



# **Développer la foi-conviction dans la loi de causalité**

Par Sa Sainteté le Dalaï Lama



LM-karma-DEVELOPPER LA FOI-CONVICTION DANS LA LOI DE CAUSALITE-Dernière mise à jour  
11.07.2015

## ***Réflexion proprement dite sur la loi de causalité en général***

Le karma (ou action) est inéluctable

Tout résultat, qu'il soit positif ou négatif, dépend de vos actions passées. Parler de l'aspect inéluctable des actes signifie que le bon engendre le bon et que le mauvais engendre le mauvais. Si vous créez une cause positive, vous aurez un résultat positif, mais si vous créez une cause négative, vous aurez un résultat négatif. Cet état de choses n'est pas le fait des activités sublimes d'un bouddha, mais est lié à la loi naturelle. Si vous faites du mal à quelqu'un, si vous êtes cause de souffrance pour cette personne, le résultat sera que vous aussi aurez à vivre une souffrance similaire.

Il arrive parfois que des causes soient prêtes à donner leur fruit mais qu'en raison de l'absence de certaines conditions, cela ne se produise pas. Cependant, de manière générale, il est absolument certain que d'actions vertueuses naissent de bons résultats et que d'actions non vertueuses naissent des résultats négatifs et douloureux.

## ***La nature d'accroissement de l'action***

Le second point, la nature d'accroissement de l'action, correspond au fait que si l'on accomplit une action vertueuse même légère, les résultats favorables qu'on en recevra seront grands et qu'à l'inverse, si l'on accomplit une action non vertueuse même légère, les effets négatifs qu'elle entraînera seront lourds et puissants.

## ***Si l'on n'a pas accompli une action, ses effets ne se feront pas sentir***

Si vous n'avez pas créé la cause, à savoir telle ou telle action, vous ne serez pas contraint de faire l'expérience de ses effets. De plus, vous pourrez jouir du fruit des mérites innombrables accumulés par le Bouddha même si vous-même n'avez pas accumulé tous ces mérites innombrables, mais pour jouir en partie de ce fruit, il vous faudra cependant avoir accumulé certaines causes.

## ***Toute action, une fois accomplie, ne se perd jamais***

Cela signifie que, si l'on a accompli une action positive, un résultat positif s'ensuivra et qu'une action négative produira un résultat négatif. A moins de purifier les actions négatives que vous

avez accomplies, vous êtes certain de faire l'expérience de leurs effets. Dans le Soutra appelé *Le Roi des Recueils*, il est dit qu'une fois une action accomplie, il n'est pas possible d'échapper à son résultat et qu'il est impossible de faire l'expérience du résultat d'une action accomplie par une autre personne.

A propos de la loi de causalité - le karma et ses résultats - comme je l'ai déjà évoqué, la nature subtile de la loi naturelle est un phénomène complètement caché. Il est dit que même la nature profonde de la vacuité, il est possible de la comprendre en s'appuyant sur des raisonnements et sur la logique, mais ce qui est extrêmement difficile à appréhender, c'est la nature de la loi de causalité. Prenons pour exemple le temps dont nous jouissons aujourd'hui, la qualité de la chaleur du soleil, la qualité du vent... Ces facteurs doivent avoir une certaine relation avec les causes que nous avons accumulées dans le passé, nos amis occidentaux ont dû participer pour une part à ce karma, ainsi que nos amis tibétains et nos amis indiens car nous faisons tous l'expérience de ce temps que nous avons aujourd'hui. Mais si vous voulez rentrer dans le détail précis de ce karma, il n'y a que les bouddhas qui peuvent l'expliquer avec exactitude, il s'agit donc d'un phénomène caché.

Par ailleurs, il faut aussi bien voir en quoi consiste la seconde catégorie, celle qui repose totalement sur la loi naturelle, qui n'a rien à voir avec le karma (ou action), qui lui est lié à la motivation de l'être humain. Considérez par exemple la nature de certaines fleurs, il en est qui ont besoin de beaucoup d'eau, d'autres qui ont besoin de beaucoup de soleil, il est très difficile de dire si le karma des êtres humains a un lien avec ces différences. La présence des quatre éléments en général constitue un autre exemple. En fait, il y a deux types d'évolution, le premier qui est totalement le fait de la loi naturelle fondamentale et n'a rien à voir avec le karma ou l'action de l'être humain. Le second type d'évolution en rapport avec ces expériences a, quant à lui, de fortes connexions avec la motivation et l'action de l'être humain. On peut donc voir que ces points sont d'une grande subtilité.

## ***Réfléchir aux différences entre les divers types d'action***

### ***Exposé des dix voies d'action (ou voies karmiques)***

Nous avons donc vu que le karma est certain ou inéluctable, qu'il est de la nature de l'accroissement, que l'on ne peut pas être confronté au résultat d'une action que l'on n'a pas commise et qu'une fois qu'une action a été commise, son résultat ne peut pas se perdre. Ayant bien assimilé ces différents points, dans quelle sorte de pratique effective devons-nous nous

engager ? D'un point de vue général, toutes les actions positives et négatives sont accomplies par l'intermédiaire des trois portes, à savoir le corps, la parole et l'esprit, et toutes les voies d'action dans lesquelles nous nous engageons par le corps, la parole et l'esprit peuvent être regroupées dans les dix actions positives principales et les dix actions négatives principales. Il est donc important de s'abstenir des dix actions non vertueuses. Si vous ne le faites pas et que vous vous targuez de l'appellation de 'mahayaniste', c'est parfaitement déplacé. Ainsi, il est dit dans le *Soutra de la Pousse de Riz* que c'est par la pratique des dix actions vertueuses que l'on parvient à la réalisation de la bouddhité mais que celui qui ne pratique aucune d'entre elles et prétend 'je suis un pratiquant du mahayana, je suis quelqu'un qui s'efforce d'atteindre la bouddhité', celui-là est un grand hypocrite et un grand menteur. Ce qu'il fait c'est tromper les êtres en présence du Bouddha, une telle personne est nihiliste, une telle personne mourra dans une grande ignorance.

### **Exposé des actions et de leurs résultats**

Ce point comprend trois divisions.

### **Les actions négatives et leurs résultats**

Ce point comprend également trois divisions :

1) La **voie karmique négative** proprement dite, où sont décrites les dix actions non vertueuses.

- La première des dix actions non vertueuses est l'action de **tuer**. *L'objet [ou base]* de cette action est un être vivant distinct de nous-mêmes. Dans le cas d'un enfant qui est dans le ventre de sa mère avant la naissance, bien qu'il ne soit pas encore un être humain parfaitement formé, si l'on détruit cet être on commet la faute de tuer un être humain. Donc, en ce qui concerne l'acte de tuer, l'objet sera un être vivant autre que nous-mêmes.

En ce qui concerne *l'intention* ou l'attitude mentale, elle comporte trois aspects. Le premier concerne la *discrimination [ou identification]*. Il s'agit d'identifier, correctement ou non, l'objet que l'on veut tuer et que l'on tue effectivement. Prenons le cas du meurtre d'un être vivant. Si on le reconnaît bien en tant qu'être vivant, la discrimination n'est pas erronée mais si l'on identifie un être non-humain comme étant un être humain et qu'on le tue, alors la

discrimination est erronée. Pour donner un exemple spécifique, si vous avez l'intention de tuer Dévadatta et personne d'autre, mais qu'au moment de passer effectivement à l'acte vous confondez Tcheudjeun Dharmadata avec Dévadatta et que vous tuez Dévadatta, dans ce cas vous vous êtes trompé. Il faut donc que l'identification soit correcte.

Le second aspect de l'intention est *l'affliction* ou perturbation mentale qui sous-tend l'action ; elle peut être l'un quelconque des trois poisons ; c'est-à-dire que l'on peut tuer un animal par attachement pour un certain type d'os, ou pour sa chair, ou pour sa peau. Par exemple, on tue les éléphants essentiellement pour leurs défenses, dans ce cas il s'agit d'un meurtre motivé par l'attachement. Si vous abattez un animal dans le but de l'offrir en sacrifice, il s'agit d'un meurtre commis par ignorance et si vous tuez votre ennemi, dans ce cas vous agissez sous l'emprise de la colère ou de la haine. Dans la région de Kinnaur et dans d'autres régions, il semblerait que des soit-disant bouddhistes offrent des sacrifices à certains esprits locaux. J'ai déjà dit et redit aux personnes qui vivent dans ces régions qu'ils ne doivent pas agir ainsi. Au Tibet aussi, avant la venue d'Atisha, les gens avaient une mauvaise compréhension des pratiques tantriques. Ils prenaient les enseignements du tantra au pied de la lettre et commettaient de graves erreurs, comme par exemple de pratiquer avec consort pour obtenir la libération. Feu Dudjom Rinpoché m'a même raconté une fois qu'il y avait des Tibétains qui prenaient le cœur d'un mouton, le gardait et le disposait sur l'autel ; Rinpoché avait fait arrêter cette pratique et lui-même devint plus tard végétarien. Il est des circonstances particulières où l'on peut comprendre pourquoi certains villageois sont amenés à pratiquer ces sacrifices d'animaux. Ainsi on m'a rapporté l'histoire de ces villageois qui pratiquaient des sacrifices d'animaux envers certaines déités locales. A un moment donné, ils cessèrent ces pratiques ; les esprits locaux s'en offusquèrent et déclenchèrent une grêle qui détruisit toutes les récoltes si bien que les villageois revinrent à leurs pratiques antérieures.

La *motivation*, le troisième volet de l'intention, est le désir de tuer, de prendre la vie de cet être.

*L'action elle-même* sera, soit d'ôter la vie à un être soi-même, soit de demander à quelqu'un de le faire. On peut ôter la vie à une personne ou à un être à l'aide d'une arme, ou de poison ou par le pouvoir de mantras. A la guerre, le commandant qui donne les ordres à l'armée peut être tranquillement assis à bonne distance du théâtre des opérations, avec toutes ses superbes médailles étalées sur son épaule, mais une fois les ennemis massacrés sur le champ de bataille, même s'il n'a pas participé directement à la bataille, il a récolté le résultat négatif d'avoir tué – il est bien possible que le nombre de morts dépasse le nombre de ses décorations !

- La seconde des dix actions non vertueuses est le **vol**. La *base* de l'action est un bien appartenant à autrui ; les trois composantes de *l'intention*, *l'identification* et les *émotions perturbatrices* sont similaires à celles qui sont en œuvre pour l'action de tuer. La *motivation* consiste à souhaiter dérober le bien d'autrui par quelque moyen que ce soit alors qu'il ne nous a pas été donné, de vouloir que l'objet en question soit enlevé à son propriétaire. La *nature de l'action* est que l'on peut voler par la force, comme un brigand ou un voleur ; mais aussi dans des situations où, ayant emprunté ou loué un objet à une personne, ou encore si quelqu'un vous a confié un objet et que vous ne rendez pas cet objet à son propriétaire. Toutes ces actions sont des vols.

- La troisième est l'adultère ou **inconduite sexuelle**. Ici la *base* pourra être un (ou une) partenaire incorrect(e). Par partenaire incorrect, on entend ici sa propre mère ou des personnes qui sont sous la protection de leur mère. Egalement, la conduite sexuelle incorrecte s'applique aux rapports entre personnes de même sexe. L'objet de l'action peut aussi être ce qu'on appelle les parties incorrectes du corps, à savoir toutes celles qui sont autres que l'entrée de la matrice. Les conduites sexuelles incorrectes incluent le viol, qu'il soit perpétré sur une femme par un homme ou perpétré par des femmes. Le lieu incorrect sera la proximité du maître, ou en présence de stoupas ou autres objets sacrés et le moment incorrect concerne la période de la grossesse ou quand la personne est engagée dans une pratique de jeûne ou d'observance de vœux. Une inconduite sexuelle peut être commise sous l'influence de l'un ou l'autre des trois poisons. Par colère ou haine, on pourra commettre un viol envers son ennemi ; par ignorance, on pourra s'engager dans un rapport sexuel en pensant que cela nous apportera la libération ; et on pourra également l'accomplir par attachement. La *motivation* est le désir de s'engager dans une telle action et *l'action elle-même* consiste à passer effectivement à l'acte.

Dans son lamrim condensé, Lama Tsongkhapa dit que nous n'avons aucune certitude que nous ne tomberons pas dans un état d'existence infortuné après la mort. La seule source de refuge en un tel moment étant le Bouddha, le Dharma et la Sangha, il est important de réfléchir à la loi de causalité, de même qu'il est important, si l'on veut s'assurer un bonheur durable, de réfléchir à la nature des vies prochaines, [de voir] si elles existent ou non. Si nous ne sommes pas certains de l'existence ou de la non-existence des vies futures, des vies prochaines, dans ce cas il est particulièrement important de faire certains préparatifs, de tout prévoir. Dans notre vie ordinaire aussi, tout n'est pas toujours certain et pourtant nous prenons des dispositions pour notre bonheur futur et tant que nous sommes en vie, quelque désespérée que soit notre situation, d'une certaine manière nous trouvons toujours un moyen d'arriver à une solution.

Prenons l'exemple des Tibétains qui sont arrivés les premiers en exil, ils ne connaissaient pratiquement personne, à cette époque-là leurs seuls amis étaient le ciel au-dessus de leur tête et la terre sous leurs pieds, mais progressivement ils se sont fait des amis et des voisins. Ce qui leur permet de résoudre leurs problèmes. Mais à l'heure de notre mort, tous les amis et parents qui nous soutiennent et nous aident, nous devons tous les quitter et nous devons partir pour le grand voyage. Comme le dit le maître Goungthang, dans nos voyages vers les vies prochaines, notre guide c'est la pratique spirituelle.

Dès à présent, mettons-nous donc à pratiquer la vertu et appliquons-nous à déposer des empreintes positives sur notre esprit. En agissant ainsi, quand dans les vies futures ces empreintes positives rencontreront des causes et conditions favorables, alors nous ferons l'expérience de la paix et du bonheur. Et donc, si nous prenons de telles dispositions, si nous pratiquons de cette manière, nous n'avons pas à craindre la mort. C'est dire toute l'importance de ces préparatifs. Pour le moment, nous sommes encore pris dans la confusion des modes de vie négatifs et si, dans cet état de confusion, nous sommes surpris par la mort et tombons dans un état d'existence défavorable comme celui d'un être des enfers ou d'un esprit avide ou autre... bien sûr nous n'avons pas vu de nos yeux ces royaumes mais nous pourrions envisager cette éventualité. Dans cette vie même, nous ne nous rendons pas compte qu'un grand nombre de personnes sont confrontées à des souffrances et des problèmes indicibles ; aussi, quand vous êtes témoins de ces souffrances, vous ne devriez pas vous comporter en simple spectateur mais vous demander si vous auriez la force de supporter ces difficultés et ces souffrances si cela vous arrivait.

Dans notre vie en tant qu'êtres humains, nous sommes incapables de supporter le moindre petit problème. Comment pourrions-nous alors supporter les souffrances dont les êtres des enfers et les autres font l'expérience, telles qu'elles nous sont expliquées ? Ces souffrances proviennent de causes et de conditions, et ces causes et conditions ne sont pas liées à des facteurs externes, elles sont principalement liées à notre attitude mentale et c'est pour cette raison que dès maintenant tout est entre nos mains. Pour vous protéger des renaissances infortunées, pratiquez les dix actions vertueuses et afin d'obtenir la bouddhité et l'Eveil, pratiquez bodhicitta et développez la vue juste de la vacuité. C'est ainsi que vous pourrez vous libérer des défauts de l'existence cyclique et des défauts de se satisfaire de la paix de la libération personnelle. Il vous faut donc rechercher votre véritable protecteur en votre propre esprit ; quand, en les développant, vous amenez à la perfection les qualités positives de votre esprit, alors vous êtes protégés dans le sens où vous êtes alors capables d'éliminer les souffrances. Il faut donc développer [en vous] le Dharma, c'est-à-dire l'état de cessation de la souffrance et le chemin qui y mène. Pour ce faire, appuyez-vous sur l'enseignement du Bouddha et donc prenez refuge en lui, et si vous voulez que votre pratique soit efficace, rapprochez-vous de la Sangha et

recherchez son soutien. Dans le but de poursuivre ces pratiques pendant de nombreuses vies à venir, il est important d'obtenir des renaissances humaines en grand nombre ; et si vous y parvenez, alors chacune de vos vies successives vous rapprochera de l'obtention de l'Eveil. Si l'on veut entraîner son esprit, il est important de connaître le processus de cet entraînement, il faut donc écouter le Dharma et il faut que l'enseignement ou le texte du Dharma [que l'on écoute] soit un enseignement infaillible.

- La quatrième action non vertueuse est le fait de **mentir**. La *base* de cette action est quelque chose que l'on a vu ou entendu. C'est intéressant d'observer les gens en train de mentir ; certains sont dans une telle confusion et leur habitude de mentir est si forte qu'en les entendant vous savez immédiatement qu'ils vous mentent. Je pense que cela est dû à l'ignorance. La *motivation* est la volonté de dire quelque chose [de contraire à la vérité]. Il y a des gens qui disent mensonges après mensonges et si à la fin vous leur demandez 'vous êtes vraiment certains de ce que vous dites ?' ils vous répondent 'je croyais que c'était vrai'. On peut mentir par la parole ou par le corps et, selon l'enseignement du lamrim, les actions de mentir, de proférer des paroles de discorde et des paroles blessantes peuvent aussi être accomplies par l'intermédiaire d'autrui.

- Viennent ensuite les **paroles de discorde**. La *base* de cette action est constituée par des êtres, qu'ils s'entendent bien ou non, et même pour ceux qui ne s'entendent pas, il est toujours possible de s'entendre encore moins bien. L'*intention* comporte trois aspects parmi lesquels l'*identification* et les *émotions perturbatrices* sont similaires à celles des non-vertus précédentes. La *motivation* est la volonté de créer la discorde entre des êtres qui vivent en harmonie et d'accentuer une mésentente déjà existante. La *mise en application* consiste à dire, par des paroles véridiques ou fausses, des choses injustes et déplaisantes. L'action peut être accomplie pour soi-même ou pour autrui et il y a *accomplissement* au moment où les paroles sont prononcées.

- Les **paroles blessantes**. La *base* est un être que l'on veut blesser. La *motivation* est la volonté de proférer des paroles blessantes ; la *mise en application* est le fait de chercher à trouver, à tort ou à raison, des défauts chez les autres et de les dénoncer par des paroles véridiques ou fausses. Par exemple, dire 'espèce d'aveugle, espèce de fou', ou encore 'tu n'as aucune moralité', etc.

- Les **propos futiles** ou bavardages. La *base* est un sujet futile. *L'intention* comporte trois aspects. Il y a de nombreuses manières de s'engager dans ce type d'action. Il est dit que même les pratiques de récitation de textes du Dharma effectuées uniquement dans le but de s'assurer une longue vie entrent dans cette catégorie.

- La huitième des dix actions non vertueuses est la **convoitise** et sa *base* est un article appartenant à autrui. *L'intention* comporte trois aspects. *L'identification* consiste à identifier l'article en tant que tel. Le *facteur perturbateur* est l'un ou l'autre des trois poisons, la *motivation* consiste à avoir envie de se procurer cet article, la *mise en application* est de chercher à se l'approprier, de faire des efforts dans ce sens. *L'accomplissement* consiste à penser 'il faut absolument que je possède cet objet'.

- L'action non vertueuse suivante est la **malveillance**. Pour ce type d'action, la *base*, *l'identification* et les *facteurs perturbateurs* sont les mêmes que pour les paroles blessantes. La motivation est le désir de faire du mal, de frapper quelqu'un. Dans le lamrim de Shamar Guédun Tenzin, ce dernier mentionne que, sans l'appui d'une motivation pure, les diverses activités tantriques d'accroissement, de pacification et de contrôle peuvent devenir une pratique de convoitise et les pratiques de déités courroucées peuvent se transformer en pratique de malveillance. Goungthang Tépè Dhomé explique la même chose quand il dit que, si l'on fait un mauvais usage de ces pratiques tantriques, c'est comme si, ignorant de l'usage correct du bois de santal, on le faisait brûler par attrait pour la cendre de ce bois.

- Les **vues fausses**. Il y a diverses sortes de vues fausses, mais d'une manière générale, elles sont de deux sortes, l'attitude nihiliste et l'extrême de la permanence, mais ici, dans le cadre des dix non-vertus, quand on parle de vues fausses on se réfère principalement à l'attitude nihiliste. Donc, l'objet, la *base*, est un existant et, parmi les trois composantes de la pensée ou *intention*, les *facteurs perturbateurs* sont les trois types [de poisons mentaux] et la motivation est la volonté de nier l'existence de quelque chose. *L'action elle-même* est le fait de s'engager dans cette attitude et elle peut présenter quatre aspects. D'abord l'action qui consiste à nier les causes – les actions positives ou négatives – celle qui consiste à nier les effets – les résultats de ces actions positives ou négatives - et celle qui nie les activités. Cet aspect particulier des vues fausses se décompose encore en trois types : nier la possibilité de planter et d'obtenir des graines, nier l'activité de l'allée et venue, ce qui signifie penser qu'il n'y a pas de vies futures, que personne ne vient d'une vie passée ni ne va vers une vie future, etc. Le quatrième aspect de



l'action est le fait de nier une entité existante et dire [par exemple] que les arhats n'existent pas. Il y a *accomplissement* de l'action quand on nie effectivement l'existence de tout cela.

Dans ces dix actions non vertueuses, l'intention – qui est une action mentale – est une action mais elle ne constitue pas la voie d'action (ou karmique), les sept actions physiques et verbales sont à la fois actions et voies d'action – parce qu'elles sont les moyens par lesquels l'esprit exerce son action, et enfin les trois actions mentales sont des voies d'action mais ne sont pas des actions.

2) Les **degrés de gravité** de ces actions. Ce point comprend deux parties.

**a. Gravité des dix actions négatives**

Ce point est expliqué par Asanga qui décrit six modes de gravité des actions négatives :

- en fonction de la *motivation*, c'est-à-dire l'influence [plus ou moins forte] des trois poisons ;
- en fonction de la *fréquence* ;
- en fonction de la *nature* ; c'est-à-dire que, dans les actions du corps et de la parole, ce sont les premières qui sont les plus lourdes tandis que dans les actions mentales, ce sont les dernières qui le sont.
- en fonction de l'*objet (ou base)*. Cela signifie que tout karma positif, toute action bénéfique et agréable à l'égard du Bouddha, Dharma, Sangha et à l'égard du maître, aura un résultat puissant et vice-versa.
- en fonction de l'*absence d'antidote*, le fait de ne commettre que des actions négatives sans jamais accomplir la moindre action vertueuse
- enfin, en fonction de l'*élimination des facteurs défavorables*, à savoir l'abandon des actions non vertueuses comme l'attachement et l'entraînement aux pratiques vertueuses.

**b. Comment ces actions deviennent puissantes**

- en fonction du *destinataire (ou du champ)*

Cela signifie que les actions commises à l'égard du Bouddha, Dharma et Sangha ou à l'égard d'un maître ou de personnes assimilées, ainsi que les actions commises à l'égard des parents, même si ces actions ne sont pas très intenses, à cause des êtres qu'elles visent, elles peuvent être d'une très grande puissance. Dans le soutra appelé *La vigilance des enseignements excellents*, il est dit que si l'on s'approprie un objet qui a été offert au Bouddha, Dharma, Sangha sans qu'on ne nous l'ait donné et qu'ensuite on rende cette offrande, dans le cas d'un objet offert au Bouddha et au Dharma, l'action négative créée pourra être purifiée, mais elle ne pourra pas l'être dans le cas d'un objet offert à la Sangha. En particulier, s'il s'agit d'une offrande destinée à la communauté de la Sangha en général, le résultat sera très négatif. Toute action accomplie à l'égard d'un bodhisattva, qu'elle soit positive ou négative, sera d'une très grande puissance. Dans l'un des soutras, il est dit que déranger un bodhisattva qui donne une bouchée de nourriture à quelqu'un est plus lourd de conséquences que de voler les richesses de tous les êtres ou de les tuer tous.

- en fonction du *support*

L'exemple qui illustre ce point est le suivant. Si l'on place une boule d'acier, même très petite, dans de l'eau, elle va couler au fond. Mais si l'on aplatit cette même petite boule d'acier et qu'on la pose sur l'eau, cette fois elle ne coulera pas mais flottera à la surface. La même chose s'applique à une action négative commise par une personne avisée ou par quelqu'un qui n'a ni sagesse ni connaissance. L'action négative commise par une personne instruite est moins lourde dans le sens où, du fait de ses connaissances, elle saura comment purifier cette action négative. Par contre, une personne qui n'a pas étudié ne pourra pas purifier ses actions négatives ; ce sera comme la boule d'acier qui coule au fond. A partir de là, on peut en déduire qu'il y aura des différences de puissance dans les actions commises selon que vous avez ou non pris des vœux, un, ou deux, ou trois, ou pas du tout. Si vous avez effectivement pris un ou plusieurs vœux, à cause de cela votre méditation sur la voie sera d'une efficacité bien plus grande. Dans le cas d'une personne vivant en famille, si elle pratique la générosité, il y aura là aussi une différence au niveau du résultat, selon que cette personne a pris les vœux d'oupasaka, ou non. La même chose s'applique pour les actions négatives qui, si l'on a pris des vœux, seront plus puissantes, dont les résultats seront plus négatifs, plus lourds que pour des personnes ayant moins de vœu. L'un des textes avance qu'il est plus facile de manger une boule d'acier fondu que pour une personne ordonnée à la morale corrompue de profiter de la nourriture qu'il ou elle a obtenu par flatterie.

- en fonction de la *nature des objets*

- en fonction de la *motivation*

Ici on envisage la force du résultat en fonction de la motivation, de sa durée et de son intensité. Bien sûr il importe de ne pas s'adonner à des actes négatifs mais si cela arrive, il est important de considérer ces actions comme quelque chose de négatif, quelque chose qui n'apporte rien de bon et qu'il faut s'appliquer à éviter. Il ne faudrait pas commettre d'actes négatifs délibérément, il faudrait au contraire en éprouver du regret et faire des efforts pour les confesser et éviter de les réitérer à l'avenir. En agissant ainsi, bien que vous ayez commis une action négative, à cause de votre regret et de votre confession, le résultat aura moins de puissance.

Dans le cas d'une action positive, accomplissez-la correctement au moment de la préparation, au moment de l'accomplissement proprement dit et en conclusion dédiez les résultats de cette action vertueuse tout en contemplant le sens de la vacuité. Il s'agit là de quelque chose que nous pouvons tous faire et qui est très bénéfique.

On distingue également, parmi les divers types d'actions, les actions totalement positives, les actions totalement négatives et les actions qui sont un mélange des deux ; il y a aussi les actions de ceux qui ont pris des vœux et les actions de ceux qui n'en ont pris aucun.

3) Le point suivant traite des divers types de **résultats** obtenus quand nous commettons des actions négatives.

Quand nous disons que ces actions sont négatives, c'est à cause des résultats négatifs qu'elles entraînent, parce qu'elles sont source de souffrance pour nous. Ce point va donc traiter des résultats ou effets de telles actions. Il comporte trois divisions :

- Le résultat à **pleine maturité**

Chacune des dix voies karmiques non vertueuses peut être commise sous l'influence extrêmement forte, ou moyennement forte, ou plutôt faible des trois poisons ; dans le premier cas, le résultat sera une renaissance dans un enfer. Dans le cas d'une action moyennement

puissante, le résultat sera une renaissance en tant qu'esprit avide et dans le cas d'une action plus faible, le résultat sera une renaissance dans le royaume animal.

- Le résultat **en concordance avec la cause**

Cela se réfère au fait que, même si l'on naît en tant qu'être humain, si dans la vie passée on a commis l'acte de tuer, le résultat sera que l'on aura une vie très courte. Si l'on a pratiqué le vol dans le passé, le résultat dans cette vie sera que l'on naîtra [dans une famille ou un pays] où manquent les nécessités matérielles de base. Si dans une vie passée, vous vous êtes adonné à l'inconduite sexuelle, votre épouse ou compagne ne vous sera pas fidèle. Vous pouvez déduire de la même façon que le résultat des paroles blessantes sera que les gens diront du mal de vous, que vous serez séparé de vos amis, que vous entendrez des paroles déplaisantes et des mots durs de la part d'autrui. A cause des vues fausses, la présence des trois poisons sera extrêmement puissante.

- Le résultat **qui détermine l'environnement**

Le résultat d'avoir tué, au niveau de l'environnement, sera que la nourriture et les remèdes dont nous ferons usage dans cette vie n'auront que peu de pouvoir sur nous. Parce qu'on a volé, on renaît dans un pays ou une région où sévit la sécheresse, le manque de pluie et où les récoltes sont pauvres. Le résultat de l'inconduite sexuelle est que l'on naît dans un lieu peu attrayant, plein de boue. Du fait d'avoir menti, vous n'aurez aucun succès dans vos entreprises, que vous travailliez la terre ou autre. Les paroles de discorde résultent en une renaissance en un lieu accidenté, où les déplacements sont difficiles ; les paroles blessantes en une renaissance en des régions pleines de pierres, de marécages ou de déserts. A cause des paroles futiles, les arbres ne porteront pas de fruits et à cause de la convoitise, vous verrez tous vos biens diminuer de jour en jour. Parce qu'on a nourri des pensées malveillantes, on rencontre des épidémies, des maladies et des guerres. Enfin, à cause des vues fausses, la source même de la jouissance des biens matériels et du bonheur sera perdue.

## **LES ACTIONS POSITIVES ET LEURS RESULTATS**

- 1) Les actions positives. Quand vous évitez les actions négatives comme celle de tuer et que vous cultivez les actions vertueuses, c'est cet effort que l'on appelle la pratique des dix actions vertueuses.
- 2) Les résultats des actions vertueuses. Le premier résultat est le résultat à pleine maturité, c'est-à-dire une naissance en tant qu'être humain, en tant que déité du monde du désir ou des mondes supérieurs<sup>1</sup>. Les résultats en concordance avec la cause et les résultats environnementaux sont les opposés de ceux qui ont été exposés dans le contexte des actions non vertueuses.

### *Autres divisions des actions*

- 1) Karmas introducteurs et complémentaires.

Une action qui projette dans une renaissance heureuse est une action vertueuse et une action qui projette dans une renaissance défavorable est une action négative, mais pour ce qui est des karmas complémentaires, il n'y a pas de certitude. Dans le cas d'un être qui naît dans une existence heureuse, il peut aussi hériter de certains handicaps, comme un problème de peau, des facultés sensorielles incomplètes ou un visage d'une laideur repoussante. Tout cela est le résultat de karmas complémentaires, comme aussi le fait d'avoir une vie courte, de rencontrer toutes sortes de maladies et de problèmes de santé, ou de devoir vivre dans la pauvreté. Ces situations sont le fait de karmas complémentaires négatifs. A l'inverse, un être qui prend naissance en tant qu'animal ou esprit avide peut, sous l'une ou l'autre de ces formes, se retrouver dans une situation où il jouira d'un grand confort matériel, comme par exemple les chiens de compagnie, qui sont bien traités et soignés. Physiquement, ils sont des animaux mais, parce que leur karma complémentaire était vertueux, ils jouissent d'une vie confortable.

- 3) Karmas à résultat certain et karmas à résultat incertain.

---

<sup>1</sup> Les mondes de la forme et du sans-forme.

Les actions ou karmas dont il est certain que les résultats seront expérimentés sont les actions qui sont commises intentionnellement et qui sont également accumulées, ce qui signifie une action à laquelle vous avez réfléchi et que vous avez ensuite accomplie, soit verbalement soit physiquement. Il s'agit donc ici d'actions commises systématiquement et en toute connaissance de cause.

Les actions à résultat incertain sont celles qui sont accomplies mais non accumulées, par exemple ôter la vie à un animal sans le vouloir. La différence entre un karma accompli et un karma accumulé est qu'un karma accompli se réfère au fait qu'une action a été commise ou à des actions qui sont d'abord envisagées mentalement puis sont commises physiquement et verbalement. Les karmas non-accumulés sont ceux qui correspondent à dix types spécifiques d'actions<sup>2</sup>, comprenant les actions commises en rêve, tandis que les karmas accumulés recouvrent les autres types d'actions.

On fait aussi la distinction entre les karmas dont les résultats sont ressentis dans la vie qui suit immédiatement la vie présente et les karmas dont les résultats sont ressentis au cours d'une existence ultérieure.

### ***Réflexion sur la nature particulière de la loi de causalité***

Grâce à la pratique des dix actions vertueuses, on peut obtenir une précieuse existence humaine, mais quand on obtient un support pleinement qualifié pour la réalisation de la bouddhité, la rapidité de la progression sur la pratique spirituelle est bien plus grande.

### ***Les qualités des résultats de pleine maturation***

Elles sont au nombre de huit.

- La **première** est de disposer d'une vie excellente, c'est-à-dire que l'on jouit d'une longue vie, que l'on a la possibilité de jouir de toute la durée de vie qui nous est impartie. Si tel est le cas, on peut alors accumuler de nombreuses actions vertueuses pour soi-même et pour le bien de tous les êtres.

---

<sup>2</sup> Dans sa *Grande Exposition des Etapes de la Voie*, Lama Tsongkhapa cite le *Yogacharyabhouti* où sont énumérés ces dix types d'actions : les actions commises en rêve, sans le savoir, inconsciemment, celles qui sont commises sans intensité et pas continuellement, celles qui sont faites par erreur, par oubli, sans le vouloir, celles qui sont naturellement neutres du point de vue de la moralité, celles que l'on a éliminées par la force du regret et celles que l'on a éliminées par la force d'un remède. (NdT)

- La **seconde** est d'être doté d'un beau teint, d'avoir une couleur et une forme plaisants ainsi que toutes ses facultés sensorielles intactes.
- La **troisième** est de descendre d'une bonne lignée, ou famille. Cela signifie que l'on est respecté par les autres de par une naissance dans une classe supérieure de la société ou un bon milieu.
- La **quatrième** est de posséder des biens matériels, d'être entouré de parents et d'amis.
- Avec la **cinquième**, les autres ont confiance en ce que nous disons.
- La **sixième** est d'avoir le pouvoir de la renommée.
- La **septième** consiste à être doté d'organes masculins. Sa Sainteté a souhaité préciser qu'il ne s'agit pas ici de regarder les femmes avec mépris mais tout simplement d'un point qui avait sa raison d'être dans le contexte de la société à l'époque du Bouddha. Par exemple, il est dit que le Bouddha Shakyamouni est né en tant que prince parce que naître avec un tel titre présentait des avantages, et il est dit que le Bouddha Maitreya naîtra dans une famille de brahmanes. Ainsi, quand les besoins et les exigences de la société changent, le commentaire ou l'explication devra se conformer aux critères en usage dans la société.
- La **huitième** est de jouir d'une santé excellente, c'est-à-dire que, grâce au pouvoir de ses actions passées, on peut passer sa vie en parfaite santé, sans accident ni maladie. De plus, on dispose dans cette vie de certaines qualités par lesquelles naturellement on a l'esprit plein de joie si bien que, quand il faut faire quelque chose pour soi-même ou pour autrui, on ne se décourage jamais et on connaît une forme de stabilité mentale. On peut ainsi réaliser la clairvoyance.

### ***Les causes de ces résultats de pleine maturation***

Les causes de ces résultats sont aussi de huit sortes<sup>3</sup>.

- La **première** est de pratiquer la non-violence avec constance, c'est-à-dire protéger la vie des êtres humains et des autres êtres qui sont en danger et dont la vie est menacée ; par exemple, en distribuant des médicaments aux malades et en leur venant en aide, etc.
- La **seconde** cause est le fait d'offrir de la lumière [aux représentations des Trois Joyaux] et des vêtements neufs à autrui ; aussi d'éviter de se mettre en colère, d'être jaloux, etc., ce qui est en fait la pratique de la patience. Ceci constitue la cause pour obtenir un beau teint et une belle

---

<sup>3</sup> Chacune des huit causes décrites dans ce paragraphe correspond aux huit types de qualités décrits au paragraphe précédent. (NdT)

forme physique. Comme il est dit dans le *Madhyamikavatara*, quand vous pratiquez [la patience], vous devenez élégant, beau et attirant. On comprend ainsi ce qu'il faut pratiquer et ce qu'il faut abandonner

- La **troisième** cause, la cause pour obtenir une renaissance dans une bonne famille, un bon milieu, est de réduire son orgueil et d'avoir du respect pour le maître et les autres [objets sacrés]. Il s'agit ici de la pratique de l'humilité, telle que l'ont pratiquée le grand maître Dromteunpa et plus tard ce grand Rinpoché<sup>4</sup>... qui fut tout particulièrement un grand pratiquant du *Bodhisattvacharyavatara* et qui était lui aussi très humble. Ils sont donc des exemples à suivre.

- La **quatrième** cause, celle par laquelle on dispose largement de toutes les nécessités de la vie, est la pratique de la générosité, donner de la nourriture et des vêtements à ceux qui en ont besoin, etc. Dans ce contexte, d'un point de vue bouddhiste, tous les enseignants qui travaillent dans les écoles, tous les travailleurs sociaux qui sont engagés dans des œuvres à caractère social, si tant est que leur motivation soit correcte, ont des occasions merveilleuses d'accumuler des causes excellentes.

- Pour accumuler la **cinquième** cause, celle grâce à laquelle les autres croient en notre parole, il vous faut abandonner les quatre actions non vertueuses de la parole.

- Si l'on fait des prières afin d'être doté d'excellentes qualités dans les vies prochaines, si l'on fait des offrandes au Bouddha, Dharma et Sangha et si l'on est respectueux envers ses parents etc., on accumule la **sixième** cause, celle du pouvoir de la renommée.

- La cause pour obtenir une renaissance dans un corps masculin, la **septième**, est de se réjouir des côtés positifs de la condition masculine et de prendre conscience des inconvénients de la condition féminine.

- La **huitième** cause, qui nous permet de jouir d'une bonne santé, est d'apporter son aide pour faire ce que d'autres personnes ne seraient pas capables de faire et d'offrir nourriture et boissons à son prochain.

Si la pratique de ces huit causes est associée à trois autres causes, on est assuré d'obtenir des résultats remarquables. La première de ces trois causes supplémentaires est une attitude mentale pure, d'une part par rapport à soi-même et d'autre part par rapport à autrui. L'attitude pure par rapport à soi-même consiste à dédier les résultats de sa pratique vertueuse à la

---

<sup>4</sup> Le nom de ce Rinpoché n'apparaît pas dans le transcrit en anglais.



réalisation de la bouddhité, à n'attendre aucun résultat pour soi-même et à pratiquer du plus profond de son cœur. Avec l'attitude pure par rapport à autrui, on ne développe ni jalousie ni esprit de compétition quand on voit quelqu'un s'adonner à des pratiques vertueuses mais au contraire on lui témoigne du respect et on pratique la réjouissance. La seconde cause concerne la pureté de la pratique qui, elle aussi, peut se comprendre par rapport à soi-même et par rapport aux autres. La pureté de pratique par rapport à soi-même consiste à s'engager dans la pratique avec une grande ferveur, pendant une période prolongée et sans interruption.<sup>5</sup>

Bien sûr, pour les Tibétains, le septième point ne pose pas trop de problèmes mais il en est tout autrement pour les pratiquant(e)s occidentaux(ales) chez qui le débat sur les droits de la femme est très vif. Il paraît donc nécessaire de faire le point sur ce sujet. Certains vont jusqu'à dire que le Bouddhisme est un enseignement à prédominance masculine. Dans la pratique tantrique, une place égale, une place supérieure même, est accordée aux pratiquantes de sexe féminin ; mais il est vrai que dans les pratiques du *vinaya* par exemple, si l'on s'efforce vraiment de s'engager et d'observer la discipline éthique, il est possible que les femmes rencontrent de plus grandes difficultés. C'est donc à cause de cela que ces distinctions ont été faites. En termes d'ordination par exemple, un droit équivalent a été octroyé, hommes et femmes pouvant accéder également à l'ordination de *bhikkhou*. Malgré cette égalité vis à vis de l'ordination, la tradition accorde un respect plus grand à la sangha masculine. Je suis persuadé que cela est dû au contexte social de l'époque ; en effet si le Bouddha n'avait pas enseigné en conformité avec les besoins et les coutumes de son auditoire, les gens auraient pu s'en irriter.

Je pense cependant qu'avec l'évolution des temps, un changement est possible, un changement est envisageable, du moins est-ce mon sentiment personnel. Mais quand il s'agit de prendre la décision de changer quelque chose dans la pratique du *vinaya*, elle doit être prise par la Sangha et non par un simple individu.

Dans les trois classes inférieures des tantras, il est dit qu'au moment d'atteindre l'état de Bouddha, il faut que la base soit un corps d'homme, mais dans les pratiques du plus haut yoga tantra, les pratiquantes de sexe féminin tiennent une grande place. Il est même dit que si vous parlez de manière négative à propos d'une femme, c'est une transgression principale, et la même chose n'est pas valable pour les hommes. Apparemment, les probabilités de parler de manière négative à propos d'une femme seraient plus grandes, ce qui expliquerait cette distinction.

---

<sup>5</sup> Le transcrite ne donne pas de détail sur la troisième des trois causes supplémentaires.

Par ailleurs, quand une initiation est donnée, il est important que les Tathagatas sous leurs aspects féminin et masculin soient présents et aussi, en ce qui concerne l'observance du samaya, il est clairement indiqué de s'abstenir de parler en mal d'une femme. Moi-même, j'ai ma propre interprétation de la question que je donne parfois sur le ton de la plaisanterie. C'est une chose bien connue que le Bouddha, dans son enseignement, a parlé des êtres nos mères, et que jamais il n'a fait mention des êtres nos pères. Je pense que ce détail n'est pas sans importance. Bien sûr, le père aussi est très bon mais d'une manière générale c'est la mère qui prend en charge l'éducation de l'enfant. Le père n'est pas aussi attentionné, il 'fabrique' l'enfant mais n'en prend pas le même soin [que la mère]. Même chez les animaux, les chiens par exemple, le père ne peut qu'engendrer le petit mais c'est la mère qui doit élever le chiot et en prendre soin. Il est vrai que chez certains animaux, certains types d'oiseaux, les deux parents se partagent la responsabilité de manière égale, mais généralement c'est la mère qui se sacrifie beaucoup et s'occupent des petits. Donc, dans le monde entier, la mère tient une place très importante. Il est particulièrement intéressant de remarquer qu'en tibétain quand on parle des 'êtres nos pères', cela a une connotation presque péjorative et quand on dit par contre 'les êtres nos mères', on a tendance à se sentir attiré et éprouver du respect. En fait quand les Tibétains veulent évoquer une personne qui manque de discipline ou autres, ils vont utiliser le mot 'père' ou quelque chose de similaire.

En tibétain, nous avons le mot *kyé mèn* pour dire 'femme' qui signifie littéralement 'de naissance inférieure' mais je ne suis pas certain de l'interprétation à donner à ce mot, je pense qu'il s'agit d'une infériorité liée à la force physique plutôt à l'intelligence. Et il est exact que les hommes ont plus de force physique, c'est d'ailleurs pour cela que l'on entend si souvent parler de femmes qui sont brutalisées par leur compagnon. Mais si on modifie légèrement l'orthographe et donc la prononciation de '*mèn*', ce mot signifie alors 'remède', ce qui veut dire que les femmes sont comme un remède. Il ne faut donc pas uniquement voir ce qui ne va pas, on peut aussi choisir de voir les aspects positifs.

## **SUR LA BASE DE CETTE REFLEXION, COMMENT PRATIQUER LA VERTU ET ABANDONNER LA NON-VERTU**

C'est le troisième grand point de l'enseignement sur le karma et il comprend deux parties.

### ***Explication d'ordre général***

Il est expliqué dans le *bodhisattvacharyavatara* qu'il est important de réfléchir au fait que les souffrances ont leur origine dans les actions non vertueuses et de se demander comment se libérer des ces souffrances et des actions non vertueuses. Jour et nuit, cette question devrait tarauder notre esprit. Dans le même texte, il est dit aussi que la racine de toute pratique vertueuse est la foi et la dévotion et particulièrement la foi dans la loi de causalité. Il faut donc apprendre à connaître la loi de causalité, les actions positives et leurs résultats, les actions négatives et leurs résultats, et il faut méditer sur ces points encore et encore. En fait, il faut avoir confiance dans la parole du Bouddha. Quand on parle de confiance, de la nécessité d'avoir confiance dans le Bouddha, cela ne veut pas dire que puisque vous êtes bouddhiste vous devez avoir confiance dans le Bouddha. Ce n'est pas cela. Nous ne disons pas qu'il faut faire confiance à l'enseignement du Bouddha parce qu'il est bouddha, parce qu'il est éveillé. Sans analyser et comprendre l'enseignement du Bouddha, lui faire simplement confiance ne suffit pas, parce que le Bouddha lui-même a donné de nombreux enseignements 'contradictoires'. Si vous comparez les enseignements de sens interprétatif et les enseignements de sens définitif, vous vous rendrez compte que, pris littéralement, ces enseignements se contredisent les uns les autres. Cette riche variété d'enseignements est là pour nous dire qu'il nous faut accepter un enseignement s'il nous paraît logique, sans contradiction, et c'est seulement à partir de ce niveau de compréhension que vous pourrez accepter l'enseignement du Bouddha comme étant valide et complètement fiable. Tant que vous n'aurez pas stabilisé en votre esprit ce type de conviction, vous ne pourrez développer de conviction pour aucun des enseignements du Bouddha.

Certaines personnes prétendent qu'elles ont une bonne compréhension de la vacuité mais elles ne prêtent aucune attention à la loi de causalité, ce qui est une indication claire qu'elles ont une mauvaise interprétation de ce que veut dire vacuité. En effet, celui qui a parfaitement compris la vacuité est capable de voir la vacuité comme production en dépendance, ce qui lui permet de comprendre et d'établir les actions et leurs résultats. Dans le soutra [du *Roi des Recueils*], il est dit que tous les phénomènes sont comme une illusion, une bulle d'eau, un mirage, un éclair, comme le reflet de la lune dans l'eau. Et les êtres qui se dirigent vers le monde [de leur vie] prochaine sont de nature similaire. Une action une fois accomplie, son résultat ne peut être perdu, et cela est valable tout autant pour les actions positives que pour les actions négatives. Cet enseignement est excellent et il est très difficile de le comprendre.

Tsong Khapa résume ce point en disant qu'il faut renforcer sa conviction à l'égard de la loi de causalité et donc surveiller, jour et nuit, ses actions du corps, de la parole et de l'esprit ; il dit que c'est en pratiquant ainsi que l'on peut fermer la porte aux renaissances inférieures. Il dit encore

que, si l'on ne connaît pas loi de causalité et qu'on laisse imprudemment son corps, sa parole et son esprit sans surveillance, on ouvre alors toute grande la porte de ces renaissances inférieures. Dans l'un des textes<sup>6</sup>, il est également dit que puisque la vie est précieuse pour tout le monde, il faut toujours s'efforcer de protéger la vie de tous et éviter jusqu'à la pensée de la leur ôter. De nombreux maîtres kadampa ont indiqué que cette pratique de la loi de causalité est la plus importante et la plus difficile. Guéshé Sharawa disait quant à lui : « Le Bouddha n'a jamais dit que tous les problèmes viennent du fait que la maison a été mal construite, qu'elle est mal orientée, etc. ; il a toujours dit qu'ils sont les résultats de nos actions négatives. » Il y a peut-être des maîtres qui vous disent que vous rencontrez certains problèmes parce que vous avez démarré tel projet à une date inadéquate, mais ce que dit le Bouddha c'est que ces problèmes sont le résultat de vos actions.

Ayant compris la nature des actions négatives et positives, assurez-vous que vous n'adoptez pas les modes de vie négatifs et que vous vous appliquez à accumuler des actions vertueuses autant que possible. Par rapport aux actions négatives déjà commises, ce qu'il est possible de faire, c'est de confesser que nous avons commis ces actes négatifs et de diriger nos efforts de façon à ne pas avoir à faire l'expérience de leurs résultats négatifs. Ce qui nous amène au point suivant :

### *Comment se purifier des actions négatives au moyen des quatre forces*

Même en faisant de votre mieux pour éviter de vous engager dans la moindre action négative, si, par inattention et à cause de la présence de toutes ces émotions perturbatrices, vous avez commis une action négative, dans ce cas il est important de ne pas laisser les choses en l'état et de s'appliquer à confesser et corriger ces actes. Pour cela, le Bouddha Shakyamouni, dans sa grande compassion, nous a enseigné des méthodes variées pour purifier les actions négatives. Il y a donc deux manières de se purifier des actions négatives : s'il s'agit d'une action négative dans le sens d'une transgression de certains interdits dans le cadre de l'observance de préceptes et de vœux, il faut alors agir en accord avec ce que prescrivent les écritures à propos de la préservation des trois types de vœux ; s'il s'agit d'un acte négatif naturel, il faut appliquer la pratique des quatre pouvoirs (ou forces) d'opposition.

---

<sup>6</sup> Le *Chapitre du Diseur de Vérité (Satyaka Parivarta)*, cité par Lama Tsongkhapa dans son lamrim.

### **Le pouvoir du regret**

Le premier est le pouvoir qui consiste à regretter les actions négatives. Cela signifie qu'il faut, de manière répétée, susciter en vous un grand regret à l'égard des actions négatives que vous avez accomplies depuis des temps immémoriaux.

### **Le pouvoir de l'antidote**

Le second pouvoir est celui du développement des antidotes positifs et il présente six aspects.

- 1) Avec le **premier** on s'appuie sur les profonds soutras, c'est-à-dire que l'on récite les soutras comme celui de la Perfection de la Sagesse et on cherche à les mémoriser.
- 2) Avec le **second** aspect, c'est la pratique du développement de la compréhension de ce que représente la vacuité qui nous sert d'antidote.
- 3) Le **troisième** est la récitation de mantras, comme la récitation du mantra à 100 syllabes. Dans le *Tantra demandé par Soubahou*, il est dit que 'de même qu'en été quand des flammes de feu s'élèvent dans la forêt, même sans intention délibérée de brûler la forêt elles la brûlent facilement, de même si, avec un effort soutenu, on applique le vent de la discipline morale et enflamme le brasier de la récitation, alors les flammes de ce feu calcineront toutes les actions négatives'. Autrement dit, vous devriez cultiver et pratiquer les antidotes jusqu'à ce qu'apparaisse un signe de la purification des actes négatifs. Ces signes peuvent être très divers. Par exemple, rêver que vous vomissez une nourriture malsaine, que vous vomissez ou buvez du lait ou du yaourt sont des signes positifs. De même, rêver que l'on voit le soleil et la lune, que l'on voyage dans l'espace ou dans le ciel, que l'on voit brûler un feu, que l'on soumet des êtres humains en noir ou des buffles, ce sont là encore de bons signes ; ou encore rêver de bhikkshous et de bhikkshounis, voir l'arbre d'où coule le lait, monter à dos d'éléphant ou grimper sur un trône de lions.
- 4) Le **quatrième** est lié aux représentations de Bouddha, c'est-à-dire que l'on cultive la foi envers le Bouddha et on en construit ou fabrique des représentations (statues, etc.).
- 5) Avec le **cinquième**, ce sont les offrandes qui servent d'antidote. On présente des offrandes au Bouddha et aux stoupas.
- 6) Par le **sixième**, on utilise la force des noms des bouddhas et des bodhisattvas et on les mémorise.

Toutes ces pratiques doivent être effectuées en accord avec les enseignements du '*Compendium des Instructions*'.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> De Shantideva.

### ***Le pouvoir de la détermination (ou pouvoir de l'antidote qui met fin aux actions négatives)***

Il s'agit de cesser réellement d'accomplir les dix actions non vertueuses ; ce faisant il est possible de détruire les actes négatifs que l'on a accumulés par le corps, la parole et l'esprit, soit en accomplissant soi-même ces actions soit en se réjouissant de celles que les autres ont accomplies. C'est pourquoi, du fond de votre cœur cultivez la résolution d'abandonner toute action négative, sachant que si l'on se contente de réciter les mots, sans sincérité profonde, on ne se purifiera pas de ses actes négatifs. C'est la raison pour laquelle le Bouddha pose lui-même la question dans un texte : « Etes-vous bien décidés à vous abstenir de ces actions négatives à l'avenir, ou non ? » En fait, de la force de votre pratique de la première antidote (celle du regret) dépendra votre capacité à vous abstenir des actions négatives.

### ***Le pouvoir du support***

De même que lorsqu'on tombe sur le sol, nous prenons appui sur le sol lui-même pour nous aider à nous relever, de même il est important de nous purifier des actions négatives en nous appuyant sur le Bouddha, le Dharma et la Sangha et sur les bodhisattvas. Il faut donc méditer sur la prise de refuge, et sur le développement de l'esprit d'éveil.

Le Bouddha a enseigné d'innombrables méthodes pour la purification des actions négatives, mais la méthode complète de purification est celle qui met en œuvre ces quatre pouvoirs d'opposition.

Cette purification peut être comprise à des niveaux différents. Supposons par exemple que vous ayez [créé les causes pour] faire l'expérience des souffrances d'une renaissance inférieure, si vous vous êtes purifié de ces causes négatives, elles s'en trouveront affaiblies si bien que, même si vous renaissiez dans un royaume inférieur, soit vous n'aurez pas à faire l'expérience de ces souffrances, soit le karma négatif aura été purifié au point que les négativités pourront être éliminées par un simple mal de tête. De même, grâce à la purification, le laps de temps pendant lequel vous ferez l'expérience de ces résultats pourra être raccourci.

Ainsi, quand dans certains textes il est dit qu'une fois une action accomplie, il est impossible que son résultat se perde même après une centaine d'ères cosmiques, cela signifie que, si vous ne mettez pas en œuvre les quatre pouvoirs d'opposition, alors le résultat ne pourra pas se perdre, mais que si au contraire vous les appliquez, alors il est possible de se purifier de ses actions

*Développer la foi-conviction dans la loi de causalité*  
Par Sa Sainteté le Dalai Lama

négatives. Par la confession et l'abandon des actions négatives, il est possible de se purifier, il est possible de ne pas avoir à faire l'expérience des résultats, mais cela ne revient pas à dire qu'il n'y a aucune différence entre commettre ou ne pas commettre ces actions. Comme il est expliqué dans les *Terres des Bodhisattvas*, il vaut beaucoup mieux s'abstenir de commettre des actes négatifs dès le début. En effet, la situation est analogue à celle d'une personne qui se serait cassé bras et jambes et qui aurait pu en recouvrer l'usage par la suite. Il y a une différence entre l'état de cette personne avant son accident et après.

Si nous nous adonnons aux pratiques vertueuses telles que nous les avons développées, nous obtiendrons une naissance en tant qu'être humain dotée des huit qualités excellentes. Suivons donc le chemin qui conduit à l'obtention de renaissances aussi précieuses dans nos vies prochaines. Dans ce sens, cet enseignement apporte un grand bienfait à toute la variété des divers types d'individus.

**Colophon** : Extrait d'enseignements de Sa Sainteté le Dalai Lama à propos du *Lamrim dring* (*Exposition intermédiaire des étapes de la voie*) de Djé Tsong Khapa, Dharamsala, 13-25 mars 1998. Traduction anglaise orale par le Vén. Lhakdor. Transcrit par Joyce, avril-juin 1998. Publié par le Service Education de la FPMT, 2002. Traduction française dans le cadre du Péba, 2005-2006, Service de traduction francophone de la FPMT.