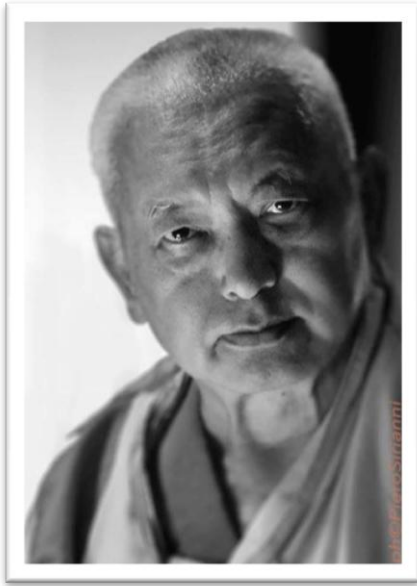




Extrait de "Wish-fulfilling Golden Sun" Par Lama Zopa Rinpoché



LM-GENERALITES-EXTRAIT DE WISH-FULFILLING GOLDEN SUN-Dernière mise à jour 18.07.2015



LES SOUFFRANCES GENERALES DU SAMSARA

Même nés dans les royaumes supérieurs, nous souffrons encore de la souffrance samsarique, de l'asservissement et de sa cause, pris que nous sommes dans le cercle des douze liens d'origine interdépendante.

Shantideva a dit :

*On reviendra encore et encore dans les royaumes heureux,
On jouira avec avidité des plaisirs samsariques,
Pour finalement souffrir pendant des temps infinis quand la
mort aura mis fin à tout cela.*

Si nous utilisons notre renaissance présente uniquement pour jouir des plaisirs samsariques, nous sommes comme un animal borné qui broute l'herbe au bord de la falaise, risquant de tomber à chaque instant.

Les yogis du passé ont beaucoup insisté sur l'importance de s'entraîner dans un lieu reculé à acquérir une bonne maîtrise de notre esprit, en voyant avec un esprit de renoncement déterminé que le samsara n'est autre que malheurs et souffrances. Certains êtres à la sagesse limitée pense que demeurer dans un lieu isolé pour méditer sur les inconvénients du samsara avec un esprit de renoncement est une pratique hinayaniste. Ils pensent que ce n'est pas une attitude mahayaniste parce que les mahayanistes sont censés travailler pour les autres et ne peuvent faire cela en demeurant dans la solitude et en évitant le contact avec les foules des villes. C'est une opinion puérile, qui prouve que l'on n'a ni connaissance, ni expérience de la pratique mahayaniste. Les choses ne se passent pas ainsi car il faut aux bodhisattvas une aversion plus grande à l'égard du samsara qu'il n'en faut aux tenants du véhicule individuel. Un pratiquant hinayaniste médite sur les inconvénients du samsara et se tient à l'écart des perturbations uniquement pour sa propre libération ; un bodhisattva doit réaliser l'ensemble des inconvénients du samsara et mettre en œuvre de nombreuses méthodes pour s'en débarrasser

avec la grande compassion, laquelle naît de la pensée des êtres vivants errant dans le samsara. Le dégoût du samsara nécessaire à un bodhisattva est cent mille fois plus grand que celui du hinayaniste qui suit la voie uniquement pour son bien propre.

Certaines personnes dont la compréhension est limitée pensent que ce dégoût plus prononcé est nécessaire au bodhisattva qui suit le véhicule des paramitas (*paramitayana*), mais que le bodhisattva qui suit le véhicule suprême des tantras (*tantrayana*) n'a pas besoin de réaliser cette aversion pour le samsara. Ceux qui prônent ces opinions fausses font étalage de la nature de leur ignorance – ils n'ont pas la moindre idée du but poursuivi sur le chemin du *vajrayana* – et sont aussi insensés que des gens qui essaieraient de cueillir des fruits dans l'air, sans comprendre la fonction des graines et des tiges.

Si la compréhension de la souffrance n'est pas acquise, les portes du *vajrayana*, du *paramitayana* et même du *hinayana* demeurent closes. Chercher à les franchir sans elle est tout aussi inutile que d'essayer de s'introduire dans la cour rapprochée du palais d'un roi si l'on n'a même pas de visa pour pénétrer dans le pays, encore moins les autres sauf-conduits nécessaires. Tout ce qu'on récolte, c'est de la confusion. Il n'y a jamais eu ne serait-ce qu'un seul bodhisattva qui se soit engagé sur le chemin du *vajrayana* sans s'appuyer sur la réalisation du dégoût total pour le samsara.

Seule une personne à l'esprit égocentrique essaierait de pratiquer le *Mahamoudra* sans y adjoindre la pratique du renoncement ou la compréhension de la nature du samsara. Agir ainsi serait comme de manger du miel empoisonné sans savoir qu'il est empoisonné.

Les êtres dotés de l'œil de la sagesse veilleront à avoir bien assimilé la façon correcte de pratiquer. Il est absolument essentiel pour les yogis qui suivent la voie suprême du *tantrayana* de développer un profond renoncement au samsara par des méditations puissantes et détaillées sur ses souffrances.

L'un des plus grands pratiquants indiens des yogas tantriques, *Louyipa*, reçut de *Vajra Yogini*, un aspect féminin du Bouddha, l'instruction d'abandonner la vie séculière et, par un effort inébranlable, de faire naître en lui une profonde aversion pour le samsara, ceci étant une nécessité absolue pour ceux qui souhaitent pratiquer les *tantras*. Suivant les instructions de *Vajra Yogini*, *Louyipa* s'en fut dans un lieu solitaire et après de nombreuses pratiques d'austérité reçut le *Siddhi*. Parce qu'ils ont pratiqué la concentration en un point, dans des lieux solitaires, un grand nombre de yogis ont reçu le *Siddhi*. Les grands yogis ont déclaré dans leurs

enseignements tantriques que même lorsqu'on médite sur le pouvoir et les richesses d'un roi, ils doivent être considérés comme souffrance.

Le grand maître doté d'omniscience, Lama Tsong Khapa, dit dans la prière de Hérouka :

Les êtres vivants voyagent sur le juste chemin si leur foi est totale et inébranlable et s'ils réfléchissent en profondeur à la parfaite renaissance humaine, à sa signification, sa rareté et sa précarité ; aux souffrances des royaumes inférieurs ; au karma ; au refuge qui les guide.

QU'EST-CE QUE LE NIRVANA ?

Le nirvana, c'est la libération complète du samsara -perpétuation de la souffrance véritable et de son origine. Pour réaliser le nirvana, ou libération, il nous faut :

1. une inspiration naturelle et enthousiaste qui prend sa source dans
2. un renoncement puissant et naturel par rapport au samsara, ce qui est le résultat d'
3. un dégoût profond du samsara, lequel apparaît en dépendance d'
4. une vision claire et pénétrante de la véritable nature du samsara.

Comme le dit *Shakyawa* :

Ceux qui sont instruits et expérimentés craignent autant les royaumes supérieurs que les enfers (naraks). C'est une chose bien rare que des êtres craignent tous les royaumes du samsara quels qu'ils soient.

Tous les pandits indiens réalisés du passé, tous les lamas et ascètes tibétains se sont libérés du samsara en voyant la totalité du samsara dans sa vraie nature de souffrance, semblable à un brasier enflammé dénué de tout véritable plaisir où que l'on aille. Pour eux, l'esprit de renoncement au samsara stimule la volonté d'atteindre l'Eveil et d'œuvrer pour tous les êtres jusqu'à la fin du samsara.

De plus, cet esprit de total renoncement est de la plus haute importance dans la mesure où l'Eveil de tous les bouddhas du passé a été obtenu grâce à lui. Par la suite, des galaxies de pandits indiens innombrables ainsi que leurs disciples, les moines et ascètes tibétains ont atteint l'Eveil en une vie grâce à leur pur esprit de renoncement. Ils ont enseigné à leurs propres disciples toutes les méthodes qu'ils ont eux-mêmes expérimentées de telle sorte que ces expériences n'ont pas été perdues. C'est pourquoi les moines tibétains ont toujours cette possibilité d'obtenir de véritables expériences par le développement de leur esprit. Les

européens de notre époque qui ont la bonne fortune d'étudier ces enseignements peuvent prendre exemple sur ces méditants et arriver aux mêmes résultats. Cette chance nous l'avons à présent et c'est grâce à tous ces esprits qui ont pratiqué le renoncement depuis le début et sont arrivés sans interruption jusqu'à nous. Donc, si nous réalisons vraiment l'esprit de renoncement total, cela vient en aide de manière illimitée à des êtres en nombre infini, jusqu'à la fin du samsara.

Qu'est-ce qui nous a empêché de réaliser cet esprit de renoncement d'une valeur inestimable ? C'est l'ignorance qui, hors de tout contrôle, voit les plaisirs samsariques comme du bonheur. Nous nous vautrons dans le borbier du samsara, totalement persuadés de sa beauté et, espérant cependant atteindre l'Eveil - un Eveil que personne n'a jamais atteint - et nous n'obtenons que souffrance : avidité et ignorance, comme nous l'ont montré nos maîtres.

Pour tous ces anciens pandits et ascètes indiens, le meilleur et le plus durable des traitements psychiatriques dont dispose l'esprit était le renoncement complet. Nous pouvons le vérifier nous-mêmes par l'expérience vécue, mais cela ne se produira qu'au prix d'une pratique pure et d'une compréhension que la nature du samsara est véritablement de la nature de la souffrance. Voilà pourquoi le Maître Shakyamouni nous a exposé les Quatre Noble Vérités.

L'ENSEIGNEMENT DE L'EVEIL PARFAIT

Base	Chemin	Résultat
Vérité Absolue Vérité Relative	Sagesse et méthode	Les deux aspects du Bouddha : Le Corps Saint de Dharma (ou de Vérité) Le Corps Saint de Forme

LES QUATRE NOBLES VERITES

I. LA SOUFFRANCE VERITABLE

Comporte quatre aspects :

	Réalisations correctes	Conceptions erronées
1.	Elle est éphémère parce que les phénomènes changent à chaque plus petite unité de temps.	Cette souffrance est permanente.
2.	Elle est souffrance à cause de : a. la souffrance des sensations b. du bonheur samsarique, et c. parce qu'elle est hors de notre contrôle à cause des perturbations et du karma.	Cette souffrance est bonheur.
3.	Elle est vide parce que toute chose est vide d'être sans relation avec sa cause.	Cette souffrance n'a pas de relation avec sa cause.
4.	Elle est non-soi parce qu'elle dépend d'un certain nombre d'objets.	Cette souffrance est une entité autonome qui ne dépend pas de ses parties.

II. L'ORIGINE VERITABLE DE LA SOUFFRANCE

Comporte quatre aspects :

	Réalisations correctes	Conceptions erronées
1.	Elle est l'origine parce qu'elle est perturbations et karma.	Il n'y a pas de cause (ou de raison) à la souffrance.
2.	Elle se manifeste partout parce qu'elle produit des souffrances répétées.	Cette souffrance provient d'une seule cause (et non pas de causes coopératives).
3.	Elle se manifeste avec force parce qu'avec force elle apporte son résultat de souffrance.	Cette souffrance est l'œuvre de Dieu, c'est-à-dire d'un autre être.
4.	Elle englobe les causes coopératives parce que ces dernières génèrent les différents types de souffrance.	Cette souffrance est momentanément impermanente quoique sa nature soit d'être permanente.

III. LA CESSATION VERITABLE DE LA SOUFFRANCE

Comporte quatre aspects :

	Réalisations correctes	Conceptions erronées
1.	Elle est cessation parce qu'elle n'est pas liée par les perturbations et le karma (<i>Tching.pa</i> , lier).	Il n'y a pas de libération (<i>Tar.pa</i> , libération).
2.	Elle est paix parce qu'elle n'est pas liée aux perturbations.	Tout phénomène produit par les perturbations est paix.
3.	Elle est perfection parce qu'affranchie de ses liens, elle est de la nature du bonheur et la panacée.	Certaines perturbations sont parfaites.
4.	Elle est émergence définitive parce qu'elle libère de toute résurgence de la souffrance.	La souffrance revient après qu'elle ait été éliminée.

IV. LE CHEMIN VERITABLE DE LA CESSATION

Présente quatre aspects :

	Réalisations correctes	Conceptions erronées
1.	Il est chemin parce que le chemin de la vision juste voit clairement le non-soi.	Il n'existe pas de chemin vers la libération.
2.	Il est sagesse parce qu'il s'attaque aux perturbations.	La sagesse qui consiste à réaliser pleinement le non-soi n'est pas le chemin de la libération.
3.	Il est accomplissement parce qu'en réalisant pleinement la nature du chemin, il est pleinement accompli.	Les réalisations obtenues en méditation, telles que le <i>samadhi</i> d'ordre mondain ou celles obtenues par la méditation sur les chakras, sans renoncement total du samsara, sont le chemin de la libération.
4.	Il est libérateur définitif parce qu'il détruit à la racine la totalité des perturbations.	Il n'existe pas de chemin vers une cessation complète de la souffrance.

LES TROIS ROYAUMES SUPERIEURS DE SOUFFRANCE

1. Les humains

Il existe des souffrances dans le royaume des humains autant que dans les autres. Le mendiant tout comme le riche a des problèmes, au niveau mental et au niveau physique. On y rencontre des problèmes familiaux, des problèmes sociaux, des problèmes nationaux. Le roi et le bas peuple, tous ont leurs problèmes. Quelle que soit la manière dont je m'efforce de les résoudre, il y a toujours des problèmes.

2. Les asouras (*Lha.ma.yin*)

Dans ce royaume aussi, il y a toujours la souffrance des combats et de la discorde résultant de la jalousie. Les asouras sont des dieux malveillants.

Il leur est impossible de percevoir la vérité absolue.

3. Les souras

- Les dieux de la sphère (ou monde) du désir

Ceux-ci sont soumis à trois sortes de souffrances :

- a. Généralement ils prennent naissance dans l'un des trois royaumes inférieurs et leurs pouvoirs karmiques leur permet de voir dans quel royaume ils vont renaître sept jours avant leur mort. Pendant cette période ils subissent les cinq signes de la mort.

Tout cela génère une très grande souffrance.

- b. Ils sont gênés de ne pas avoir autant de possessions que d'autres dieux.
- c. Ils se font tuer ou blesser par toutes sortes d'armes : ils se battent constamment.

Ils peuvent être bannis dans le royaume des asouras.

- Les dieux des sphères de la forme et du sans-forme

Ces dieux ont de nombreuses distractions, par exemple ils demeurent inconscients pendant de nombreux éons. Ils n'ont aucun contrôle sur le temps qu'ils passent dans leur royaume.

Conclusion : le samsara tout entier est vraiment semblable à un gigantesque brasier et il n'est pas certain que je ne renaîtrai pas dans l'un de ces royaumes de souffrance.

LA PREMIERE NOBLE VERITE : LA VERITABLE SOUFFRANCE

Il existe trois méthodes de classification qui permettent d'obtenir une compréhension claire de la souffrance.

I. LES HUIT SOUFFRANCES

1. La souffrance de la renaissance (ou de la venue au monde)

- a. La souffrance de la naissance proprement dite.

Que ce soit comme être des enfers (*naraks*), en tant qu'esprit avide (*preta*) dans une souffrance continue, ou à partir d'un œuf ou d'une matrice, les êtres naissent tous au milieu d'intenses souffrances.

P'ag.pa.tog.me a dit :

Les renaissances de tous les êtres sont semblables, même ma renaissance (actuelle) dans un royaume supérieur. Tous nous naissons dans la souffrance.

- b. La souffrance de renaître dans un monde corrompu.

De la graine d'ignorance provient de la renaissance ou venue au monde, ce qui donne naissance aux perturbations mentales, à leur existence et leur croissance. De là vient qu'il est difficile d'utiliser sa vie à faire des actions vertueuses ou de contrôler la souffrance comme on le voudrait.

- c. La souffrance de renaître dans un royaume de souffrance.

Le fait de renaître dans les sphères du désir, de la forme ou du sans-forme entraîne inévitablement les souffrances du vieillissement, de la maladie et de la mort.

- d. La souffrance de renaître dans un lieu contaminé (par les perturbations).

Dans le samsara, les états d'esprit négatifs de l'attachement, de la haine et de l'ignorance se manifestent respectivement en relation avec les objets plaisants, laids ou neutres. Tandis que ces états d'esprit négatifs s'élèvent, le corps et l'esprit deviennent incontrôlables et font l'expérience de la souffrance.

e. La souffrance de la séparation.

Dès la naissance, la vie se dirige vers la mort karmique inévitable. Cet événement totalement non désiré est source de souffrance pour l'esprit et le corps incontrôlés ; au lieu d'être un soulagement, la mort apporte encore plus de souffrance.

Renaissance dans la matrice

Nagarjouna a dit :

On est entouré de partout par une odeur absolument horrible. On est dans un lieu sale, brumeux et très sombre. Le corps tout entier est comprimé et l'on souffre énormément dans la matrice.

La matrice est un lieu rempli de fluides épais, de sécrétions et d'excrétions, d'odeurs dégoûtantes et de germes subtils en quantité innombrable. Elle est étroite, creusée de sillons et d'aspérités.

Généralement le bébé a la tête en bas, du côté des excréments de la mère. Au-dessus de lui se trouvent les intestins de la mère véhiculant de vieux aliments, de la bile, etc. Le bébé sent donc toutes sortes de substances sombres et sales se déplacer autour de lui et son corps souffre en fonction de ce que sa mère ingère : aliments acides ou amers, liquides chauds ou froids, nourritures lourdes ou épicées, en grande ou petite quantité, grasses, grossières ou sucrées.

Le bébé est nourri par un liquide impur et a l'impression de séjourner dans un cloaque d'ordures. La chaleur de la mère est source de souffrance pour le corps du bébé qui ressent la même chaleur que s'il était brûlé ou dans une mine de charbon.

Quand la mère bouge, le bébé souffre : qu'elle coure, saute, s'assoie ou ait un rapport sexuel. Il a mal quand la mère s'approche d'un feu ou porte des vêtements serrés. Du simple fait de sa position, il a la sensation qu'un bâton lui traverse le corps.

Au moment de la naissance même et juste après, il endure de grandes souffrances. Au moment de quitter la matrice, l'air karmique le pousse vers le bas, tête première et les bras repliés. Les os de ses hanches sont écrasés l'un contre l'autre. Tel un objet encombrant obligé de passer avec difficulté à travers une ouverture trop étroite et cédant avec peine, le corps se sent comme une plaie à vif et devient bleu.

Il naît couvert de sécrétions et excréments poisseuses et à moitié séchées. Ses lèvres, sa gorge et son cœur sont secs. Le contact de la peau avec l'atmosphère extérieure est semblable à celui de

plantes très rugueuses ; quand des mains ou du tissu le touchent, ces contacts sont semblables à celui d'une épée. Tenu dans les bras, le bébé ressent la souffrance d'une vache écorchée et dévorée par d'autres animaux.

Le bébé crie parce qu'il souffre. Mais je ne vois les choses que selon ma propre interprétation et mes propres sentiments sans en envisager d'autres.

2. La souffrance du vieillissement

a. La dégradation

Le corps si beau à voir se dégrade chaque année un peu plus et perd sa force très rapidement.

b. La perte du pouvoir de ses sens.

C'est-à-dire que l'on n'est plus capable de voir ou d'entendre distinctement.

c. Le renoncement forcé aux plaisirs.

On ne parvient plus à trouver de satisfaction auprès des objets ou des plaisirs matériels, comme par exemple quand une mauvaise digestion oblige à renoncer au plaisir de déguster ses mets favoris.

d. La perte du pouvoir de son esprit.

Oublier les noms, les lieux, les idées, etc.

e. L'angoisse de voir sa vie diminuer et sa mort approcher.

Tout compte fait, la vieillesse est comme une orange très pourrie, dénuée de toute beauté au dehors comme au dedans. Elle est remplie de vers et a un terrible goût d'amertume.

Il est facile d'observer comment sont les personnes âgées. De plus, montrer de l'âge est un tel problème en occident, un bien plus grand problème que les autres grands problèmes.

Il me faut visualiser plusieurs hommes et femmes âgés, me mettre à leur place et observer ce qui se passe ; je souffre de leurs maladies, de leurs transformations physiques, du fait de ne plus être capable de jouir des objets plaisants auxquels je suis attaché et d'être obligé d'accepter des aliments, des traitements et des remèdes désagréables. De plus, j'ai cette crainte si grande de la mort ; quand elle survient, il y a cette grande souffrance d'être séparé de son corps, de sa famille, de ses amis et des situations plaisantes.

3. La souffrance de la maladie

4. La souffrance de la mort

Il est très important de réfléchir encore et encore sur les souffrances de la naissance et de la mort.

5. La souffrance d'être séparé des objets plaisants auxquels nous sommes attachés

La séparation et la crainte de la séparation des êtres chers, des plaisirs et des biens matériels est cause de souffrances tout au long de la vie jusqu'à sa fin.

6. La souffrance d'être confronté à des objets déplaisants

La souffrance naît de la confrontation avec un ennemi, une catastrophe ou une situation pénible.

7. La souffrance de ne pas pouvoir obtenir les objets que l'on désire

Il y a de la souffrance dans le fait de ne pas trouver ce que l'on cherche ou de ne pouvoir obtenir satisfaction par quelque plaisir que ce soit.

Tout le problème vient des trois états d'esprit négatifs principaux, de leurs objets et des trois sentiments qui en résultent :

- a. Attachement – Objet plaisant – Bonheur
- b. Haine – Objet déplaisant – Souffrance
- c. Ignorance – Objet indifférent – Indifférence.

8. La souffrance d'avoir ce corps créé par les perturbations mentales et le karma

- a. Le fait d'avoir pris ce corps impur est cause de souffrance même dans les vies futures.
- b. A cause de l'existence de cette nouvelle formation, toutes les souffrances de la vie présente, le vieillissement et la mort se manifestent.
- c. La souffrance de la souffrance, et
- d. La souffrance du changement ; toutes deux, elles se manifestent parce que le corps est sous le contrôle des perturbations et du karma.
- e. La souffrance omniprésente, la souffrance de l'existence conditionnée, existe du seul fait de l'existence de ce corps. Je nais dans la nature de la souffrance, je décline et je péris.

Comment stopper les trois émotions négatives

La méthode de l'Eveillé Parfait qui procure la paix intérieure et extérieure, un esprit parfaitement contrôlé, est la méthode, vive et puissante comme le feu, qui détruit les esprits

négatifs de l'attachement, de l'ignorance et de la haine ainsi que leurs objets. Mais la réponse mise au point par le Maître Shakyamouni restera inefficace si nous ne vivons pas dans la pratique correcte.

Le fait de vivre dans la pratique correcte produit une grande foi, une vaste compréhension et une puissante énergie, ce qui mène au contrôle (de l'esprit). Ces résultats sont les qualités sublimes des Enseignements.

Pèl.dèn tcheu.drak a dit :

Les êtres ordinaires sont toujours attachés au « je » existant de manière autonome, ils disent « Je, je, je » ce qui les amène à être attachés aux objets de désir. Cet attachement dissimule les défauts de l'ignorance.

Le concept du soi étant la source de tous les problèmes samsariques, dès qu'un problème apparaît, il faudrait ramener l'esprit vers l'intérieur, à l'abri des distractions, et faire en sorte qu'il analyse le « je ».

Donc quand les problèmes surgissent, il y a plusieurs méthodes pour y faire face :

1. Nous devrions essayer de voir le « je » comme n'étant pas une entité autonome (*rang.gya.toub.pé.dzé.yeu* : entité autonome), et voir l'objet du problème de la même manière. Nous devrions aussi essayer de voir la vacuité du « je » et de l'objet.
2. Nous devrions nous souvenir des inconvénients des perturbations mentales - l'attachement, l'ignorance et la haine – et réagir à ces états d'esprit négatifs comme si nous étions touchés par un feu ardent en pensant que :
 - a. ils sont cause des souffrances des six royaumes samsariques,
 - b. ils font obstacle à mon Eveil,
 - c. ils m'empêchent de parvenir aux réalisations des bodhisattvas et des arhats,
 - d. ils me détournent du renoncement parfait, de bodhicitta et de la vue correcte,
 - e. ils me font du tort depuis des temps sans commencement,
 - f. ils continuent à nuire et à produire des souffrances sans fin,
 - g. et de même pour tous les êtres,
 - h. ils constituent mon pire ennemi et le plus dangereux.
3. Nous avons la capacité de transformer l'aspect des objets : la beauté en laideur et vice versa.
4. Nous devrions voir l'objet en termes de permanence et d'impermanence.
5. Une méthode plus simple pour les moments où l'esprit est incontrôlé est de faire que son esprit soit comme une pierre ou un morceau de bois.
6. Nous pouvons penser « le contraire est vrai, tout le contraire ».

Mais par eux-mêmes, les mots seuls ne signifient rien. Ces méthodes exigent compréhension et intériorisation. Il est vraiment important d'essayer de vivre dans la conscience de ces méthodes.

Pour abandonner ce samsara de souffrance, je dois reconnaître pleinement son origine et l'abandonner.

Il y a deux causes au samsara tout entier et à la nature véritable de la souffrance : l'ignorance (qui donne naissance aux perturbations mentales et au karma) et la soif.

Elles en sont les causes parce qu'elles sont les racines de la souffrance et surgissent continuellement, apportant leurs résultats de souffrance avec force et fréquence.

II. LES SIX SOUFFRANCES

1. La souffrance de la nature incertaine des plaisirs samsariques.

Quel que soit le bonheur qu'ils apportent, celui-ci ne dure jamais.

2. La souffrance de l'insatisfaction.

Je lutte constamment pour obtenir toujours plus de plaisirs samsariques et de meilleure qualité, perdant de vue que j'ai déjà fait l'expérience de chacun d'entre eux un nombre infini de fois et que je suis toujours insatisfait.

3. La souffrance de quitter son corps encore et encore.

Quelle que soit la beauté de mon corps samsarique, il me faudra l'abandonner pour en prendre un autre.

4. La souffrance d'être confronté à la souffrance encore et encore.

J'ai fait l'expérience de chacune des souffrances infinies du samsara un nombre infini de fois.

5. La souffrance des hauts et des bas.

Le résultat d'être plus élevé est de tomber plus bas ; le résultat de toute accumulation est sa destruction ; toute rencontre conduit à la séparation ; et la vie s'achève dans la mort. Tout ce qui est de nature samsarique entraîne la souffrance.

6. La souffrance de n'avoir personne qui puisse nous aider.

Je ne peux pas partager les problèmes que je traverse ; seul je nais et seul je meurs.

III. LES TROIS SOUFFRANCES

- 1. La souffrance de la souffrance** : la douleur et le déplaisir de la maladie, des blessures et des autres problèmes physiques ; l'angoisse psychologique. Même les êtres des royaumes inférieurs reconnaissent ce type de souffrance.
- 2. La souffrance du changement** : tout plaisir samsarique est inconstant par nature, il ne dure pas et, au bout d'un moment, se transforme en souffrance de la souffrance. L'attachement aux plaisirs samsariques conduit à renaître dans les royaumes inférieurs. Il est difficile même aux êtres humains de reconnaître cette souffrance.
- 3. La souffrance omniprésente** : tout mon corps est souffrance par nature, il n'existe aucune partie de mon corps qui ne cause jamais de problème. De la souffrance omniprésente, résultat des perturbations et du karma, naissent les deux autres types de souffrance et elle est beaucoup plus difficile à reconnaître qu'eux.

LA DEUXIEME NOBLE VERITE : L'ORIGINE VERITABLE DE LA SOUFFRANCE, LES EMOTIONS PERTURBATRICES

I. LES SIX EMOTIONS PERTURBATRICES PRINCIPALES OU RACINES (*Tza.nyön droug*)

1. L'ignorance (*Ma.rig.pa*)

Cause de toutes les perturbations, elle consiste à ne pas comprendre les Quatre Nobles Vérités, la nature du samsara, la loi du karma.

2. L'attachement (*Deu.chag*)

C'est le désir pour le monde sensoriel, pour les formes et les objets considérés comme beaux de leur propre côté.

3. L'aversion-haine (*Kong.tro*)

C'est l'opposé de l'humilité et de la patience. C'est le plus grand obstacle à la Libération et à l'Eveil pour moi-même et pour les autres.

4. L'orgueil (*Nga.kyäl*)

- a. orgueil général (ou condescendance) : je suis méprisant car je me sens supérieur aux autres.
- b. Double orgueil (ou arrogance) : Je suis situé au même niveau que les autres et pourtant je me sens spécial et supérieur à eux.
- c. Orgueil au-delà de l'orgueil (ou outrecuidance) : bien qu'appartenant déjà à un groupe très spécial, je me sens le plus spécial d'entre eux.
- d. Orgueil de la conscience de soi (ou de la collection transitoire) : cette perturbation apparaît parce que je considère les cinq agrégats comme un « je » autonome. Sans ces cinq agrégats, il ne resterait plus rien de cet orgueil, mais tant que je n'ai pas découvert la vacuité, je ne peux pas savoir qui est véritablement le « je ». Cet orgueil est le pire et entraîne les précédents.
- e. Infatuation (ou prétention) : je pense que ma connaissance est spéciale, ignorant qu'il ne s'agit que de savoir samsarique et non pas de sagesse de dharma.
- f. Orgueil d'égalité : j'ai le sentiment que je suis exactement aussi important qu'une personne très importante ou seulement à peine un peu moins, déclarant par exemple « Je suis presque aussi éveillé que Maître Shakyamouni ».
- g. Orgueil des croyances erronées : Je prends des idées néfastes ou des méthodes erronées pour des idées ou des méthodes correctes, comme par exemple de croire que les relations sexuelles sont l'essentiel des pratiques tantriques.

Toute connaissance qui n'est pas dirigée vers la Libération n'est ni réelle ni pure. Je devrais me rappeler la mort et les inconvénients de l'orgueil. L'amour pur inconditionnel fait obstacle à l'orgueil.

5. Le doute (ou scepticisme) (*Té.tsom*)

Hésitation entre deux options, c'est le plus grand obstacle à la réalisation de la libération. Une fois que l'on connaît pleinement la nature de l'Eveil, tous les doutes sont dissipés.

Nagarjouna a dit :

Ceux dont les doutes sont puissants ont le pouvoir de réaliser la Vérité, pourvu qu'ils en fassent l'analyse.

6. Les croyances fondées sur l'ignorance ou réalisations erronées (*Ta.wa*)

- a. Croire que les cinq agrégats sont le « je ».
- b. Croire que le « je » cesse d'exister.
- c. L'hérésie : ne pas croire que les attitudes immorales sont causes de souffrance et que les attitudes morales sont causes de bonheur.
- d. Croire que les trois croyances ci-dessus sont supérieures.

- e. La vue fautive selon laquelle on considère une conduite n'ayant rien à voir avec la conduite morale supérieure, comme étant conduite morale supérieure. Par exemple, on croit que la seule manière d'atteindre l'Eveil est de se baigner dans une certaine rivière. Il est impossible de se purifier de ses négativités en se lavant dans l'eau.

II. LES VINGT PERTURBATIONS SECONDAIRES (RAPPROCHEES) (*Nye.nyeun.nyi.shou*)

1. *Tro.wa* (colère)

Agir avec violence ou provoquer des actes violents par colère.

2. *Keun.dzin* (rancune)

Garder de la rancune ou des pensées malveillantes plus ou moins longtemps.

3. *Tsig.pa* (animosité)

Parler durement ou de manière insultante par colère ou par rancœur, blessant ainsi profondément autrui.

4. *Nam.par.tsé.wa* (méchanceté)

Blessier autrui par désinvolture et manque de compassion sous l'emprise de la colère.

5. *Trag.dog* (jalousie)

Envier les perfections d'autrui et être attaché à mes propres dons et notoriété. Cet esprit tourmenté et incontrôlé est la base de toutes les autres négativités.

6. *Yo* (fausseté ou duperie)

Attachement au plaisir de recevoir des marques de respect et des cadeaux qui intensifient mes mauvaises tendances et mon esprit pervers. Né de l'attachement, de l'ignorance ou de la haine, c'est un esprit rusé et trompeur qui cherche à se perpétuer tout en se dérochant. Ce défaut constitue un obstacle important à l'obtention du bonheur parfait.

7. *Gyou* (hypocrisie)

A cause de l'ignorance et de l'attachement, je trompe d'autres personnes en faisant semblant ou en déclarant que j'ai atteint un certain niveau de connaissance, alors que c'est faux ; ceci afin d'obtenir renommée et reconnaissance.

8. Ngo.tsa.mé.pa (manque de respect de soi)

Ne pas protéger les portes de ses organes sensoriels, sans pour autant avoir de honte. Cette perturbation fait partie des trois poisons mentaux, intensifie les perturbations principales et secondaires et en provoquent de nombreuses autres.

9. Drel.mé.pa (manque de respect d'autrui)

Ne pas effectuer d'actions vertueuses, sans s'en soucier ou en être honteux. Cette perturbation fait également partie des trois poisons mentaux, intensifie les perturbations principales et secondaires et en provoquent de nombreuses autres.

10. Chab.pa (dissimulation)

Ne pas accepter de suivre les conseils de Dharma donnés par un autre. Je dissimule mes erreurs et ne les avoue ni à moi-même ni à autrui.

11. Ser.na (avarice)

Etre violemment attaché à cause de l'avidité. Le remède est la générosité.

12. Gyag.pa (suffisance)

Attachement aux perfections physiques de mon corps et au fait que je sois en bonne santé. De cet attachement naît une forme d'arrogance qui sert de fondement à d'autres perturbations mentales.

13. Ma.dé.pa (non-foi)

Ne pas croire dans les objets corrects et n'avoir aucune confiance en eux, ce qui est ignorance de la pratique du Dharma et engendre la paresse.

14. Le.lo (paresse)

Trouver du plaisir dans les bonheurs temporels mais pas dans les œuvres vertueuses. On perd beaucoup en ne s'appliquant pas aux actions vertueuses, et cette perturbation est l'opposé de l'énergie et de la persévérance.

15. Bag.me.pa (laisser-aller)

Insouciance du fait que l'on ne suit pas sérieusement les pratiques et que l'on ne respecte pas les préceptes qui condamnent la négligence. Ce sont les trois poisons qui suscitent cet état d'esprit négligent qui amoindrit la vertu et renforce la non-vertu.

16. Je.ngé (oubli)

Cet esprit confus oublie son objet de méditation ou le sujet de dharma (étudié) ce qui entraîne beaucoup de distraction.

17. She.zhin.me.pa (inintelligence)

Etat de n'être pas conscient de ce que l'on fait. Cet esprit envahi par les perturbations m'empêche de veiller à mes actions des trois portes du corps, de la parole et de l'esprit.

18. Moug.pa (torpeur)

Esprit ignorant et obscur, générant une impression de lourdeur mentale et physique. On n'a pas le contrôle qui nous permettrait de saisir correctement l'objet de méditation ou de garder l'esprit orienté vers l'intérieur. Cela favorise les autres perturbations.

19. Geu.pa (dispersion)

Agitation dérivée de l'attachement ; interruption incontrôlée du calme mental ; être captivé par des objets relatifs plaisants et se laisser distraire.

20. Nam.yong (distraction)

Etre distrait par d'autres objets et perdre la concentration de l'esprit en un point sur le sujet de méditation. Causée par les trois poisons.

III. LES QUATRE FACTEURS MENTAUX CHANGEANTS

Ces « dharmas intermédiaires » peuvent être soit positifs soit négatifs. Le pouvoir de la motivation peut les faire passer de vertueux à non-vertueux ou neutres, et vice versa.

1. Nyi (sommeil)

L'activité de l'esprit principal est résorbée et sans contrôle pour percevoir ou penser à des objets à cause de l'obscurité ininterrompue qui lui apparaît.

2. Gyeu (regret)

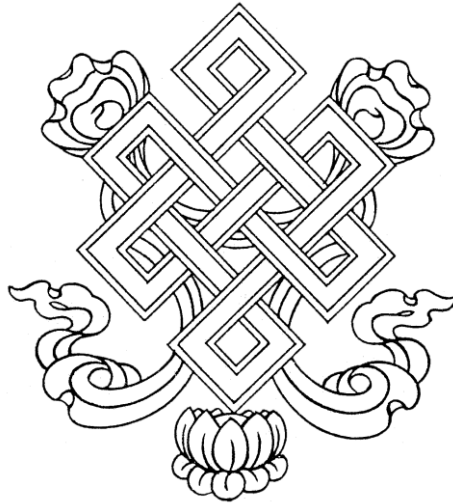
Facteur mental par lequel on se sent préoccupé par des actions commises dans le passé.

3. Tog.pa (analyse)

Facteur mental qui est à la recherche des aspects grossiers d'un objet.

4. *Cheu.pa* (investigation)

Facteur mental qui est à la recherche des aspects subtils d'un objet.



LA ROUE DE LA VIE (Skt. *Samsaracakra* ; Tib. *Sib.pé.kor.lo*)

COMMENT LES PERTURBATIONS ET LE KARMA NOUS MAINTIENNENT ENCHAINÉS AU SAMSARA

Une autre façon de développer sa compréhension de la nature de souffrance du samsara est de méditer sur l'enchaînement gradué des douze liens de la production dépendante telle qu'il a été expliqué par le Maître Shakyamouni. Sa représentation symbolique est l'image de la roue de la vie, qu'on appelle aussi le cercle des douze origines dépendantes (Skt. *Pratitya samutpada* ; Tib. *Ten.drel.chu.nyi*). Ce cercle, ou roue, est inscrit dans la bouche du Seigneur de la Mort afin de montrer que tous les êtres vivant dans les six royaumes du samsara sont sous le contrôle de l'impermanence et de la mort. Il est aussi maintenu entre les mains et les pieds du Seigneur de la Mort, ce qui symbolise le fait que ces êtres sont pris au piège de la véritable souffrance et de la véritable origine de la souffrance, les perturbations et le karma.

La plupart des autres êtres ainsi que moi-même souffrons au sein de ce cercle d'origine interdépendante. Sa racine est l'ignorance, qui est l'exact opposé de la sagesse du dharma qui perçoit la réalité absolue.

1. L'ignorance (*ma.rig.pa*)

Le dessin montre un homme aveugle, ce qui symbolise une personne ignorante, qui ne voit pas où il va, où il va renaître, les souffrances qu'il a endurées ni celles qu'il rencontrera au cours de ses renaissances. L'ignorance est la cause des 84.000 perturbations.

On distingue deux sortes d'ignorance :

- a. L'ignorance de la vérité absolue qui est ce qui me maintient avec le plus de force dans le samsara. Le but essentiel de tous les enseignements de Maître Shakyamouni est de dissiper l'ignorance par la réalisation de la vérité absolue, exactement de la même manière que le but essentiel de la médecine est d'éliminer la maladie.
- b. L'ignorance (de la loi) du karma, dérivée de l'ignorance de la vérité absolue, qui résulte en des renaissances dans les trois royaumes inférieurs.

2. La formation karmique (*du.djé.kyi.lé*)

L'ignorance produit la formation karmique (ou action composée ou phénomènes conditionnés). Celle-ci est symbolisée par un homme fabriquant des pots d'argile. De même qu'un pot d'argile peut être façonné en de multiples formes et dimensions, de même la création des différents karmas entraînent des résultats variés.

Le karma peut être méritoire, déméritoire ou neutre.

3. La conscience (*Nam.shé*)

La formation karmique produit la conscience.

Celle-ci est symbolisée par un singe tenant un fruit dans la main, se balançant de branche en branche, afin de montrer que la conscience, chargée des impressions karmiques, relie le passé au présent et le présent au futur. Le singe est impur et n'a aucun contrôle car son point de vue dépend de sa position dans l'arbre, de même que la conscience dépend du karma.

La conscience est l'esprit, qui perçoit les divers aspects des objets. Il existe six sortes de consciences : la conscience de l'œil, celle de l'oreille, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit.

4. Le nom et la forme (*Ming.zouk*)

La conscience produit le nom (l'esprit) et la forme (le corps).

Ceux-ci sont symbolisés par un homme qui rame dans un bateau. Pour cette activité, de nombreuses conditions, telles que le bateau, le rameur, l'océan, etc., sont nécessaires. De même, le nom et la forme ne pourraient pas exister sans les cinq agrégats (skandhas).

L'œuf fécondé constitue l'agrégat de la forme (*Zouk.ky poung.po*), tandis que les agrégats de la sensation (*Tsor.wé poung.po*), du discernement (*Dou.shé.kyi.poung.po*), des phénomènes composés ou facteurs volitionnels (*Dou.djé.kyi poung.po*) et de la conscience (*Nam.shé poung.po*), présents au sein de l'œuf, constituent le nom.

5. Les six organes sensoriels (*Kyé.tché.drouk*)

Le nom et la forme produisent les six organes sensoriels.

Ceci est symbolisé par une maison vide. Vue de loin, la maison semble remplie et habitée, mais en fait elle est vide. De même, les six organes sensoriels sont vides car sans objet ils sont sans intérêt.

Aux six organes sensoriels correspondent les six objets extérieurs et les six bases sensorielles internes.

6. Le contact (*Reg.pa*)

Les six organes sensoriels produisent le contact.

Celui-ci est symbolisé par le contact entre un homme et une femme, la rencontre des organes sensoriels avec leurs objets.

On compte six sortes de contacts.

7. La sensation (*Tsor.wa*)

Le contact produit la sensation.

Celui-ci est symbolisé par un homme avec une flèche dans l'œil, souffrant du fait de ce contact avec un objet. Sans le contact, il n'y a pas de sensation. Si mon esprit est incontrôlé, il vaut donc mieux pour moi éviter le contact avec les objets entraînant un surcroît d'attachement et ainsi de souffrance. C'est pourquoi Gourou Shakyamouni, dans sa grande compassion, a établi la règle d'être retenu dans son attitude et d'avoir peu de possessions.

Il y a trois sortes de sensations :

- a. la souffrance,
- b. le bonheur, et
- c. l'indifférence.

8. Le désir (*Sé.pa*)

Le contact et la sensation produisent le désir (ou la soif).

Celui-ci est symbolisé par un homme buvant du vin. De même que la soif de cet homme n'est jamais éteinte, de même la personne sous l'emprise de l'avidité n'est jamais satisfaite et désire toujours plus. Cette avidité est destructrice pour cette vie-ci et pour de nombreuses vies à venir.

Il y a trois sortes de désir et toutes sont cause de souffrance :

- a. désirer être délivré de la peur et des objets déplaisants,
- b. désirer ne pas être séparé des objets plaisants auxquels je suis attaché, et
- c. l'attachement au corps, la peur de perdre le « je » au moment de la mort.

9. La saisie (*Len.pa*)

Le désir produit la saisie.

Celle-ci est symbolisée par un singe cueillant des fruits dans un arbre. Après avoir goûté l'un de ses fruits, il s'accroche à cet arbre pour en obtenir davantage, encore et encore. La saisie est créée par le désir et produit l'existence, exactement comme les êtres humains qui s'accrochent à leur corps physique et le saisissent. Cette saisie entraîne l'avidité, l'aversion et l'ignorance, d'où dérive beaucoup de souffrance.

La saisie est de trois sortes et toutes sont cause de souffrance :

- a. l'attachement à la beauté,
- b. l'attachement aux croyances ou doctrines erronées, telles que la croyance que le karma, les vies passées et futures n'existent pas,
- c. l'attachement à la collection transitoire ou le fait de s'accrocher à la fausse conception que le « je » a une existence propre, et
- d. le fait de croire que certains comportements immoraux, comme par exemple les sacrifices d'êtres vivants ou la jouissance sexuelle qui en résulte, sont de pures méthodes pour obtenir la libération.

10. L'existence ou devenir (*Si.pa*)

La saisie du corps produit l'existence.

Ce lien est symbolisé par l'image d'une femme enceinte. Plus mon attachement au corps physique est grand, plus la renaissance est rapide. L'existence causée par l'ignorance est renforcée du fait que le désir et la saisie l'ont conditionnée.

On distingue quatre types d'existence ou de devenir, ces différents types étant sous le contrôle des perturbations et du karma :

- a. la renaissance,
- b. la mort,
- c. l'état intermédiaire et
- d. la durée de vie.

11. La naissance (*Kyé.wa*)

Le devenir produit la renaissance.

Ce lien est symbolisé par l'image d'une femme en train d'accoucher. Les agrégats sont déterminés par les perturbations et le karma et déterminent la forme de la renaissance actuelle.

Il y a quatre types de renaissance :

- a. dans la matrice,
- b. à partir d'un œuf,
- c. par la chaleur, et
- d. spontanément ou miraculeusement, c'est-à-dire sans que des parents soient nécessaires.

12. La vieillesse (*Ga.wa*) et la mort (*Tchi.wa*)

La naissance produit généralement la vieillesse, qui est symbolisée par un vieil homme marchant à l'aide d'une canne. Le fait de devenir vieux est le résultat des perturbations et du karma.

La naissance ou le vieillissement produisent la mort, qui est symbolisée par un cadavre. La mort vient mettre fin à la vie et la ronde de l'existence commence un nouveau tour.

Je ne souhaite pas la souffrance et donc je dois arrêter de tourner dans le samsara. Pour y arriver, je dois triompher des perturbations et du karma. L'ignorance conduit à l'action, laquelle laisse des impressions sur la conscience. Les résultats de ces dernières peuvent apparaître au cours de cette vie, dans la prochaine ou dans d'autres plus lointaines.

Le cycle complet des douze liens dépendants peut être effectué sur deux ou trois durées de vies, comme l'illustre l'exemple suivant :

- a. Au cours de cette vie, je crée par ignorance le karma de renaître en tant que rat et cette impression est laissée sur mon courant de conscience. Mais tout le reste de ma vie, je renonce à l'attachement pour la vie samsarique, garde le célibat et les préceptes purement. Si bien que le désir, la saisie et le devenir d'une renaissance en rat sont stoppés par ceux de la parfaite renaissance humaine tant souhaitée.
- b. Je prends renaissance en tant qu'humain, avec toutes les chances de mon côté, et les sept résultats de la dépendance pour une parfaite renaissance humaine s'épuisent avec cette seconde vie. Mais, comme cette vie n'est pas vécue dans le respect de la pratique pure,
- c. la renaissance en tant que rat se produit parce que le désir, la saisie et le devenir de cette renaissance sont maintenant les plus forts. Au cours de cette vie, la dépendance pour une vie de rat s'épuise.

Nagarjouna a dit :

De trois causes impures (liens 1, 8 et 9) résultent deux actions impures (liens 2 et 10) ; de ces deux actions impures, sept résultats incontrôlés (liens 3, 4, 5, 6, 7, 11 et 12) s'ensuivent. A nouveau, à partir de ces sept résultats, les trois causes impures sont produites. Ainsi tourne la roue de la vie, encore et encore.

L'enseignement du Maître Shakyamouni selon lequel les seules causes des six royaumes samsariques et de leurs souffrances sont d'ordre intérieur, à savoir les perturbations et le karma, a été accepté et réalisé par un grand nombre de pandits indiens et tibétains du passé. Comme l'avait fait Maître Shakyamouni avant eux, ils ont renoncé à leur vie princière et à leur royaume pour totalement appréhender la vérité absolue parce qu'ils ont réalisé la nature soi-disant externe du samsara.

Une personne marchant sur des épines qui lui traversent la chair se rend bien compte que la souffrance qui en résulte n'est causée que par sa propre ignorance interne (de ne pas avoir mis de chaussures). Elle a la possibilité de mettre des chaussures et de se prémunir ainsi contre cette souffrance. La souffrance du samsara aussi a une cause interne qui est l'ignorance. Si la cause de la souffrance résidait dans la nature intrinsèque des épines (cause externe) au lieu d'être de la nature de celui qui souffre, alors toutes les chaussures du monde ne pourraient prémunir de cette souffrance. Et si les causes des souffrances samsariques étaient d'ordre externe, il n'y aurait alors aucun moyen de contrôler le samsara. Il n'y aurait pas non plus une seule méthode pour atteindre la paix finale, accéder à l'état de bonheur parfait en mettant fin au samsara. La médecine serait impuissante à guérir les maladies. Les gens ne pourraient connaître ni bonheur parfait, ni souffrance.

Mais il est de fait que les gens souffrent, comme le prouve la soif du monde pour la paix. Et pourtant, de même que nous pouvons endurer des souffrances de plus en plus grandes, nous pouvons connaître un bonheur de plus en plus grand.

Si les royaumes samsariques et leurs souffrances étaient le seul fait de la création de Dieu, il n'y aurait alors aucune raison de suivre des enseignements permettant de s'en libérer ou encore les enseignements donnés par Dieu ne seraient d'aucune utilité. Toute tentative serait vaine puisque tous les êtres seraient dotés d'une nature samsarique enracinée dans la souffrance par Dieu. Si Dieu était la cause du samsara, il serait le créateur de l'ignorance et de la souffrance et serait ainsi notre pire ennemi au lieu d'un guide parfait. Et donc la seule voie vers la paix définitive serait de mettre fin à Dieu, cause de toute souffrance.

On ne peut trouver de raison logique pour dire qu'un Dieu compatissant a créé toutes choses, car ses enseignements ne furent donnés que pour nous aider à atteindre le bonheur. Car s'il était le créateur de toutes choses, il aurait déjà créé l'Eveil pour chacun des êtres et nous l'aurions déjà obtenu. Mais cela ressemble aux élucubrations d'un petit enfant.

L'évolution universelle est créée par la loi universelle du karma, créée par les êtres qui habitent cet univers. Ainsi il y a une raison logique à l'existence à la fois de l'univers et de ses habitants.

Shantideva a dit :

Les armes des êtres des enfers,

Par qui et pour qui ont-elles été créées ?

Qui a posé les fondations de fer incandescent ?

Comment le brasier infini est-il apparu ?

Tous ces états de souffrance, y compris celui-là (des enfers),

Proviennent de l'esprit voilé.

La beauté d'une jolie fille sera appréciée par les personnes qui la regardent selon des niveaux de pensée variables. La nourriture n'a pas le même goût pour tout le monde. Cela dépend du karma, et rien ne se crée tout seul mais tout est créé par l'esprit de l'individu.

La paix du monde ne sera pas le résultat d'un développement d'ordre externe. Elle ne dépend pas de la réduction du bruit dans les villes ou du fait de se cacher dans une caverne. La seule cause capable d'apporter la paix aux êtres de l'univers est de nous échanger contre autrui, d'être concerné par le confort d'autrui au lieu d'être concerné par le nôtre, et de renoncer à ce dernier. La pensée négative de nous chérir nous-mêmes et non les autres est la cause de toute souffrance et de tous les problèmes.

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