



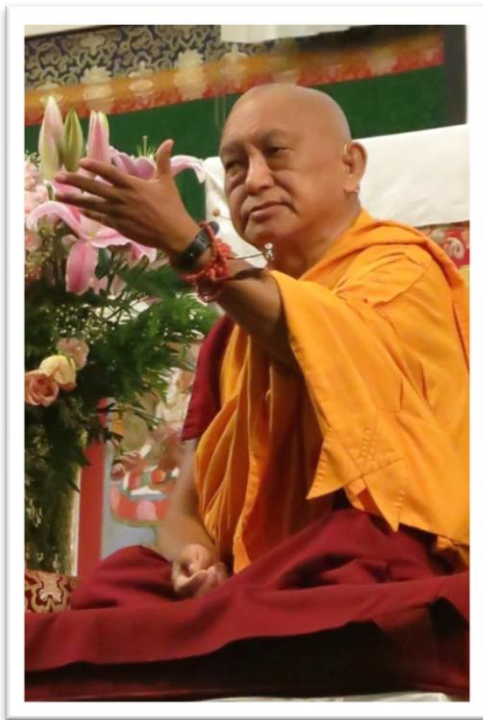
# La bonté du maître

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-DEVOTION-LA BONTE DU MAITRE -Dernière mise à jour 15.07.2015

*Transcription d'une discussion avec les moines et nonnes de l'IMI (Institut Mahayana International) au Centre de Retraite de Touthita, en Inde, au cours de la première célébration de l'expérience de l'Eveil, en mai 1982.*



Ce que j'ai à vous dire, je vais le dire en peu de mots car le temps est limité. Lama Yéshé a dit d'essayer de développer une volonté ferme afin d'obtenir le bonheur pour vous-même et pour les autres, mais je ne sais pas comment parler de cela car je suis paresseux et n'ai moi-même aucune volonté pour accomplir mon bonheur et celui des autres. Aussi, j'aimerais vous parler un peu de la bonté.

Se rappeler profondément, du fond du cœur, la bonté des êtres sensibles est une méthode très efficace pour développer la volonté. Cela renforcera votre volonté de pratiquer le Dharma et de travailler pour obtenir le bonheur, tout particulièrement le bonheur d'autrui.

Il est très important de se rappeler la bonté du maître. S'en souvenir continuellement permettra aux pensées erronées de surgir moins souvent et même de s'arrêter

complètement. Plus nous pensons à la bonté et la ressentons dans notre cœur, plus nous développons la persévérance et la ferme volonté de supporter les difficultés, d'obéir au maître et de suivre ses conseils. Sur la base de ce qui est expliqué dans le Lamrim et exposé dans les enseignements, ainsi que sur notre expérience personnelle de la bonté et des qualités du maître, nous sommes davantage capables de garder notre esprit calme et clair – ressemblant moins à de l'eau sale. La dévotion peut alors se manifester. Une fois que nous avons de la dévotion, notre esprit est prêt à accueillir les réalisations, tout au moins la bonté du maître bénissant notre esprit ainsi que des pensées puissantes et soudaines de la mort et de l'impermanence, de la compassion et de l'amour bienveillant. Ces sentiments d'amour bienveillant et d'intense compassion deviennent si forts que nous désirons de tout notre être renaître dans les enfers (*skt. naraks*), immédiatement, pour le bien des autres. Ce désir puissant et sincère vient du fond

de notre cœur. Et, sans qu'on s'y attende, une certaine expérience de la vacuité (*skt. shounyata*) s'élève également en nous. C'est une surprise, mais en développant la compassion, nous en créons les conditions.

Rappelez-vous comment nous étions avant de rencontrer Lama Yéshé. Nous n'étions pas différents des animaux sauvages - des tigres, des léopards, etc., qui vivent dans les forêts – sauf que notre corps était appelé "corps humain". Je vois la vie précédente, de cette manière, sans plaisanter ! Avant de rencontrer notre maître, nous étions comme un animal, nous ne pensions qu'à nos propres besoins, à avoir suffisamment de quoi manger et boire, à pouvoir dormir, etc.

Maintenant nous pouvons constater la différence depuis notre rencontre avec Lama Yéshé, nous pouvons vérifier combien nous avons progressé dans notre vie et notre esprit. Combien nous comprenons davantage le Dharma, c'est-à-dire combien nous avons davantage de liberté de pratiquer. Nous avons l'occasion de pratiquer ; de notre côté il y a toute cette liberté. Il est important de comparer le présent au passé de cette manière.

Rappelez-vous également comment notre esprit était inspiré après avoir rencontré Lama Yéshé, nous avons pu produire quelques pensées de renoncement et prendre l'ordination. Pensez à quel point - puisque nous avons pris 5, 8, 36 ou 253 préceptes - les mérites que nous créons à chaque heure de notre vie ont augmenté. C'est la bonté de Lama Yéshé qui a rendu tout cela possible. Même si vous n'avez pas été ordonné(e) par Lama Yéshé lui-même, les causes de votre ordination, les pensées de renoncement, ont été engendrées grâce à sa bonté. Pensez à la quantité infinie de mérites que nous avons accumulés en gardant les préceptes des bodhisattvas ainsi que les vœux du mantra secret. – une fois de plus, tout cela fut possible grâce à la bonté de Lama Yéshé. Même la compréhension du Dharma reçue par d'autres enseignants est due à la bonté de Lama Yéshé qui a créé les conditions pour que tout cela soit possible, qui a créé le lieu et invité les enseignants, qui a tout organisé. Ainsi, même si nous avons une compréhension profonde d'un sujet - tantra ou soutra, madhyamika, *Abhisamayalamkara*, ou tout autre - même si nous avons reçu de fantastiques enseignements d'un autre lama, la bonté de Lama Yéshé en est à l'origine. Par exemple, au cours de ces célébrations du Dharma, nous avons reçu d'incroyables enseignements.

Nous devrions réfléchir à nos actions de tous les jours et nous rendre compte combien, même si nous sommes nés humains, il nous est difficile de faire en sorte que nos actions soient vertueuses comme il est dit dans le *Bodhicaryavatara* ou de faire en sorte qu'elles soient la cause de l'éveil. Il est difficile de découvrir comment nous avons pu créer la cause de tant de chance : nous avons pu recevoir de profonds enseignements du mantra secret qui donne l'éveil en une courte durée de vie, en particulier des enseignements du plus haut des tantras, le mahayanouttara yoga tantra, comme ceux du mandala du corps de Gouyasamaja et de Hérouta. Si

nous réfléchissons à la vie que nous menons et à notre comportement quotidien, il est absolument surprenant que nous ayons pu créer la cause pour recevoir de tels enseignements ! Et même si nous ne pouvons pas atteindre l'éveil dans cette vie, même si nous n'obtenons pas de réalisations du stade d'accomplissement (*tib. dzog-rim*) et du stade de production (*tib. kyé-rim*), même si nous ne pouvons pas pratiquer ce que nous avons entendu, le simple fait d'avoir reçu ces enseignements a laissé une empreinte incroyable dans notre esprit.

De nombreux lamas nous ont déjà raconté l'histoire de ces deux disciples de Nagarjouna qui, dans leur vie précédente, étaient des pigeons. Perchés au-dessus de sa grotte ils l'avaient entendu réciter des textes. Bien qu'ils n'aient pas compris le sens de ces textes, ils furent de grands pandits dans leur vie suivante et firent de nombreux commentaires des textes qu'ils avaient entendus. Cette histoire, ainsi que de nombreuses autres de ce genre, montre que, même si nous ne pouvons pas pratiquer ce que nous avons entendu, des empreintes incroyables sont déposées sur notre esprit. Par le simple fait d'avoir entendu des enseignements, vous pouvez passer le reste de votre vie dans une joie profonde. Pensez à la prospérité de votre prochaine vie grâce à ces empreintes. Ainsi, même si nous ne pouvons pratiquer maintenant, nous pouvons déduire que notre prochaine vie sera meilleure que celle-ci et que nous serons capables de pratiquer le lamrim, le tantra et d'engendrer des réalisations. Je pense que c'est de cette manière que le maître nous guide vers l'éveil, de vie en vie.

C'est grâce aux graines que nous avons plantées dans nos vies précédentes que nous avons maintenant une relation avec Lama Yéshé. Nous avons reçu des enseignements dans nos vies passées et nous avons été guidés par lui de différentes manières. Mais cela aussi dépendait d'une relation antérieure. Ainsi, graduellement, en plantant des graines et en mettant des empreintes dans notre esprit, grâce à la bonté du maître, sous sa conduite, nos vies s'améliorent de plus en plus. Si nous n'avions pas eu de contact avec Lama Yéshé dans les vies passées, il n'y aurait aucune raison pour qu'un contact se fasse maintenant.

Je vais peut-être vous raconter ma rencontre avec Lama Yéshé, si cela ne prend pas trop de temps. C'est une histoire très drôle. Après que deux enseignants m'eurent appris l'alphabet, je fus instruit par l'abbé qui me conféra l'ordination de guétsoul. Il décéda à l'époque où les chinois envahirent le Tibet. Ensuite, c'est mon maître Guéshé Rabtèn Rinpoché qui me donna des enseignements, lui dont la bonté est responsable de tout l'intérêt que j'éprouve aujourd'hui pour la pratique de la méditation. Pendant mon séjour à Bouxa, Guéshé Rabtèn enseigna sur la vacuité (*skt. shounyata*) et la méditation du calme mental (*skt. samatha*), et bien que très jeune, je fus intéressé. Protégé par une moustiquaire, assis sur mon lit, j'essayais de pratiquer samatha. Mon objet de méditation habituel était le couvercle d'argent de mon bol à thé tibétain, bien que je ne sache pas comment m'y prendre. Lorsque l'on m'emmena du Tibet en Inde, j'ai essayé de pratiquer la concentration en un point. Mais je suis tombé. Je ne sais pas ce qui s'est passé, mais

mon corps tout entier s'écroula complètement. Ceci se produisit plusieurs fois si bien que finalement j'ai abandonné. Il est probable qu'une petite empreinte d'une vie passée subsistait dans cette maison. Et voilà pourquoi je suis davantage intéressé par le lamrim que par la pratique de la méditation.

Au départ, j'ai reconnu mon maître-racine grâce à la bonté de Guéshé Rabtèn Rinpoché. Après cela, Guéshé Rabtèn fut très occupé et il m'envoya vers un autre enseignant, originaire du Kham, dont le nom était également Yéshé. Ce maître m'apprit la méditation et la visualisation du Yoga du Maître de Lama Tsongkhapa (*Gandèn Lha Gyama*), et me donna l'enseignement sur la bonté des êtres, nos mères, extrait des textes de la Prajnaparamita qui traitent de ce sujet. Il n'y avait pas de textes, aussi mon maître Yéshé devait le réciter par coeur. Je n'avais pas appris l'écriture tibétaine au Tibet, je l'avais juste étudiée par moi-même afin de pouvoir lire. J'ai donc tout recopié. Ce ne fut pas avant d'être en Inde que j'étudiai l'écriture manuscrite avec l'un des directeurs qui travaille maintenant ici, dans un service. Puis ce maître, Guèn Yéshé, voulut mener une autre vie et il quitta Bouxa pour voyager en Inde, où il vécut en différents endroits. Je pense qu'actuellement cet enseignant, sous un aspect laïque, vit dans un village sakyapa près de Dharamsala. Comme il a quitté Bouxa, cela fait de nombreuses années que je ne l'ai pas vu. En tous cas, Guèn Yéshé était très bon dans les débats et, comme Lama Yéshé, il souriait et plaisantait tout le temps et était toujours heureux de débattre.

Ensuite, Guéshé Rabtèn fit en sorte que je sois instruit par un autre guéshé, qui n'est pas ici actuellement. Plus tard il eut l'idée que j'aie recevoir des enseignements d'un moine tibétain, Guéshé Thoubtèn. J'étais heureux de recevoir des enseignements de ce guéshé mais, pour une raison ou une autre, je ressentais une réticence à aller recevoir des enseignements de Lama Yéshé.

Dans ma classe il y avait un moine que la plupart des gens connaissent sous le nom de Chompèl - il fut le cuisinier du monastère de Kopan pendant de nombreuses années et travaille maintenant dans l'entreprise commerciale Samsara. Il recevait, ainsi que Lama Pasang et d'autres moines tibétains, des enseignements de Lama Yéshé. A ce moment-là, je ne recevais que des enseignements de Guéshé Rabtèn, et uniquement lorsqu'il n'était pas occupé car il avait de nombreux disciples et devait enseigner beaucoup de textes différents à des classes différentes. Pendant cette période, Chompèl était le responsable de ma classe et il me poussait continuellement à aller recevoir des enseignements de Lama Yéshé. Mon ami avait l'habitude de sortir se promener pour se détendre. Un jour que je l'accompagnais, nous sortîmes du camp. Je n'avais rien emporté, aucune offrande. Quand nous atteignîmes le manguier sous lequel il y avait des sièges pour s'asseoir, je lui dis : "Je veux rentrer" mais il insista pour que je continue, j'allai donc un peu plus loin. Je m'arrêtai sans cesse en disant : "Non, je ne veux pas aller plus loin". Mais il me poussa à continuer. C'était assez loin pour aller chez Lama Yéshé qui vivait dans la

montagne, environ une demi-heure ou une heure de marche, selon que vous marchiez vite ou non. Même quand nous atteignîmes la cabane, je voulais encore repartir. Je n'avais pas apporté d'offrandes, ce qui était en partie la raison de mon désir de m'en retourner. Quand vous rencontrez le maître pour la première fois, il est très important d'accomplir correctement les offrandes. Le nombre d'enseignements que vous recevrez dépend de cela. Tant de choses en dépendent, comme vous le savez d'après l'histoire de Milarépa. C'est pourquoi, je n'ai pas reçu beaucoup d'enseignements à Bouxa.

Le responsable de ma classe apportait un bol de riz rempli de quelques roupies ainsi qu'une ridicule vieille écharpe d'offrande. Il entra le premier pour demander à Lama Yéshé s'il pouvait me recevoir. Il me semble que Lama demanda : "Avez-vous reçu la permission de Guéshé Rabtèn ?" Mon ami répondit "oui". J'avais demandé à Guéshé Rabtèn vers quel maître aller pour recevoir des enseignements mais il ne m'avait pas dit lequel. C'était un maître très habile qui savait exactement ce qui convenait le mieux au disciple. Je pouvais ressentir ce qu'il avait à l'esprit et il dit que ce qu'on apprenait n'importait pas. Alors je suis simplement parti.

Ce premier jour je m'assis sur le même lit que Lama Yéshé, parce qu'on me disait "incarné" ou quelque chose comme ça, et les autres s'assirent par terre. C'était un enseignement sur la loi de cause à effet. Je ne compris rien du tout - je pense que c'était parce j'étais venu avec une mauvaise motivation. Je me disais : "Pourquoi Lama Yéshé ne peut-il enseigner plus lentement?" Bien que les autres pouvaient comprendre, moi pas. Le second jour, je compris un peu mieux ; Je pense que c'est parce que j'avais été guidé par Lama Yéshé dans de nombreuses vies, exactement comme vous l'avez été. C'est pourquoi, même si je n'avais pas de fort désir, il y avait une grande force, un lien karmique, entre Lama Yéshé et moi. Voyez-vous, il y avait manifestement eu une relation dans les vies passées. Il ne m'a pas seulement aidé et guidé dans cette vie mais il a planté des graines dans mon esprit dans de nombreuses vies passées. Je crois que grâce à cela vous pouvez comprendre clairement pourquoi tout le bonheur du passé, du présent et de l'avenir, dépend du maître.

Quand nous faisons la pratique du yoga du maître en six sessions, il est très efficace de visualiser en haut le Maître Vajradhara et de voir en dessous de lui autant de maîtres que nous en avons - 15, 16, etc. Le maître est celui qui accomplit les actions du Bouddha. Faites des requêtes, puis rappelez-vous la bonté du maître comme dans la version longue des six sessions. "O Maître précieux, qui, de même que tous les bouddhas des trois temps et des dix directions pacifient les êtres, revêtu des habits safran, accomplissez les activités d'un victorieux dans d'innombrables mondes, je vous invoque." La signification de cette phrase est que Vajradhara se manifeste sous l'aspect qui correspond à notre propre niveau de conscience et à celui des êtres.

Quand nous récitons la version longue de cette prière, nous devrions nous souvenir de sa signification : que Vajradhara se manifeste selon le karma de chaque être. S'il se manifestait sous une forme animale ou sous des formes inférieures, il ne nous serait pas possible de recevoir des enseignements. Si Vajradhara se manifestait dans l'aspect du corps d'émanation (*skt. nirmanakaya*) ou du corps de jouissance (*skt. sambogakaya*), nous n'aurions pas créé la cause permettant de le voir. Aussi se manifeste-t-il exactement en accord avec le karma que nous avons en ce moment, sous l'aspect humain, afin que nous puissions communiquer avec lui et recevoir des enseignements.

Il existe un nombre incalculable de bouddhas : les mille bouddhas de cette ère fortunée, les quatre divisions des déités tantriques... le nombre incalculable d'aspects variés des bouddhas et bodhisattvas. Cependant, quel qu'en soit le nombre, nous n'avons pas le karma pour les voir ou pour recevoir des enseignements de ces aspects. C'est pourquoi, notre maître est vraiment très bon de s'être manifesté directement sous une forme humaine afin que nous puissions communiquer avec lui et recevoir des enseignements. Sa bonté est supérieure à celle de tous les bouddhas des trois temps et il est loué dans le suprême champ de mérites pour les bonnes actions qu'il accomplit pour nous et pour les autres êtres dans d'innombrables royaumes. A cet instant-là, rappelez-vous : les maîtres que nous visualisons maintenant devant nous ont été nos guides dans les vies passées et dans la vie présente, employant divers moyens en plantant des empreintes dans notre esprit. Graduellement, par des méthodes différentes, chaque maître nous conduit vie après vie à l'état de l'omniscience. Nous remémorer que les maîtres nous guident dans chaque vie et voir comment le bonheur des trois temps provient de chacun d'entre eux, a un effet très puissant sur l'esprit.

Comme il est dit dans un texte anglais *The Essential Nectar* : "Même si nous faisons des offrandes pendant un nombre d'éons égal au nombre des mots d'une strophe, nous ne pourrions payer de retour la bonté du maître". Je trouve cette pensée très efficace pour l'esprit. Si le Bouddha a dit cela, comment pourrions-nous payer de retour celui qui a eu la bonté de nous montrer entièrement le chemin sacré vers l'éveil. Nous enseigner ne serait-ce qu'un verset est déjà extrêmement bon. Une raison pour laquelle nous n'arrivons pas à payer de retour la bonté, même si nous faisons d'innombrables offrandes pendant des éons, vient, je pense, du fait qu'en écoutant le Dharma, des empreintes sont laissées sur notre esprit et même si vous n'entendez qu'un seul verset d'un maître, la graine qui est plantée est tellement forte qu'elle engendrera d'énormes progrès vie après vie. La graine va se transformer en un arbre incroyable dont les branches immenses vont s'étendre au loin, couvrir une zone vaste et de nombreux endroits, abritant de nombreux voyageurs et maisons. Si le verset parle de bodhicitta, nous pouvons profiter du bienfait des petites empreintes jusqu'à l'éveil. Ce que la seule écoute d'un unique verset nous apporte de vie en vie est incroyable.



Après avoir montré la méthode par laquelle il est possible d'être libéré des trois royaumes inférieurs, le maître nous a pourvu de toutes les conditions nécessaires : les libertés et les richesses d'une renaissance humaine. Sur cette base, le maître révèle la méthode la plus élevée et la plus parfaite pour pacifier les souffrances du samsara, pour se libérer de la dépendance du nirvana, et nous conduit ainsi à l'éveil. Quelle incroyable bonté ! Tout ceci dépend des vies passées, des graines qui ont été plantées dans l'esprit, du fait d'avoir été guidé.

Et grâce à la bonté du maître nous avons la capacité de vivre en célibataire dans un endroit isolé ou dans un monastère, en renonçant à une vie de famille mondaine. Si vous avez actuellement une vie de famille, c'est exactement comme si vous viviez au centre d'un feu - vos propres problèmes, les problèmes de vos enfants, les problèmes de votre femme. Tellement de problèmes familiaux. Par rapport à cela, comme la paix que nous avons est grande, grâce à la bonté du maître qui nous a donné l'ordination.

Nombre d'entre nous ont enseigné le Dharma à d'autres personnes dans les centres et autres endroits. En expliquant le Dharma et en travaillant dans les centres, nous offrons de grands bienfaits aux êtres. Tout le mérite que nous accumulons en enseignant le Dharma et en construisant des centres où les êtres peuvent pratiquer le Dharma et suivre le chemin menant à l'omniscience, tout ce mérite est dû, de toute évidence, à la bonté de Lama Yéshé. Par exemple, depuis la création du premier centre en Australie, combien de gens sont venus et combien de graines pour atteindre l'omniscience ont été plantées ; combien de gens ont été sauvés des royaumes inférieurs ?

Même sans aller jusqu'à penser à l'omniscience, juste en pensant à ces gens qui sont venus dans les centres et qui ont compris le Dharma, nous pouvons ressentir beaucoup de bonheur et de joie. Imaginez seulement qu'ils ont été sauvés des royaumes inférieurs ! S'ils arrivent dans les centres avec un esprit confus et qu'ils trouvent un objet de refuge parfait, valable, digne de confiance, et qu'ils prennent alors refuge, ils ne seront pas trompés mais guidés de façon correcte ; un bienfait incroyable pour les autres êtres. Nous devons avoir de la pitié envers les barbares et les êtres qui souffrent. Même sans avoir reçu des enseignements complets du lamrim, de bodhicitta ou du tantra, le simple fait de recevoir des enseignements sur le refuge et de rencontrer un objet de refuge digne de confiance est incroyablement profitable. A partir de cette racine, des branches se développent et de nombreux êtres obtiennent la paix. En établissant des centres, les gens ont créé la cause du bonheur des vies prochaines. Ainsi, les yeux de nombreux êtres se sont ouverts sur les causes du bonheur et celles de la souffrance. En Angleterre, à Manjoushri, en Amérique, en Allemagne, en France, à Delhi – d'année en année les centres sont bénéfiques aux êtres, de façon temporaire et ultime. Vous travaillez dur pour ces

centres et vous constatez le résultat et le bienfait que vous êtes capable d'offrir, que vous avez offert et qu'ils ont reçus. Jusqu'ici, ce qui a été accompli est une grande oeuvre. Cela en vaut vraiment la peine, même si nous avons consacré notre vie et souffert, cela valait la peine d'endurer ces difficultés.

Parfois nous trouvons que c'est difficile avec Lama - il dit de faire quelque chose et même si nous le faisons ainsi, il nous dit alors de faire différemment. Il est si difficile de lui faire plaisir. Nous travaillons dur sous le soleil ou dans le froid, en ayant soif ou faim et pendant des années nous supportons les critiques de personnes qui se plaignent de nous, en Orient ou en Occident et dans toutes les directions - sauf, peut-être, les bouddhas. Je plaisante ! En plus de cela, une fois que nous avons expliqué notre travail à Lama avec l'espoir d'en retirer un compliment : "Oh ! C'est très bien, fantastique, merci beaucoup", au lieu de cela nous obtenons tout autre chose. Nous avons du mal à faire quelque chose en étant aussi contrarié. Il est difficile de faire le travail sans savoir exactement ce qu'il faut faire ou ce que voulait vraiment Lama. La réprimande du maître est semblable à un mantra courroucé qui purifie les obstacles. En conclusion, toutes les épreuves et critiques deviennent extrêmement intéressantes.

Nous devrions penser aux avantages, à tous ces êtres qui bénéficient de ce que nous sommes capables d'offrir. Alors, au lieu de nous sentir découragés et que notre esprit se rétrécisse, notre volonté de travailler continuellement pour les autres deviendra plus forte. C'est très important. Je ne veux pas dire que nous devrions développer de l'orgueil, "Oh, j'ai fait ceci et cela, maintenant je suis quelqu'un d'extraordinaire !" L'orgueil ne conduit ni à l'éveil ni au bonheur des autres. Mais ce qui est très important c'est de se réjouir à chaque instant, particulièrement quand nous travaillons pour un centre. Cette grande oeuvre que nous avons accomplie pour les êtres, est, elle aussi, due à la bonté de Lama Yéshé. Vous devez continuer et progresser - en considérant les progrès et accomplissements du passé. C'est merveilleux d'être à même d'offrir d'incroyables bienfaits aux autres avant même d'avoir atteint l'éveil ou engendré des réalisations du lamrim. Ce n'est pas facile ; cela dépend de tant de choses. Celui qui fait cela a beaucoup de chance et devrait se réjouir très souvent.

Les gens qui viennent étudier dans les centres, tous ces êtres, sont une famille. La différence se trouve dans le corps et dans le temps – quelqu'un est un chien actuellement, quelqu'un d'autre ceci ou cela. Ce ne sont que des corps différents, à des périodes différentes, dans des relations différentes. Nous formons tous une seule famille, et nous aidons les êtres au sein de cette famille. Travailler pour les centres tout en observant les vœux de moine ou nonne, travailler avec tellement d'ardeur avec les laïcs, je pense que c'est formidable. Il faut du courage, être un héros pour préserver l'ordination tout en travaillant avec les autres. C'est comme de vivre au milieu des épines ou d'un feu. Je pense que c'est très courageux et c'est quelque chose dont



nous devons nous réjouir du fond du cœur. Nous devenons ainsi une véritable armée contre les émotions perturbatrices, grâce à la bonté de Lama Yéshé. Et c'est une chose pour laquelle nous devrions ressentir un grand bonheur.

Dans le lamrim il est dit que si un lama montre qu'il est content, cela ne signifie pas qu'il soit réellement content ou que si un lama montre qu'il est mécontent, cela ne signifie pas qu'il est mécontent. Peut-être qu'en réalité il est satisfait, mais pour une raison ou une autre, il lui faut manifester dans son aspect de l'insatisfaction. C'est ce que font les vrais maîtres, habiles et parfaits. Il en va de même avec Lama, vous ne pouvez donc pas vraiment juger. Quand vous pensez, "Oh ! Lama se manifeste comme cela, maintenant je suis complètement furieux", mais cela ne signifie pas qu'il est nécessairement mécontent.

Aussi, quand Lama Yéshé donne à chacun des travaux différents, je pense qu'il s'agit d'une méthode qui convient à chaque personne. C'est une manière de guider chaque personne en particulier. Par exemple, il y a différentes tâches, telles que être le leader d'un groupe ou le directeur d'un centre. Chaque directeur convient aux personnes de ce centre ; ils ont créé les causes pour avoir ce directeur. Cela dépend du karma des êtres c'est-à-dire les causes qu'ils ont créées et ils doivent faire selon leur karma. S'il n'y avait pas la force puissante de la loi de causalité (*skt. karma*), le Bouddha aurait libéré tous les êtres sans exception depuis longtemps.

Un jour que nous venions de discuter de généralités avec Guéshé Kelsang, il me dit que même au Tibet, à Séra, où ils étudiaient, Lama Yéshé n'était pas un guéshé réputé et admiré en ce qui concernait les études, pas du tout. Mais pourtant, dans la classe, quand il voyait Lama Yéshé débattre, même s'il n'était pas un expert, il avait quelque chose de particulier. « Particulier » a peut-être une mauvaise connotation. Je ne sais pas si c'est une bonne ou une mauvaise. Quoi qu'il en soit, il le considérait comme différent des autres, très noble et saint. C'est ce que m'a dit Guéshé-la. Quel avantage et quel bienfait incroyable un tel être est capable d'apporter aux autres par son enseignement !

Parfois, quand je disais à Lama : "Je n'ai pas besoin d'aller en Occident", il me répondait : "Pour certains êtres, quoi qu'ils fassent, ne serait-ce que de respirer, devient bénéfique aux autres". Bien sûr, en ce qui me concerne c'est un rêve, mais je pense que Lama Yéshé se décrivait lui-même, les qualités de son propre esprit. Il parlait de sa propre expérience, cela n'avait rien à voir avec moi - "même respirer se transforme en travail pour les autres." C'est ce que fait un pratiquant bodhisattva qui a réalisé le stade d'accomplissement. Telles sont, je pense, les qualités de son corps saint, de sa parole sainte et de son esprit saint.

La plupart des personnes qui l'ont rencontré ou ont reçu des enseignements de lui le savent, je n'ai pas besoin d'expliquer – c'est de notoriété publique. Il possède une qualité particulière qui

est tout simplement inexprimable. Pour générer la foi ou pour voir le maître comme étant l'essence du Bouddha, une méthode efficace est de penser aux qualités des corps, parole et esprit saints du maître, (qui s'expriment) dans toutes ses actions. Ceci ne s'apprend pas dans les textes mais vient de notre propre expérience, ce n'est pas de l'imitation. Notre propre expérience, ce que nous avons vu, entendu, ressenti, nous l'introduisons dans notre méditation. Rappelez-vous : la foi est très efficace pour l'esprit.

Plus nous pensons à ces bonnes qualités, plus nos pensées erronées s'estompent et sont éliminées. Voyez-vous, il est peu fréquent de voir les nombreuses qualités que nous ne possédons pas nous-mêmes chez autrui ; et quand nous voyons ces qualités, il est impossible de trouver des défauts en même temps. C'est le fait de voir ces bonnes qualités qui empêche l'apparition des pensées qui trouvent les défauts. Comme le dit Lama Tsongkhapa : "Plus nous voyons de qualités et moins nous voyons de fautes chez les autres, plus leurs défauts nous semblent petits et faibles".

C'est pourquoi nous devons penser : "Les qualités du corps saint sont comme ça, les qualités de la parole sainte sont comme ça, les qualités de l'esprit saint sont comme ça. " Pensez aussi : "Ce maître m'a enseigné ceci et les actions sacrées qu'il a faites pour moi sont celles-ci et celles-là". Est-ce que cela va me mener vers l'éveil ou non ? Il est indubitable que cela nous aidera à réaliser l'éveil, qu'il s'agisse de la transmission d'un mantra ou de quoi que ce soit d'autre, sans l'ombre d'un doute, cela est bénéfique à nos esprits dégénérés.

Par ces actions le maître nous conduit vers l'éveil, c'est certain. Alors, si celui qui accomplit ces actions n'est pas une manifestation du Bouddha Shakyamouni, qui d'autre pourrait être le Bouddha Shakyamouni agissant pour nous ? Si ce n'est pas sa manifestation, qui d'autre est le Bouddha Shakyamouni ? S'il ne s'agit pas de l'action du Bouddha Shakyamouni, il n'y a alors personne qui puisse être désigné comme oeuvrant pour nous.

Je n'avais pas l'intention de m'engager dans cette direction, mais puisque c'est fait, je voudrais insister sur quelques points. A mon avis, il est vraiment utile de penser au Bouddha Shakyamouni, de bien réfléchir à sa biographie, à la manière dont il a aidé les êtres quand il était un moine pleinement ordonné (skt. bhikshou) en Inde. Plus nous nous rappelons comment il a oeuvré pour les êtres, sans faire d'effort, spontanément, plus cela nous aide à méditer sur notre maître. Quand nous avons l'intime conviction que le Bouddha Shakyamouni nous guide, alors je pense qu'il n'y a pas d'autre manière de faire un lien. Quand nous avons cette foi, nous voyons alors la connexion entre le maître duquel nous recevons l'enseignement et le Bouddha Shakyamouni, l'être éveillé.

Nous devons nous remémorer les histoires qui nous sont familières, même si nous n'avons pas une grande connaissance : l'arhat du petit chemin, l'arhat du grand chemin. Comment le Bouddha Shakyamouni arriva sur le grand chemin où le bébé attendait ; puis comment il arriva sur le petit chemin où l'autre bébé attendait. Parce que le karma avait mûri, le bon moment était arrivé. Si le moment n'avait pas été le bon, même si le bébé avait attendu, Shakyamouni ne serait pas venu vers lui sur le chemin. A chaque fois que le moment propice pour subjuguier les êtres était venu, alors, sans effort, spontanément, le Maître Bouddha Shakyamouni arrivait. Tout comme lorsqu'il n'y a pas d'autres obstacles, pas de montagnes ni de rochers, dès que la lune se lève son reflet apparaît clairement dans l'eau. De la même manière, le Maître Bouddha Shakyamouni est simplement là, sans aucun effort, spontanément.

Un autre exemple est celui du vieil homme qui devint un arhat. Alors qu'il criait à l'extérieur du monastère, son karma arriva à maturation et le Bouddha Shakyamouni, bien qu'il fut alors très loin de là, apparut juste en face de lui et lui posa des questions. De même, cette personne qui avait un attachement incroyable, le frère cadet du Bouddha Shakyamouni, le Bouddha le subjuga et le guida de manière graduelle, et au moment adéquat, quand le karma arriva à maturation, Maître Shakyamouni vint faire l'aumône à sa porte. Il y a aussi l'histoire de ce moine très ignorant, qui n'était même pas capable de mémoriser deux mots : avant d'avoir appris le second il avait oublié le premier. Il pleurait et était vraiment déprimé. A ce moment précis, son karma arriva à maturation, c'était le bon moment pour le subjuguier, donc sans tarder même une seconde, le Bouddha Shakyamouni apparut devant lui, lui posa des questions et lui donna certaines explications. Puis il lui permit de nettoyer les chaussures des gens.

Il existe tellement d'histoires similaires. Quand le moment propice pour que les êtres soient subjugués arrive, immédiatement, sans tarder même une seconde, le Bouddha Shakyamouni est là pour les aider. Le Bouddha oeuvre même pour les animaux, alors pourquoi pas pour nous, êtres humains ? Bien sûr que nous sommes guidés par lui, nous ne sommes pas des barbares. Nous avons toute cette connaissance de la sagesse du Dharma, nous pratiquons, nous avons obtenu ce précieux corps humain. Voyez-vous, le Bouddha Shakyamouni a fait des prières dans le passé, cinq cents prières, pour subjuguier les esprits des êtres de ces temps dégénérés où la durée de vie est de cent ans, ces êtres qui sont les plus difficiles à maîtriser, ceux qui n'ont pas pu être maîtrisés par d'autres Bouddhas. Nous avons l'œil de la sagesse du Dharma, nous pratiquons le Dharma, il n'y a donc aucun doute, pas le moindre : indubitablement, le Bouddha Shakyamouni nous guide. La seule manière de découvrir comment il nous guide c'est à travers notre maître, celui qui nous donne différents enseignements. Donc, plus nous comprenons les histoires de la vie du Bouddha et plus cela nous aide.

Ce que j'ai oublié et que j'aimerais mentionner ce sont tous les cours qui ont eu lieu jusqu'à ce jour à Kopan et comment le premier cours s'est mis en place. Zina<sup>1</sup> était là et nous sommes allés ensemble à Bodhgaya et là se trouvait Zèngo, le moine japonais, qui donnait des cours de méditation. Zina fut très intéressée par ce programme, c'est pourquoi elle insista beaucoup pour que Lama donne un cours similaire. Lama n'accepta pas : nous étions là pour les enseignements. Puis nous sommes revenus à Kopan, et j'ai eu très envie de faire un cours. Je n'avais jamais parlé auparavant, je ne connaissais pas le lamrim, et pour parler du lamrim, évidemment, il faut en savoir plus long. A cette époque, celle de Zina, je passais de très bons moments, j'avais de bonnes occasions pour pratiquer le Dharma, très utiles pour l'entraînement de l'esprit. J'ai beaucoup apprécié cette période. Il n'y avait pas autant de monde qui venait à Kopan. Beaucoup de hippies, beaucoup d'amis de Zina qui avaient l'habitude de ne venir que pour manger, discuter ou passer le temps. Ils vivaient à Kathmandou, c'en était rempli - Kathmandou était comme une fourmilière, avec des occidentaux partout, plein de jeunes.

Pendant longtemps, Zina demanda à Lama d'enseigner, mais il n'acceptait pas. Alors elle me demanda, à moi, et moi j'ai posé la question à Lama - j'étais très enthousiaste. Je pense que c'est parce qu'elle me donnait une très bonne occasion de pratiquer. Généralement, j'étais très content, parce qu'il y avait vraiment beaucoup d'occasions de pratiquer l'entraînement de l'esprit. J'ai donc demandé à Lama et il répondit : "Si tu penses que c'est bénéfique, fais-le". J'ai donc accepté. Il me semble que cela dura dix jours. Une nonne américaine et Sylvia traduisaient. Je fis un bref exposé des souffrances des trois royaumes inférieurs, puis un exposé extensif des souffrances des esprits avides (skt. prétras), une méditation de quelques lignes sur chaque sujet et ainsi jusqu'à l'équanimité. Par la suite j'ai donné davantage de détail sur les êtres des enfers (skt. naraks). A chaque session nous faisons une méditation différente, en ayant commencé par le tout début du lamrim.

A cette époque, certaines personnes qui d'habitude vivaient à Bodhgaya et aux alentours, passaient par là. Les disciples de Zèngo, et Zèngo lui-même, vinrent le deuxième jour. J'étais en train de parler des bienfaits de chérir autrui. Ce premier cours se révéla très bénéfique. Voilà comment ont commencé les cours de Kopan. Nick et Yéshé Khadro ont fait partie du troisième cours.

Pendant ces premiers cours, jusqu'au sixième, je crois que, d'une certaine manière, je n'avais pas conscience que c'était moi qui parlait. Je n'invente pas ce que je dis ni ne m'admire mais c'est vraiment ce que je ressens. Je pense que j'étais surpris et du fond de mon cœur je ne sentais pas

---

<sup>1</sup> Zina a été la première disciple de Lama Yéshé et de Lama Zopa. Voir *L'énergie de la sagesse*, Editions Vajra Yogini.

que c'était moi qui parlais. J'ai toujours été certain, à 100%, dans mon cœur, que Lama Yéshé le faisait. Quand quelqu'un disait : "Oh ! Le cours a été bénéfique, bla, bla, bla...", même si je ne le disais pas, je pensais en moi-même : "Ce n'était pas moi, c'était Lama Yéshé". Après le sixième cours, je ne sais pas ce qui est arrivé, peut-être avais-je fait quelque chose d'incorrect, mais à partir de là je ne ressentis plus les choses de cette façon. Mais pendant ces six premiers cours, ce n'était vraiment pas moi qui parlais ; ils étaient bénéfiques grâce à la bonté de Lama Yéshé.

Comme je l'ai dit auparavant, si nous ne perdons pas la foi, accomplissons continuellement les souhaits de Lama Yéshé et travaillons pour les centres selon les conseils de Lama, alors Lama sera content de notre travail, comme il l'a été jusqu'à présent. Si nous continuons ainsi, alors ce qui est dit dans le tantra de Kalachakra se produira.

Même si nous passons trois ères cosmiques à faire des offrandes à tous les bouddhas et à guider durant des millions de vies des millions d'êtres, même si nous faisons tout cela, nous ne pourrions atteindre l'éveil en cette vie ; mais si nous avons confiance en le maître, nous obtiendrons des réalisations et atteindrons l'éveil dans cette vie. Donc, je pense que travailler dur pour les êtres en offrant ses services à Lama et en exauçant ses souhaits est en soi-même le chemin rapide vers l'éveil.

Pour ce qui est des enseignements, les préserver n'est pas seulement une question de mots, il ne s'agit pas uniquement de recevoir la lignée des initiations, parce qu'il y a deux types d'enseignements : la compréhension des mots et les réalisations. Nous n'avons pas actuellement les réalisations ; nous n'avons pas les réalisations des trois principes du chemin. Mais parmi les trois entraînements supérieurs, nous avons l'éthique, la conduite morale. Et comme l'a dit Sa Sainteté récemment : "Là où a lieu une prise des vœux de libération personnelle, où que ce soit, je suis présent".

Il est dit également dans le Soutra appelé « *So-jong* » que nous devons reconnaître les vœux de libération personnelle (skt. pratimoksha) comme le véritable Bouddha, puis observer les préceptes et ainsi les enseignements demeureront longtemps. Ce qui arrive aux enseignements des autres n'importe pas, mais ce que nous possédons, est-il dit dans les soutras, est comparable à un pont qui conduit exactement où nous voulons nous rendre. Ce pont traverse l'eau du samsara : il permet d'atteindre le nirvana et l'omniscience. C'est le chemin pour vaincre les émotions perturbatrices. Ce sont les marches vers la libération, les quatre marches. Après ma mort, ce sera votre Bouddha, l'ordination pratimoksha est votre Bouddha.

Il est dit aussi qu'il est extrêmement difficile de rencontrer le maître et de voir le Bouddha descendre sur terre, et, de notre côté, il n'est pas facile d'obtenir une forme humaine. Mais le Bouddha est venu, nous avons une forme humaine et l'occasion exceptionnelle de pratiquer

l'éthique. Nous avons également de bons amis autour de nous, qui vivent dans la même pratique et qui nous aident. De plus, nous avons un exemple, ce qui est difficile à trouver. Toutes ces bonnes conditions, si rares, sont maintenant réunies : nous les possédons toutes. Comme le dit Lama Tsongkhapa dans la *Voie progressive vers l'éveil*, dans le chapitre sur le chemin gradué de l'être de motivation intermédiaire : le meilleur corps que nous puissions avoir pour pratiquer le tantra est celui d'un moine pleinement ordonné (*tib. guélong*). Nous devons réfléchir à cela et découvrir pourquoi il en est ainsi. Je pense que les meilleurs pratiquants du tantra sont les moines pleinement ordonnés parce qu'il est plus facile et plus rapide de réaliser le tantra quand on vit en observant les préceptes. Vous pouvez vérifier.

Pour les laïques occidentaux, avoir foi et dévotion envers la Sangha occidentale, je ne suis pas sûr que ce soit évident. Généralement, cela semble difficile. Il se peut que ceux qui réfléchissent beaucoup sur la loi de causalité aient une certaine foi envers la Sangha occidentale. S'ils n'ont pas déjà la foi en eux, alors rien ne peut se dégrader. Pour que la foi se dégrade dans l'esprit des autres, il faut qu'ils aient la foi. Alors peut-être devez-vous générer la foi afin qu'elle dégénère - Je plaisante ! Ce que je veux dire, c'est que si quelqu'un a foi et dévotion en la Sangha occidentale puis, si nous dégénérons à la suite d'une conduite incorrecte et que la foi de cette personne change, si nous avons pris les vœux tantriques et reçu des initiations, nous avons alors transgressé le deuxième vœu racine. Si, à la suite d'une mauvaise conduite, la foi des autres envers nous ou la Sangha change, il s'agit alors d'une transgression. Pour que la transgression soit complète il faut les quatre fautes, mais nous courons le danger de transgresser un vœu racine. Nous devons nous rappeler ces choses. Il est expliqué dans les enseignements du soutra que si nous dormons avec une personne qui a brisé les préceptes, cela crée les causes karmiques négatives de renaître dans le royaume des enfers pendant 19 millions d'années. Il nous faudra souffrir dans les enfers pendant 19 millions d'années humaines.

Rappelons-nous l'histoire d'un bodhisattva : en revenant de sa recherche de bijoux dans l'océan, il traversa le désert et au cours de la nuit, vit deux chiens en train de manger le cerveau d'un homme dans une maison. Pendant le jour, la maison se transformait en un palais somptueux et les chiens devenaient deux filles magnifiques, semblables à des déesses ou des divinités, avec un fils. Cela était dû au fait que dans le passé, en Inde, ils avaient pris les préceptes auprès d'un arhat et ne les avaient observés que pendant le jour mais pas pendant la nuit. La raison pour laquelle les deux chiens mangeaient le cerveau du fils est qu'il n'avait pas gardé les préceptes la nuit mais s'était laissé embrasser avec attachement sur la tête, etc.

Quand nous courons le danger de briser les préceptes, la chose la plus bénéfique que nous puissions faire est de pratiquer tong-lèn : prendre sur nous les souffrances de tous les êtres. Pas seulement leurs souffrances présentes, mais tout ce qu'ils vont endurer jusqu'à l'éveil ainsi que toutes les causes d'attachement. Tout cela, prenez le entièrement sur votre propre attachement.

Comme dans la prière de tong-lèn de *L'offrande au Maître spirituel* (tib. *Lama Tcheupa*), pensez : Comme ce serait merveilleux s'ils étaient libres et que je prenne tout cela sur moi ! Comme ce serait merveilleux si je faisais, moi seul, l'expérience de toute cette souffrance ! Cette pensée supprime la sensation d'oppression (tib. *loun*). Du moment que l'entraînement de la pensée est pratiqué, il est sans nul doute bénéfique dès qu'il est présent dans l'esprit. Mais tant que cet entraînement n'est pas mis en pratique, il y a des problèmes.

Générer la compassion envers autrui peut aussi aider, que l'autre personne observe les préceptes ou non. Cela permet d'arrêter l'apparition des émotions perturbatrices telles que l'attachement. Pensez : "Cet être a été ma mère ; il (ou elle), cette fois-ci, a essayé de faire quelque chose de bien, il a essayé de travailler pour atteindre l'omniscience, la libération, il a essayé de pratiquer le Dharma. Après avoir subi toutes les souffrances des royaumes inférieurs, cette fois-ci, il essaie de faire quelque chose de bien. Comme c'est merveilleux, comme c'est bien. Pendant tellement de vies, depuis des temps sans commencement, il a enduré tellement de souffrances, et maintenant il essaie de travailler pour se libérer de l'existence cyclique, cette fois-ci il essaie de pratiquer correctement. Si je n'arrive pas à l'aider à pratiquer le Dharma et à réaliser l'esprit omniscient, qu'au moins je ne l'entraîne pas avec moi dans les enfers ! Voyez comme cet être est digne de pitié. A partir de là, une pure compassion s'élève et la pensée perturbatrice, l'attachement, devient invisible. La compassion imprègne l'esprit. C'est une très bonne méthode car elle permet de développer bodhicitta. Notre souhait est que l'autre personne pratique le Dharma, nous sommes motivés pour l'aider à atteindre l'omniscience. Pratiquez aussi la réjouissance : "Cette fois-ci, il essaie de faire quelque chose de bien - comme c'est merveilleux !"

Selon l'esprit des différentes personnes, différentes méthodes sont efficaces. Ainsi, quand nous rêvons d'une personne très belle et qu'au cours du rêve nous reconnaissons que c'est un rêve, nous pensons alors : "c'est un rêve". Immédiatement, l'attachement cesse parce qu'il n'a plus l'occasion de surgir- il s'effondre. L'esprit est en quelque sorte possédé : c'est de cette façon qu'il projette ou crée. De même, si nous comparons le corps pour lequel nous éprouvons un fort attachement à un autre, nous ressentons moins d'attachement. Voyez vous, quand nous le comparons à un autre corps, même si nous croyons que c'est le plus beau du monde, nous pouvons voir que l'autre corps change et se dégrade et que de la même manière celui-ci va devenir moins beau. Ainsi notre attachement diminue. La manière dont l'esprit crée et saisit les objets ne vient pas tellement du côté de l'objet mais dépend de l'esprit.

Comme la Sangha donne des enseignements, grâce à la bonté de Lama Yéshé, il y a maintenant de plus en plus d'occasions d'étudier et d'approfondir notre compréhension des divers enseignements. Si la Sangha est instruite, les autres en reçoivent deux avantages : la transmission de la compréhension du Dharma et tout en recevant l'enseignement, le fait de voir



l'enseignant observer la discipline et pratiquer lui-même, ça change tout. Cela encourage les autres à ressembler davantage à l'enseignant du Dharma. La Sangha qui vit dans la conduite morale inspire les autres à accumuler des mérites.

Ainsi, non seulement les gens pratiquent le lamrim et comprennent les enseignements mais, ils en prennent aussi l'exemple et vivent en pratiquant l'éthique, créent davantage de mérites et obtiennent l'omniscience plus rapidement. Ce n'est pas pareil pour tout le monde, mais généralement les laïcs ne sont pas des exemples de moralité. Donc pour les disciples, il n'y a pas d'influence ni d'inspiration pour vivre dans l'éthique et accumuler des mérites supplémentaires. L'entraînement supérieur à la moralité est difficile, même s'il est possible de ne prendre que cinq ou huit préceptes. C'est une raison pour se sentir heureux : les bienfaits que nous pouvons offrir aux autres.

En conclusion, jour et nuit, Lama Yéshé veille sur nous, supporte des difficultés pour nous et est concerné par notre bonheur, temporaire et ultime. Tout ce Dharma, tous ces programmes et ces centres, la Célébration du Dharma, tout cela a été organisé pour nous. Que peut-on faire de plus, maintenant ou dans l'avenir ? Si Lama Yéshé est aussi occupé, s'il n'a pas le temps de se reposer, c'est pour notre bien. En nous rappelant sa bonté, du fond du cœur, en nous remémorant tous les avantages que nous avons reçus de Lama Yéshé, et tous les efforts, le temps et l'énergie que Lama nous a consacrés, en nous rappelant cela sans cesse, nous devons penser à payer de retour toute cette bonté. Et la manière de rendre cette bonté est de réaliser les souhaits de Lama.

Ce que Lama souhaite, c'est notre bonheur et le bonheur de tous les êtres. Afin de suivre les conseils de Lama, nous nous sommes beaucoup dévoués, et nous pouvons nous en réjouir. Continuer à accomplir les souhaits de Lama : c'est cela même le chemin. Par exemple, Atisha fut capable de faire un énorme travail en enseignant en Inde et au Tibet parce que, tout en ayant de nombreux maîtres, il ne fit rien d'incorrect contre aucun d'entre eux. De la même façon, nous devons suivre les conseils de Lama pour tout ce qui, dans notre vie, est le plus bénéfique pour le bonheur des autres. Réfléchissez à ce qui est le plus bénéfique. Puis abandonnez les actions qui sont moins bénéfiques et choisissez celles qui sont extrêmement bénéfiques. En pratiquant ainsi, nous accomplissons le bonheur pour nous même et pour les autres et payons de retour la bonté de Lama en comblant ses souhaits. En réalisant les souhaits de Lama, nous payons également de retour la bonté du Maître Bouddha Shakyamouni qui avec beaucoup de difficultés, a accumulé des mérites pendant trois éons incommensurables quand il était bodhisattva afin d'atteindre l'éveil pour nous. Il a enfoncé un millier de clous dans son corps saint, juste pour recevoir des enseignements. Il a écrit les enseignements sur sa peau avec des os et en se servant de sang comme encre. L'on trouve de nombreuses histoires semblables dans les sutras. Il a donc révélé le chemin complet - toute la voie vers l'éveil est là, c'est à nous de décider de la pratiquer. Si nous pratiquons, le Bouddha Shakyamouni ne sera pas déçu et cela aura valu la peine que lui et

d'autres pandits comme Atisha, etc., aient révélé le chemin. Comme il est dit dans le *Yoga du maître en six sessions* : "Toutes les réalisations suprêmes et ordinaires résultent de vous suivre correctement, ô Protecteur. Ayant compris cela, je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je n'accomplisse que ce qui vous plaira, fût ce même au prix de ma vie".

Rappelez-vous ce conseil quand vous travaillez pour des centres et traversez une période particulièrement difficile. Si votre esprit est confus, vous remémorer la longue prière du yoga en six sessions vous aidera beaucoup.

Il est dit dans les enseignements du tantra que le disciple chanceux est expert pour servir le maître. C'est bien plus positif que de faire des prosternations aux bouddhas des trois temps. Si nous accomplissons exactement ce que désire notre maître, alors tous nos désirs se réaliseront. Certains disent par exemple : "Je n'ai pas eu le temps de faire une retraite parce qu'il y avait trop de travail", ou : "Je veux faire ceci mais Lama veut que je fasse cela". Mais, ce faisant, tous les souhaits que nous avons pour nous-mêmes seront également comblés et nous accumulerons d'infinis mérites. Comme il est dit dans le *Lama Tcheupa* : Toutes les dégénérescences, toutes les souffrances, toutes les fautes viennent du chérissement de soi. Toutes les perfections viennent du fait de chérir autrui". Cela doit être notre principale pratique, du matin au soir, tout le temps.

Autant que possible, même si nous n'avons qu'une minute, une heure, un jour, nos trois portes (corps, parole et esprit) doivent être engagées le plus possible à œuvrer pour le bien des êtres en suivant les conseils du maître. Il n'y a rien d'autre à penser si ce n'est chérir les êtres avec nos corps, parole et esprit. Il n'y a personne pour qui travailler si ce n'est pour les êtres. Actuellement l'objet de notre chérissement est uniquement nous-même et le travail que nous faisons est uniquement pour nous-même. Nous devons changer cela afin que le seul objet à chérir dans notre cœur soit les autres, tout le temps, à chaque minute, à chaque heure. Nous devons garder cette attitude dans nos cœurs, constamment. Il n'y a pas d'autre travail que d'œuvrer pour les êtres.

Je vais m'arrêter là parce que ça commence à être long. J'espère que ce sera bénéfique à quelques personnes, ceux qui pratiquent en tireront profit. C'est tout.

**Colophon** : Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.