

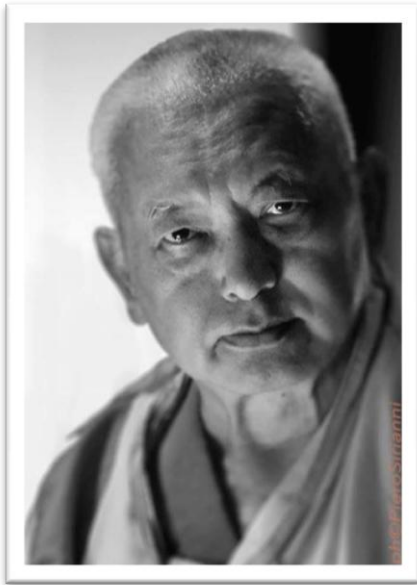


Tels les appâts trompeurs d'une femme cannibale

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-GENERALITES-TELSLES APPATS TROMPEURS D UNE FEMME CANNIBALE -Dernière mise à jour 17.07.2015



Ces conseils, donnés par Pabongka Detchèn Nyingpo à l'un de ses bienfaiteurs, contiennent de nombreuses instructions relatives à la pratique du lam-rim. Différents bienfaiteurs avaient écrit à Pabongka Detchèn Nyingpo pour lui demander conseil ; la manière dont il répondit à leurs lettres visait, semble-t-il, à inciter d'autres êtres à pratiquer le Dharma, en particulier le lam-rim, aussi intensément que possible, car il y donne des instructions essentielles sur la façon de rendre leur vie la plus bénéfique possible. Cela témoigne de l'intérêt constant de Pabongka Detchèn Nyingpo pour les êtres, et le fait qu'il assume ainsi complètement la responsabilité de libérer tous les êtres de la souffrance et de les conduire à l'Eveil est un signe de sa bodhicitta. Le fait que chacune de ses actions ait été accomplie dans le but de guider les disciples sur la voie

graduée vers l'Eveil montre également que ce Maître avait réalisé bodhicitta. J'ai eu l'idée de reprendre ces instructions, pensant qu'elles pourraient s'avérer très bénéfiques pour notre esprit.

Quand Pabongka Detchèn Nyingpo dit : **Ce corps doté de libertés et de richesses est difficile à trouver et il ne peut l'être même si on le cherche avec cent mille bijoux qui exaucent les souhaits**, cela signifie que ce que vous avez trouvé à présent est une chose que vous aurez beaucoup de mal à retrouver à nouveau. Ici, **difficile** signifie qu'il est impossible de retrouver une telle occasion même si l'on possède cent mille bijoux qui exaucent les souhaits, qui sont considérés comme ce qui a le plus de valeur au monde. Jadis, les rois bodhisattvas ont possédé des bijoux qui exaucent les souhaits ; trouvés dans l'océan, ils étaient purifiés des souillures et des odeurs de trois manières différentes avant d'être placés sur une bannière en haut du toit. Alors ces rois faisaient des prières et ainsi recevaient tous les plaisirs temporels qu'ils souhaitaient, quels qu'ils fussent. Le joyau constituait la condition pour que cela se produise. En fait, la condition préalable pour obtenir ces plaisirs était de détenir le joyau qui exauce les souhaits, mais la personne devait avoir le karma de le posséder.

Il en est de même avec un million de dollars. On peut faire beaucoup de choses avec un million de dollars mais le fait de posséder une telle richesse dépend du karma de la personne. Et quand bien même vous auriez cent mille bijoux qui exaucent les souhaits, ou une fortune équivalente, vous ne pourriez pas acheter un corps humain parfait. Ce parfait corps humain que vous possédez actuellement est **d'une valeur inestimable et il n'est pas facile d'en retrouver un.**

Comme la bannière la plus sublime, indestructible et immuable, il est important qu'il soit stable. Cela signifie que ce corps humain parfait nécessite que l'on prenne soin de lui **pour extraire la quintessence du bonheur suprême.** Comment prenez-vous soin de ce corps humain parfait de façon à ce qu'il soit stable, de façon à le garder longtemps, sans aucun obstacle ? La façon de faire est d'utiliser ce corps pour extraire la quintessence du bonheur, un bonheur qui, au-delà de cette vie, culmine à l'Éveil.

La strophe suivante contient un conseil spécial destiné au bienfaiteur. **Celui qui tient un lotus à la main et qui se manifeste sous la forme d'un être humain est le seul ami des êtres transmigraants fortunés du royaume des neiges.** En d'autres termes, Sa Sainteté le Dalai-Lama est l'ami vertueux le plus fiable, qui nous guide et nous conduit sur le chemin vertueux du bonheur des vies prochaines jusqu'à l'Éveil, en nous en révélant la cause infaillible : la vertu. Il est le seul ami des êtres transmigraants du royaume des neiges. Ici, cela se réfère spécifiquement aux Tibétains, mais cela vaut aussi pour nous depuis que Sa Sainteté est devenu l'ami vertueux par excellence pour le monde entier. Après l'Asie, Sa Sainteté est aussi l'ami vertueux par excellence de l'Occident. D'année en année, des gens d'origines de plus en plus diverses viennent solliciter les conseils de Sa Sainteté. En ce qui le concerne, Sa Sainteté est l'ami vertueux de tous les êtres vivants, mais du point de vue des êtres, de plus en plus de gens de pays différents viennent demander conseil à l'ami vertueux par excellence.

Dans le but de vous mettre au service, vous devez, en dépit des difficultés, vous évertuer à observer par vos trois portes les instructions de l'ami vertueux. Le conseil que donne Pabongka Détschen Nyingpo à son bienfaiteur peut également s'appliquer à nous-mêmes. **Comme l'autre bienfaiteur, Bémo Dzéchin** (qui fit des offrandes de nourriture au Bouddha Shakyamouni), **dans le but d'accroître le bonheur, essayez d'améliorer la politique tibétaine de sorte que le pays ne soit pas submergé pas tant d'actions non vertueuses ; essayez également de vous mettre au service des enseignements de Lama Tsongkhapa.**

Cette vie est très courte, comme le rêve de la nuit dernière, en d'autres termes, elle ne dure qu'un instant. Dans les enseignements relatifs à la parfaite renaissance humaine de ses « *Chants de l'expérience de la voie graduée vers l'Éveil* », Lama Tsongkhapa a expliqué combien la vie est

courte, en prenant l'exemple de l'éclair (ou celui du rêve de la nuit passée). C'est comme quand un invité passe vous voir puis repart ou quand les gens se rassemblent dans une boutique puis se dispersent. C'est la même chose ici : en ce moment, nous sommes réunis mais bientôt, nous nous séparerons. Tous les amis, les membres d'une famille et les proches de cette vie sont comme le rêve de la nuit passée, simplement rassemblés pour un court moment. Par conséquent, ne vous y accrochez pas, ne vous cramponnez pas si fort à l'idée qu'ils sont permanents ou que vous-mêmes aussi êtes permanents – comme s'ils allaient demeurer avec vous, et vous avec eux, pendant très longtemps.

Les huit préoccupations mondaines (ou encore dharmas mondains) sont comme un jeu d'enfant. Lorsque les pratiquants du lam-rim qui ont abandonné les huit préoccupations mondaines, qui ont coupé l'attachement à cette vie et vivent dans une pratique pure, regardent la façon dont nous nous attachons au bonheur, ils nous voient comme des enfants qui jouent et s'amuse. C'est comme cela que les purs pratiquants du Dharma nous voient, comme des êtres complètement hallucinés. Nous considérons des activités sans importance comme utiles et sources de bonheur. Nous croyons que ce qui est sans essence en est pourvu.

Lorsque vous observez comment les enfants jouent dans le sable, ils attribuent nombre d'étiquettes : « C'est ma maison » disent-ils, puis ils y croient et, comme ils s'accrochent à cette idée, ils sont entraînés par la haine et l'attachement, eux-mêmes générateurs de bagarres et d'accès de colère. C'est la même chose si vous vous attachez aux huit préoccupations mondaines. Vous êtes alors exactement comme un enfant, vous devenez un véritable enfant. Vous vous accrochez à des choses peu importantes comme si elles étaient pourvues d'essence.

Même les perfections samsariques - la prospérité, la renommée, le confort - sont comme les appâts trompeurs d'une femme cannibale. Autrement dit, au début une femme cannibale est très douce, ses paroles sont très agréables : « Je t'aime tellement. Tu comptes tellement pour moi ». Vous accordez toute votre confiance à ces cannibales, après quoi vous vous retrouvez sous leur emprise et vous vous faites dévorer par elles. Cet exemple peut s'appliquer aux perfections samsariques.

Bien que le corps soit le réceptacle des trente-six substances impures (comme il est mentionné dans « La Guirlande de Joyaux » et le « Bodhicharyavatara »), vous prenez pour pur l'apparence de ce corps impur et créez la cause des liens samsariques. Vous accrochez à cette apparence est un leurre qui vous fait prendre naissance à nouveau dans le samsara. De plus, les actions accomplies sur la base de cette saisie sont des karmas négatifs. Non seulement vous reprenez naissance dans le samsara, mais pire encore vous prenez naissance en tant qu'être transmigra

dans les royaumes de souffrance des naraks ou des prêtes. Voilà comment les perfections samsariques sont similaires aux appâts trompeurs d'une femme cannibale.

Vous pouvez relier cette analogie à votre propre corps et aux perfections samsariques qui apparaissent comme du bonheur véritable, un bonheur dont l'existence est réelle. Vous vous y accrochez et cela devient pour vous cause de souffrances dans cette vie et les prochaines, de souffrances innombrables pendant une période de temps inconcevable. C'est tellement insupportable. Ainsi qu'il est mentionné dans le *Lam-rim Tchènmo* (Voie Graduée vers l'Eveil) de Lama Tsongkhapa, la poursuite du désir est sans fin et entraîne tant de problèmes insupportables dont il nous faut faire l'expérience pendant si longtemps, vie après vie, indéfiniment.

Encore une fois, des choses telles que la vie et les possessions qui, par nature impermanentes, apparaissent comme des objets permanents, ainsi que le fait de s'y accrocher, ressemblent à la tromperie d'une femme cannibale. S'accrocher à l'apparence d'existence véritable de choses telles que le « je », l'action et l'objet, qui existent en tant que simple désignation par l'esprit, en tant que simple nom, c'est comme être trompé par une femme cannibale.

Personne d'autre que vous-mêmes ne vous cause de problèmes. Du fait de ne pas avoir réalisé la réalité, de ne pas la voir telle qu'elle est, vous vous torturez vous-mêmes. La manière dont vous voyez les choses est contraire à la réalité et vous vous accrochez à ces apparences erronées. C'est ce en quoi les perfections samsariques sont comme leurre d'une femme cannibale. Ainsi, vous devenez le créateur de votre propre souffrance.

Bien qu'une chose puisse paraître bonne, elle s'avère trompeuse dans l'avenir. Faites le lien avec les exemples que je viens juste de mentionner. C'est la même chose. Quelque chose qui n'est que souffrance apparaît comme pur bonheur, quelque chose d'impermanent apparaît comme permanent, quelque chose qui n'existe pas véritablement comme existant véritablement. Tandis que, jouissant de ces objets avec désir, vous vous cramponnez à ces apparences, ils paraissent bons mais à long terme ils sont trompeurs. A long terme, ce qui en résulte n'est que de la souffrance. Le résultat n'est que souffrance.

Telle est donc l'existence. Il semble bon de jouir des perfections samsariques, mais par la suite elles vous trompent. C'est la même chose pour les *dévas* (ou dieux à longue vie) qui possèdent beaucoup de richesses. Quand leur karma de profiter de cette richesse est épuisé, ils doivent alors faire l'expérience du résultat de leur karma négatif. Il leur faut, à nouveau, vivre dans des royaumes de souffrance des êtres transmigrants. Cette vie passée à jouir des objets sensoriels a

été entièrement vécue sous l'emprise du désir et ainsi tout cela devient non vertueux. Une fois le karma (de *déva*) épuisé, ces actions non vertueuses les conduisent à renaître dans un royaume de souffrance des êtres transmigrants. En réalité, quels que soient la richesse, les plaisirs, les amis qu'ils ont eus, rien ne leur a été profitable. Leur vie a été complètement vide. Toutes ces choses n'ont servi à rien d'autre qu'à créer du karma négatif.

Même s'il paraît bon sur le moment de posséder toute cette richesse samsarique et ces perfections samsariques, comme on n'a pas renoncé au samsara, par la suite elles vous trompent.

Même la richesse des monarques universels, des Brahmas, est de la nature du changement, elle est donc sans essence. Seul le saint Dharma est doté d'essence. Seul le saint Dharma peut vous être bénéfique au moment de la mort. Puisque le saint Dharma est la seule chose qui amène le bonheur de vie en vie jusqu'à l'Eveil, concentrés en un seul point, vous devez assimiler ceci. Cela signifie que l'esprit n'est pas occupé par deux choses, tantôt se focalisant davantage sur les préoccupations mondaines et tantôt, sur le saint Dharma. Il ne faut pas que votre esprit soit aussi inconstant, mais il vous faut intégrer le Dharma, unifier votre esprit au Dharma en restant concentré en un point. A tous moments, gardez votre esprit focalisé en un point sur le Dharma. Concentrés en un point, unissez votre esprit au Dharma.

Pabongka Detchèn Nyingpo dit : **Connaître le Dharma n'est pas suffisant : vous devez pratiquer. Etre un simple expert, un simple érudit ne peut pas être bénéfique. Etre simplement capable d'expliquer le Dharma ne peut pas être bénéfique. Observer l'esprit et méditer sur les *chakras* et les vents ne peut pas être bénéfique. Même compter des mantras ne peut pas être d'un grand bienfait. Le cœur même de la pratique qui peut être vraiment bénéfique consiste en les trois principaux aspects de la voie : le renoncement absolu au samsara, bodhicitta (l'intention altruiste d'atteindre l'Eveil) et la vue parfaite. Il ne fait aucun doute que ces trois points peuvent être bénéfiques.**

Les instructions permettant de réaliser ces trois points sont contenues dans la voie graduée vers l'Eveil. Tout d'abord, il vous faut obtenir une compréhension claire de cette voie par l'écoute. Puis il vous faut réfléchir et méditer sur la signification de ce que vous avez écouté. Méditer signifie transformer votre esprit dans le sens de ce que vous avez entendu. Il vous faut réfléchir et méditer de façon à appliquer ce sens à votre esprit.

La manière d'intégrer cela à votre esprit consiste à méditer analytiquement, en utilisant la logique et les citations, puis en pratiquant la méditation de placement. A l'exception de

***samatha*, toutes les autres méditations de la voie graduée se pratiquent en employant l'analyse et la logique. Dans la méditation relative à la dévotion correcte à l'ami vertueux, il s'agit de prouver à l'esprit que le maître vertueux est le Bouddha puis, lorsque l'esprit a reconnu que l'ami vertueux est le Bouddha, vous vous installez dans une méditation de placement. L'esprit qui ressent : "C'est le Bouddha" se transforme en dévotion qui voit que c'est bien le Bouddha. Vous gardez alors l'esprit concentré en un point sur cette reconnaissance. A partir de là, vous passez aux méditations sur la mort et l'impermanence, la parfaite renaissance humaine, etc., en les pratiquant de la même manière. La façon d'intégrer à votre esprit l'enseignement de la voie graduée vers l'Eveil consiste à écouter et réfléchir, à pratiquer ensuite la méditation analytique puis la méditation de placement.**

Cela donne une idée générale de la façon dont on doit pratiquer la méditation sur chaque point. En employant les deux techniques de méditation (analytique et de placement), vous êtes à même d'obtenir rapidement des réalisations et de progresser dans la pratique du lam-rim. Pabongka Dêtchèn Nyingpo donne des explications plus détaillées sur la manière d'y parvenir : **Dans le but d'en laisser l'empreinte dans votre esprit, vous devez faire tous les jours une méditation abrégée directe sur la voie tout entière.**

Il existe un nombre varié de courtes prières de lam-rim. La prière de lam-rim du « *Lama Tcheupa* » est détaillée et d'une efficacité incroyable, avec des paragraphes approfondis sur la transformation de l'esprit qui sont de la plus grande nécessité. On récite souvent aussi « Les versets de l'expérience » et la prière de lam-rim du « *Djortcheu* ». Vous devez faire la méditation abrégée directe sur la voie graduée dans le but d'en déposer l'empreinte dans votre esprit.

Faire « *Gandèn Lha Gyama* » ou « *Lama Tcheupa* » (qui devient une longue version du yoga des six sessions) revient à effectuer une méditation très détaillée de lam-rim et une méditation tantrique. Si vous souhaitez intégrer le yoga des six sessions au yoga du maître, faites la prière de requête aux Lamas de la lignée avant d'absorber Maître Vajradhara. Vous pouvez également réciter la prière de requête aux Lamas de la lignée qui se trouve dans « *La quintessence de nectar* » du « *Djortcheu* », ou la prière de requête de Lama Tsongkhapa considérée comme extrêmement précieuse, intitulée : « *Ouvrir la porte du sentier sublime* ». Tous les méditants de la voie du lam-rim ont obtenu des réalisations en accomplissant ces pratiques dans leur vie quotidienne.

Serkong Rinpoché offrait un mandala en bois, pas en argent. Ce n'était pas que Rinpoché n'avait pas les moyens d'en avoir un en argent, mais cela témoignait de son renoncement et de son contentement. Pour un guèlong (moine pleinement ordonné), si la motivation n'est pas dirigée

vers les êtres (ce qui est ma pratique habituelle), toucher à des objets en argent ou autres métaux précieux constitue une transgression des vœux de *pratimoksha*. Pour Rinpoché, ce n'était pas une question de transgression, mais c'était pour montrer l'exemple à ses disciples que Rinpoché offrait ainsi un mandala en bois.

Au moment de prendre son petit déjeuner de thé et de pain, Serkong Rinpoché récitait la prière de requête complète aux Lamas de la lignée et faisait offrande à chacun d'entre eux en remplaçant la formule « je vous fais la requête » par « je vous offre ». Je trouve cela tellement efficace, mais je ne le fais pas tout le temps. Parfois, j'essaie de le faire.

Vous pouvez également faire les prosternations aux trente-cinq Bouddhas pendant le yoga des six sessions, après avoir effectué les offrandes. Les Bouddhas, assis sur des trônes soutenus par des éléphants et décorés de perles d'un blanc lumineux, apparaissent à la pointe de rais de lumière qui émanent du cœur de Maître Vajradhara.

Commencez avec les prières suivantes, soit « *Ganden Lha Gyama* », soit « Le yoga des six sessions ». Après la méditation directe, Maître Vajradhara s'absorbe en vous. Si vous effectuez la méditation directe au moins une fois par jour – une prière complète comprenant le tantra, comme la prière de lam-rim du « *Lama Tcheupa* », ou « *Le fondement de toutes qualités* » – vous donnez un grand sens à votre vie en laissant l'empreinte de la voie entière dans votre esprit. Votre vie devient plus riche que celle d'une personne qui ne dépose jamais l'empreinte de la voie complète sur son continuum mental mais qui possède une concentration immuable capable de perdurer sans un moment d'interruption pendant des ères cosmiques, ou qui détient des pouvoirs psychiques et la clairvoyance. Pourquoi le fait de laisser l'empreinte de la voie complète dans l'esprit est-il d'une plus grande valeur que d'avoir des pouvoirs psychiques ou une concentration immuable ? Parce que vous avez fait l'expérience de ces pouvoirs un nombre incalculable de fois dans vos vies passées. Vous êtes nés avec ces *siddhis* dans les royaumes de la forme et du sans forme un nombre incalculable de fois. Le problème est que vous n'avez pas obtenu les réalisations des trois principaux aspects de la voie, et c'est la raison pour laquelle vous n'avez toujours pas obtenu l'Eveil. Vous n'avez pas encore mis un terme à la souffrance du samsara.

Le Guéshé Kadampa Kamlhounpa demandait à Guéshé Tchékawa : « Qu'est-ce qui est préférable : pratiquer le lam-rim ou avoir des pouvoirs psychiques et la concentration ? » Guéshé Tchékawa répondit : « Je préférerais prier juste pour avoir le désir de m'intéresser au contenu du lam-rim plutôt que d'avoir une concentration immuable pouvant perdurer des ères

cosmiques. Nous avons déjà fait l'expérience de ces pouvoirs d'innombrables fois dans le passé. »

Pabongka Detchèn Nyngpo donne d'autres détails sur la façon de méditer : **Commencez avec la parfaite renaissance humaine, en ne faisant qu'une méditation principale quotidienne. Chaque jour, ne faites que cette simple méditation, encore et encore. Si vous persévérez en pratiquant exactement comme cela, après un ou deux mois, vous ferez incontestablement l'expérience de la réalisation correspondante. Chaque jour, encore et encore, intégrez cette méditation à votre esprit tout entier, méditez, et mêlez cette méditation à votre esprit, comme si vous vous immergiez dedans.** Pabongka Detchèn Nyngpo dit de ne faire qu'une seule méditation chaque jour, même courte. Cependant, le moyen le plus habile consiste à tout associer à cette méditation, non seulement au cours des sessions, mais également pendant les temps de pause. Tout alors devient cause pour obtenir promptement la réalisation de cette méditation. Si la méditation est relative à la parfaite renaissance humaine, la réalisation qui s'ensuit est celle de cette méditation.

Si vous avez acquis une bonne expérience des méditations du début, vous pouvez passer à des méditations de lam-rim plus avancées. Ainsi, sans que cela prenne beaucoup de temps vous êtes assurés de faire l'expérience des trois principaux aspects de la voie. Après cela, si vous faites des méditations de *vipassana*, de *samatha* et sur les deux stades supérieurs, ce que l'on appelle le stade de l'union n'est plus très loin.

Même si tous les jours vous êtes occupés par votre travail pour votre famille, si vous continuez à méditer quelques heures sur cette voie profonde et pure, alors même que vous demeurez en famille, il est certain que vous pouvez faire l'expérience de réalisations, semblables à une nouvelle lune. Au début la lune est très petite, puis elle devient de plus en plus pleine jusqu'à être parfaitement pleine le quinze du mois lunaire. Il est certain que vous accomplirez votre souhait d'être heureux toute votre vie durant, ce qui signifie jouir du bonheur qui, au-delà de cette vie, culmine à l'Eveil. Vous obtiendrez assurément le bonheur de cette vie entière. Il est aussi certain que vous accomplirez spontanément votre tâche, pour vous-mêmes et pour les autres. Même pour ceux qui ne vivent pas dans des lieux solitaires mais en famille, qui sont actifs et surchargés, s'ils font cette pratique ils obtiendront la libération, comme ce fut le cas pour les rois Aryens, leurs ministres et pour les yogis comme Marpa.

Si vous ne vivez pas dans la pratique, même vivre au sommet d'une montagne devient la cause de naissances dans des royaumes inférieurs. Si vous ne pratiquez pas le lam-rim, même si vous vivez dans un lieu solitaire, vous êtes comme une marmotte en retraite dans un trou. Pour que

cette voie pure aille dans la bonne direction, cela dépend surtout du karma et des prières. Le succès de votre pratique de lam-rim dépend principalement de votre propre karma et de vos prières.

Pabongka Dêrchèn Nyngpo poursuit ses instructions sur la façon de pratiquer le lam-rim. **Il vous faut cultiver les graines de mérite dans le sublime champ de mérite (Maître - Trois Joyaux) et dans le champ inférieur (les êtres vivants). Il vous faut cultiver des mérites à tout moment, à la moindre occasion, par rapport au Maître -Trois Joyaux et aux êtres. Chaque fois que vous avez l'occasion de cultiver la graine du bonheur, la graine des réalisations de la voie du lam-rim (ce qui revient à dire, cultiver des mérites), il vous faut saisir cette occasion pour cultiver cette quintessence autant que vous le pouvez.**

Une autre instruction dit : **Avec vos trois portes, efforcez-vous, encore et encore, d'accumuler des mérites et de purifier.** Cela ne veut pas dire : « J'ai fait 100 000 prosternations, c'est suffisant. » Ce n'est pas comme cela. **Efforcez-vous, encore et encore, d'accumuler des mérites et de purifier. Continuez le yoga de l'inséparabilité du maître et de la déité. En d'autres termes, gardez continuellement à l'esprit l'absolue conviction que, en essence, votre maître vertueux est la déité que vous pratiquez. Maintenez continuellement votre esprit dans la dévotion au maître vertueux comme inséparable de la déité. Ne nourrissez pas la pensée qu'il y a séparation ou dualité car cela fait obstacle aux réalisations. Chaque fois qu'il y a pensée ou concept ordinaire, cela constitue un obstacle. Le concept contraire qui tient le maître et la déité comme inséparables est la cause de l'Eveil, la cause pour recevoir des réalisations, depuis une parfaite renaissance humaine jusqu'à l'Eveil. Maintenir constamment votre esprit dans cet état, dans cette dévotion au maître, constitue la pratique du yoga du maître.**

Du fond du cœur, adressez des requêtes intenses pour convaincre l'esprit saint, puis faites entièrement confiance aux dakinis et aux quatre actions des protecteurs. Pour toutes ces pratiques, dès le début, il vous faut « chérir » la motivation de bodhicitta. Même si vous essayez d'accomplir la voie graduée des êtres de capacité initiale ou intermédiaire, pratiquez la motivation de bodhicitta qui conduit à l'Eveil.

« Ayant trouvé cette parfaite renaissance humaine, sans m'accrocher à cette seule vie, aux perfections samsariques et à ma propre libération, sans me chérir moi-même, je vais accomplir cette pratique. » Engendrez cette motivation. Après avoir accompli toute pratique avec cette motivation, il vous faut la chérir aussi pendant la prière de dédicace. Quel que soit le but de votre prière, vous en recevez les résultats. C'est comme lorsqu'on met des rênes à un bon

cheval : quelle que soit la direction vers laquelle on tire, le cheval prend cette direction. Vous recevez le résultat correspondant à votre prière.

Par conséquent, priez ainsi : « Cette fois-ci, j'ai obtenu ce corps humain parfait. Je ne dois pas me satisfaire de la simple apparence de cette vie, des perfections samsariques et de mon propre bonheur ; je dois réaliser l'Eveil, l'accomplissement des deux activités. » A cette fin, il vous faut faire d'intenses prières pour actualiser dans cette vie la totalité de la voie pure, depuis la parfaite renaissance humaine jusqu'à l'état d'union, dans le but de pacifier tous les obstacles et d'actualiser toutes les conditions nécessaires ; et même dans le but de renaître à *Katcheu* après la mort, afin d'être capable de rencontrer effectivement maître Hérouka et de réaliser promptement l'état d'union. » La prière dépend de votre dévotion de méditation. Il est extrêmement important de faire des prières vastes et détaillées.

Puis, Pabongka Détschen Nyingpo dit au bienfaiteur : **Gardant au cœur le souvenir de votre bonté, j'ai expliqué ici de manière abrégée la voie pure et plaisante du bonheur suprême, pour vous satisfaire. Vous qui êtes intelligent, gardez cela à l'esprit et ayez une vie stable. Sans attendre, je vais sans distraction adresser des prières aux objets de refuge et aux protecteurs afin que vous ayez une vie stable et que vos souhaits se réalisent.**

Moi, Pabongka Détschen Nyingpo, en ce jour de rassemblement des dakinis et des gardiens du côté blanc, avec l'écharpe divine et le cordon de protection noué, la protection inséparable du samaya, je vous fais cette requête.

Pour s'entraîner au lam-rim et réaliser la voie de l'être de capacité supérieure, les réalisations de l'être de capacité intermédiaire sont nécessaires. Pour réaliser la voie de l'être de capacité intermédiaire, les réalisations de l'être de capacité initiale sont nécessaires, c'est pourquoi il faut entraîner son esprit à la parfaite renaissance humaine. Juste avec la parfaite renaissance humaine, on peut méditer sur la difficulté qu'il y a à la trouver, sur son utilité, sa courte durée, sa nature indéfinie - on peut insérer tout le reste des méditations de l'être de capacité initiale. Faire cette seule méditation revient à méditer sur toute la suite. C'est un moyen très rapide de déraciner l'attachement à cette vie. On peut passer des mois ou des années sur ces méditations de base.

Au début, le bonheur de cette vie est ce qui compte le plus pour votre esprit. Vous êtes peut-être capables d'accepter l'idée de la réincarnation mais vous ne considérez pas votre vie prochaine comme tellement importante. Bien souvent dans votre quotidien, vous la perdez de vue. La vie prochaine n'est pas tellement importante. Dans la vie quotidienne, la priorité consiste

à œuvrer pour le bonheur de cette vie. C'est l'attitude que vous avez la plupart du temps, sinon la seule. La vie, qui a le potentiel d'avoir un sens profond, perd tout son sens.

Lorsque l'on a transformé complètement cette attitude, *seul* le bonheur des vies prochaines compte. Ce que vous chérissez alors, c'est le bonheur des vies prochaines et vous ne prêtez plus guère d'attention au confort ou à l'inconfort, au bonheur ou au malheur de cette vie, ou à l'apparition des quatre objets indésirables des huit préoccupations mondaines quels qu'ils soient. Ces choses ne sont pas importantes, elles ne vous dérangent pas. C'est comme celui qui doit partir demain, il ne va pas projeter de réparer la maison ou de faire un jardin.

Lorsque votre attitude est conforme à cela, lorsque votre décision première est de faire ce qu'il faut pour le bonheur des vies prochaines, cette attitude devient Dharma. Lorsque votre esprit devient comme cela, c'est la réalisation de la voie graduée de l'être de capacité initiale. Alors, vous méditez sur la cause véritable de la souffrance, les douze liens, les défauts des émotions perturbatrices et du karma, et sur les souffrances particulières et générales – tout est inclus dans les douze liens. Lorsque vous avez la sensation qu'être pris au piège du samsara c'est comme d'être pris dans un feu, et que vous ne pouvez plus le supporter, ne serait-ce qu'une seconde, alors, comme Lama Tsongkhapa dit : « Le souhait d'atteindre la libération jaillit spontanément, jour et nuit. » Il y a réalisation lorsque ce souhait est produit constamment, jour et nuit. Pas seulement pendant la méditation et, pendant les pauses être encore attiré par le samsara.

A présent, changeant l'objet, ne méditez pas uniquement sur votre propre souffrance, mais sur celles des autres, ce qui est la cause de la compassion. Vous accomplissez le grand amour bienveillant et la compassion lorsque vous vous sentez avec chaque être vivant comme une mère avec son enfant chéri. Une mère s'inquiète tellement quand son enfant n'est pas heureux et souffre, et elle souhaite très fort être elle-même la cause du bonheur de son enfant. Si vous ressentez cela par rapport à chaque être vivant, vous avez accompli le grand amour bienveillant et la grande compassion. Telle est la définition.

De façon similaire, si vous avez bodhicitta, jour et nuit, vous vous sentez complètement responsable d'atteindre l'Eveil pour chacun des êtres, pour que chacun d'entre eux obtienne la libération de toute souffrance et pour les conduire vous-même, tout seul, à l'Eveil. Lorsque cette pensée d'atteindre l'Eveil jaillit spontanément jour et nuit, naturellement, et que vous ressentez cela chaque fois que vous rencontrez un être vivant, à ce moment vous avez la réalisation de bodhicitta.

Sans bodhicitta, vous ne pouvez atteindre ni la claire lumière du sens, ni celle de l'exemple (le second stade de réalisations du tantra). Vous n'avez aucun moyen de réaliser cette voie. Pour avoir tout le mérite nécessaire aux réalisations du second stade, vous devez impérativement avoir bodhicitta. Sans bodhicitta, peu importe le nombre de vos réalisations, vous ne pouvez faire l'expérience complète de ces réalisations de la claire lumière et du corps illusoire. Vous ne pouvez atteindre l'Eveil. Au début, passez du temps à méditer quotidiennement sur un sujet particulier : la dévotion au maître, la parfaite renaissance humaine combinée avec l'impermanence, la mort et d'autres méditations. C'est une façon de commencer à exercer votre esprit. Si vous faites des pratiques (skt. *sadhanas*), pendant que vous méditez sur le *dharmakaya*, concentrez-vous en un point sur la vacuité (skt. *chounyata*). Si vous le pouvez et si vous avez reçu l'initiation, concentrez-vous en un point sur vous-mêmes en tant que la déité. Concentrez-vous en un point, soit sur *toum-mo*, soit sur vous-mêmes en tant que la déité. Si vous n'avez pas reçu l'initiation, exercez-vous à vous concentrer en un point sur la lumière à la pointe de votre nez, ou entre vos sourcils, ou sur un aspect de Bouddha que vous visualisez clairement en face de vous.

Chaque jour, autant que possible, faites une purification intense, avec la méditation de Vajrasattva, des prosternations, en utilisant autant de méthodes que vous connaissez. Avec les pratiques tantriques les plus élevées, il existe davantage de méthodes de purification. Faites la pratique de purification de façon très intense. Ainsi, les réalisations arrivent au bout d'un an ou de quelques années. Autrement, sans le lam-rim, même si vous faites une retraite de trois ans, même si vous récitez de nombreux mantras, votre esprit restera toujours le même.

Colophon :

*Cet enseignement - traduction et commentaire d'un texte de Pabongka Détcèen Nyinpo - fut donné par Lama Thoubten Zopa Rimpoché au Centre de Retraite de Toushita à Dharamsala en Inde, le 15 février 1988. Le texte racine est **en gras**.*

Publié ici avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive. Légèrement revu par Ailsa Cameron.

Traduit par Dominique Pilon assistée de Dominique Régibo, mars 2004. Revu par Eléa Redel, juillet 2006 pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.