

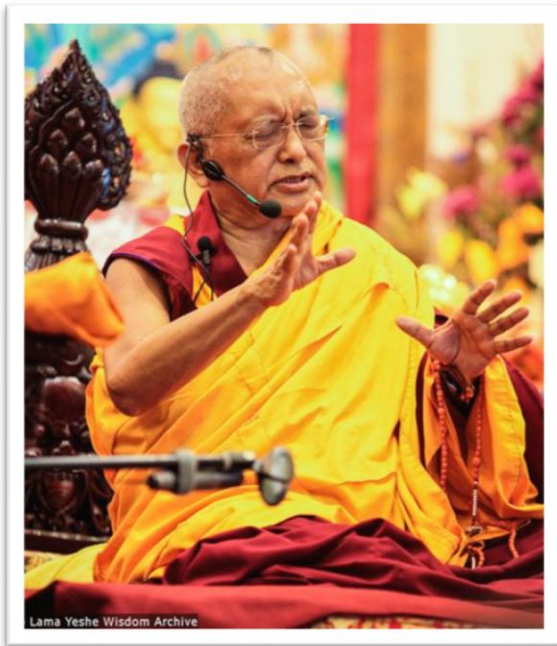


Donner un sens à la vie

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-GENERALITES-DONNER UN SES A LA VIE-Dernière mise à jour 17.07.2015



J'aimerais d'abord vous remercier tous d'être venus ici pour étudier et pratiquer la méditation. Comme votre compréhension du Dharma s'est désormais améliorée, écouter les enseignements et méditer durant ces quelques jours – voire même durant deux ou trois heures seulement – a été, je pense, bénéfique pour la paix de votre esprit et pour celui des autres. Plus vous entendez d'enseignements, plus vous étudiez et méditez et plus vous approfondirez vos pensées quant à la façon de donner un sens profond à votre vie, pour autrui surtout. En cela, je trouve que vous avez beaucoup de chance.

Il y a deux ans à Kopan, j'ai rencontré un scientifique Américain qui étudiait les atomes. Une fois l'an, me raconta-t-il, les meilleurs scientifiques d'Amérique font une retraite en un lieu très paisible et bien organisé, à haute altitude dans la montagne. Chacun passe le plus clair de son temps dans sa chambre, sortant seul éventuellement pour faire une promenade. Mais ils se retrouvent pour les repas et, à l'occasion, pour discuter de leurs trouvailles et tenter de mettre en doute celles des autres. Je pense que mon interlocuteur était un scientifique très informé mais il dit : « Il est une réponse qui est jusqu'ici restée en suspens, nous avons encore à trouver comment donner un sens à la vie. » Tous les scientifiques pensent qu'ils ne peuvent pas trouver de réponse sur ce point. Ceci me donne le sentiment d'être très chanceux d'avoir rencontré le Dharma du Bouddha.

Ce scientifique me posa quelques questions tout à fait stupides. Tenant son chapeau par exemple, il m'a demandé : « Pouvez-vous me dire où je vais poser mon chapeau ? Ici ou là ? ». J'ai passé du bon temps en sa compagnie. Je ne connais pas très bien le Dharma du Bouddha mais je pense qu'il a été satisfait de la discussion que nous avons eue. Il a même pris des notes sur ce qu'était le but de la vie humaine : développer un bon cœur à l'égard de tous les êtres vivants.

Guèn Lamrimpa vous a enseigné hier les trois niveaux d'attitude pure qui permettent d'accomplir les trois grands objectifs et cela grâce à cette précieuse renaissance humaine. En écoutant Guéshé-la, une heure ou deux, vous enseigner la *Voie graduée vers l'Eveil*, vous avez obtenu des réponses que les cerveaux importants d'Amérique ne peuvent obtenir, et ce, malgré de nombreuses années d'études poussées sur des facteurs extérieurs comme la structure de l'atome. Accomplir les trois grands objectifs est la manière de donner un sens à notre vie ; c'est la raison pour laquelle nous sommes nés humains.

Les êtres peuvent se classer en quatre catégories. Est qualifié d'être ordinaire, celui qui ne cherche rien de plus que le bonheur de cette vie. Il n'est aucunement motivé pour obtenir l'état d'omniscience au profit de tous les êtres, la libération, ni même le bonheur pour sa vie prochaine en recevant le corps d'un être transmigrant heureux. Un être ordinaire n'a aucune de ces attitudes qui préparent au bonheur des vies prochaines. Dans la mesure où seul compte pour lui le bonheur de cette vie, il ne fait aucune préparation – en pratiquant moralité, générosité, patience ou en priant – pour recevoir, dans sa prochaine vie, le corps et les privilèges d'un être transmigrant heureux ; il ne pratique pas davantage les trois entraînements supérieurs, moralité, concentration et vue pénétrante, pour atteindre la libération ; ni la bodhicitta ni les six paramitas du chemin mahayana pour atteindre l'Eveil. Cette personne n'a d'autre intérêt que le bonheur de cette vie – se procurer nourriture et vêtements pour quelques années. Elle a pour seule capacité celle de se protéger de la faim, du froid et de ce qui met sa vie en danger. Si elle a accumulé du bon karma dans le passé – soit en rapport avec les êtres vivants, en pratiquant la générosité ou l'amour bienveillant, la compassion et la bodhicitta, soit en rapport avec les objets sacrés du Bouddha, du Dharma et de la Sangha – elle réussira dans ce qu'elle entreprendra dans cette vie. Mais en revanche, si elle n'a pas créé de bon karma dans le passé, elle ne réussira même pas dans les entreprises de cette vie et rencontrera de nombreux problèmes, de ceux dont on entend parler quotidiennement dans le monde. Même si elle mène à bien les entreprises de cette vie, elle reste néanmoins un être ordinaire et n'est pas un être ayant une véritable capacité.

Il y a trois catégories de capacité pour les êtres : la première prépare le bonheur des vies prochaines par la pratique de la conduite morale, de la générosité et de la patience et par les prières dirigées vers le bonheur futur ; la seconde catégorie pratique la conduite morale, la concentration et la vue pénétrante dans le but d'obtenir la libération ; la troisième fait naître la bodhicitta et pratique les six paramitas dans le but d'obtenir l'Eveil pour le bien de tous les êtres. Ces derniers sont reconnus comme des êtres humains ayant de réelles capacités.

L'être humain possédant les aptitudes maximales appartient à la troisième catégorie ; il peut transformer son esprit et passer du chérissement débordant de soi au chérissement exclusif d'autrui, allié à des pensées d'amour bienveillant, de compassion et de bodhicitta. Ne tenant compte ni de la difficulté ni du temps nécessaire pour suivre le chemin et atteindre l'Eveil pour le bien d'autrui, il est prêt à supporter toutes les épreuves qu'implique pareille démarche. Comme une personne très assoiffée buvant de l'eau, il se délecte de travailler au bien des autres êtres. Plus le travail est dur, plus il est heureux.

Quand il évoque son travail pour les Tibétains, Sa Sainteté le Dalaï Lama dit que plus il rencontre de problèmes, plus le travail est difficile et compliqué et plus il se sent heureux. Sa Sainteté considère comme bénéfique le fait de supporter des épreuves et déclare souvent que plus il travaille dur pour les êtres, plus il est heureux. C'est là l'attitude d'un être de capacité supérieure.

Vous êtes extrêmement chanceux et vous devez en prendre conscience. Vous avez une occasion incroyable de ne pas gaspiller votre intelligence mais de l'utiliser pour que votre vie en vaille la peine et qu'elle soit largement bénéfique à tous les êtres.

Ce centre de retraite de Tushita, où vous écoutez les enseignements, est un lieu sacré. D'ailleurs la région de Dharamsala tout entière est considérée comme le lieu sacré d'une déité appelée Chakrasamvara. Il existe par ici de nombreuses grottes, et dans le passé de nombreux pandits et de grands yogis vécurent par ici. Ce lieu où vous méditez est aussi particulièrement sacré parce que le tuteur junior de Sa Sainteté le Dalaï Lama, Sa Sainteté Tridjang Rinpoché a vécu ici, à Tushita, pendant 7 années. Et auparavant, cette maison avait servi de temple à Sa Sainteté ; j'ai entendu dire que Sa Sainteté s'asseyait là, dans l'alcôve, quand les moines du monastère faisaient la pouja. C'est un lieu sacré où quantité d'êtres saints ont vécu et posé leurs pieds sacrés.

Quand vous faites une retraite de méditation, il est en général préférable de trouver un lieu sacré où de grands yogis, ou votre maître personnel, ont vécu, pratiqué et obtenu des réalisations. On considère que de tels lieux sont les meilleurs pour faire des retraites. En y effectuant leurs pratiques, en y atteignant des réalisations, en y posant leurs pieds sacrés, ces êtres saints bénissent l'endroit. Pour des gens ordinaires, se trouver en pareil lieu est une bénédiction pour l'esprit. Quand les grands yogis se rendent dans des lieux sacrés, ils les bénissent ; les gens ordinaires, eux, y vont pour en prendre les bénédictions et développer

leur esprit. Si une pratique méditative est faite dans ces lieux, les réalisations se développent plus rapidement avec moins d'obstacles.

Guén Lamrimpa, le guéshé qui vous a donné les enseignements, a vécu ici dans l'une de ces maisons, pendant très longtemps. Il a mené une vie ascétique durant plus de vingt ans, et cela même avant de venir à Dharamsala. Il vit vraiment dans la pratique, dans l'expérience. Or il est extrêmement rare, en ce monde, de rencontrer pareil enseignant qui vive dans l'expérience du chemin et puisse parler en se basant sur son expérience. Il est même très rare de rencontrer quelqu'un qui puisse expliquer correctement le chemin auquel vous allez dédier votre vie pour tenter d'œuvrer au bien d'autrui.

Si nous considérons le nombre de gens qui, de par le monde, sont à la recherche d'un chemin spirituel, nous pouvons voir le nombre d'années qu'ils passent à tourner en rond, à parcourir le monde, recherchant quelque chose qui donne un sens à leur vie, qui amène la paix de l'esprit et la satisfaction en leur cœur. Ils tournent en rond, en Orient comme en Occident, mais ne rencontrent cependant ni un enseignement ni un enseignant fiables. Et s'ils rencontrent l'enseignant, celui-ci n'est pas parfaitement qualifié pour révéler le chemin dans son intégralité ; il n'est capable d'enseigner qu'une seule technique de méditation qui ne pourra guérir l'ensemble des différentes maladies chroniques des émotions perturbatrices. Il se peut qu'ils passent leur vie entière à faire cette seule méditation sans arriver nulle part. A supposer qu'ils rencontrent un enseignant et reçoivent des enseignements, il se peut que ces enseignements soient incorrects et les induisent en erreur. Peu importe l'investissement de la personne à pratiquer ces enseignements, l'on ne constate aucun progrès, aucun changement dans son esprit. Seules s'accroissent de plus en plus de conceptions fausses.

Vous devez donc avoir conscience de votre grande chance et vous réjouir d'avoir la possibilité d'étudier et de pratiquer avec Gén Lamrimpa, un enseignant de toute confiance.

Les bienfaits de la purification

Quel est l'objectif de la pratique de Vajrasattva ? Pour faire pousser des cultures dans un champ, il est nécessaire d'y semer une graine. Toutefois, même avec une graine, sans les autres conditions nécessaires – comme un bon sol, des minéraux et de l'eau – la graine ne peut grandir. Dans la philosophie bouddhique, de nombreuses conditions différentes – à la fois causales et concomitantes – sont expliquées. Comme pour la culture extérieure, la

culture intérieure des réalisations du chemin gradué vers l'Eveil a besoin d'une graine. Cette graine ou cette cause est l'entraînement de l'esprit sur cette voie graduée vers l'Eveil, tel qu'il est enseigné par le maître. Vous tentez de transformer votre esprit sur la voie. Cependant, pour obtenir des réalisations, s'entraîner seulement sur le sens des enseignements ne suffit pas. Le simple fait d'avoir cette graine ne suffit pas à apporter des résultats en termes de branches et de fruits. Tout comme un plant réclame les conditions nécessaires que sont les minéraux et l'eau, nous avons besoin des conditions nécessaires que sont l'accumulation de mérites et la purification.

Les réalisations de la voie graduée vers l'Eveil, le développement d'un bon cœur, dépendent de la condition nécessaire de l'accumulation de vastes mérites. Vous accumulez des mérites en étant généreux avec les êtres, en faisant naître amour bienveillant et compassion à leur égard, en pratiquant la réjouissance ou en faisant des offrandes aux objets sacrés du champ de mérites : Maître, Bouddha, Dharma et Sangha qui englobent l'ensemble des objets sacrés. La pratique en sept branches, qui inclut prosternations et offrandes du mandala, constitue la méthode essentielle pour accumuler de vastes mérites et purifier d'inconcevables karmas négatifs et obscurcissements.

Il vous faut aussi purifier les obstacles, les karmas négatifs. Si vous ne stoppez pas ce qui nuit à la croissance d'une culture (oiseaux qui mangent les graines, vers ou maladies qui font pourrir la plante), celle-ci ne peut pousser. De même, il existe des obstacles qui nous empêchent de développer un esprit pur. Par exemple, si nous tentons de pratiquer la patience, bien que nous soyons persuadés qu'elle est indispensable à la paix de l'esprit dans notre vie quotidienne, et bien nous ne parvenons pas à la mettre en pratique. Qu'est-ce donc qui nous empêche de pratiquer la patience ? Qu'est-ce qui nous empêche de pratiquer l'amour bienveillant et la compassion à l'égard d'autrui, notamment lorsqu'ils nous traitent mal ? C'est le manque de développement de notre esprit. Il se peut que nous ayons lu quantité de livres du Dharma et étudié des années durant, que nous connaissions tous les soutras et les tantras, mais que notre esprit n'ait pas changé pour autant. Il se peut que nous fassions de vastes études, devenions même un grand professeur capable de tout expliquer sur le bouddhisme ; pourtant, notre colère, notre jalousie et notre orgueil, au lieu de diminuer, risquent même de s'intensifier davantage. Problèmes et confusion seront toujours présents et la paix mentale, toujours absente.

Ceci résulte du manque de purification des obstacles. Obscurcissements et karmas négatifs rendent difficiles la pratique du Dharma. Même si vous comprenez le Dharma, vous n'êtes peut-être pas capable de l'appliquer dans votre vie quotidienne. Même si vous avez fait de longues retraites, vous constatez peut-être qu'il n'y a aucun changement dans votre esprit. Même après plusieurs années de retraite, si quelqu'un prononce quelques mots susceptibles de blesser votre 'pensée d'auto-chérissement', comme par exemple « qu'est-ce que tu es égoïste ! », un grand feu de colère jaillit instantanément en vous et vous rétorquez avec des paroles blessantes. La moindre agression et vous voilà incapable de contrôler votre esprit. Ceci révèle qu'il ne s'est rien produit dans votre esprit. Votre esprit est toujours aussi solide qu'un roc. Vous ne pouvez supporter la moindre critique. Mais vous ne pouvez guère mieux contrôler votre esprit si quelqu'un vous adresse des louanges, mêmes infimes ; aussitôt surgit l'attachement.

Même si vous avez entendu et étudié les enseignements précieux sur la bodhicitta, les enseignements profonds sur la vacuité et même les méthodes habiles des tantras, vous n'arrivez pas à les mettre en pratique pour contrôler votre esprit. Ce sont les obscurcissements et les karmas négatifs qui ne vous le permettent pas. Que la pratique du Dharma et l'entraînement de l'esprit sur le chemin vous semblent facile ou non dépend du nombre d'obstacles auxquels vous devez faire face, et cela dépend du nombre de pratiques de purification que vous avez faites. Si vous adoptez la purification comme pratique principale, si vous la gardez à cœur comme pratique quotidienne fondamentale, alors vous progresserez.

Il y a quelques années, pratiquer la patience vous semblait sans doute très difficile. Quand quelqu'un vous menait la vie dure, vous n'arriviez pas à faire appel aux enseignements et aux méditations sur la patience et votre esprit se trouvait submergé par de grandes flammes de colère. Comme dans une pièce obscure, votre esprit entrait brutalement dans le noir absolu de la colère, et celle-ci s'éternisait.

Toutefois, après deux ou trois années d'intense purification – récitation du mantra de Vajrasattva ou prosternations à Vajrasattva –, même si la colère continue de surgir, vous constatez qu'elle survient moins souvent. Cet aspect du Bouddha qu'est Vajrasattva a pour fonction spécifique de purifier les êtres de tous les obstacles qui entravent le développement de leur esprit et l'obtention de l'Eveil. Au bout de quelques années de ces pratiques, la colère peut encore être présente mais elle surgit moins souvent et moins

fortement qu'auparavant. Lorsqu'elle survient, elle ne dure que quelques secondes avant de disparaître.

Il est certain que l'esprit peut se développer et la colère se détruire. Grâce aux pratiques de purification, la colère s'amointrit, survient moins facilement et la patience devient plus aisée à pratiquer. Nous sommes totalement à l'opposé du départ, quand la colère survenait si facilement et qu'il était extrêmement difficile de pratiquer la patience. Cette simple expérience est la preuve logique que l'on peut supprimer totalement la colère et faire en sorte qu'elle ne resurgisse jamais plus. Il en est de même pour le chérissement de soi. Précédemment, vous n'aviez pour unique et constant souci, nuit et jour, rien d'autre que vous-même : comment réussir à être heureux, à en finir avec les problèmes. Désormais, après une intense purification – et même durant cette pratique purificatrice – vous devenez moins préoccupé par vous-même et davantage par les autres êtres. Vous ressentez de façon naturelle que les autres sont proches de votre cœur. Tout comme vous le faites avec vos parents et amis, vous ressentez la bonté des êtres dans votre cœur. Auparavant, vous n'étiez concerné que par vous-même et vous étiez aussi incapable d'obtenir du bonheur que d'en finir avec les problèmes.

Après la pratique de purification, vous avez le sentiment que vous n'êtes rien en comparaison des autres êtres, qui sont innombrables. Vous êtes une seule et unique personne, rien d'important. Votre bonheur et votre confort ne représentent rien. Par contre, obtenir bonheur et confort pour autrui est la chose la plus importante dans votre vie et vous découvrez qu'il n'y a rien de d'autre à faire que d'œuvrer à cela. Vous avez autrui pour seul souci ; vous n'avez rien d'autre à chérir. Pour vous il n'y a rien d'autre à faire que d'éliminer leur véritable souffrance et la véritable cause de cette souffrance, pour obtenir leur bonheur temporel et suprême. Vous n'avez aucune autre tâche à accomplir dans votre vie.

Parce que vous ne vous souciez que des autres, les actions de votre corps et de votre parole se font naturellement pour leur seul profit. Tout ce que vous faites – vous habiller, manger, prendre des médicaments – a comme seul but de rendre service aux êtres et de combler leurs souhaits. Lorsque votre esprit passe du chérissement de soi au chérissement d'autrui, vous éprouvez, au fond du cœur, un bonheur incroyable. Vous ressentez une incroyable paix mentale.

Examinez la nature de votre auto-chérissement actuel : « Je suis ce qu'il existe de plus précieux. Je compte plus que les autres. Mon désir compte davantage que les besoins d'autrui. » Pareille attitude engendre malaise et douleurs ; c'est comme avoir une pierre à la place du cœur. Par contre, à la minute où vous renoncez à vous-même, où vous vous sacrifiez ne serait-ce que pour un seul être, où vous le chérissez et pensez : « Il compte plus que moi. Ce qu'il veut compte plus que ce que je veux », à cette minute même, vous sentez votre cœur qui se détend. Dès que vous changez d'attitude, à la seconde même, vous vous détendez. Cette sensation inconfortable et solide dans votre cœur disparaît. Dès que vous passez d'une attitude de chérissement de soi au chérissement d'autrui, ne serait-ce que pour une seule personne, cela change tout. Une paix s'installe immédiatement dans l'esprit et les problèmes cessent. Ces problèmes dont vous étiez convaincus, la minute précédente, qu'ils étaient bien réels, ne sont plus des problèmes.

Même si vous étiez capable d'imiter ce que vous trouvez dans les textes et de réciter correctement les mots décrivant la vacuité, la nature absolue du « je » et de toute existence, même si vous étiez capable de débattre en utilisant les mots corrects, dans votre cœur cela n'aurait pas beaucoup de sens. En revanche, après avoir fait la purification intense de Vajrasattva ou les diverses autres pratiques purificatrices, et même au cours de celles-ci, vos obscurcissements se réduisent. Auparavant, votre cœur était dur comme de la pierre quand vous entendiez des mots comme « sans existence intrinsèque », « existence en soi », « existant de son propre côté », « non existant en soi ». Désormais, ces enseignements ont un sens pour vous. Vous les ressentez dans votre cœur et pouvez en parler à partir de votre expérience personnelle.

Auparavant, vous vous seriez découragés en pensant : « Oh, cela m'est absolument impossible ! Je suis plein de colère et autres pensées perturbatrices, comment pourrais-je parvenir à ces réalisations ! » Mais voici qu'un jour, de façon inattendue, à la suite de vastes purifications, quand votre esprit est prêt, que vous avez moins d'obstacles, vous lisez quelques deux ou trois mots sur la vacuité et vous avez la soudaine capacité de reconnaître l'objet de réfutation. Nul besoin pour cela que vous lisiez l'ensemble des textes du *Madhyamika*, juste quelques conseils tirés du texte et vous reconnaissez soudain l'objet à réfuter, l'objet dont vous devez réaliser qu'il est vide. Reliant ceci au « je », vous pouvez, en quelques secondes, voir la vacuité d'un « je » qui existerait vraiment. C'est ce qui arrive normalement aux bons méditants qui font de vastes purifications.

Qu'un méditant ait, ou non, écouté de vastes enseignements sur la vacuité, étudié tous les divers textes sur le sujet, à partir du moment où il a purifié les obstacles, quelques mots, une seule technique de méditation peuvent suffire à lui permettre de réaliser automatiquement la vacuité. (Car obtenir des réalisations reste le principal objectif de l'étude).

L'esprit peut, à coup sûr, se développer si l'on connaît toutes les méthodes habiles, si l'on exerce intelligemment son esprit sur la voie, c'est à dire si l'on accumule de vastes mérites et que l'on pratique la purification. Toutes les expériences de la voie relatées par le Bouddha Shakyamouni et les grands yogis comme Tilopa, Naropa, Marpa, Milarépa et Lama Tsongkhapa peuvent nous apparaître inaccessibles. Milarépa et son disciple Réchoungpa, ont traduit dans d'incroyables poèmes, leurs hautes réalisations sur le chemin tantrique ; il est très inspirant de lire leurs biographies. Pareilles choses nous semblent impossibles à réaliser quand nous les lisons, mais je pense que tout dépend du soin que nous portons à notre esprit, de l'habileté avec laquelle nous pratiquons le Dharma. Que vous ayez, ou non, fait de vastes études, je pense que dans la mesure où vous comprenez l'essentiel et pratiquez intelligemment le Dharma, vous pouvez au cours de cette vie, d'ici quelques années, faire les expériences étonnantes de la voie, telles qu'elles sont relatées dans les biographies de Lama Tsongkhapa, de Marpa et de Milarépa. Elles peuvent survenir dans votre esprit si vous êtes un pratiquant habile.

Un guéshé Kadampa disait que, en entraînant votre esprit sur le chemin, si vous vous efforcez de bien vous purifier et d'accumuler des mérites, si vous faites des prières au maître-déité, vous pouvez obtenir des réalisations que vous n'aviez jamais imaginées possibles. Si vous faites cet effort – en dépit du fait que vous croyez ne pas pouvoir engendrer pareilles réalisations, même au bout d'un siècle –, celles-ci peuvent survenir en beaucoup moins de temps ; elles peuvent survenir en moins d'un an.

Pourquoi l'esprit peut-il se développer ainsi ? Parce que l'esprit est un phénomène produit, dépendant de causes et de conditions. C'est pourquoi, avec ces pratiques (accumulation de vastes mérites, purification, prières intenses au maître-déité) qui exercent l'esprit sur la voie, il n'y a pas le choix, l'esprit doit changer. L'esprit ne peut garder son caractère initial, égoïste, colérique, émotionnel, anxieux et peureux. Il lui faut absolument changer. Quand une graine est semée dans de parfaites conditions et qu'elle ne rencontre pas d'obstacles, elle n'a d'autre choix que de pousser. Aussi gardons en nos cœurs la recommandation de ce guéshé Kadampa. Ainsi, sans nous décourager, jour après jour, mois après mois, année après année, nous pouvons développer un cœur bon et un esprit pur.

Colophon : Cet enseignement fut donné par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché au centre de retraite de Toushita, en Inde, le 17 juin 1985. Transcrit avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive. Traduction française de Michelle Le Dimna, mars 2004. Revue par Eléa Redel, juillet 2006 pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.