ai tapé la montre violemment sur la table à plusieurs reprises. Ce qui n'a pas arrangé les choses, bien évidemment !

L'orgueil

L'orgueil apparaît en dépendance de la vue du soi personnel [ou de l'assemblage transitoire ou périssable] On se focalise sur un objet soit extérieur soit intérieur, élevé ou non. Par exemple, quand les gens possèdent quelque chose de précieux, ils ont tendance à se gonfler d'orgueil.

J'ai une histoire très intéressante sur le sujet. Il y avait ces trois hommes qui aimaient faire étalage de leurs possessions. L'un avait un très bel anneau d'or et, voulant qu'il soit bien en vue, il étendit le doigt en disant : 'regardez là-bas, il y a une biche.' En fait ce qu'il voulait c'était montrer son anneau. L'autre homme, qui avait quant à lui une longue boucle d'oreille et qui voulait qu'on la remarque, s'écria 'où est-elle, où est-elle ?' en faisant ostensiblement tourner sa tête, tandis que le troisième qui avait des bottes excellentes déclarait 'Je vais y aller, je vais y aller' en levant et abaissant les jambes tout aussi ostensiblement ! Donc, en se focalisant sur sa richesse ou son érudition ou ses qualifications, on devient bouffi d'orgueil et, à cause de cette très haute opinion de soi-même, on finit par la laisser paraître, ce qui explique pourquoi certains ont cette tendance à marcher le dos tout redressé et la tête bien haute, vers le ciel ! D'une manière générale, on dénombre, sauf erreur de ma part, sept catégories différentes d'orgueil.

L'ignorance

C'est une sorte de confusion à l'égard de sujets tels que les Quatre Nobles Vérités, la loi de causalité et les Trois Joyaux, un facteur perturbateur qui correspond à un manque de connaissance. Il y a différents types d'ignorance ; celle dont nous parlons ici est la simple

ignorance qui est un manque de connaissance et elle diffère de l'ignorance qui constitue la racine du cycle des existences. Ici il s'agit de l'ignorance en général.

Le doute

Avec le doute, on se focalise sur les Quatre Nobles Vérités et on demeure incertain, est-ce que cela existe ou non, est-ce que cela est vrai ou faux ; l'esprit balance entre deux positions.

La vue du soi personnel (ou de l'assemblage transitoire ou périssable)

C'est un faux-semblant de sagesse par lequel, quand on se focalise sur les agrégats psychophysiques, on a ce sentiment de 'Je', de mien, et on cultive cette saisie de 'Je' et de 'mien'. Dans l'expression 'vue de l'assemblage transitoire', le mot *transitoire* fait référence à l'impermanence, on pourrait d'ailleurs également le traduire par 'périssable' parce qu'il s'agit de quelque chose qui est voué à la destruction, et le mot *assemblage* fait référence au fait qu'il est venu à exister en dépendance de nombreuses causes et conditions. On utilise donc cette expression pour bien montrer qu'il s'agit d'un objet impermanent et qu'il dépend de nombreux éléments, qu'il est un assemblage de nombreuses choses, et c'est de cette manière que l'on essaie de réfuter la vue d'une personne permanente et non-constituée de parties.

Les vues de saisie extrêmes

Ces vues portent sur l'objet perçu par la vue du soi personnel et le considèrent comme permanent, ou encore elles consistent à estimer qu'il n'y a pas d'esprit qui entre dans la matrice de la mère, etc. En fait, c'est l'esprit qui perçoit les deux extrêmes [éternalisme ou nihilisme].

La vue de surestimation

Elle apparaît en dépendance de la vue du soi personnel, de la vue de saisie des extrêmes et des vues fausses. Sur la base de ces vues fausses, on se focalise sur ses propres agrégats et on les considère comme excellents.

La vue de surestimation des disciplines éthiques et des observances

Les vues fausses

Elles consistent à nier l'existence des vies antérieures et à venir et celle de la loi de causalité.

Cet exposé des facteurs perturbateurs est commun à tous les différents systèmes et écoles philosophiques bouddhistes. On verra plus loin l'explication non-commune donnée dans l'école Prasangyika Madhyamika.

La définition générale d'un facteur perturbateur est qu'il se rapporte à notre esprit et que lorsqu'il se manifeste au sein de notre esprit, nous voilà sens dessus dessous et malheureux. En fait, je ne suis pas certain que cette définition puisse s'appliquer aux facteurs perturbateurs très subtils car quand ceux-ci font leur apparition il se peut qu'on ne puisse pas les remarquer. Par contre, pour ce qui est des facteurs perturbateurs habituels tels que l'attachement, la colère, la jalousie, etc. quand ces derniers envahissent notre esprit, le résultat est que nous sommes complètement tourneboulés, complètement malheureux, cela est évident pour nous tous. Par exemple, quand la colère apparaît, ou l'orgueil, cela pourra éventuellement vous donner comme un sentiment de sécurité ou d'assurance, mais cela vous poussera à commettre de nombreuses erreurs comme de maltraiter les autres ou préférer des paroles qui vont blesser beaucoup de gens mentalement, et finalement ce sera la cause de votre propre perte.

Il est très clair que la colère perturbe totalement notre esprit. Supposons que vous soyez en train de vous détendre tranquillement et que vous entendiez une mauvaise nouvelle, immédiatement [si vous étiez à table] vous allez arrêter de manger, il se peut même que vous alliez vomir, les éléments de votre corps sont tout dérangés et tout cela vous rend malade. L'attachement et la haine, ces deux-là sont vraiment négatifs, vraiment graves. On a souvent tendance à les voir comme nos amis proches ; par exemple grâce à l'attachement il nous semble que nous rassemblons plus d'amis autour de nous, qu'il nous permet d'avoir plus d'amis. Donc l'attachement se présente sous les traits d'un ami très proche ; et quand c'est la colère ou la haine, elles viennent à nous comme si elles allaient nous protéger des difficultés, comme si elles allaient nous aider à nous protéger de ceux qui nous maltraitent. La haine vous donne l'assurance que, oui je peux me battre, oui je peux y arriver, on dirait que la colère vient vous conforter dans vos droits. A cause de cela, une personne même très faible, très démunie, peut-être par désespoir mais en partie mue par la colère, va chercher à affronter des adversaires qui sont bien au-dessus de ses forces, et cela parce que la colère donne cette fausse impression de confiance en soi et de sécurité. Quand vous êtes vraiment en colère, vous ne sentez même plus la fatigue. C'est ainsi que certains soldats ne remarquent même pas qu'ils sont blessés, qu'ils perdent leur sang, etc. tant qu'ils sont dans le feu de la bataille, mais quand le combat prend fin, alors ils sentent la blessure. Voilà comment la colère nous donne cette sorte d'assurance, ce faux-semblant de courage qui est un courage stupide, une détermination stupide s'appuyant sur

l'aveuglement. Quand on est en colère, on est capable ou plutôt on a assez d'audace pour dire des tas de choses, mais le problème est qu'on le fait sans se soucier que ce qui est dit soit raisonnable ou pas. On n'a pas le temps de se rendre compte que tout cela ne fera qu'entraîner davantage de problèmes à l'avenir. Si bien que, l'accès de colère retombé, vous vous sentez tellement gêné, tellement honteux de votre comportement. C'est toujours comme cela que les choses se passent, on est en colère et donc on a des mots très cruels et quand la colère est passée et que l'on rencontre à nouveau la personne, on se sent terriblement embarrassé. Bien sûr si vous avez le cran de présenter des excuses, le problème est résolu, mais les gens si nombreux qui en sont incapables créent ainsi des ruptures très regrettables. On voit clairement qu'il n'a servi à rien de dire ces mots durs, que cela n'avait aucun sens ; malheureusement quand on est dans une grande colère on perd tout sens de discrimination et on est incapable de peser le pour et le contre de ce que l'on dit. Quand la colère vous a complètement envahi, à ce moment-là vous êtes complètement sauvage, complètement fou. Et quand on est complètement fou, comment peut-on distinguer entre ce qui est bon et ce qui est mauvais ? La sorte de courage et de bravoure que vous ressentez quand vous êtes en colère est donc déraisonnable, elle est digne d'une personne stupide.

La difficulté avec nous est que nous avons tendance à penser que l'apparition des facteurs perturbateurs dans notre esprit est quelque chose de naturel, il est normal que cela arrive. Nous les accueillons et nous ne pensons jamais que ces émotions négatives peuvent être atténuées et progressivement éliminées, toute l'erreur est là. Il est donc très important de bien faire la distinction entre la nature générale de l'esprit et les états négatifs de l'esprit. Il est possible que notre esprit ou notre conscience soit dénué d'attachement, dénué de colère. Il n'est pas vrai que, tant que nous avons un esprit, les facteurs perturbateurs sont [automatiquement] présents, ce n'est pas ainsi que sont les choses. La preuve en est que parfois nous sommes capables de cultiver l'amour bienveillant et la compassion, et parfois nous sommes pris par la colère et l'attachement. Ce qui montre clairement que toutes ces diverses qualités de l'esprit peuvent être développées sur la base de la pratique et de la familiarisation. Quelle que soit la force des facteurs perturbateurs, ils peuvent être séparés de la nature fondamentale de l'esprit. Il est un autre point très important à réaliser, c'est que ces facteurs perturbateurs apparaissent grâce au soutien de la saisie [de l'existence] véritable et que cette saisie véritable peut être éliminée en méditant sur la vacuité. Par là, nous nous rendons capables d'éliminer les émotions perturbatrices. Il faut donc d'une part reconnaître la nature des facteurs perturbateurs et d'autre part admettre la possibilité de les éliminer. Et il ne faut surtout pas penser que ces émotions perturbatrices font partie intégrante de l'esprit et qu'il est impossible de les séparer de la nature fondamentale de l'esprit.

Il est donc bien clair que l'apparition des facteurs perturbateurs sème le désordre total en nous. Même chez les chiens, on peut le voir quand ils se mettent en colère. Peut-être ne trouve-t-on cette habitude que chez les chiens qui, quand l'un des leurs commence à aboyer et se met à courir dans une direction, le suivent tous, abandonnant jusqu'à leur nourriture, montrant par là même à quel point leur esprit est dérangé. Les facteurs perturbateurs nous font souffrir et nous rendent malheureux. Ils embrument notre esprit et ils le perturbent.

On parle généralement des six facteurs perturbateurs racine et des vingt facteurs perturbateurs secondaires. Ce qu'il faut faire c'est les connaître et cultiver leurs antidotes positifs.

Comment apparaissent les facteurs perturbateurs

Pour parvenir à cela, il nous faut savoir de quelle manière les facteurs perturbateurs apparaissent et se développent. C'est pourquoi le point suivant traite du processus d'apparition des facteurs perturbateurs.

Les systèmes bouddhistes qui considèrent la vue du soi personnel et l'ignorance comme des objets distincts prennent, pour illustrer leur propos, l'exemple suivant : supposons que la nuit soit en train de tomber et que l'on voie une corde enroulée sur elle-même ; à cause de la faible luminosité on prend cette corde enroulée sur elle-même pour un serpent. De même, quand notre esprit ne perçoit pas clairement la réalité du mode d'existence des agrégats psychophysiques parce qu'il est maintenu dans l'obscurité par l'ignorance, nous avons tendance à les voir comme ayant une existence véritable et c'est cette saisie [de l'existence véritable] qui occasionne l'apparition des facteurs perturbateurs.

Dans le cadre des systèmes philosophiques pour qui la vue du soi personnel et l'ignorance ne font qu'une seule et même chose, dans ce cas c'est la vue du soi personnel elle-même qui constitue la cause racine des facteurs perturbateurs.

Quand cette vue du soi personnel appréhende les agrégats psychophysiques ou la personne de cette manière, alors sur la base de cette saisie, on crée une démarcation claire entre soi-même et les autres êtres, et sur cette base se développent l'attachement à nous-mêmes et à ce qui est de notre côté, ainsi que l'aversion à l'égard d'autrui et ce qui est de son côté. Ainsi on développe l'orgueil qui n'est centré que sur lui-même, de même que la vue de la saisie du soi, ainsi que la vue fausse qui consiste à se voir soi-même comme supérieur. Parallèlement se développent les vues fausses qui nient la loi de causalité, les Quatre Nobles Vérités et les objets de refuge. Ou encore c'est le doute qui fait son apparition. Comme l'explique le *Pramanavartika*, toutes les erreurs découlent de cette saisie.

Inconvénients des facteurs perturbateurs

Le texte cite d'abord l'*Ornement des soutras du Mahayana*¹ où il est dit que les facteurs perturbateurs nous détruisent nous-mêmes et détruisent autrui. Nous en avons déjà parlé, quand les facteurs perturbateurs surviennent, notre esprit est la proie de la confusion la plus complète, nous pouvons aller jusqu'au suicide, jusqu'à la privation de nourriture et c'est à cause d'eux que nos plus proches amis se désespèrent et abandonnent en disant : 'malgré tous mes efforts, je n'ai pas pu aider cet ami ou ce parent'. Ainsi nous nous détruisons nous-mêmes. Les facteurs perturbateurs détruisent également les autres dans le sens où nous nuisons à leur bien-être, à leur prospérité, à leur compagne ou compagnon. Il nous suffit de lire des récits historiques pour nous rendre compte que, des grandes guerres mondiales aux plus petits conflits familiaux, tous ces affrontements sont clairement le résultat des facteurs perturbateurs. Peut-être y-a-t-il quelques exemples illustrant le fait que parfois l'attachement peut avoir son utilité, peut-être est-ce pour cela que dans certains textes bouddhiques il est dit que dans certaines situations les bodhisattvas peuvent intégrer l'attachement à leur pratique. Mais il n'y a aucune situation où il soit permis d'utiliser la pratique de la haine sur la voie. Les guerres qui ont lieu dans le but de s'approprier des richesses sont le fruit de l'attachement, mais les conflits peuvent aussi avoir leur source dans la haine et l'aversion pour certains membres de la société ou certains peuples étrangers. On voit donc bien que la plupart de ces troubles et de ces problèmes sont le fait des facteurs perturbateurs.

Dans le *Bodhisattvacharyavatara* également il est dit :

Mes ennemis tels la haine et l'attachement

Ne possèdent ni bras ni jambes ;

Ils ne sont ni courageux ni sages.

Comment ont-ils pu faire de moi un esclave ?

'Ils n'ont ni armure, ni instruments de guerre et malgré tout ils nous maintiennent totalement en esclavage. Comment peut-on se reposer et profiter de la vie quand ces ennemis redoutables habitent tranquillement notre esprit ? Et [Shantidéva] continue en disant que cette forme de

¹ *Mahyanasutralamkara*, Asanga-Maitreya

patience à l'égard des facteurs perturbateurs est une pratique de patience qui ne s'adresse pas à l'objet adéquat et qu'elle est méprisable.² Si les émotions perturbatrices peuvent s'installer si paisiblement dans notre cœur, c'est que généralement les personnes ordinaires n'y prennent pas garde. [Ces intruses] n'ont donc aucun souci à se faire et demeurent dans la place sans être inquiétées. On dit que ces émotions perturbatrices qui ont élu domicile dans notre cœur sont de véritables ennemies dans le sens où depuis des temps sans commencement elles n'ont fait que nous amener problèmes et tourments ; aucun ennemi extérieur, aussi détestable soit-il, ne nous a jamais causé autant de tort.

Même si tous les dieux et demi-dieux

Comme des ennemis se tournaient contre moi,

Ils seraient incapables de me conduire

Aux enfers Avici...³

Mais ces puissants facteurs perturbateurs ont provoqué notre destruction complète, à moi-même et aux autres êtres. Quand on a affaire à un ennemi extérieur, il peut arriver qu'en s'efforçant de le calmer, il finisse par s'adoucir et vous traite aimablement par la suite. Mais dans le cas des émotions perturbatrices, plus vous cherchez à faire la paix avec elles, plus vous les respectez, plus elles deviennent destructrices et elles vous conduisent à la ruine à leur guise.

C'est pourquoi le maître Kadampa Gompawa a dit que pour mettre un terme aux émotions perturbatrices il faut reconnaître leurs inconvénients, leurs caractéristiques et définitions et appliquer les antidotes positifs. Il faut en examiner les causes et les voir comme des ennemies. Il faut bien connaître les divers types de facteurs perturbateurs, les principaux et les secondaires, et ainsi dès que l'un d'entre eux s'élève dans votre esprit, il faut clairement le reconnaître en pensant 'en voilà un maintenant' et s'efforcer d'y mettre fin.

Dans le *Pramanavarttika*, il est dit que là où existe le sentiment d'un soi il y aura aussi le sentiment des autres et qu'à cause de ce sentiment de 'Je, Moi', et 'les autres', l'attachement et la haine apparaissent. Sur cette base, tous les autres actes négatifs sont accomplis et accumulés. Mais cela ne veut pas dire qu'il faille nier l'existence du 'Je', ou soi, nominal. Il y a bien un 'Je' conventionnel et sur la base de l'existence de ce 'Je' conventionnel, il y a un bonheur qu'il faut développer et une souffrance qu'il faut éliminer. Mais quand nous réfléchissons à cela, nous

² Extrait et paraphrase du chapitre IV (l'Attention), versets 28 et 29

³ Verset 30

avons tendance à voir le 'Je' comme s'il avait une existence indépendante et intrinsèque, une existence de son propre côté, ce qui est absolument faux. A cause de cette attitude négative de voir le 'Je' comme ayant une existence indépendante, nous allons développer de la haine envers ceux qui sont de l'autre bord et cultiver de l'attachement envers ceux qui sont de notre bord à nous. Sur cette base, cette attitude mentale qui saisit les choses comme dotées d'une existence indépendante, nous allons voir les choses d'une manière différente de la manière dont elles existent en fait. A cause de cette conception erronée, nous avons cette tendance à voir quelque chose de bon comme non seulement bon, mais comme bon à cent pour cent, ce qui fait que notre esprit développe de l'attachement pour cet objet. De même, quand nous voyons quelque chose de mauvais, nous sommes prédisposés à considérer cet objet non seulement comme mauvais, mais comme mauvais et négatif à cent pour cent, nous nous détournons de lui et développons de l'aversion, de la colère, de la jalousie.

A l'analyse, vous pouvez voir cela par vous-mêmes. Regardez par exemple la différence entre la manière dont vous considérez tel ou tel objet comme mauvais quand vous n'êtes pas en colère et le regard totalement négatif que vous portez sur ce même objet quand vous êtes en colère. Quand l'emprise de l'attachement et de la haine exacerbés se relâche, quand vous observez les choses de manière plus détendue, alors vous pouvez prendre conscience que ces objets n'existent pas tels que vous l'avez imaginé, ils n'existent ainsi que lorsque vous êtes complètement contrôlés par les émotions perturbatrices. Par exemple, quand nous sommes complètement dominés par l'attachement, nous avons tendance à voir une certaine personne ou un certain objet comme absolument beau, bien bâti, magnifique, mais quand cet attachement diminue, alors on commence à distinguer quelques défauts dans la personne ou dans l'objet. La même chose se passe avec notre attitude envers les objets quand nous sommes en colère.

Il n'y a rien de mal à voir ce qui est bon comme bon et à le reconnaître ; il n'est pas non plus erroné d'aspirer à obtenir ces qualités ou états positifs. Il peut donc y avoir une attitude mentale qui perçoit les choses comme bonnes à la mesure de leurs propres qualités et en accord avec leur mode d'existence. Par ailleurs, quand nous penchons vers l'exagération, comme de voir un objet non-existant comme existant, c'est sur la base de cette exagération que la haine et l'attachement s'élèvent. Ces émotions conflictuelles s'élèvent sur la base de notre façon de voir les choses comme ayant une existence indépendante ou de leur propre côté. Il n'est pas nécessaire de se débarrasser de l'esprit en général, ou du 'Je', il est tout à fait raisonnable de la part du 'Je' d'aspirer à connaître le bonheur et de tenter d'éliminer la souffrance. Ce sont les conceptions erronées, les attitudes mentales erronées qu'il nous faut éliminer car c'est à cause d'elles que nous accumulons des actions négatives, lesquelles deviennent un facteur pour nous projeter dans une existence au sein de l'existence cyclique ou samsara.

Donc, pour pouvoir s'engager dans une pratique authentique, il est important de chercher refuge, non pas à l'extérieur mais en nous-mêmes, c'est-à-dire de transformer notre attitude mentale. Pour être en mesure d'entreprendre une telle pratique, il est important de savoir ce qu'il faut pratiquer, il faut connaître le sujet. Comme l'explique Lama Tsongkhapa dans une biographie versifiée, il ne faut pas se contenter d'étudier quelques extraits de textes, moi-même je ne me suis pas contenté d'une compréhension grossière, dit-il, mais j'ai étudié à fond tous les textes et en ai assimilé le sens. Prenez l'exemple de la construction d'un avion. Comment s'y prend-on pour faire en sorte qu'un si gros avion s'envole dans le ciel ? Cet exploit dépend de nombreux éléments. Pour qu'un vol soit réussi, il y a les gens qui travaillent dans l'avion lui-même, comme le pilote etc., mais il y a aussi le personnel au sol. C'est grâce au travail accompli par tous ces gens que ce gros avion est capable de décoller en emportant un si grand nombre de passagers et un tel chargement de bagages.

Chandrakirti dit aussi dans son *Madhymikavatara* que c'est en développant complètement les deux ailes, celle de la compréhension de la vérité conventionnelle et celle de la vacuité ou ainsité, que le roi des cygnes peut prendre son essor dans l'espace profond, ce qui signifie qu'en suivant les deux voies de la vérité conventionnelle et de la vérité ultime, on parviendra à atteindre l'Eveil. L'élimination de toutes ces émotions perturbatrices innombrables et variées ne sera possible qu'en dépendance de nombreuses causes et conditions. Et pour développer ces causes et conditions favorables, il faut se doter non pas d'une compréhension partielle seulement, mais d'une compréhension complète de l'enseignement dans son ensemble. De plus, quand nous étudions un texte, il est important de l'étudier dans son entier. Si vous ne l'étudiez pas à fond mais vous contentez de le parcourir au galop, votre étude n'aura pas beaucoup d'effet sur votre esprit. Parfois, quand je prends l'avion en Inde, il m'arrive d'avoir peur quand je vois que certains membres du personnel au sol sont plutôt distraits. Ils ont l'air de ne pas faire très attention à tous les détails dont ils ont la charge ; en fait une fois j'ai remarqué que l'un d'entre eux avait oublié de resserrer le couvercle du réservoir de fuel qu'il venait de remplir. Pendant le vol, je suis sûr d'avoir vu le couvercle claquer au vent. En fait, ils vaquent à leurs occupations dans une grande insouciance. On dirait que parfois les gens sont trop habitués à leurs activités quotidiennes et ils n'y prêtent plus guère d'attention. Ils ont tendance à les voir comme quelque chose de banal et ils commencent à vraiment être attentifs seulement quand le risque devient évident. Eh bien, nous les pratiquants, quand nous sommes devenus des 'vieux routiers' de la pratique, nous avons tendance à nourrir cette impression fautive que nous connaissons le chemin complet et à cause de cela nous ne nous inquiétons pas beaucoup d'entrer dans le détail des explications. Pour pouvoir vraiment pratiquer et comprendre, il ne suffit pas de dire simplement que c'est peut-être la vérité, il faut pouvoir confirmer la vérité de tous ces enseignements car c'est la maîtrise des enseignements qui vous permettra de tenir tête aux controverses des opposants et aux arguments de l'attitude d'auto-chérissement. En nous

engageant dans la pratique du Dharma, nous allons à l'encontre des revendications de l'attitude d'auto-chérissement. Cette attitude, nous ne pourrions l'affronter de manière satisfaisante que si nous avons cette compréhension totale et seulement si nous avons acquis une conviction claire à propos de ce que nous avons compris.

Pour l'instant, les qualités et pratiques vertueuses sont peut-être encore très faibles dans votre esprit, mais elles s'appuient sur des bases fondées et solides et elles sont très puissantes car elles ont de nombreuses causes et conditions admirables. Quant aux émotions négatives, quelle que soit leur vigueur actuelle, elles ne reposent sur aucune base solide. Ayant pris conscience de cela, il est important d'acquérir une compréhension complète et détaillée du texte. Donc, quand Lama Tsongkhapa disait qu'il avait une compréhension complète du texte, cela ne veut pas dire qu'il avait mémorisé tous les mots, cela veut plutôt dire qu'il en avait assimilé le sens. Il n'est pas bien important de connaître le nombre de pages ou des détails de ce genre, mais il est important de comprendre le véritable sens du texte de sorte que par la suite, quand vous vous mettez véritablement à la pratique, vous n'avez pas le moindre doute. Voilà la raison de l'importance réelle qu'il y a à acquérir une idée correcte des chemins complets et pour y parvenir la méthode d'enseignement basée sur la *Lampe sur la Voie* d'Atisha est d'une importance capitale.

C'est donc pour cela que nous lisons aujourd'hui l'un des commentaires de ce texte, *l'Exposition Intermédiaire des Étapes de la Voie*. Il nous faut l'écouter avec la motivation d'atteindre l'Eveil pour le bien de tous les êtres, nos mères, qui sont dans la souffrance. Ce texte s'appuie sur la tradition de Nagarjouna et d'Asanga, à savoir le système des pratiquants érudits, qui est un système regroupant tous les points essentiels des trois étapes de la voie, un enseignement qui représente l'essence condensée de la pensée et la pratique d'Atisha et de Tsongkhapa.

Colophon : Extrait d'enseignements de Sa Sainteté le Dalaï Lama à propos du *Lamrim dring (Exposition intermédiaire des étapes de la voie)* de Djé Tsong Khapa, Dharamsala, 13-25 mars 1998.

Traduction anglaise orale par le Vén. Lhakdor. Transcrit par Joyce, avril-juin 1998. Publié par le Service Education de la FPMT, 2002.

Traduction française dans le cadre du Péba, 2005-2006, Service de traduction francophone de la FPMT.