



# L'essence de la pratique du Dharma

Par Lama Zopa Rinpoché



VVE-Dévotion au maître - LZR - L'essence de la pratique du Dharma-Dernière mise à jour  
28.02.2016



Lama Zopa Rinpoché au Root Institute, Bodhgaya, Inde, 2000. Photo: Brian Halterman

*Discours tenu par Lama Zopa Rinpoché au Root Institute à Bodhgaya, en Inde, le 19 janvier 2003 devant un groupe d'étudiants russes, sur la pratique du Dharma dans la vie quotidienne. Rinpoché enseigne que l'essence même de notre pratique consiste en un dévouement correct à l'ami vertueux et une vie conduite par la bonté du cœur. Au cours de cet enseignement, Rinpoché donne aussi des conseils sur la manière d'étudier et de méditer le lamrim, la voie vers l'éveil.*

Même si vous avez dû venir de loin et engager beaucoup de dépenses, vous faites des efforts pour consacrer votre vie au Bouddhadharma afin de vous rendre utiles aux êtres et aux enseignements du Bouddha. Vous avez saisi l'opportunité extrêmement précieuse de venir ici pour rencontrer le Bouddha de la compassion qui se manifeste à nous sous forme humaine, avec qui nous pouvons communiquer et de qui nous

pouvons recevoir directement des enseignements, des initiations et des vœux.

Nous avons eu la bonne fortune d'écouter non seulement les enseignements purs et sans fautes du Bouddha, mais également les enseignements du mahayana et, surtout, les enseignements tantriques du mahayana, la voie rapide pour atteindre l'éveil. Et parmi les enseignements tantriques, nous avons pu écouter des enseignements du maha-anuttara yoga tantra, la voie la plus rapide vers l'éveil. Nous avons pu recevoir l'initiation de Kalachakra qui nous permet de pratiquer la voie de Kalachakra et nous avons l'avons reçue de la déité de Kalachakra elle-même, Sa Sainteté le Dalaï Lama. Nous n'aurons pas toujours une telle possibilité, une telle possibilité est comme un rêve.

Je suis très heureux que vous ayez eu la chance incroyable de pouvoir venir à Bodhgaya, cette terre spéciale qu'un millier de bouddhas foulera de ses pieds saints. Le Maître Bouddha Shakyamouni est le quatrième bouddha à avoir foulé de ses pieds saints la terre de Bodhgaya, et

tous les autres bouddhas à venir (les mille bouddhas) poseront aussi leurs pieds saints en cet endroit. Bodhgaya est particulièrement bénie, c'est le lieu de pèlerinage le plus important au monde.

Nous avons bénéficié de cette opportunité extrêmement précieuse parce que, dans le passé, nous avons créé la cause et les conditions pour cela, en accumulant beaucoup de mérites et en effectuant des prières spéciales.

## **L'ESSENCE DE LA PRATIQUE DU DHARMA**

La manière de pratiquer le Dharma, essence même qui comble tous nos souhaits et couronne de succès cette pratique, nous permettant d'avoir des réalisations et de pouvoir être utiles aux autres êtres, consiste en un dévouement correct à l'ami vertueux et une vie conduite par la bonté du cœur – la pensée de se rendre utile aux autres êtres. À mes étudiants, je conseille ces deux pratiques qui offrent la meilleure réussite en toutes choses, nous permettant d'atteindre le bonheur temporaire et ultime, la libération du samsara et l'éveil, et de procurer aux autres êtres tout le bonheur, temporaire et ultime. Ces deux pratiques permettent de procurer à autrui non seulement le bonheur dans cette vie, mais aussi le bonheur dans les vies futures, la libération du samsara et le bonheur ultime du plein éveil ; et pour ce faire, il faut mettre tous nos efforts dans ces deux pratiques.

De ces deux pratiques, je dirais que si nous sommes capables d'un dévouement correct envers l'ami vertueux, la pratique du bon cœur viendra en accompagnement car elle forme le cœur du bouddhisme du mahayana. Ce qui fait la différence entre le bouddhisme et toutes les autres religions, c'est la compassion pour tous les êtres vivants, sans distinction. La pratique du bon cœur étant l'une des instructions fondamentales de l'ami vertueux, cette pratique se manifeste d'elle-même quand nous lui sommes correctement dévoués.

C'est une forte dévotion qui va faciliter le dévouement correct à l'ami vertueux. Plus notre dévotion sera forte, plus nous serons à même de lui vouer notre vie, de le servir et de suivre ses conseils. Et plus nous suivrons les conseils de l'ami vertueux, plus il sera facile pour nous d'obtenir les réalisations de la voie vers l'éveil. Il faut donc entraîner notre esprit à la pratique de la dévotion au maître, transformant ainsi notre esprit en une pure pensée de dévotion. Cela signifie considérer le maître comme un bouddha. Que de son côté le maître soit un être sensible ou un bouddha, de notre côté, nous devons transformer notre esprit en la pure pensée de dévotion qui, en le considérant comme un bouddha, va le voir comme un véritable bouddha. Pour cela, nous faisons appel au raisonnement logique et à des citations extraites du lamrim, des sotrâs et des tantras, comme celle que voici, prononcée par le Bouddha Shakyamouni sous l'aspect de Vajradhara : « À l'avenir, je me manifesterai sous la forme du maître spirituel ». Au moyen du raisonnement et des

citations, nous pouvons transformer notre esprit en une pure pensée de dévotion, voyant le maître comme un bouddha.

Grâce à une dévotion forte et stable pour le maître, nous serons capables aussi de vivre dans la moralité, ce qui constitue la pratique fondamentale du Dharma. Si nous sommes des pratiquants laïques, nous serons en mesure de vivre dans les vœux laïques, et si nous avons reçu l'ordination, nous serons en mesure de vivre dans l'ordination. Plus notre dévotion pour le maître est forte, plus il nous sera facile de suivre ses conseils, ce qui signifie qu'il sera très facile pour nous de vivre dans la moralité. La pratique de la dévotion au maître nous aide de multiples façons.

D'une façon générale, dans n'importe quel village, dans n'importe quelle ville, il y a toujours quelqu'un qui possède une plus grande connaissance que les autres qui vivent dans cet endroit. À partir de là, nous pouvons dire qu'il y a quelqu'un dans le monde qui dispose de la plus grande connaissance, qui a une connaissance que la plupart des gens n'ont pas. Ainsi, il y a quelqu'un qui a parfait toute son intelligence ; il y a quelqu'un qui a l'esprit le plus clair qui soit, qui n'a pas d'ignorance, aucun obstacle pour voir directement tous les phénomènes du passé, du présent et du futur, pas d'obscurcissements grossiers ni subtils. Or, le seul esprit à avoir parfait toute sa connaissance est un esprit omniscient, un esprit éveillé.

Quand on a un esprit omniscient, on a aussi accompli l'entraînement de l'esprit à la compassion pour tous les êtres. Cet esprit a de la compassion pour chaque être, sans aucune distinction. C'est une qualité présente. À ce moment-là, on a aussi le pouvoir parfait de révéler les méthodes aptes à guider les êtres. Cette qualité aussi est parachevée. Un être qui a ces trois qualités est un bouddha, un être éveillé.

Si vous ressentez de la compassion pour un certain être, que ce soit une personne malade ou un animal, cela vous pousse à faire quelque chose pour cette personne ou pour cet animal. Même dans votre propre cas, avec votre niveau de compassion très limité, très petit, cette compassion vous persuade quand même d'aider les autres. Alors quelqu'un qui a parfait l'entraînement de son esprit à la compassion pour tous les êtres innombrables, vous y compris, vous guidera **à coup sûr**. C'est certain, il travaille pour vous. Un tel être éveillé vous guidera, à coup sûr. Pensez : « Les êtres éveillés se manifestent même sous des formes animales dans les océans et dans les forêts pour pouvoir guider les animaux. Du fait que je suis un être humain avec la capacité de communiquer et de comprendre la signification du Dharma, ces êtres éveillés, ces bouddhas, qui ont parachevé l'entraînement de leur esprit à la compassion, me guident, **c'est certain**. Il n'y a aucun doute qu'ils sont à l'œuvre pour moi. » D'abord faites naître en votre propre cœur la ferme conviction qu'il existe de tels êtres éveillés.

Le Bouddha Vajradhara a dit : « Moi, dénommé Vajrasattva, prendrai la forme du maître spirituel. Afin d'aider les êtres, je demeurerai sous des formes ordinaires ». Le Bouddha Vajradhara a déjà

expliqué qu'il serait à l'œuvre pour nous, les êtres, en se manifestant sous la forme de l'ami vertueux et sous n'importe quelles autres formes qui nous seraient bénéfiques.

Le Maître Bouddha Shakyamouni a également fait vœu de nous guider. Notre époque est une époque de dégénérescence, connue pour être « la période des querelles », quand la durée de vie humaine est d'une centaine d'années et les êtres très difficiles à assagir. Les mille bouddhas de la bienheureuse ère cosmique ont fait des prières pour guider les êtres lors des périodes favorables de ce monde, alors que nous sommes laissés de côté par tous les autres bouddhas.

Comme le Maître Bouddha Shakyamouni a choisi de guider les êtres en cette époque particulière, la période des querelles, il fit cinq cents prières pour pouvoir nous guider, nous les êtres [de cette époque]. Mais ce n'est qu'un exemple de la manière dont le Bouddha a promis de se manifester et d'œuvrer pour nous les êtres. Il y en a bien d'autres.

Par conséquent, du fait que le Bouddha Vajradhara, ou le Bouddha Shakyamouni a annoncé qu'il se manifesterait sous différentes formes, y compris sous celle de l'ami vertueux, et qu'il guiderait les êtres – de qui d'autre pourrait-il donc s'agir si ce n'est de votre ami vertueux actuel, celui avec qui vous avez établi une véritable relation de Dharma ? Donc, ces amis vertueux sont des bouddhas, assurément.

C'est ainsi que vous méditez pour arriver à cette conclusion. Puis, pendant un petit moment, vous maintenez votre esprit dans cet état, considérant ces amis vertueux comme des bouddhas. Après avoir démontré à votre esprit que ces amis vertueux sont des bouddhas, maintenez votre esprit dans cet état de dévotion pour le maître pendant un petit moment.

Pensez ensuite : « Tout ce que ces maîtres font pour moi – me donner les conseils du Dharma, m'accorder le refuge, les vœux de pratimoksha, de bodhisattva et tantriques, me conférer des transmissions et des initiations orales – me protège des perturbations mentales et du karma [négatif], causes de la souffrance. De cette façon, cela me protège de la souffrance. Cela plante aussi les graines des réalisations de la voie vers l'éveil, lesquelles me permettent d'atteindre ces réalisations et me mène donc assurément au plein éveil. En plantant ces graines dans mon esprit, mes amis vertueux me conduisent assurément à l'éveil. Alors, si ces actions ne sont pas les actions d'un bouddha et si mes amis vertueux ne sont pas des bouddhas, qui d'autre est le bouddha qui me mènera à l'éveil ? Par conséquent, je peux en conclure qu'ils sont des bouddhas. » Cela vient encore renforcer votre conviction que vos amis vertueux sont des bouddhas. Ainsi, vous transformez votre esprit en cette dévotion pour le maître.

« Chaque chose que font ces amis vertueux, même quand ils me réprimandent, élimine les obstacles à ma pratique du Dharma, à la purification de mon karma négatif. Tout ce qu'ils font pour moi me mène à l'éveil, assurément. Si eux ne sont pas des bouddhas, alors qui d'autre ? »

## SUIVRE UNE PENSÉE ERRONÉE

Par contre, si vous suivez votre esprit impur, votre pensée erronée, alors la manière dont votre ami vertueux vous apparaît est une projection de votre pensée impure, erronée. Si vous suivez cet esprit impur, vous voyez des défauts chez tout le monde ; chez certains vous voyez des petits défauts, chez d'autres vous voyez de gros défauts. Vous ne voyez personne comme un bouddha. Comme je l'ai mentionné auparavant, vous savez que les actions de vos amis vertueux vous mèneront assurément à l'éveil. Et maintenant vous croyez que les bouddhas, qui ont toutes ces qualités, n'ont pas l'esprit omniscient, n'ont pas de compassion pour vous ou n'ont pas le pouvoir de vous guider ? Ou vous croyez qu'il n'existe rien de tel que le Bouddha ? Mais ce n'est pas vrai.

Le Bouddha existe. Le Bouddha a toutes ces qualités et œuvre assurément pour tous les êtres. Comme je l'ai mentionné au début, si vous-mêmes ressentez un tant soit peu de compassion pour une personne ou pour un animal, vous aidez cette personne ou cet animal. Par conséquent, il ne saurait y avoir le moindre doute que le Bouddha, qui a toutes ces qualités, qui est lié à nous, les êtres, par une compassion infinie, œuvre assurément pour nous. C'est pour cette raison que les amis vertueux sont assurément des bouddhas. Réaffirmez votre forte conviction puis demeurez dans cet état de dévotion.

De plus, comme il est dit dans *L'Essence du nectar*<sup>1</sup> :

« Tant que nous ne sommes pas libérés des obscurcissements et du mauvais karma, même si tous les bouddhas arrivaient directement devant nous, nous n'aurions pas la possibilité de voir ce suprême corps sacré paré des signes sacrés et des illustrations de la bouddhité, mais seulement notre apparence actuelle. »

Cela signifie que nous n'avons pas la possibilité de voir un bouddha sous l'aspect d'un bouddha ; nous ne voyons que notre apparence actuelle qui est la projection de notre esprit obscurci, lequel est obscurci par le karma négatif. Notre apparence actuelle signifie un aspect ordinaire. Qui dit « ordinaire » dit défauts, perturbations, corps de souffrance samsarique contaminé et actes erronés. C'est ce qui apparaît à notre esprit ordinaire erroné, un esprit obscurci par le karma négatif. Le fait de nous fier à cette apparence nous empêche de voir que les amis vertueux sont des bouddhas, alors même qu'ils le sont.

Prenez l'exemple du guélong Lèkpé Karma. Il servit le Maître Bouddha Shakyamouni en tant qu'intendant pendant vingt-deux ans mais ne le vit jamais comme un bouddha, bien que ce dernier eût atteint l'éveil depuis un temps inconcevablement long. Pendant ces vingt-deux années, il vit

---

<sup>1</sup> *The Essential Nectar of the Holy Doctrine*, de Yéshé Tseundru. Non traduit en français.

le Bouddha uniquement comme un menteur. Quand les gens faisaient des offrandes au Bouddha lorsqu'il était en quête d'aumônes, le Bouddha leur prédisait : « Par ce mérite, vous deviendrez le Bouddha untel et untel ». Lèkpé Karma ne croyait pas aux prédictions du Bouddha.

Pendant vingt-deux ans de service, jamais le guélong Lèkpé Karma ne vit le Bouddha comme un être éveillé ; il le voyait seulement comme un menteur. De son côté, Lèkpé Karma ne considérait pas le Maître Bouddha Shakyamouni comme un bouddha, bien que de son côté le Bouddha Shakyamouni fût un être éveillé, éveillé depuis un temps inconcevablement long. Lèkpé Karma regardait toujours le Bouddha avec un esprit impur et, tenant pour vraie sa vision du Bouddha en tant qu'être ordinaire, empêchait sa prise de conscience que le Bouddha Shakyamouni était un bouddha.

### **CONSEILS DE LAMA TSONGKHAPA POUR PRATIQUER**

Lama Tsongkhapa donne deux techniques qui nous permettent d'utiliser les fautes que nous voyons dans les actions du maître pour développer notre dévotion et amener une plus grande dévotion en notre cœur plutôt que des vues fausses, de la colère et des pensées de non-dévotion. Ce sont des moyens puissants pour arriver, quoi qu'il se passe, à maintenir notre esprit dans la dévotion qui, considérant le maître comme un bouddha, le voit comme un bouddha.

Une technique consiste à penser que le maître a commis une faute à dessein, en tant que méthode spécifique qui sera bénéfique pour nous conduire à la libération et à l'éveil. Quand nous pensons de cette façon, voir des fautes dans les actions du maître devient une cause de dévotion ; cela ne devient pas un problème pour notre esprit.

L'autre technique consiste à penser que toute faute que nous voyons dans les actions du maître est, comme je l'ai mentionné auparavant, l'apparence de notre esprit impur. Nous voyons des défauts dans le maître à l'instar de quelqu'un qui, ayant des troubles de la vision, voit tomber des cheveux ou voit deux astres lunaires ou solaires quand il n'y en a qu'un. Si nous regardons à travers du verre rouge, nous voyons tout en rouge. Si nous regardons à travers du verre bleu, nous voyons tout en bleu, même ce qui est blanc. La couleur que nous voyons dépend de la couleur du verre à travers lequel nous regardons. De façon identique, si notre esprit est pur, nous voyons les choses comme étant pures ; si notre esprit est impur, nous voyons les choses comme étant impures. Cette seconde technique implique l'idée que voir des fautes procède de notre propre esprit impur, de notre propre karma impur. Quand nous pensons ainsi, voir des défauts dans notre maître ne perturbe pas notre esprit et ne nous fait pas perdre notre dévotion. En pensant que voir une faute vient de notre karma impur, nous sommes capables de maintenir notre esprit dans une dévotion stable, considérant le maître comme un bouddha.

Après avoir démontré à notre esprit qui ne voit pas le maître comme un bouddha, que le maître est un bouddha, après avoir instauré cette dévotion pour notre maître, nous pouvons penser de

la façon suivante : « Comme il est mentionné dans la citation de *l'Essence du nectar*, au moment où mon esprit est obscurci par le karma négatif, je vois le maître comme quelqu'un ayant des perturbations, qui a un corps de souffrance contaminé, et qui commet des fautes dans ses actions. C'est l'état actuel de mon esprit. Si le maître se manifestait à moi sous une forme inférieure, comme une forme animale, il me serait difficile de communiquer avec lui et de recevoir des enseignements. Si le maître se manifestait sous une forme plus pure que la sienne actuellement, je n'aurais pas le karma pour le voir. Donc ces maîtres se manifestent exactement en accord avec mon esprit obscurci et mes pensées erronées, et de cette façon ils peuvent me guider. »

Pensez ensuite : « Quelle bonté incroyable de la part de mon ami vertueux ! ». Répétez encore et encore : « Quelle bonté incroyable de la part de mon ami vertueux ! Quelle bonté incroyable de la part de mon ami vertueux ! » Pour tous les amis vertueux que vous avez, en particulier à l'adresse de ceux envers qui vous avez du mal à générer de la dévotion.

Puis pensez : « Cet aspect ordinaire qui manifeste l'apparence d'avoir des perturbations mentales, un corps de souffrance et de commettre des fautes dans ses actions, est le seul à pouvoir me guider directement. Il est le seul à pouvoir me libérer du samsara et me conduire à l'éveil. Quelle bonté incroyable ! Quelle bonté incroyable ! ». Continuez de répéter cette phrase tout en méditant sur cette bonté. Vous pouvez la répéter dix, quinze, vingt fois, un demi-mala ou un mala.

Ensuite, pensez : « Sous cet aspect ordinaire, mes amis vertueux me guident vers la libération et l'éveil en révélant différentes méthodes. Quelle bonté incroyable de leur part ! ». De nouveau vous maintenez la dévotion en votre esprit et méditez sur leur bonté.

Puis pensez : « Tous les bouddhas me guident à travers ce maître qui se manifeste à moi sous cette forme ordinaire. Tous les bouddhas innombrables, y compris le Bouddha Shakyamouni, me guident sous l'aspect de cette forme ordinaire. Manjoushri me guide sous cet aspect. Le Bouddha Maitreya me guide sous cet aspect. Tara me guide sous cet aspect. Tous les bouddhas me guident sous cet aspect ordinaire, sous la forme du maître. Comme cet aspect est précieux ! Comme chacun de ces aspects ordinaires est précieux ! Il n'y a pas plus précieux dans ma vie que cet aspect ordinaire du maître. »

Ce n'est qu'une brève méditation sur la dévotion au maître, parce que j'ai mentionné au passage la dévotion pour le maître. Il y a beaucoup plus de détails dans la *Libération suprême entre nos mains*<sup>2</sup> et dans d'autres textes du lamrim. Ce n'est qu'une explication condensée concernant la

---

<sup>2</sup> Ouvrage de Pabongka Détschen Nyinpo, en anglais *Liberation in the palm of your hand*, Wisdom Pubs. Aucune traduction française publiée à ce jour. Cependant le plan, ou grandes lignes, de ce lamrim selon Pabongka Rinpoché existe en français sous l'intitulé *Les instructions du noble maître*,

façon de méditer sur la dévotion au maître, la façon d'engendrer de la dévotion pour le maître et, surtout, sur la façon dont vous pouvez utiliser les fautes que vous voyez dans les actions du maître pour développer une forte dévotion, au lieu de vous détruire vous-mêmes ainsi que tout votre mérite en créant du karma négatif causé par les vues fausses et la colère. Ces techniques vous permettent de donner de la stabilité à votre dévotion pour le maître puis, grâce à une réalisation stable, vous recevrez en votre cœur la bénédiction du maître. La bénédiction que vous recevrez du maître sera la cause pour parachever les réalisations. Voilà pour l'essence même de la méditation sur la dévotion au maître qui se trouve dans le lamrim sous les titres généraux de : servir le maître en pensées et en actions.

## LA PRATIQUE DU DHARMA DANS LA VIE QUOTIDIENNE

En ce qui concerne comment pratiquer le Dharma dans la vie quotidienne, d'abord vous devriez étudier au moins un texte du lamrim, tel le commentaire du lamrim de Lama Tsongkhapa, du début jusqu'à la fin. Après avoir étudié ce texte, relisez-le deux ou trois fois si possible. En général il est bon de lire ce genre de textes plusieurs fois, car à chaque relecture vous comprendrez quelque chose de plus, même si vous l'avez déjà lu.

Puis, tous les jours, faites une petite méditation sur le yoga du maître, soit en suivant les grandes lignes du lamrim, soit en procédant à quelque chose de court comme je viens de le faire, afin de transformer votre esprit ordinaire qui voit des fautes en un pur esprit de dévotion qui voit le maître comme un bouddha. Faites tous les jours une petite méditation de dévotion au maître, jusqu'à ce que vous ayez une réalisation stable. Et même une fois la réalisation obtenue, vous devrez continuer encore un peu la méditation pour la stabiliser, de sorte à ne pas la perdre.

Vous pouvez suivre le plan général de méditation que voici : la première année, votre projet de méditation consiste à travailler principalement sur la voie graduée de l'être de capacité inférieure de façon générale. Vous pouvez passer un an sur ce sujet, méditant pas à pas de la parfaite renaissance humaine jusqu'au karma. Afin d'obtenir une réalisation, vous méditez tous les jours pendant un an sur la voie des êtres de capacité inférieure. La deuxième année, vous méditez principalement sur la voie des êtres de capacité intermédiaire, essentiellement pour développer un certain sentiment de renoncement. L'année suivante vous pouvez méditer principalement sur la bodhicitta. Et l'année d'après, vous pouvez passer votre temps à méditer principalement sur la vacuité. Mais vous pouvez aussi méditer tous les jours sur la vacuité.

C'est une façon de méditer sur le lamrim pour obtenir la réalisation des trois principaux aspects de la voie. Cela ne signifie pas que vous ne puissiez pas méditer sur la bodhicitta pendant que vous

---

édité par l'Institut Guépèle sous la direction de Dagpo Rinpoché. On peut obtenir une version française non définitive de la *Libération* sous forme de photocopié auprès de l'Institut Guépèle.



méditez sur la voie inférieure, mais votre principale attention au cours de cette première année pourrait porter sur la voie inférieure. Le plus important étant que, après avoir atteint la réalisation de la voie inférieure, vous devrez investir du temps et des efforts pour atteindre la réalisation du renoncement au samsara dans son ensemble. Premièrement vous développez le renoncement à cette vie, et deuxièmement le renoncement à tout le samsara. Pour développer le premier niveau de renoncement, vous méditez sur la voie inférieure, en particulier sur l'impermanence et la mort, les souffrances des domaines d'existence inférieurs et le karma. Ainsi votre cœur changera complètement.

En ce moment, le bonheur de cette vie est plus important et le bonheur des vies futures est secondaire. Après ces méditations, un changement complet s'opérera dans votre cœur. Obtenir le bonheur dans les vies futures deviendra la chose la plus importante, et que vous obteniez ou non le bonheur dans cette vie-ci deviendra sans importance. Vous considérerez tout le travail visant à obtenir le bonheur dans cette vie comme complètement dénué de sens. Dans votre cœur, atteindre le bonheur dans les vies futures deviendra le plus important. Votre attitude changera du tout au tout. Ainsi, jusqu'à ce que vous atteigniez une réalisation stable du renoncement à cette vie, vous méditez sur la voie inférieure. Cela veut dire : jusqu'à ce que vous obteniez la réalisation qui consiste à voir tout le samsara – y compris le monde humain et les mondes des dévas – comme étant uniquement de la nature de la souffrance, comme si vous étiez au beau milieu d'un incendie. Vous atteignez la réalisation du renoncement au samsara quand vous vous sentez comme un prisonnier pour qui la prison est intolérable au point que la pensée de vouloir en sortir l'accompagne jour et nuit sans effort.

Une fois cette réalisation obtenue, votre effort principal porte sur la voie graduée de l'être de capacité supérieure, sur la génération de la bodhicitta. Quand vous obtenez une réalisation, vous mettez ensuite vos efforts dans la méditation suivante. J'ai déjà mentionné de passer un an sur la voie inférieure, puis un an sur la voie intermédiaire, puis un an sur la bodhicitta – bien que vous puissiez procéder ainsi, ce n'est pas le plus important. Le plus important est que, une fois la réalisation obtenue, vous passiez au niveau de méditation suivant.

De plus, dans votre vie quotidienne, vous devriez procéder à la méditation du lamrim en vous appuyant sur une pratique du yoga du maître, qu'il s'agisse du *Yoga du maître de Lama Tsongkhapa*, de *Offrande au Maître (Lama tcheupa)*, ou d'une autre pratique de yoga du maître.

Vous avez également besoin d'effectuer des pratiques de purification et d'accumulation de mérites. Par exemple, le matin vous pouvez faire la pratique de purification en effectuant des prosternations tout en récitant les noms des Trente-cinq bouddhas, et le soir vous pouvez faire la pratique de Vajrasattva, soit avec des prosternations soit en méditation assise. Et la purification la plus puissante et l'accumulation de mérites la plus vaste proviennent de la dévotion au maître, en suivant les conseils du maître et en offrant ses services au maître.

Pendant les pauses, quand vous n'êtes pas assis en méditation mais que vous vivez juste votre vie, essayez de vivre dans la continuité du sentiment que vous avez fait naître lors de votre session de méditation du lamrim. Par exemple, si vous méditez sur l'impermanence et la mort pendant votre session matinale, maintenez cette pensée pendant vos temps de pause. Comme cela empêchera la colère, l'attachement et les autres perturbations de se manifester, vos actions lors de ces temps de pause deviendront naturellement vertueuses. Que ce soit en mangeant, en marchant ou en faisant votre travail – tout ce que vous ferez deviendra naturellement vertu, ou Dharma. De la même façon, si votre méditation du matin porte sur la dévotion au maître, vous devriez garder cette dévotion pour le maître pendant vos temps de pause ; encore une fois, tout ce que vous ferez en maintenant cette pensée, deviendra Dharma. Et il en va de même pour la bodhicitta, la pratique du bon cœur. C'est comme cela que vous pourrez incorporer le lamrim à vos pauses.

Si vous avez déjà étudié un commentaire du lamrim, tel que celui de la *Libération suprême entre nos mains*, vous pouvez suivre les grandes lignes de cette méditation. Mémoriser les grandes lignes et méditer à leur sujet est une façon de méditer sur le lamrim dans votre vie quotidienne. Une fois que vous avez étudié un commentaire du lamrim, vous pouvez prendre un texte court du lamrim comme support de votre méditation dans la vie quotidienne, tel *L'Essence du nectar*. *L'Essence du nectar*, qui contient un commentaire de Guéshé Rabtèn, un de mes enseignants, est un livre que je vous conseille d'utiliser pour une méditation quotidienne sur le lamrim. Il va droit aux grandes lignes sans trop d'anecdotes ni de commentaires.

Ceux qui sont d'une grande intelligence peuvent utiliser le *Lamrim tchènmo* de Lama Tsongkhapa, en mémoriser les grandes lignes et méditer à leur sujet. C'est ce que font les méditants : ils mémorisent les grandes lignes du *Lamrim tchènmo*, de *Libération suprême entre nos mains* ou l'un des courts textes du lamrim et méditent ensuite dessus.

Dans votre vie quotidienne, tout ce que vous faites – manger, marcher, être assis, dormir – devrait devenir un antidote à l'égo, la pensée du chérissement de soi. Au lieu de permettre aux choses que vous faites d'apporter de l'eau au moulin de la pensée du chérissement de soi, essayez de les transformer en antidotes à cette pensée. Cela signifie vous livrer à vos occupations quotidiennes avec la bodhicitta, avec la pensée d'être utiles aux autres, de chérir les autres. Quand vous vous consacrez à vos occupations en ayant cette pensée, tout ce que vous faites devient un antidote à la pensée du chérissement de soi ; cela devient le meilleur Dharma, le plus pur Dharma.

Il y a encore une chose que je voudrais mentionner au sujet du maître. Si le maître vous dit de faire quelque chose qui va à l'encontre du Dharma, à l'encontre des enseignements du Bouddha, comme se livrer à des meurtres, à des vols et ainsi de suite, cela constituera pour vous un lourd karma négatif. Le Bouddha explique dans plusieurs enseignements, y compris dans le vinaya, que les êtres ordinaires comme nous peuvent humblement requérir la permission de ne pas exécuter cet acte. Cela devrait être fait avec dévotion, pas avec irritation ou colère contre le maître, avec la

pensée « voilà qui est stupide ». Nous devrions continuellement maintenir notre esprit dans la dévotion, comme je l'ai mentionné auparavant, en pensant que notre point de vue est celui de notre propre esprit négatif. Puis, sans perdre notre dévotion, nous devrions humblement et habilement essayer d'obtenir la permission de ne pas exécuter cette action. C'est ainsi qu'il en est pour les gens ordinaires comme nous. Cependant, comme l'explique Sa Sainteté le Dalaï Lama, quand un maître spécial et un disciple spécial se rencontrent, le disciple exécute la moindre chose que lui demande son maître.

Grâce aux mérites des trois temps accumulés par moi-même et les autres, qui existons mais n'existons pas de notre propre côté, qui sommes vides, puissè-je, moi qui existe mais n'existe pas de mon propre côté, qui suis totalement vide, atteindre l'éveil du Maître Bouddha Shakyamouni, qui existe mais n'existe pas de son propre côté, qui est vide, et conduire tous les êtres, qui existent mais n'existent pas de leur propre côté, qui sont totalement vides, à cet éveil, qui existe mais n'existe pas de son propre côté, qui est totalement vide, par moi-même seul, qui existe mais qui n'existe pas de mon propre côté, qui suis totalement vide.

Puissent les enseignements du Bouddha en général et de Lama Tsongkhapa en particulier s'épanouir indéfiniment surtout en Russie, et se diffuser dans toutes les directions. Puissent-ils se réaliser dans notre cœur, parmi les membres de notre famille, en chacun en Russie et en tout un chacun de par le monde.

**Colophon** : Publié en anglais sur le site de LYWA (archive n° 1405). Transcrit et édité en anglais par la vénérable Ailsa Cameron. Traduit en français par Pauline, la vénérable Lobsang Détchèn et Catherine Cipan, Service de traduction francophone de la FPMT, février 2016.