



Un exposé sur la voie vers l'Éveil

Par Nick Ribush



LM-GENERALITES-UN EXPOSE SUR LA VOIE VERS L'EVEIL-Dernière mise à jour 15.07.2015

Le Bouddha a enseigné afin que les êtres puissent être heureux et satisfaits. Ayant lui-même atteint le bonheur ultime de l'Éveil, par amour et compassion pour chaque être vivant, il a voulu partager son expérience avec tous. Mais il ne pouvait transplanter ses réalisations dans l'esprit des autres, enlever leur souffrance de ses mains ou laver leur ignorance avec de l'eau – il pouvait seulement leur enseigner comment développer leur esprit pour eux-mêmes, comme il l'avait fait lui-même. Ainsi il a montré la voie vers l'Éveil.

La nature de l'esprit

Deux catégories d'êtres sont dotés d'un esprit : les bouddhas et les êtres. Les bouddhas furent auparavant des êtres mais, en parachevant la pratique du *Dharma*, ils purifièrent complètement leur esprit des deux voiles, grossier et subtil, et atteignirent l'Éveil, ou bouddhité.

Il y a également deux catégories d'êtres : ceux qui sont au delà de l'existence cyclique (*samsara*) et ceux qui sont dedans. Ceux qui sont au-delà de l'existence cyclique (*les arhats*) ont purifié leur esprit des voiles grossiers mais pas des subtils. Les êtres samsariques souffrent des deux niveaux de voiles et sont sous le contrôle des facteurs mentaux perturbateurs négatifs (*les émotions perturbatrices*) et de leurs actions (*le karma*).

L'esprit, ou courant de conscience, est sans forme – il n'a ni aspect physique ni couleur. Il est impermanent, c'est-à-dire qu'il change d'instant en instant. Tous les phénomènes impermanents ont été produits par des causes et ainsi en est-il de l'esprit : il n'apparaît pas à partir de rien. De plus, puisque les effets doivent être similaires en nature à leurs causes principales, la cause principale de l'esprit doit être également sans forme et ne peut être une substance matérielle telle que le cerveau.

L'esprit provient d'un état d'esprit précédent : chaque instant de pensée est précédé par un instant de pensée antérieur et il n'y a jamais eu de premier instant. En outre, chaque esprit vient de sa propre continuité précédente et non d'un autre esprit comme une « conscience cosmique » ou l'esprit des parents. Par conséquent, l'esprit de chaque individu est sans commencement. Et exactement de la même manière que l'énergie physique ne sort jamais de l'existence, en disparaissant dans le néant, l'énergie mentale, également, continue pour toujours ; seul son état change.

Comment est-il possible d'atteindre l'Eveil ?

L'esprit est différent de l'espace vide, qui est également sans forme, en ce qu'il a une nature de claire lumière et la capacité de percevoir les objets. Nos esprits sont comparables à des miroirs maculés de saleté : la nature de claire lumière de notre esprit est polluée par les émotions perturbatrices. Cependant, de même que la saleté n'est pas inextricablement mêlée au miroir potentiellement clair et pur caché sous elle, les perturbations et l'esprit ne sont pas une seule et même chose. Une méthode appropriée, comme de le laver avec de l'eau et du savon, nettoiera le miroir ; la manière correcte de purifier l'esprit des perturbations et de leurs empreintes, les voiles subtils, est de pratiquer le Dharma. Le résultat de cette pratique sera le bonheur suprême de l'Eveil. Et puisque l'esprit de tout être possède cette nature de claire lumière, chacun a le potentiel de devenir un Bouddha. La difficulté est en fait de trouver l'opportunité et l'intérêt de pratiquer le Dharma.

La précieuse renaissance humaine

Même si nous en avons l'opportunité et l'intérêt, il nous faut aussi avoir reçu des instructions pour pratiquer. Trouver un maître parfaitement qualifié est la chose la plus importante dans la vie. Une fois que nous avons trouvé ce maître, nous devons le (ou la) suivre correctement : ceci est la racine du chemin qui mène à l'Eveil.

Les êtres qui sont à l'intérieur de l'existence cyclique sont de six sortes : ceux qui se trouvent dans les trois royaumes inférieurs – les êtres des enfers (*naraks*), les esprits avides (*prétas*) et les animaux – et ceux des trois royaumes supérieurs – les humains, les « demi-dieux » (*asouras*) et les dieux (*souras*). Les êtres dans les trois royaumes inférieurs ne peuvent pratiquer le Dharma parce qu'ils sont accablés par les fortes souffrances de l'ignorance, des privations et de la douleur. Dans les trois royaumes supérieurs, seuls les humains peuvent espérer pratiquer le Dharma, les souras et les asouras sont trop distraits par la jouissance d'intenses plaisirs sensoriels ou par les querelles.

Même parmi les êtres humains, il est extrêmement difficile de trouver la liberté et les circonstances permettant de pratiquer parfaitement. La plupart sont nés dans des endroits où il n'y a ni enseignant ni enseignement. Et même s'ils sont nés à un moment et à un endroit approprié, ils devront faire face à des obstacles soit personnels, soit environnementaux, pour pratiquer. Si, après réflexion, nous nous rendons compte que nous bénéficions d'une chance

parfaite, nous devons nous réjouir et, avec enthousiasme, tirer le meilleur parti de cette précieuse occasion.

En tant que pratiquants du Dharma, le moins que nous puissions faire est de nous efforcer d'obtenir le bonheur dans les vies prochaines, c'est-à-dire de renaître dans les royaumes supérieurs. Si nous sommes plus intelligents, nous essaierons d'atteindre la béatitude éternelle du nirvana, la libération du cycle des existences dans son ensemble. Et les plus sages parmi nous réaliseront qu'ils ont une chance d'atteindre le but suprême de l'Eveil pour le bien de tous les êtres et concentreront leur esprit sur ce seul but. Chaque instant particulier de notre précieuse vie humaine nous offre l'occasion de purifier des ères cosmiques de karmas négatifs et de faire des pas de géant en direction de l'Eveil en nous engageant dans les pratiques profondes de la voie du mahayana. Gaspiller ne serait-ce qu'une seconde de cette vie est une perte incommensurable.

Comment gaspillons-nous notre vie ? En suivant l'attachement qui s'accroche au bonheur de cette seule vie. Pratiquer le Dharma signifie renoncer à cette vie, c'est-à-dire au bonheur de cette vie.

Tous les êtres veulent être heureux et ne veulent pas souffrir, mais avoir ces désirs n'est pas suffisant pour qu'ils réalisent leurs buts. La plupart des êtres ne savent pas que le bonheur et la souffrance sont les résultats de deux sortes de causes, principales et secondaires. La majorité reconnaît les causes secondaires, ou contributives, comme la nourriture, la boisson, le froid, la chaleur et autres objets des sens et conditions environnementales, mais elle les considère comme étant les causes véritables du bonheur et de la douleur. Ainsi, pour la plupart, nous sommes matérialistes et recherchons le contentement à l'extérieur.

Cependant, les causes principales, que sont les empreintes mentales ou karmas, sont ce qui détermine si nous allons connaître le bonheur ou la souffrance quand nous entrons en contact avec un objet des sens particulier. Les karmas positifs produisent le bonheur ; les négatifs, la souffrance. Si nous voulons être heureux tout le temps, en toute circonstance, nous devons remplir notre esprit de karma positif et éradiquer complètement tout karma négatif. C'est seulement par la pratique du Dharma que nous pouvons faire tout cela et pratiquer le Dharma signifie tout d'abord renoncer à cette vie. Toutes les autres pratiques sont construites sur cette fondation.

Les pratiquants du Dharma ne se soucient pas que cette vie soit heureuse ou non – ils regardent bien au delà de cela – et ce simple changement sincère d'attitude leur permet d'expérimenter davantage de bonheur, dans cette vie même, que la majorité de leurs semblables. Et ils créent beaucoup plus de karma positif, ce qui entraîne des vies futures meilleures et plus heureuses et la libération du samsara. Ceux qui travaillent uniquement pour cette vie connaissent rarement le

contentement, créent beaucoup de karma négatif et souffriront dans de nombreuses vies à venir.

Simplement désirer une vie prochaine meilleure n'est pas suffisant : nous devons créer la cause d'une renaissance supérieure consciemment et en faisant de grands efforts, en pratiquant la moralité. Et pour obtenir une précieuse renaissance humaine, pourvue de ses huit libertés et dix richesses pour la pratique du Dharma, nous devons aussi pratiquer la générosité et les autres perfections – la patience, la persévérance enthousiaste, la concentration et la sagesse. Finalement, toutes ces causes doivent être liées au résultat désiré par une prière sans tache. A partir de là, on peut facilement comprendre pourquoi une parfaite renaissance humaine est si difficile à obtenir – il est extrêmement difficile de créer sa cause. En fait, il nous faut avoir une parfaite renaissance humaine afin de créer les causes de l'obtention d'une suivante.

L'impermanence et la mort

Nous sommes certains de mourir mais nous ne savons pas du tout quand cela arrivera. Chaque jour peut être le dernier et cependant nous nous comportons comme si nous allions vivre éternellement. Cette attitude nous empêche totalement de pratiquer le Dharma ou bien nous conduit à reporter notre pratique ou à pratiquer sporadiquement ou impurement. Nous créons du karma négatif sans arrière pensée, en prenant pour excuse qu'il peut toujours être purifié ultérieurement. Et quand la mort arrive vraiment, nous mourons dans la tristesse et le regret, réalisant clairement mais trop tard que nous avons perdu notre si précieuse chance.

En méditant sur la certitude de la mort, comment notre vie s'écourte continuellement et combien incertain est le moment de la mort, nous aurons vraiment la volonté de pratiquer le Dharma, immédiatement. En allant plus loin dans la méditation, en réfléchissant que les possessions matérielles, les pouvoirs de ce monde, les amis et la famille et même notre corps si chéri, ne peuvent nous aider au moment de la mort, nous aurons la volonté de ne pratiquer que le Dharma.

Notre situation est la suivante : nous sommes nés humains, avec toutes les conditions d'une précieuse renaissance humaine, mais jusqu'à présent nous avons passé notre vie presque exclusivement à créer du karma négatif. Si nous devons mourir en cet instant même – et avons-nous la garantie que cela n'arrive pas ? – nous renaîtrions sans aucun doute dans une des trois royaumes inférieurs, desquels il est presque impossible d'échapper. Mais l'ignorance nous empêche de reconnaître cette urgence et le danger de notre position, et au lieu de chercher un objet de refuge, nous ne nous en faisons pas et passons notre temps à créer uniquement davantage de karma négatif.

Refuge

Quand nous avons un problème nous prenons habituellement refuge en des objets des sens : quand nous avons faim, nous mangeons de la nourriture ; quand nous avons soif, nous buvons quelque chose. Ces choses peuvent nous aider à résoudre de tels problèmes superficiels temporairement, mais ce dont nous avons réellement besoin, c'est d'une solution à nos problèmes les plus profonds, les plus chroniques : l'attachement et l'aversion si fermement enracinés dans notre esprit – la source de toute souffrance.

Quand nous sommes sérieusement malades nous nous en remettons à un médecin pour qu'il fasse le diagnostic et nous prescrive le traitement approprié et à une infirmière pour nous aider à le suivre correctement. Nous sommes actuellement en train de souffrir de la plus sérieuse maladie qui soit, la maladie des perturbations. Le médecin suprême, le Bouddha, a déjà fait le diagnostic et prescrit le traitement, le Dharma ; il nous appartient de décider de le prendre. La Sangha, la communauté monastique, nous aide à mettre les enseignements du Dharma en pratique.

Suivre le karma

Que signifie 'prendre le traitement du Dharma, mettre les enseignements en pratique ?' Le Bouddha nous a montré la nature de la réalité ; maintenant nous devons essayer de vivre en accord avec elle en observant la loi du karma, la loi de cause à effet. Le karma positif apporte le bonheur ; le karma négatif, la souffrance. Les actions du corps, de la parole et de l'esprit laissent des empreintes positives ou négatives sur la conscience, qui sont comme des graines semées en terre. Sous les conditions appropriées elles mûrissent et produisent leurs résultats.

Le fait qu'une action particulière soit positive ou négative est déterminé principalement par la motivation qui se trouve derrière elle et son effet, et non par son apparence extérieure. Fondamentalement, les actions uniquement motivées par le désir du bonheur de cette vie sont négatives, alors que celles motivées par le désir du bonheur des vies prochaines, de la libération ou de l'Eveil sont, à condition qu'elles soient appropriées, positives. Puisque nous n'avons ni la perspicacité permettant de détecter la véritable motivation de nos actions, ni la clairvoyance permettant de déterminer leurs effets, le Bouddha a exposé un code de conduite morale de base à suivre par les débutants : les dix moralités. Les actions qui leur sont opposées- les dix non-

vertus - sont négatives. Trois du corps (tuer, voler, s'engager dans l'inconduite sexuelle), quatre de la parole (mentir, calomnier, dire des paroles dures, des propos futiles), trois de l'esprit (la convoitise, la malveillance, les vues fausses). En pratique, nous devons éviter de créer des actions négatives et purifier les empreintes que celles du passé ont laissées dans notre courant de conscience. Nous devons développer toute tendance positive que nous avons déjà et acquérir toutes celles qui nous manquent. De cette manière nous développerons graduellement notre esprit jusqu'à la perfection et, en agissant ainsi, expérimenterons un bonheur toujours croissant.

Renoncer à la souffrance

Le bonheur dont nous jouissons dans le samsara est dangereux parce que nous nous y attachons très facilement. Cependant, alors qu'il semble que ce soit du bonheur, ce n'est pas du véritable bonheur : il ne dure jamais et il se transforme toujours en souffrance ; il est en fait une simple diminution de la souffrance que nous étions en train d'endurer le moment juste avant. Exactement de la même manière que nous ressentons de l'aversion envers les souffrances évidentes comme la douleur, la maladie et les soucis et voulons en être libérés, nous devons également renoncer aux plaisirs éphémères et même aux renaissances supérieures et consacrer exclusivement notre énergie à échapper au samsara. Le renoncement total, le premier des trois principaux enseignements du bouddhisme, est l'esprit qui aspire à la libération jour et nuit. Il est la principale source d'énergie pour ceux qui recherchent le nirvana et sert de base à leur développement de la parfaite concentration et de la vue juste de la réalité dans la progression vers leur but qui est l'état d'arhat.

Travailler pour les autres

Équanimité

Mais il ne suffit pas de s'efforcer simplement d'obtenir sa libération personnelle. Nous sommes pareils à tous les autres êtres en ce que nous souhaitons tous être heureux et être affranchis même de la plus infime souffrance et il est égoïste et cruel de désirer une béatitude éternelle et une paix parfaite pour nous seuls et de faire notre possible pour obtenir uniquement notre propre bonheur. Le plus intelligent comprendra que, jusqu'à ce que tous les êtres aient finalement trouvé le bonheur le plus élevé possible, nous ne nous serons pas acquittés de notre responsabilité envers les autres. Pourquoi responsabilité ? Parce que tous nos bonheurs passés,

présents et à venir jusqu'à, et y compris, l'Eveil dépendent de tous les autres êtres, sans exception. Il est de notre devoir de payer de retour cette bonté.

Le premier obstacle que nous devons surmonter est notre habitude chronique de ressentir de l'attachement pour certains êtres, de l'aversion pour d'autres et de l'indifférence envers le reste. Comme notre ego – la conception fautive de la manière dont nous existons – nous donne un sentiment très fort de « je », nous faisons notre possible pour obtenir notre bonheur égoïste et fuions tout ce que nous estimons déplaisant. Nous associons les différents objets des sens à ces sentiments et quand il arrive que ces objets soient d'autres êtres, nous les nommons « ami », « ennemi » et « inconnu ». Le résultat en est que nous devenons fortement attachés à nos amis et faisons tout ce que nous pouvons pour les aider ; alors que nous haïssons nos ennemis et essayons de leur nuire autant que nous le pouvons ; tout en évitant et ignorant la vaste majorité des êtres, les inconnus, que nous ressentons comme complètement sans relation avec soit notre bonheur soit nos problèmes. C'est pourquoi nous devons exercer notre esprit à ressentir de l'équanimité envers tous les êtres, à ressentir que tous méritent de manière égale nos efforts pour les aider à trouver le bonheur qu'ils recherchent.

Même dans cette vie, l'ami auquel nous sommes attachés et que nous essayons tellement d'aider n'a pas toujours été notre ami. Auparavant nous ne savions même pas qu'il (ou elle) existait et comme il n'avait jamais ni favorisé ni entravé notre poursuite du bonheur, nous l'avions mis dans la catégorie « inconnu ». Quand plus tard, il a d'une façon ou d'une autre, satisfait notre ego, nous avons commencé à le considérer comme utile, comme « ami » et avons par conséquent encouragé son attention en étant aimable avec lui et en faisant notre possible pour paraître bien à ses yeux, tout en dissimulant nos défauts. Mais les relations amicales entre nous étant maintenues par beaucoup d'efforts et pas mal de tromperies des deux côtés, elles ne dureront pas. Tôt ou tard, l'un d'entre nous fera quelque chose qui dérangera l'autre ou en aura assez de cette relation. Alors l'autre personne, qui semblait si désirable, commencera à devenir déplaisante, on cherchera à l'éviter. Graduellement, ou même soudainement, la relation se détériorera et nous deviendrons « ennemis ». Bien sûr, cela n'arrive pas toujours, mais nous avons certainement tous fait une expérience similaire.

On voit donc que les dénominations d'ami, ennemi et inconnu que nous appliquons aux autres sont très temporaires et ne sont pas basées sur quelque aspect ultime de la réalité trouvable en eux. Selon le cas, s'ils sont utiles à notre bonheur, nous causent des problèmes ou ne semblent impliqués ni d'un côté ni de l'autre, sur ces bases, nous allons projeter ces dénominations.

Dans quelque vie antérieure nos meilleurs amis de cette vie ont été nos pires ennemis. Il en est de même pour nos ennemis d'aujourd'hui : dans des vies antérieures, ils furent nos parents, nos amis et aussi des inconnus. Comme ces relations samsariques instables sont sans

commencement, nous pouvons voir que chaque être a été un ami, un ennemi et un inconnu pour nous, prenant chacun de ces rôles un nombre infini de fois. On peut en déduire que tous les êtres sont égaux dans ce domaine et qu'aucun ne mérite notre aide davantage que les autres, malgré notre vision rétrécie actuelle.

De plus, aussi longtemps que nous resterons dans le samsara, ces relations continueront de changer. Il n'y a donc aucune raison d'être attachés à nos amis, qui vont bientôt devenir des ennemis nous causant du tort, ou de haïr nos ennemis, dont il est certain qu'ils vont devenir des amis bien-aimés. En ouvrant complètement notre esprit et en considérant les choses dans la perspective la plus vaste possible, nous verrons tous les êtres comme ils sont réellement – égaux – et tous seront attirants et précieux.

Voir tous les êtres comme notre mère

Si tous les êtres ont été notre ennemi, peut-être devons-nous leur nuire à tous de manière égale. Bien qu'il puisse être vrai que, par ignorance et colère ils nous ont tous fait du mal dans le passé, leur bonté est bien supérieure à leur cruauté. C'est en dépendant de manière égale de chaque être vivant particulier, et seulement par ce moyen, que nous recevons le bonheur sublime, éternel, de l'Eveil. Même de manière mondaine, chaque être a été bon pour nous car tous ont été notre mère.

Chaque être a eu un nombre infini de renaissances, mais notre mère de cette vie n'a pas été la mère de chacune de nos vies antérieures. Généralement nous ne renaissions même pas dans le même royaume ou avec le même type de corps. Il n'y a pas de corps ou de royaume samsarique qui n'ait été expérimenté par chacun des êtres et on ne peut trouver de moment où les êtres aient commencé pour la première fois à être mères. Ainsi, chaque être a été notre mère un nombre infini de fois et, en gardant constamment ce fait à l'esprit, nous devons essayer de considérer chacun comme notre mère.

Imaginons que notre mère ait été prisonnière d'un incendie et ait été tellement brûlée qu'elle en soit méconnaissable – nous savons que c'est elle mais ne pouvons la reconnaître ; c'est le même courant de conscience et nous ressentons une compassion incroyable au vu de ses insupportables souffrances. De même, si nous avons fait les méditations analytiques précédentes de manière correcte, quand nous verrons des insectes, par exemple, nous ressentirons qu'ils ont été notre mère dans une vie précédente – c'est le même courant de conscience – mais qu'ils doivent subir la grande souffrance d'être prisonniers d'un tel corps douloureux. Alors, l'amour et la compassion s'élèveront automatiquement en nous chaque fois que nous rencontrerons un être, quel qu'il soit.

La bonté d'une mère

Pourquoi ressentons-nous naturellement amour et compassion pour notre mère ? Parce que notre amour et notre compassion sont impures, partiales, ils ne sont pas dirigés de façon égale vers tous mais seulement vers ceux qui nous aident, nos « amis ». Et notre mère est le meilleur de tous les amis.

Nous devons méditer sur la bonté dont a fait preuve notre mère. Elle a supporté de nombreuses difficultés pour nous porter ; elle nous a nourri et protégé de tous maux quand nous étions totalement impuissants ; elle nous a appris à parler, à marcher et a veillé sur nous ; elle s'est assurée que nous avons une bonne éducation ; elle nous a procuré toutes les nécessités et les plaisirs de la vie. Elle a toujours fait passer notre bien-être avant le sien. Qui d'autre a été aussi bon pour nous ? Plus nous nous remémorerons la bonté de notre mère, plus grande sera notre affection pour elle – c'est naturel. Plus nous reconnaitrons les autres êtres comme nos mères, plus grande sera notre affection pour eux tous. Et plus grande sera la pensée de vouloir leur rendre leur bonté.

Payer de retour leur bonté

Vouloir payer de retour la bonté que les autres ont eue pour nous est également une émotion naturelle et positive. Ce que nous leur rendons devrait au moins égaler la bonté dont ils ont fait preuve. Puisque nous recevons l'Eveil grâce à tous les êtres, il est de notre responsabilité de veiller à ce que chacun des êtres l'obtienne aussi.

Chérir les autres

Le plus grand obstacle à l'Eveil est l'auto-chérissement qui place notre bonheur comme prioritaire à celui de tous les autres et nous pousse à agir en conséquence. Tout problème personnel dont nous avons fait l'expérience provient de cela ainsi que tout problème relationnel, de la plus petite dispute entre enfants, à la guerre entre nations. Plus nous allons réfléchir sur ce point, plus nous allons nous rendre compte que l'auto-chérissement est le phénomène le plus dangereux de l'existence. Cependant, il peut être détruit et remplacé par le chérissement d'autrui, qui nous place derrière tous les autres. C'est l'esprit le plus élevé que nous puissions développer – de lui naît l'état d'éveil. Nous devons cultiver cet esprit qui chérit les autres.

En comprenant qu'aucun être, nous-mêmes y compris, ne veut ou ne mérite le bonheur et la libération de la souffrance plus qu'un autre, un sentiment d'égalité se développe. Comme nous avons un désir identique d'atteindre ces buts, pourquoi agirais-je comme si mon bonheur était plus important que celui de toute autre personne ? Il ne peut y avoir de justification logique à une telle attitude. De plus, si toutes les souffrances – de la plus petite à la plus grande – proviennent de l'auto-chérissement, il est certain que je ne dois pas attendre une seconde de plus pour le détruire complètement. En pensant ainsi, nous nous engageons dans la pratique de l'échange de soi pour autrui.

S'échanger avec les autres n'est pas une pratique physique. Sa signification est que, depuis des temps sans commencement, nous avons entretenu au plus profond de notre cœur la pensée « Mon bonheur est la chose la plus importante qui soit ». Ce n'est peut-être pas conscient, mais la présence de cette pensée se reflète dans nos actions. Alors maintenant, au lieu de nous mettre en premier, nous nous plaçons en dernier : « Mon bonheur est le moins important de tout ». C'est ainsi que nous pouvons détruire l'auto-chérissement.

La pratique de prendre et donner

Nous pratiquons aussi la méditation de prendre la souffrance des autres sur nous et de donner à tous le bonheur. Visualisant tous les êtres des trois royaumes qui supportent leurs souffrances respectives, nous inhalons ces souffrances sous la forme d'une fumée noire, qui brise en mille morceaux le concept d'auto-chérissement à notre cœur. Quand nous exhalons, nous envoyons une pure lumière blanche, qui atteint tous les êtres, leur apportant tout ce qu'ils veulent et tout ce dont ils ont besoin, que ce soit temporel ou spirituel – toutes les réalisations du chemin, de la dévotion au maître spirituel à l'Eveil. Puis nous visualisons tous les êtres sous l'aspect de bouddhas.

Quand nous sortons de cette méditation, nous pouvons penser qu'elle est inutile – tous les êtres continuent de souffrir, exactement comme lorsque nous avons commencé. Mais à chaque fois que nous faisons cette méditation nous endommageons notre auto-chérissement et faisons un pas de géant vers l'Eveil.

Faire naître bodhicitta

Nous devrions souhaiter sincèrement et prier du fond de notre cœur : « Puissent tous les êtres être affranchis de toute souffrance et de l'ignorance et trouver la béatitude parfaite de l'Eveil ».

En ressentant que la responsabilité qu'ils y parviennent nous incombe, nous devons faire le vœu d'amener nous-mêmes chaque être à l'Eveil et comprendre ce que nous devons faire pour nous acquitter de cette obligation. Dans notre condition présente nous ne pouvons même pas nous garantir à nous-mêmes un bonheur temporel, comment pouvons-nous espérer apporter aux autres la béatitude parfaite ? Seul un Bouddha peut mener les autres à la bouddhité, c'est pourquoi chacun d'entre nous doit atteindre cet état afin d'aider les autres à y parvenir. Par conséquent nous prenons cette détermination : « Dans le seul but d'amener tous les êtres à l'Eveil, j'atteindrai moi-même l'Eveil ».

Quand cette pensée est devenue une réalisation qui sous-tend toutes nos actions elle est appelée *bodhicitta*.

Bodhicitta est l'esprit le plus précieux que nous puissions nous évertuer à développer – c'est la cause principale de l'Eveil. C'est l'esprit le plus vertueux – avec bodhicitta nous pouvons effacer de vastes accumulations de karmas négatifs et créer d'immenses accumulations de mérites. C'est l'esprit le plus bénéfique – quand nous avons bodhicitta, tout ce que nous faisons aide tous les autres êtres de la manière la plus élevée et, quand grâce à elle, nous avons atteint l'Eveil, nous oeuvrons comme des bouddhas pour l'Eveil de tous les êtres. Pour réaliser notre vœu de mener tous les êtres à l'Eveil nous devons tout d'abord avoir développé bodhicitta, en entraînant notre esprit dans toutes les méditations préliminaires, à commencer par la dévotion au maître spirituel.

Pour nous y aider, nous prenons les soixante-quatre vœux des bodhisattvas d'un maître pleinement qualifié et nous nous entraînons dans les six perfections de la générosité, la moralité, la patience, la persévérance enthousiaste, la concentration et la sagesse.

La vacuité : la vue correcte de la réalité

Les textes traditionnels sur la voie graduée vers l'Eveil traitent en détail des deux dernières perfections mais la plus grande partie de ce sujet est trop technique pour notre exposé. Sur la base pré requise de la conduite morale parfaite – l'observation impeccable de la loi du karma – nous développons une concentration en un point. Ayant obtenu une profonde compréhension intellectuelle de la vacuité, la nature ultime de tous les phénomènes, nous utilisons notre concentration parfaite pour obtenir une pénétration non conceptuelle de la nature ultime de notre esprit. Une fois que cela est accompli, nous développons graduellement la vision profonde de la nature de tous les autres phénomènes.

Pratiquer toutes les méditations analytiques du chemin dans leur ordre correct nous apportera les trois réalisations majeures : le renoncement parfait, bodhicitta et la vue correcte, la sagesse qui réalise la vacuité. A partir de là nous serons qualifiés pour entrer sur la voie rapide de l'Eveil, le *Vajrayana*.

Le tantra : la voie la plus haute

Il y a deux manières d'atteindre l'Eveil, l'une lente, l'autre rapide. En pratiquant le *paramitayana*, le véhicule des perfections, atteindre le but peut prendre trois ères cosmiques incalculables. Vie après vie les bodhisattvas qui parcourent cette voie prennent renaissance dans le samsara pour le bien de tous les êtres, s'approchant graduellement de la bouddhité par le développement des six perfections et autres pratiques. Nous en voyons quelques exemples dans les récits des vies antérieures du Bouddha Shakyamouni (*les Contes de Jataka*).

Mais pour d'autres bodhisattvas, c'est trop lent. Ceux qui sont emplis de compassion pour la souffrance des autres êtres, qui ne supportent pas la pensée que les autres souffrent même une seconde de plus, qui ressentent la souffrance des autres comme si c'était la leur, comme si eux-mêmes étaient plongés dans de l'eau bouillante, qui veulent mettre fin immédiatement au samsara, qui sont pleinement qualifiés physiquement et mentalement, à ceux-là le Bouddha a donné la voie suprême du tantra.

Puisque cette voie tantrique vers l'Eveil est la plus rapide, elle est également la plus difficile à suivre. Les conséquences des erreurs commises par les pratiquants tantriques sont beaucoup plus graves que celles des pratiquants des voies inférieures. C'est pourquoi bien peu ont la capacité et l'occasion d'entrer sur cette voie.

Comme toujours, le plus important est d'avoir un maître spirituel pleinement qualifié. Après avoir établi une relation maître à disciple, le plus important est de suivre le maître correctement. Il donnera à ses étudiants les initiations, vœux tantriques et enseignements sur les deux étapes du tantra, les stades de développement et d'accomplissement. En suivant ses conseils, le disciple pratiquera les méditations spécifiques et pour une minorité, les plus fortunés, il sera possible d'atteindre l'Eveil en cette vie même, c'est-à-dire d'entrer sur le chemin et de le réaliser entièrement en une seule vie.

Ceci était un bref exposé du chemin vers l'Eveil, comme il est expliqué par la plupart des écoles bouddhistes tibétaines. Elles diffèrent légèrement dans leurs manières d'exposer et dans les études et techniques de méditations employées, mais elles ont davantage de similitudes que de différences. Elles suivent toutes le chemin gradué vers l'Eveil.

Colophon : Écrit en 1999 par Nicholas Ribush. Retranscrit avec sa permission.

Traduction française Annick Petit, janvier 2003. (Revue légèrement en Novembre 2005).

Service de traduction francophone de la FPMT.

Tous droits réservés.