



Méthode, sagesse et les trois chemins

Par Guéshé Lhundroup Sopa



LM-GENERALITES-METHOSE SAGESSE ET LES TROIS CHEMINS-Dernière mise à jour 15.07.2015

Atisha, le grand maître indien du XI^{ème} siècle, a dit :

« La durée de la vie humaine est courte, les objets de connaissance sont nombreux. Soyez comme le cygne qui peut séparer le lait de l'eau ».

Nos vies ne dureront pas longtemps et les directions dans lesquelles nous pouvons les diriger sont tellement nombreuses. Nous devrions être comme le cygne, qui extrait l'essence du lait et recrache l'eau. Tellement de choses peuvent être réalisées : nous devrions nous servir de notre sagesse discriminante et nous diriger vers les buts essentiels qui sont bénéfiques à la fois à nous-mêmes et aux autres d'une manière qui affecte cette vie et les suivantes.

Les objectifs humains devraient être supérieurs à ceux d'êtres tels que les animaux, les insectes et autres, parce que les humains ont un potentiel plus élevé. Nous avons une capacité intellectuelle très spéciale et pouvons accomplir de nombreuses choses, même en une courte vie. Le but à accomplir devrait être bénéfique non seulement à nous-mêmes mais à tous les êtres. Chaque être espère obtenir l'état de bonheur ou de plaisir le plus élevé et être libéré de tous les types de souffrances. Tous les êtres aimeraient atteindre un état complètement libre de toutes les sortes de problèmes et de malheurs.

Un être humain a le potentiel d'obtenir le bonheur le plus élevé, la paix la plus élevée. Tout le monde veut obtenir un tel état. Inversement, tout le monde souhaite éviter la souffrance et la misère. En tant que pratiquants spirituels, nous devrions souhaiter la libération de la souffrance non seulement pour nous-mêmes mais pour tous les êtres vivants. Les êtres humains ont une intelligence qui leur donne la capacité de réaliser leurs objectifs. Ils sont capables de pratiquer les enseignements, les méthodes par lesquelles ces objectifs sont réalisés. Un être humain peut commencer à son propre point de départ et atteindre ensuite graduellement des niveaux d'être plus élevés, jusqu'à la réalisation de la perfection finale. Dans certains cas, le but le plus élevé, l'état que les bouddhistes appellent la bouddhité, l'Eveil, ou la pure lumière, peut être obtenu en une seule vie.

Dans le *Bodhisattvacharyavatara*, le grand yogi et bodhisattva Shantidéva a écrit :

« Nous cherchons tous le bonheur, mais nous lui tournons le dos. Nous souhaitons tous éviter la souffrance, mais courons pour rassembler ses causes ».

Il y a une contradiction entre ce que nous voulons et ce que nous faisons. Nos actions dont le but est d'obtenir du bonheur ne nous causent que souffrances et problèmes. Shantidéva continue en

expliquant comment, même si nous désirons obtenir le bonheur, à cause de l'ignorance nous détruisons habituellement sa cause. Nous traitons les causes du bonheur comme nous le ferions d'un ennemi.

Selon les enseignements bouddhistes, il faut d'abord apprendre ou étudier. Y a-t-il un moyen d'atteindre la réalisation suprême, un état de liberté paisible, la lumière parfaite ? Ceci ouvre les portes de l'investigation spirituelle. Nous découvrons alors que si nous orientons nos efforts et notre sagesse, nous pouvons acquérir une connaissance personnelle de cet objectif même. C'est ce qui nous conduit à rechercher les méthodes ou les chemins qui mènent à l'Eveil. Le Bouddha exposa de nombreux niveaux différents d'enseignements. En tant qu'êtres humains, nous avons la capacité de les étudier – pas seulement pour le plaisir d'étudier, mais pour pratiquer les méthodes.

Quelle est la cause du bonheur ? Quelle est la cause de la souffrance ? Dans les enseignements bouddhistes, ces questions sont importantes. Le Bouddha a montré que la source même de tous nos problèmes était la perception erronée, ou idées fausses. Nous saisissons toujours une sorte de « je », une sorte de pensée ou attitude égocentrique. Tout ce que nous faisons est basé sur cette conception fautive de la nature du soi. De cette saisie erronée, de cet attachement à un « je », viennent toutes les pensées égocentriques et l'attitude de se chérir soi-même plus qu'autrui. C'est la base sur laquelle reposent toutes les pensées du monde et qui crée le samsara. C'est de là que partent les problèmes de tous les êtres. Cette pensée, cette ignorance, crée tous les attachements au « je ». A partir de « moi », vient « mien » - mes possessions, mon corps, mon esprit, ma famille, mes amis, ma maison, mon pays, mon travail, et ainsi de suite. De cet attachement s'élève la colère ou la haine envers les choses qui menacent les objets de notre attachement. Dans le bouddhisme on appelle ces trois – ignorance, attachement et aversion ou colère – les trois poisons. Ils sont les véritables poisons. Ils sont les véritables causes de nos problèmes. Ils sont le véritable ennemi. D'habitude, nous croyons que nos ennemis se trouvent à l'extérieur, mais les yogis bouddhistes réalisent qu'il n'y a pas d'ennemi extérieur. L'ennemi est à l'intérieur. Une fois qu'on a éliminé l'ignorance, l'attachement et l'aversion, l'ennemi intérieur est vaincu. Reste la conscience pure. L'ignorance est remplacée par la compréhension correcte. Il n'y a plus aucune erreur dans notre perception. Les perturbations ont disparu.

L'ignorance, la haine et l'attachement, avec leurs ramifications comme la vanité, la jalousie, l'envie et autres, sont des forces très puissantes. Dès qu'elles apparaissent, elles dominent rapidement l'esprit. Nous tombons alors sous l'emprise de l'ennemi intérieur et n'avons plus aucun contrôle ou liberté. Ces ennemis intérieurs nous poussent même à nous battre avec ceux que nous aimons et à les blesser ; ils peuvent même pousser quelqu'un à tuer ses propres parents, enfants, etc. D'où proviennent de tels actes ? Ils viennent des ennemis intérieurs, de

l'attachement, de la colère et de l'ignorance. Tous les conflits, des disputes entre membres d'une famille aux guerres internationales, proviennent de ces pensées négatives.

Shantidéva disait :

« Il y a une cause à tous nos problèmes ». C'est l'ignorance qui se méprend sur la nature véritable du soi. Tous les êtres sont similaires en ce qu'ils sont tous sous l'emprise de cette ignorance qui saisit le soi. D'un autre côté, chacun de nous est capable de s'engager dans les pratiques yogiques qui épurent l'esprit jusqu'au point où il a la capacité de voir directement de quelle façon les choses existent. On peut alors voir la nature véritable du soi et de tous les phénomènes. Les mécanismes du monde ordinaire ne fonctionnent plus. Quand l'ignorance a disparu, les actions erronées ne sont plus produites. Quand les actions sont faites sans erreur, les diverses souffrances ne s'élèvent plus. Les forces du karma ne sont pas enclenchées. Le karma, les actions du corps, de la parole et de l'esprit des êtres, ainsi que les empreintes qu'elles laissent dans l'esprit, sont maîtrisés. Les causes des actions négatives – l'ignorance, l'attachement et la haine – étant détruites, les actions qui en provenaient cessent.

Le Bouddha lui-même a d'abord étudié, puis il a pratiqué et finalement il a réalisé le Dharma, et obtenu l'Eveil. Il a vu les principes de la loi de causes et effets de la pensée et de l'action, et enseigna alors aux êtres la manière de travailler avec cette loi de façon à obtenir la liberté.

Son premier enseignement fut sur les quatre vérités vues par un *arya* : la souffrance, sa cause, la libération et le chemin de la libération. Tout d'abord, nous devons apprendre à reconnaître les souffrances et frustrations qui envahissent totalement nos vies. Puis nous devons en connaître les causes. Troisièmement, nous devons savoir qu'il est possible de nous en débarrasser, de nous en libérer totalement. En dernier, nous devons connaître la vérité du chemin, les moyens par lesquels nous pouvons obtenir la liberté, les méthodes de pratique qui détruisent les germes de souffrances à leur racine même. Il y a de nombreuses façons détaillées de présenter le chemin, ce qui a conduit au développement de nombreuses écoles bouddhistes, comme le hinayana et le mahayana, mais les quatre vérités sont l'enseignement de base pour toutes les écoles. Chaque école a sa méthode spécifique, mais toutes se basent sur les quatre vérités. Sans les quatre vérités, il n'y a ni hinayana ni mahayana. Toutes les écoles bouddhistes considèrent que la souffrance est le problème principal de l'existence et que l'ignorance est la cause principale de la souffrance. Sans éliminer l'ignorance, il est impossible d'obtenir la libération du samsara et impossible d'atteindre le parfait Eveil de la bouddhité.

Qu'est-ce que l'ignorance ? C'est une compréhension erronée du soi et de la nature de tous les phénomènes. Le bouddhisme parle beaucoup du non-soi ou de la nature de vacuité de toutes les choses. C'est un enseignement clé. La réalisation de la vacuité (Skt. *shounyata*) fut tout d'abord

enseignée par le Bouddha, puis elle fut largement propagée par le grand maître Nagarjouna et par ses successeurs, qui ont expliqué la philosophie de la voie du milieu (Skt. *madyamika*). Leur système de pensée est dénué des deux extrêmes, c'est-à-dire qu'ils affirment que la manière dont les choses existent en réalité est qu'elles sont par nature dénuées des extrêmes d'existence absolue et de non-existence. Les choses que nous percevons normalement n'existent pas comme nous les voyons. Il en est de même pour le « je » : notre compréhension de sa nature est également erronée. Ce qui ne signifie pas qu'il n'y a ni personne, ni désir. Quand le Bouddha rejette l'existence d'un soi, il veut dire que le soi que nous concevons normalement est non existant. Les yogis qui ont développé des méditations supérieures ont réalisé la nature véritable du soi et ont vu que le « je » réel est tout à fait différent de celui que nous concevons normalement. C'est cela la vacuité du soi, l'enseignement clé du Bouddha, l'arme acérée de la sagesse pour couper l'arbre vénénéux des émotions perturbatrices et des distorsions mentales.

Pour l'utiliser, il nous faut tout d'abord l'étudier, puis le contempler et finalement, l'analyser à l'aide de la méditation. Nous pourrions alors réaliser la nature réelle. Cette sagesse, la réalisation véritable de shounyata ou vacuité, coupera la racine même de toutes les perturbations et mettra fin à toutes les souffrances. Elle s'oppose directement à l'ignorance qui consiste à ne pas connaître de façon correcte. Parfois nous pouvons employer des antidotes supplémentaires, par exemple, méditer sur la compassion quand nous éprouvons de la colère, sur l'impureté du corps humain quand nous ressentons des désirs sexuels, sur l'impermanence quand nous sommes attachés à des situations, et ainsi de suite. Ces antidotes peuvent contrecarrer des émotions perturbatrices spécifiques, mais ils ne peuvent pas en éliminer la racine. Pour éliminer la racine des perturbations mentales nous devons réaliser shounyata. La sagesse de shounyata est semblable à une hache affûtée ayant le pouvoir de couper la racine de toutes les distorsions mentales.

Cependant, n'utiliser que cela n'est pas suffisant. Pour pouvoir utiliser la hache il faut un manche et quelqu'un pour s'en servir. La méditation sur la vacuité est une pratique clé, mais elle doit être soutenue et orientée par les autres méthodes. La sagesse doit être soutenue par la méthode. De nombreux maîtres indiens, dont Dharmakirti et Shantidéva, ont affirmé qu'il en était ainsi. Par exemple, la méditation sur les quatre nobles vérités inclut la contemplation sur les seize aspects de ces vérités, tels que l'impermanence, la souffrance, etc. Puis, parce que nous devons partager notre monde avec les autres, il y a les méditations sur l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil – l'attitude éveillée de souhaiter atteindre la bouddhité afin de pouvoir être extrêmement bénéfique à autrui. Ceci introduit les six perfections, qui sont les moyens d'accomplir l'Eveil – la générosité, la discipline, la patience, l'énergie, la méditation et la sagesse. Les cinq premières perfections doivent agir en tant que méthodes d'appui pour que la sixième, la sagesse, devienne stable.

Pour obtenir la bouddhité, il faut que les obstacles à cet objectif soient complètement éliminés. Ces obstacles sont de deux types principaux :

- les obstacles à la libération, ce qui inclut les émotions perturbatrices comme l'attachement
- et les obstacles à l'omniscience.

Quand les différentes émotions perturbatrices ont été éliminées, on devient un arhat ou destructeur de l'ennemi. En tibétain, arhat (Tib. : dra-chom-pa) signifie *Celui qui a détruit* (Tib. : chom) *l'ennemi intérieur* (Tib. : dra) et a ainsi obtenu l'émancipation de toutes les émotions perturbatrices. Cependant, il ne s'agit pas là de l'obtention de la bouddhité. Un arhat est libéré du samsara et de tous les problèmes et souffrances ; il n'est dorénavant plus soumis aux renaissances conditionnées par le karma et les émotions perturbatrices. Pour le moment, nous sommes fortement soumis au pouvoir de ces deux forces qui nous poussent à prendre sans cesse des renaissances, parfois supérieures, parfois inférieures. Nous avons très peu de choix ou de liberté par rapport à notre naissance, notre vie, notre mort et notre renaissance. Le karma négatif et les émotions perturbatrices s'associent et nous envahissent encore et encore. Notre liberté est ainsi très limitée. Nous sommes pris dans un cercle : parfois nous renaissons dans un royaume supérieur, puis dans un royaume inférieur ; parfois animal, parfois être humain ou dieu. C'est ce que signifie « samsara ». Un arhat a obtenu la libération de ce cycle. Il a brisé le cercle et est allé au-delà. Sa vie est devenue totalement pure, totalement libre. Les forces qui le contrôlaient ne sont plus et il demeure dans un état d'émancipation, un état sans aucune contrainte. Sa réalisation de shounyata est complète. Du côté de la méthode, l'arhat a cultivé un chemin combinant la méditation sur la vacuité avec la méditation sur l'impermanence de la vie, le karma et ses résultats, la nature de souffrance du cycle du samsara tout entier, et ainsi de suite. Mais l'état d'arhat n'a pas la perfection qu'a l'état de Bouddha. Comparé à notre vie samsarique ordinaire, c'est bien sûr une grande réalisation, pourtant les arhats ont encore un certain degré d'obstacles subtils. Les obstacles mentaux tels que le désir, la haine, l'ignorance, etc. ont été éliminés, mais parce qu'ils ont été des forces actives dans l'esprit pendant un temps extrêmement long, ils ont laissé derrière eux un obstacle subtil, une sorte d'habitude subtile ou de prédisposition. Le désir peut avoir disparu, mais il a laissé derrière lui dans l'esprit quelque chose de très subtil. Ou encore, bien qu'un arhat ne se mette plus en colère, il peut perpétuer une vieille habitude, comme celle d'utiliser des mots durs. Et il aura un égocentrisme très subtil. De même, les arhats n'ont pas d'ignorance ou de vues fausses, mais ils ne peuvent pas voir certains aspects de la loi de cause à effet aussi clairement qu'un Bouddha les voit. Ces sortes de limitations subtiles sont appelées les obstacles à l'omniscience. Dans l'état de Bouddha, ils ont

été éliminés complètement. Il ne reste aucun obstacle. Il y a à la fois liberté parfaite et connaissance parfaite.

Avec la maturation de la sagesse et de la méthode viennent les corps de sagesse et de forme d'un Bouddha. Le corps de forme a deux dimensions, le *samboghakaya* et le *nirmanakaya*, qui avec le corps de sagesse du *dharmakaya*, constituent les trois kayas. Les corps de forme ne sont pas des corps ordinaires : ils sont purement mentaux, un reflet ou manifestation de la sagesse du *dharmakaya*. De la sagesse parfaite émerge la forme parfaite. La bouddhété est dotée de nombreuses qualités : corps et esprit parfaits, connaissance omnisciente, pouvoir, etc. De la perfection des qualités intérieures, un environnement parfait est manifesté, une « terre pure ». Un Bouddha a une cause. Sa cause est un bodhisattva. Avant d'atteindre la bouddhété, il faut s'entraîner en tant que bodhisattva et cultiver un chemin unissant la méthode avec la sagesse. La fonction de la sagesse est d'éliminer l'ignorance ; la fonction de la méthode est de produire les perfections physiques et environnementales. Les entraînements des bodhisattvas sont vastes : générosité, par laquelle on essaie d'aider les autres ; patience, qui garde l'esprit dans un état de calme ; persévérance enthousiaste, grâce à laquelle, afin d'aider les autres êtres, on supporte avec joie les nombreuses difficultés sans hésitation ; et beaucoup d'autres.

Comme nous pouvons le voir d'après l'exemple antérieur, les activités du bodhisattva sont basées sur une motivation très différente de nos attitudes normales, qui sont habituellement égoïstes et égocentriques. Afin d'atteindre la bouddhété, il nous faut changer nos pensées mondaines en pensées d'amour et de compassion pour les autres êtres. Il nous faut apprendre à nous sentir concernés à un niveau universel. L'attitude égocentrique devrait être considérée comme un ennemi ; l'attitude d'amour et de compassion devrait être considérée comme la cause du bonheur le plus élevé, comme le véritable ami de soi-même et de tous les autres.

Dans le mahayana, nous trouvons une pratique très spéciale appelée « l'échange de soi pour autrui ». Bien sûr, vous ne pouvez vous changer en moi ou moi en vous ; ce n'est pas ce que cela signifie. Ce que nous devons changer est la pensée ou attitude de « moi d'abord » en l'attitude qui chérit les autres. « Quelles que soient les mauvaises choses qui doivent arriver, qu'elles viennent à moi ». A travers la méditation, on apprend à considérer l'attitude égocentrique comme l'ennemi et à transformer l'auto-chérissement en amour et compassion, jusqu'à ce que finalement notre vie tout entière soit dominée par ces forces positives. Alors, tout ce que nous faisons devient bénéfique aux autres. Toutes nos actions deviennent, de façon naturelle, méritoires. C'est l'influence et le pouvoir de la pensée des bodhisattvas - l'esprit d'éveil, l'aspiration à obtenir la bouddhété pour le bien des autres êtres comme moyen de satisfaire l'amour et la compassion.

L'amour et la compassion ont la même nature de base, mais une référence ou application différente. La compassion fait référence principalement aux problèmes des êtres, au souhait de libérer les êtres de la souffrance. De l'autre côté, l'amour fait référence à l'aspect positif, à l'aspiration que tous les êtres puissent obtenir le bonheur et ses causes. Notre amour et notre compassion devraient être égaux envers tous les êtres et avoir l'intensité du sentiment qu'une mère aimante éprouve pour son enfant unique, nous poussant à prendre sur nous-mêmes la complète responsabilité du bien-être des autres. Un bodhisattva regarde tous les êtres avec cette sorte d'attitude.

Cependant, l'esprit d'Eveil n'est pas seulement l'amour et la compassion. Un bodhisattva voit qu'afin de libérer les êtres de la souffrance et leur donner le bonheur suprême, il doit lui-même en avoir la complète capacité, être pleinement qualifié. Il doit tout d'abord atteindre lui-même la bouddhité parfaite, l'état libre d'obstacles et de limitations qui possède tous pouvoirs et connaissances. Pour le moment, nous ne pouvons pas faire grand chose pour être bénéfiques aux autres. C'est pourquoi, pour le bien de tous les autres êtres, nous devons obtenir l'état d'Eveil de la bouddhité aussi vite que possible. Jour et nuit, tout ce que nous faisons devrait être dans ce but d'obtenir l'Eveil parfait rapidement pour le bien des autres.

La pensée caractérisée par cette aspiration est appelée bodhicitta, l'esprit d'éveil, l'attitude des bodhisattvas. A l'inverse des pensées égocentristes, égotiques des êtres ordinaires, qui conduisent seulement au désir, à la haine, à la jalousie, à la colère, etc., les pensées des bodhisattvas sont dominées par l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil. Si nous-mêmes pratiquons les techniques de méditation adéquates, nous deviendrons des bodhisattvas. Alors, comme Shantidéva l'a dit, toutes nos activités ordinaires – dormir, marcher, manger et autres – produiront de manière naturelle des bienfaits illimités, comblant les souhaits de nombreux êtres.

La vie d'un bodhisattva est très précieuse, c'est pourquoi, afin de la préserver, il boit, mange et fait tout ce qui est nécessaire pour rester en vie. Puisque telle est sa motivation, quand il mange, chaque bouchée de nourriture crée un grand mérite, égal au nombre des êtres de l'univers. Afin de gravir les échelons des dix terres des bodhisattvas qui mènent à la bouddhité, il s'engage à la fois dans la méthode et dans la sagesse : sur la base de l'esprit d'éveil, il cultive la réalisation de shounyata ou vacuité. Voyant la vacuité du soi, sa saisie erronée et ses attachements cessent. Il voit aussi tous les phénomènes comme étant vides, et de ce fait, toutes les choses qui apparaissent à son esprit sont vues comme des illusions, comme les créations d'un magicien. Les spectateurs croient que les créations du magicien sont réelles, mais bien que les yeux du magicien voient la même représentation que les spectateurs, sa compréhension du spectacle est

différente de la leur. Quand il crée une belle femme, les spectateurs ressentent du désir ; quand il crée des animaux effrayants, ils ont peur. Le magicien voit lui aussi la belle femme et les animaux mais il sait qu'ils ne sont pas réels. Il voit comment ils se manifestent mais sait qu'ils n'existent pas de la manière dont ils apparaissent. Leur réalité est différente de leur apparence.

De façon similaire, le bodhisattva qui a réalisé la vacuité voit tout comme une illusion et les événements qui auparavant faisaient s'élever en lui l'attachement ou la colère n'ont plus ce pouvoir. Comme l'a dit Nagarjouna : « En combinant la double cause, la méthode et la sagesse, le bodhisattva bénéficie du double effet des dimensions physique et mentale (*Sanskrit : kaya*) d'un Bouddha ». Ses accumulations d'énergie méritoire et de sagesse l'amènent au premier niveau du bodhisattva, où il réalise directement la vacuité et surmonte les obstacles à la libération. Il utilise alors cette réalisation au moyen de la méditation pour progresser à travers les dix niveaux d'un bodhisattva, éliminant tous les obstacles à l'omniscience. Il élimine d'abord le niveau grossier de l'ignorance et puis, au moyen de méditations graduelles sur la méthode combinée avec la sagesse, il atteint le parfait accomplissement.

Les sujets principaux de cet enseignement – le renoncement, la vacuité et l'esprit d'éveil – furent enseignés par le Bouddha, Nagarjouna et Tsongkhapa et fournissent la structure de base du chemin du mahayana. Il y a trois clés pour ceux qui souhaitent obtenir l'éveil de la bouddhété. En termes de méthode et sagesse, le renoncement et l'esprit d'éveil constituent la méthode, la méditation sur la vacuité est la sagesse. Les deux sont comme les ailes d'un oiseau, elles nous donnent la capacité de voler haut dans le ciel du Dharma. Un oiseau n'ayant qu'une seule aile ne peut voler. Pour pouvoir obtenir l'état élevé de la bouddhété, les deux ailes de la méthode et de la sagesse sont indispensables. La méthode principale du Mahayana est l'esprit d'Eveil. Pour faire naître l'esprit d'éveil, il nous faut d'abord engendrer la compassion – l'aspiration à libérer les êtres de la souffrance, qui devient la base de notre aspiration à obtenir l'Eveil. Cependant, comme Shantidéva l'a fait remarquer, nous devons commencer par avoir de la compassion pour nous-mêmes. Nous devons d'abord vouloir être nous-mêmes débarrassés de la souffrance avant de pouvoir vraiment le désirer pour les autres. Le souhait spontané d'être soi-même libre de la souffrance est le renoncement. La plupart d'entre nous n'ont pas ce renoncement. Nous ne voyons pas les défauts du samsara. Nous ne pouvons continuer à nous enivrer d'activités samsariques tout en parlant de travailler pour le bien des autres. C'est pourquoi il nous faut commencer par la pensée de renoncement personnel au samsara, par le souhait d'obtenir la libération de toutes les souffrances. Au début, c'est très important. Cette qualité pourra ensuite être étendue à tous les êtres. Avec l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil, ces deux choses se combinent pour former la méthode. Quand celle-ci est unie à la sagesse, la réalisation de la vacuité, on a alors toutes les causes principales de la bouddhété.

Bien sûr, pour se développer, on doit procéder graduellement, il est donc nécessaire d'étudier, de contempler et de méditer. Nous devrions tous essayer de nous appliquer à effectuer une méditation quotidienne. Jeune ou vieux, homme ou femme, sans considération de race, nous avons tous la capacité de méditer. Chacun peut progresser à travers les étapes de la compréhension. La vie humaine a beaucoup de valeur et de sens, elle est très précieuse, mais elle peut être gaspillée pour des buts temporaires, comme la recherche de plaisirs sensuels, de réputation, de gloire et autres choses qui ne nous profiteront que dans cette vie. Nous devenons alors comme des animaux : nous avons les mêmes objectifs que les animaux. Même si nous ne faisons pas de grands efforts spirituels, nous devrions au moins essayer de commencer avec les pratiques qui donnent un sens à cette vie humaine.

Question : Pourriez-vous clarifier ce que vous voulez dire par « enlever les souffrances des autres » ?

Réponse : Nous ne parlons pas de mesures temporaires, comme les actions contre la faim ou la soif. On peut faire des actes de générosité en offrant de la nourriture, une aide médicale, etc., mais cela ne procure qu'une aide superficielle. Donner ne pourra jamais combler les besoins du monde et peut même devenir cause de problèmes ou de souffrances. Ce dont manquent les êtres est d'un bonheur ou d'un plaisir parfait. On cultive donc pour tous les êtres une compassion qui souhaite leur procurer le bonheur le plus élevé, un bonheur qui puisse durer toujours. Les pratiquants, yogis et bodhisattvas, considèrent cela comme le but principal. Ils pratiquent le don de choses temporaires autant que possible, mais leur but principal est d'offrir un bonheur plus élevé. C'est la fonction principale du bodhisattva.

Question : Le bouddhisme croit fortement aux vies passées et à venir. Comment est-ce compatible avec l'idée d'impermanence enseignée par le Bouddha ?

Réponse : Parce que les choses sont impermanentes, elles sont changeantes. Parce que l'impureté est impermanente, la pureté est possible. La vérité relative peut fonctionner due à l'existence de la vérité ultime. L'impur devient pur, l'imparfait devient parfait. Le changement peut causer le revirement de situations. En dirigeant la manière dont notre vie se construit et se développe, nous pouvons mettre fin aux habitudes négatives. Si les choses étaient permanentes il serait impossible de changer et d'évoluer.

Par rapport au karma et à la renaissance, impermanence signifie que l'on peut obtenir le contrôle sur le courant de notre vie. Notre vie est comme une grande rivière, elle n'est jamais la même d'un instant à l'autre. Si nous laissons des sources négatives couler dans un courant, il devient sale. De manière similaire, si nous laissons des mauvaises pensées, des perceptions déformées et des actions négatives contrôler nos vies, nous régressons dans des états négatifs et

prendrons une renaissance inférieure. Inversement, si nous contrôlons le flot du courant avec habileté, nous évoluons positivement, nous prenons des renaissances créatives et peut-être même atteindrons-nous la sagesse supérieure de la bouddhité. Alors, les va et vient ou les expériences imparfaites se calment et le flot impermanent de la pure perfection vient à nous. Quand ceci arrive, l'objectif humain a été réalisé.

Question : Dans l'exemple d'un cours d'eau, le contenu du courant est l'eau qui coule, parfois boueuse et parfois claire. Quel est le contenu du courant de la vie ?

Réponse : Le bouddhisme parle des cinq skandas¹, l'un étant principalement physique et les quatre autres mentaux. Il y a aussi une base qui est une sorte de tendance et qui n'est ni physique ni mentale, une sorte d'énergie. Ces cinq skandas impurs peuvent finalement devenir parfaitement purs et se manifestent alors comme les cinq dhyanis bouddhas².

Question : Quel est le rôle de la prière dans le bouddhisme. Le bouddhisme croit-il en la prière, et si oui, puisque le Bouddha ne croyait pas en un Dieu, qui prie les bouddhistes ?

Réponse : Dans le bouddhisme 'prier' signifie souhaiter, aspirer à ce que quelque chose de bon arrive. Dans ce sens une prière est un souhait verbal. Les prières des bouddhas et bodhisattvas sont mentales et ont une grande puissance. Ces êtres ont un amour et une compassion équanimes pour tous les êtres. Leur prière est d'être bénéfique à tous les êtres. C'est pourquoi quand nous les prions pour qu'ils nous aident ou nous guident ils ont le pouvoir de nous influencer.

En plus de cela, la prière produit une sorte de résultat de Bouddha. Prier ne signifie pas que vous ne pratiquez pas du tout personnellement et que vous laissez tout à faire au Bouddha. Ce n'est pas le cas. Le Bouddha doit faire quelque chose et nous devons faire quelque chose. Les bouddhas ne peuvent pas laver toutes nos tâches avec de l'eau comme on lave du linge. La racine de la souffrance ne peut être extraite de nous comme on ôte une épine du pied. Les bouddhas peuvent seulement nous montrer comment enlever l'épine. La main qui la retire doit être la nôtre. Le Bouddha ne peut transplanter sa connaissance en nous. Il est comme un médecin qui diagnostique notre maladie et prescrit le traitement mais c'est à nous qu'incombe la responsabilité de le suivre. Si le patient ne prend pas ses médicaments ou ne suit pas les conseils, le médecin ne peut l'aider, même si ses médicaments sont puissants et sa compétence

¹ Skandas ou agrégats : au nombre de cinq, il s'agit de la manière dont le bouddhisme divise traditionnellement notre corps et notre esprit.

² Dhyanis bouddhas : les cinq familles de Bouddha, représentant les cinq énergies primordiales.

excellente. Un médecin doit donner des médicaments à son patient qui les prendra et suivra ses conseils pour que ses efforts soient couronnés de succès. Si nous prenons le remède du Dharma comme prescrit et observons les conseils, nous pourrions facilement nous guérir des maladies de l'ignorance, de l'attachement et des autres obstacles à la libération, ainsi que des obstacles à l'omniscience. Se tourner vers le Dharma mais ne pas le pratiquer est comme être un malade chargé d'un lourd sac de médicaments mais qui n'en prend aucun. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « Je vous ai donné le remède. Le prendre dépend de vous ».

Question : Parfois, en méditation, on visualise le Bouddha Shakyamouni. Est-ce que Shakyamouni visualisait lui-même quelque chose quand il méditait ? Sur quoi devrions-nous méditer ?

Réponse : Le Bouddha Shakyamouni lui-même a médité de la même manière que nous l'enseignons : sur des sujets comme la compassion, l'amour, l'esprit d'éveil, les quatre nobles vérités, etc. Parfois il méditait aussi sur des formes parfaites, comme celle d'un Bouddha ou d'une déité de méditation particulière. Ces déités symbolisent les qualités intérieures parfaites, et à travers la méditation sur ces déités, on se rapproche des qualités symbolisées. Ces deux sortes de méditations, sur les déités et ordinaires, domptent l'esprit pareil à un éléphant, incontrôlé, agité. L'esprit sauvage, vagabondant, doit être calmé pour pouvoir entreprendre des pratiques spirituelles plus élevées. C'est pourquoi, au début, on essaie de stabiliser l'esprit en le concentrant sur un objet particulier. C'est *samatha*. Le but principal de ce type de méditation est de garder l'esprit concentré en un point sans vacillement ou fatigue, demeurant dans une clarté et paix parfaites aussi longtemps qu'on le désire sans aucun effort.

Quant à l'objet qu'il faut visualiser dans ce type de méditation, nous avons un grand choix : une lampe, une statue, un objet abstrait, etc. Puisque la forme d'un être éveillé a beaucoup de valeurs symboliques et partage la nature du but que nous espérons accomplir, visualiser un tel objet présente de nombreux avantages. Mais ce n'est pas une obligation ; nous pouvons choisir tout autre chose. Le principal est de concentrer l'esprit sur l'objet et de ne pas lui permettre de vaciller. Finalement, on pourra méditer clairement et paisiblement aussi longtemps qu'on le souhaitera, on sera capable de rester en absorption méditative pendant des jours en une seule session. C'est la réalisation de *samatha*. Quand on a obtenu cet instrument mental, toutes les autres méditations sont couronnées de succès.

Au début, quand on s'essaie à ce type de pratique, on découvre que son esprit est pareil à un éléphant sauvage, courant constamment de-ci de-là, jamais capable de se concentrer complètement ou de s'engager totalement sur quoi que ce soit. Puis, petit à petit, par la pratique et l'exercice, il se calme. Même se concentrer sur un objet simple comme le souffle qui

entre et qui sort en comptant les respirations démontrera l'état incontrôlé de l'esprit et montrera les effets calmants de la méditation.

Colophon : Extrait de *Teachings at Tushita*, édité par Nicholas Ribush avec Glenn Mullin. Cet enseignement a été donné au Centre de Retraite de Tushita, à Dharamsala, en Inde, le 30 juillet 1980. Transcrit ici avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduction française Annick Petit, janvier 2003. (Revue légèrement par Eléa en novembre 2005).