

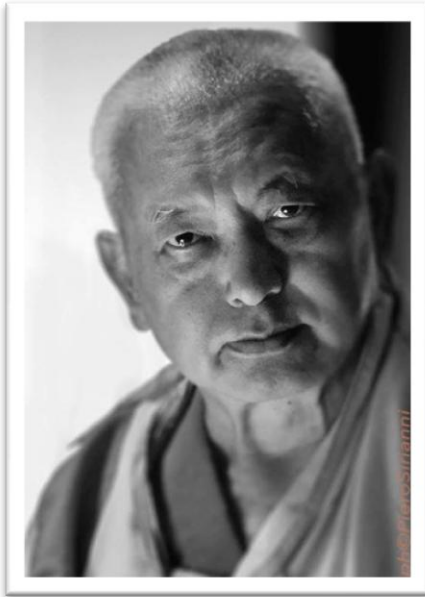


Essence de la pratique bouddhiste

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-KARMA-ESSENCE DE LA PRATIQUE BOUDDHISTE-Dernière mise à jour 16.07.2015



Préface

Le thème de cet enseignement est la moralité en tant que fondement de toutes les pratiques et réalisations bouddhiques. La condition préalable, avant de s'engager dans des pratiques plus ésotériques, est le respect d'une pratique morale parfaitement pure, comme de renoncer à tuer, à mentir, à voler, etc. Quand nous nous abstenons de ces non-vertus, notre esprit devient naturellement clair et calme. Avec cet esprit calme et stable, nous sommes capables d'atteindre les plus hautes réalisations du chemin. La pratique de la pure moralité nous rend capable de détourner notre esprit des émotions perturbatrices telles que la colère, l'attachement et l'ignorance. Puis, à partir de là, nous pouvons développer les autres aspects de la moralité, telle que la bodhicitta. Comme l'indique Rinpoché dans cet enseignement : « La compassion est le fondement de l'enseignement du Bouddha et l'essence même du cœur de cet enseignement est d'arrêter de nuire à autrui par des actions telles que les dix non-vertus. »

Auteur inconnu.

La compassion : fondement du chemin

L'enseignement du Bouddha se distingue d'autres enseignements en ce qu'il préconise la grande compassion à l'égard de chacun des êtres. Le point important c'est qu'on parle bien de tous et chacun des êtres. Il n'est pas dit qu'il nous faut avoir de la compassion seulement pour nos amis quand ils ont des problèmes, ou pour un chien blessé, ou un bel oiseau, ou un petit enfant ; il est dit qu'il nous faut avoir de la compassion pour tous. Il nous faut arrêter de nuire aux êtres et, à partir de là, nous efforcer de leur être bénéfiques.

La base de l'enseignement du Bouddha est la compassion pour chacun des êtres. Il est dit dans un soutra :

Si vous n'avez dans les mains que ce seul Dharma, tous les Dharmas viennent à vous.

Si vous n'avez pas ce Dharma, aucun ne vient à vous.

Ce seul Dharma, c'est la compassion. Si vous l'avez, toutes les autres réalisations du chemin vers l'éveil vous sont accessibles, ainsi que toutes les qualités sans nombre du corps saint, de la parole sainte et de l'esprit saint du Bouddha. Si la compassion habite votre esprit, toutes ces réalisations vous pouvez les obtenir.

Dans le but de libérer tous les êtres de toute souffrance et de les conduire au bonheur, et plus particulièrement à l'éveil complet, vous tentez d'accomplir toutes les réalisations, y compris les six perfections (skt. paramitas), ainsi que les stades de production et d'accomplissement du chemin du yoga tantra supérieur. On trouve dans les tantras inférieurs les chemins avec et sans signe tandis que, dans le yoga tantra supérieur, on parcourt le chemin gradué du stade de production qui est suivi du chemin gradué du stade d'accomplissement.

Si votre cœur est empreint de compassion pour les autres, vous en venez à vous interroger : « Comment faire pour que ma vie leur soit bénéfique ? » En développant totalement votre esprit, vous pourrez être suprêmement bénéfique aux autres. Cela veut dire exercer votre esprit sur la voie graduée vers l'éveil depuis le début jusqu'à la fin, depuis la dévotion au maître jusqu'à l'unification du chemin au-delà de l'apprentissage. La compassion vous permet d'engendrer ces réalisations par l'écoute, la réflexion et la méditation sur l'ensemble du Lam-rim, du début jusqu'à la fin.

Vous vous demandez peut-être : « Par où commencer ? » La racine du chemin vers l'éveil, c'est la dévotion au maître, mais la base, c'est la compassion. Dans une vie antérieure, alors que Maître Bouddha Shakyamouni tirait une charrette sur le sol de fer chauffé au rouge des enfers chauds, il ressentit une compassion immense pour un autre être qui endurait les mêmes tourments que lui. Il pensa : « Je veux tirer cette charrette à sa place. Et même, puisqu'il y a tant d'autres êtres qui souffrent en ce moment et qui auront à faire l'expérience de résultats karmiques tels que ces souffrances des enfers, je veux donc faire l'expérience de toutes ces souffrances. Puissé-je, en tirant cette charrette dans les enfers, prendre sur moi toutes leurs souffrances. » A peine cette pensée de grande compassion était-elle apparue dans son esprit que sa conscience fut transférée dans le pur royaume de Toushita. Il cessa immédiatement de faire l'expérience de la souffrance des enfers consistant à tirer une charrette sur un sol de fer brûlant et sa conscience s'envola vers un royaume de renaissance heureuse.

Nombreuses sont les histoires qui évoquent la compassion engendrée par le Maître Bouddha Shakyamouni dans ses vies antérieures en tant que bodhisattva. A partir de cette compassion, le Bouddha développa bodhicitta, puis accumula des mérites pendant trois grandes ères cosmiques incalculables en pratiquant les six paramitas. Par sa seule pratique de la première des paramitas, la paramita de la générosité, le Bouddha accumula une grande quantité de mérites, allant jusqu'à offrir son corps sacré. Dans certaines histoires, on voit le Bouddha faire don de son corps sacré par charité un millier de fois, toujours sous le même arbre. Par compassion pour nous, les êtres, le Bouddha parcourut le chemin, purifia les obstacles et accumula des mérites pendant trois grandes ères cosmiques incalculables. Grâce à sa compassion, le Maître Bouddha Shakyamouni réalisa l'éveil pour nous.

Le Bouddha tourna la roue du Dharma en trois lieux de ce monde (Sarnath, Rajgriha et Vaisali) et permit ainsi à d'innombrables pandits et yogis de l'Inde, du Népal, du Tibet et de bien d'autres pays, d'accomplir le chemin entier qui mène à l'éveil. Les biographies de Marpa, Milarépa, Naropa, Tilopa, Saraha et de tous les autres lamas des lignées en sont des illustrations. Ces yogis accomplirent le chemin et révélèrent les enseignements, à la suite de quoi d'autres êtres innombrables suivirent leur exemple, mirent en pratique leurs enseignements et actualisèrent eux aussi la voie graduée vers l'éveil. On peut encore voir les grottes et les lieux sacrés où ces yogis ont pratiqué et obtenu des réalisations du chemin. En lisant l'histoire de leur vie, en étudiant leurs enseignements et en visitant ces lieux sacrés, des êtres en très grand nombre ont accumulé d'immenses mérites.

Tout cela provient de la compassion engendrée par le Maître Bouddha Shakyamouni quand il était un être ordinaire, avant qu'il n'ait développé bodhicitta et qu'il ne soit devenu un bodhisattva. Toutes les réalisations, jusqu'à l'éveil, proviennent de cette compassion. Alors qu'il souffrait, comme nous aujourd'hui, dans les six royaumes du samsara, sous le contrôle du karma et des émotions perturbatrices, le Bouddha pratiquait la grande compassion.

Les bouddhistes célèbrent quatre jours spéciaux de la vie du Bouddha : la première fois qu'il tourna la Roue du Dharma, quand il descendit du royaume de Tushita, quand il obtint l'éveil et quand il s'en fut vers "l'état sans chagrin". Ces quatre jours-là, les mérites créés en prenant des vœux ou en faisant des offrandes sont multipliés des millions de fois. Là encore, la compassion développée par le Bouddha avant d'être un bodhisattva est à l'origine de ce pouvoir multiplicateur. Nous avons la possibilité d'entrer en contact avec les enseignements du Bouddha tandis que nous disposons de cette précieuse renaissance humaine dotée des huit libertés et des dix richesses, et cela aussi provient de la compassion du Bouddha. Depuis que nous avons rencontré le Dharma du Bouddha, notre œil de sagesse s'est ouvert suffisamment pour nous permettre de faire la distinction entre ce qui est correct et à pratiquer, et ce qui est incorrect et à abandonner. Tout cela vient de la compassion du Bouddha.

Depuis que nous avons rencontré le Dharma du Bouddha, grâce à notre compréhension des enseignements, nous avons accumulé beaucoup de mérites, cause de bonheur temporel et ultime, jusqu'à l'éveil. En quelques minutes – en une seule minute même – nous pouvons

planter la graine du chemin complet vers l'éveil. En récitant et en méditant sur les prières du lam-rim, nous pouvons nous rapprocher davantage des réalisations du lam-rim, davantage de l'éveil. Tous ces bienfaits sont le résultat de la compassion du Maître Bouddha Shakyamouni.

Puisque nous avons rencontré le Dharma du Bouddha, une occasion incroyable s'offre à nous d'obtenir tout ce que nous souhaitons. Nous pouvons pratiquer les enseignements que nous voulons – qu'ils relèvent du véhicule individuel (hinayana), du véhicule des paramitas ou de celui des tantras – et obtenir la libération complète des souffrances du samsara. Tous ces avantages immenses viennent de la compassion. En outre, quelque soit la gravité du karma négatif accumulé par nos corps, parole et esprit, en récitant une seule fois le mantra du Maître Bouddha Shakyamouni : *Tayata om mouni mouni maha mouniyé soha*, nous purifions les 84.000 karmas négatifs accumulés dans le passé.

En récitant le nom sacré du Maître Bouddha Shakyamouni :

Lama teune pa tchom dèn dé té chine chék pa dra

Tchom pa yang dak par dzop pé sang gyé

Pèl gyèl wa chakya toup pa la tchag tsèl lo

ou le mantra de Vajrasattva, nous pouvons purifier jusqu'au karma le plus grave qui puisse exister, l'abandon du maître vajra, transgression racine du tantra du yoga supérieur. Toutes ces possibilités viennent de la compassion.

La récitation des mantras de Vajrasattva peut purifier complètement toute transgression de vœux de pratimoksha, de bodhisattva ou tantriques. Cela résulte de la compassion de Vajrasattva. Dans une vie antérieure en tant que bodhisattva, Vajrasattva, animé d'une puissante motivation de compassion et de bodhicitta, fit des prières afin de pouvoir être bénéfique aux êtres de telle façon qu'en récitant simplement son nom, ces derniers puissent immédiatement être purifiés de leur karma négatif, même le plus grave, la cause de la souffrance.

Dire, à l'oreille d'animaux ou d'êtres humains à l'heure de leur mort, les noms des Bouddhas de la Médecine, le mantra ou le nom sacré de Milarépa, ou les mantras d'autres déités puissantes, peut empêcher leur renaissance dans les royaumes inférieurs. On peut même être bénéfique à un animal en soufflant, après avoir récité ces mantras, sur un vêtement fait d'une matière provenant [du corps] de cet animal (soie ou laine par exemple). Une personne qui fait la pratique de Tchènrézi et récite *om mani padmé houm* peut purifier un animal simplement en soufflant sur ses os, sa viande ou sa peau.

Toutes les prières que vous faites en rapport avec le Dharma seront sûres d'être couronnées de succès si vous récitez les noms des Bouddhas de la Médecine. Dans le passé, les Bouddhas de la Médecine firent des prières pour que, par la récitation de leurs noms, les êtres vivants reçoivent toutes les formes de bonheur qu'ils souhaitent. S'ils méditent sur les Bouddhas de la Médecine et récitent leurs noms sacrés, les êtres vivants voient rapidement leurs prières exaucées ; ce bonheur et ces succès sont le résultat des prières que firent les Bouddhas de la Médecine dans le passé quand ils étaient des bodhisattvas. Tout cela provient de la compassion qu'ils

développèrent avant d'avoir actualisé bodhicitta. Comme je l'ai dit plus haut, si vous n'avez dans les mains que ce seul Dharma, tous les Dharmas viennent à vous.

Si vous avez la compassion dans le cœur, même dans le cours de votre vie quotidienne, vous faites moins de mal aux autres. Plus vous avez de compassion dans le cœur, moins vous blessez les autres et plus vous leur êtes bénéfique. Quand vous êtes témoin des souffrances des autres ou que vous en entendez parler, votre pensée est toujours : « Que puis-je faire ? Comment puis-je aider ? » Vous vous sacrifiez vous-même et vous empressez d'aller aider les autres pour les sortir de leurs difficultés. Vous les aidez de toutes vos capacités et si vous ne pouvez les aider directement, vous cherchez quelqu'un qui soit capable de le faire.

De cette manière, il y a beaucoup plus d'harmonie dans votre vie quotidienne. Votre esprit est empli d'un grand bonheur et vous en apportez beaucoup aux personnes avec lesquelles vous vivez et travaillez. Une personne qui est d'une nature compatissante, qui a bon cœur, trouve bonheur et satisfaction où qu'elle soit, en ville ou en haut d'une montagne. Voir une telle personne est source de bonheur pour tous. Même si votre esprit était malheureux juste avant, à peine avez-vous rencontré cette personne que votre cœur s'apaise.

La moralité : cœur du chemin

La compassion est le fondement de l'enseignement du Bouddha et l'essence même du cœur de cet enseignement est d'arrêter de nuire à autrui en nous détournant d'actions telles que les dix non-vertus par exemple. En prenant conscience des conséquences négatives de tous ces torts que vous causez aux autres ainsi qu'à vous-même, par les dix non-vertus, vous décidez de vivre dans le vœu de ne plus les commettre. Vous décidez de vivre selon la conduite morale qui consiste à éviter de nuire à autrui. Ceci est le cœur même du Dharma du Bouddha. Lama Tsongkhapa explique ce point dans *Le fondement de toutes qualités*, prière de lam-rim que l'on trouve dans le *Djortcheu* (ou *Pratiques préliminaires*):

Même si vous avez engendré l'esprit d'éveil,

Sans cultiver dans votre esprit les trois sortes d'éthiques, l'éveil ne peut être atteint.

Quel est le critère qui définit que l'enseignement du Bouddha est vivant dans un pays ? Ce n'est pas le fait que ce pays détient des écritures bouddhiques, des bibliothèques contenant tout le *Kangyour* et le *Tèngyour* ; ni le fait que dans ce pays vivent des gens ayant une compréhension intellectuelle du chemin entier des soutras et des tantras. Bien sûr, il est nécessaire de comprendre le sens des mots, mais cela ne suffit pas pour décider de la présence vivante de l'enseignement. La présence de l'enseignement du Bouddha dans le monde et mieux encore la compréhension infaillible du sens de son enseignement dépend des réalisations du chemin vers l'éveil.

La libération du samsara (libération définitive de toute souffrance et cause de souffrance, à savoir le karma et les pensées perturbatrices) dépend de la réalisation à la fois du calme mental et de la vue pénétrante. En développant ces réalisations, il est possible de mettre un terme aux obscurcissements.

La vue pénétrante implique l'analyse de la vacuité et entraîne des états extatiques profonds et une souplesse mentale et physique d'une grande finesse. Quand, au sein de ces expériences, on s'engage dans l'analyse de la vacuité, l'esprit demeure naturellement dans un équilibre méditatif sur la vacuité. Il s'agit de l'unification du calme mental et de la vue pénétrante.

Sur quelle base s'appuie-t-on pour obtenir ces réalisations qui dissipent directement les obscurcissements ? Sur la conduite morale. Les trois entraînements supérieurs que sont la conduite morale, la concentration et la vue pénétrante constituent les réalisations du chemin gradué de l'être de moyenne capacité. Ces trois entraînements supérieurs, que l'on pratique avec le renoncement au samsara mais sans bodhicitta, constitue le chemin de la libération personnelle.

C'est l'existence des enseignements du vinaya, de personnes vivant dans la pratique de la conduite morale qui définit essentiellement si l'enseignement du Bouddha existe dans un pays ou non. Ce n'est pas le fait que quelqu'un est capable d'expliquer les écritures ; l'enseignement existe dans un pays si des gens y vivent dans la pratique du vinaya, comme par exemple les huit niveaux différents de vœux de pratimoksha ou libération personnelle. Il est d'une extrême

importance d'accorder toute son attention au cœur même de l'enseignement : éviter de nuire à autrui, ce qui signifie vivre dans les vœux de pratimoksha.

Les enseignements indiquent qu'en forçant les malfaiteurs à la discipline et en ne leur permettant pas de s'adonner aux dix actions non vertueuses, on accroît les perfections d'un pays : les récoltes sont bonnes, le roi qui a la charge de la discipline acquiert de la renommée et les habitants du pays vivent dans le bonheur et la paix.

La dernière fois que je me suis rendu au Tibet, je regardais le pays depuis le camion qui m'amenait à Lhassa. Les gens qui vivent là ont créé tant de karma négatif en détruisant les monastères, les objets sacrés et les êtres saints ; ils ont causé tant de mal à autrui. A cause de tout ce karma négatif créé, le pays tout entier est devenu stérile et déprimé, même les montagnes avaient l'air déprimées ! De nombreuses montagnes présentaient des crevasses d'où sortait de l'eau. Les paysages n'ont pas d'esprit mais pour moi celui-là avait l'air très triste. Quelque chose manquait. Des pensées et des actions négatives affectent un pays, détruisent la richesse, l'âme d'un lieu. De même, le pouvoir nutritionnel de la nourriture décroît et même les médicaments sont moins efficaces. La nourriture est plus difficile à digérer et devient très facilement une cause de maladie.

Si, dans un pays ou dans un monastère de moines ou de nonnes, il n'y a pas de discipline pour contrôler les personnes sans moralité, ces êtres accumulent continuellement du karma négatif et sont nuisibles à eux-mêmes et à autrui. Il est donc très important, même simplement pour le bien-être du monde, d'appliquer le plus grand effort à l'essence même du cœur du Dharma du Bouddha, à savoir pratiquer la conduite morale et s'abstenir de nuire à autrui. Si vous êtes moine ou nonne, la question ne se pose même pas, c'est là votre pratique principale, votre première responsabilité. Mais même si vous êtes laïc et que vous avez un, deux, trois, quatre, cinq ou huit préceptes à garder, il vous faut appliquer tous vos efforts pour les préserver. Rappelez-vous vos vœux et réalisez que vous avez une responsabilité : « Si je ne contrôle pas mon esprit, si je ne vis pas dans la discipline de la conduite morale, je fais du tort à autrui. Non seulement je manque l'occasion d'obtenir pour moi-même la libération et l'éveil, non seulement je perpétue les souffrances sans fin du samsara, mais je fais tellement de tort à autrui et même je pollue le lieu où je vis. Mon esprit négatif et mes actions immorales affectent mon environnement et s'opposent au bien-être des autres et au mien. » Tout cela est expliqué dans les enseignements.

Eléments internes et externes

Si l'esprit d'une personne est négatif, avec des pensées nuisibles et non vertueuses, l'énergie vent qui parcourt son corps et qui est le véhicule de cet esprit, devient aussi négative. Cette énergie vent négative provoque alors le déséquilibre et le trouble dans les quatre éléments (la terre, l'eau, le feu, l'air) constitutifs du corps. A cause du dérèglement de ces quatre éléments internes, les quatre éléments externes de la terre, de l'eau, du feu et de l'air sont eux aussi dérégés et deviennent violents, ce qui se traduit par des inondations, des tremblements de terre, des incendies, des éruptions volcaniques et des cyclones, toutes catastrophes pouvant détruire des villes entières et provoquer la mort de milliers et de milliers de personnes. Un déséquilibre interne a des répercussions sur les quatre éléments externes et les rend déséquilibrés et dangereux. Quand un cyclone traverse une région, le temps est extrêmement perturbé et agité ; cela est le résultat du dérèglement des quatre éléments. Le déséquilibre des quatre éléments internes et externes provoque aussi des épidémies et des famines. Et le déséquilibre des quatre éléments internes se répercute également sur le monde extérieur dans le sens le plus large : même les planètes, le soleil et la lune peuvent être perturbés et devenir nuisibles.

En vivant selon l'essence des enseignements, la discipline de la conduite morale, nous sommes protégés des objets qui sont la cause de l'accumulation des non-vertus. Si vous vivez dans la moralité, votre esprit demeure toujours dans la vertu, vos pensées sont justes et votre mode de penser correct, de telle sorte que l'énergie vent, véhicule de votre esprit, ne devient pas négatif. De cette manière, les quatre éléments internes ne peuvent pas être perturbés et vous nuire. Par exemple, on n'attrape pas de maladie et on est en bonne santé, car même la bonne santé vient de l'esprit. En fait, la manière dont les choses se développent vient de l'esprit. La meilleure manière d'être en bonne santé dans cette vie et dans toutes les vies prochaines est de vivre dans la moralité, essence des enseignements.

Ainsi, les quatre éléments internes ne sont pas perturbés et ne deviennent pas nuisibles et ils n'ont pas de répercussions [négatives] sur le monde extérieur, les planètes, le soleil, la lune et le climat, les rendant violents et dangereux. Tous les dangers découlant des inondations, tremblements de terre, famines et épidémies sont ainsi évités et la paix règne dans le pays, dans

le monde. A l'abri de ces dangers, les êtres jouissent du bonheur. Ce bonheur, cette paix dépendent entièrement de chacun de nous, de la maîtrise que nous avons de notre esprit et de notre pratique du Dharma. En fait, la qualité de notre respect de l'essence de l'enseignement par la pratique de la conduite morale a des conséquences énormes.

Rappelez-vous ce rapport causatif quand vous avez commis une action immorale et que vous ne vous sentez pas bien ni mentalement ni physiquement. Cet état malsain a une incidence sur le monde extérieur et les autres êtres de telle sorte qu'eux aussi tombent malades. Vous remémorant ces exemples, dites-vous : « Je suis responsable du bonheur d'autrui. Leur bonheur dépend de moi. » Autant que possible, appliquez-vous avec effort à la pratique de la conduite morale. Protégez les vœux que vous avez pris. Mieux encore, prenez-en d'autres. Augmentez-les et développez-les.

Le pot, l'eau et le reflet

Lama Tsongkhapa a dit :

Même si vous avez engendré l'esprit d'éveil,

Sans cultiver dans votre esprit les trois sortes d'éthiques, l'éveil ne peut être atteint.

Si vous laissez dégénérer votre moralité ou si vous y faites des entorses, vous devenez semblable à un pot sans fond ; peu importe toute la nourriture délicieuse que vous y placerez, au lieu d'y rester elle passera tout simplement à travers. Si vous n'avez aucun fondement de moralité, vous êtes comme ce pot sans fond. Vous n'avez aucun fondement pour les accomplissements, les réalisations.

Dans ses enseignements sur le lam-rim, Lama Tsongkhapa dit encore :

Il n'y a pas d'autre pratique que la moralité de vivre dans le vœu de ne pas nuire à autrui. Si votre moralité s'est dégradée, purifiez-la sur le champ. Il faut comprendre cela. Cette attitude plaît aux érudits.

La pratique principale est la moralité des vœux de pratimoksha. En dehors de ces vœux, aucune réalisation n'est possible. Plus vous respectez vos vœux de pratimoksha purement, plus vite vous êtes capable d'obtenir des réalisations du lam-rim, des trois principes de la voie et des tantras. Guéshé Sèngyé, l'abbé actuel du monastère de Séra au Tibet, de qui j'ai reçu nombre d'enseignements, répétait cela souvent.

Il disait aussi que les vœux de pratimoksha sont comme le pot, les vœux de bodhisattva comme l'eau contenue dans le pot et les vœux tantriques comme le reflet sur cette eau. Sans les vœux de pratimoksha, il n'y a pas moyen de pratiquer les vœux de bodhisattva, et aucun moyen non plus de pratiquer les vœux tantriques. S'il n'y a pas de pot, il n'y a nulle part où mettre l'eau et donc il ne peut y avoir de reflet.

De nombreux textes tantriques, tel que le texte racine du tantra de Manjoushri, précisent que si l'on ne vit pas dans la conduite morale des vœux de pratimoksha, on ne peut atteindre l'éveil. Les enseignements indiquent également que si l'on n'a pas d'intérêt pour les vœux de pratimoksha mais qu'on en a pour les tantras, c'est un signe de dégénérescence des enseignements. Dans ses enseignements du lam-rim, Lama Tsongkhapa précise qu'une personne qui garde tous les vœux de pratimoksha est le meilleur pratiquant des tantras.

Vivre dans l'ordination des vœux de pratimoksha est d'une grande aide et vous permet de pratiquer le Dharma. Respecter correctement les vœux de pratimoksha, vous permet de pratiquer les vœux de bodhisattva et les vœux tantriques correctement aussi ; si au contraire vous ne parvenez pas à pratiquer correctement les vœux de pratimoksha, vous ne pouvez pas pratiquer les vœux de bodhisattva ni les vœux tantriques. Comme dans l'exemple de Guéshé Sèngyé, ces vœux dépendent tous les uns des autres : les vœux de pratimoksha sont le pot, les vœux de bodhisattva l'eau dans le pot et les vœux tantriques, le reflet dans l'eau.

De même, quand nous méditons et nous concentrons, la clarté de notre esprit dépend de la qualité de notre pratique des vœux de pratimoksha. Plus nous pratiquons purement, moins nous sommes sujet à la mollesse, qui est l'un des obstacles à la concentration. On parle de mollesse grossière quand l'objet de la méditation n'est pas clair et de mollesse subtile quand il y a bien concentration sur l'objet de la méditation mais pas de force en ce qui concerne l'esprit qui se concentre sur l'objet. On voit l'objet clairement, mais il n'y a pas de concentration intense de l'esprit sur l'objet. Vivre dans la conduite morale des vœux de pratimoksha peut mettre un terme aux causes de mollesse et de dissipation.

Renoncer au samsara

Puisqu'au moment où nous prenons les vœux de pratimoksha, nous le faisons avec la motivation de renoncer au samsara, au moment où nous les mettons en pratique, nous devrions aussi le faire avec la pensée de renoncer au samsara. Même si nous n'avons pas une réelle réalisation de renoncement, il faudrait au minimum avoir la pensée qui simule le renoncement au samsara. Renoncer au samsara signifie que l'on renonce à toute souffrance, y compris tous les plaisirs samsariques temporels. A tout instant, on est conscient des six types de souffrances et des trois types de souffrances, et du fait que les plaisirs samsariques sont juste de la nature de la souffrance. Même si vous pensez que quelque chose est agréable, la compréhension doit être présente dans votre cœur que cette chose n'est autre que de la souffrance. Avec les inconvénients du samsara bien présents à l'esprit, l'attachement n'apparaît pas.

En vivant dans la pratique de la conduite morale avec la pensée de renoncer au samsara, on ne crée pas la cause de la mollesse et de la dissipation. Si vous arrivez à observer les vœux de pratimoksha purement, votre esprit est clair et calme et votre concentration est donc très bonne. C'est une chose très facile à comprendre. Quand vous n'avez pas la pensée de renoncer au samsara, ce dernier vous paraît très beau et vous voyez les plaisirs samsariques comme étant le vrai bonheur. Quand vous êtes victime des chimères du samsara, votre esprit s'accroche à lui et à ses plaisirs, au lieu de les voir comme complètement de la nature de la souffrance, comme si l'on était au beau milieu d'une fournaise. Parmi les inconvénients du samsara, reprenez particulièrement le fait que rien n'est certain, pas même aujourd'hui, pas même cet instant.

Rappelez-vous aussi que jouir des plaisirs samsariques des sens peut devenir la cause de la libération et de l'éveil, ou la cause du samsara. La jouissance en elle-même n'est pas nécessairement négative ; elle devient négative, elle devient cause du samsara, quand on jouit des plaisirs samsariques avec un esprit qui s'accroche au bonheur du soi.

Comme l'explique Lama Tsongkhapa dans le *Grand Commentaire du Lam-rim*, suivre le désir et jouir des plaisirs samsariques sont censés nous apporter satisfaction, mais il n'en résulte que frustration. On s'engage dans ces actions en espérant en être comblé, mais en réalité le résultat n'est qu'insatisfaction. Après avoir fait une fois l'expérience des plaisirs des sens, on en redemande. On espère trouver cette satisfaction et on se dit : « Je vais essayer une fois encore. Je vais encore essayer. » Mais le résultat ne change pas, rien que de la frustration. Vous vous attendez à trouver la satisfaction, à ce que vos désirs soient comblés et à être complètement heureux ; et cette fois encore le résultat n'est qu'insatisfaction.

Lama Tsongkhapa dit aussi que suivre le désir est à l'origine de nombreuses autres pensées perturbatrices. Cela aussi est facile à comprendre. Parce que vous avez du désir pour une personne ou une chose, la jalousie, la colère, l'orgueil et beaucoup d'autres pensées perturbatrices apparaissent et il se peut que vous fassiez l'expérience de nombreux problèmes graves pendant un temps incroyablement long. Parce que vous avez suivi le désir cette seule fois, en espérant y trouver satisfaction, vous n'avez récolté que de l'insatisfaction. Non seulement cela, mais suivre le désir entraîne de nombreuses autres pensées perturbatrices et nuisibles et vous êtes malheureux pendant longtemps. Tant que vous suivez le désir, il n'y a pas de fin à la souffrance. Il n'y a pas de satisfaction, donc il n'y a pas de fin. Cette souffrance est la pire, la plus pitoyable. Suivre le désir inlassablement est la plus grande des souffrances. Tandis que vous faites l'expérience de cette souffrance, il est très important de réaliser que votre souffrance vient d'avoir suivi le désir et de n'avoir pu y trouver satisfaction.

Lama Tsongkhapa s'exprime ainsi dans une prière de lam-rim :

Jouir des perfections samsariques et ne pas trouver satisfaction est la porte de toutes les souffrances. On ne peut accorder aucune confiance aux perfections samsariques. Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin de réaliser les inconvénients des perfections samsariques et d'engendrer avec force la pensée de rechercher le bonheur de la libération.

Parmi les six types d'inconvénients du samsara, il est particulièrement important de méditer en profondeur sur les deux suivants : 1) suivre le désir n'entraîne qu'insatisfaction et 2) rien n'est certain. Les paroles de Lama Tsongkhapa dans ce verset sont incroyablement claires et tellement vraies. Ce verset décrit avec une grande clarté tout le drame de notre vie. Les souffrances des autres êtres samsariques du monde entier, celles qui s'étalent tous les jours sur les écrans de TV ou dans les journaux et même la souffrance au quotidien de nos propres vies sont résumées dans ces deux problèmes principaux.

En ce qui concerne la souffrance du changement, vous devriez avoir acquis une compréhension stable que ces plaisirs samsariques ne sont que de la nature de la souffrance. La base sur laquelle vous apposez l'étiquette « plaisir » n'est que de la souffrance. En gardant cette compréhension constamment présente à l'esprit, vous serez capable de pratiquer la conduite morale correctement. On trouve chez Asanga une explication des dix façons dont le bonheur du Dharma transcende le bonheur samsarique, qui est temporaire, ne peut être ni développé ni achevé, et dépend entièrement d'objets externes.

Développer une concentration parfaite

Pratiquer la conduite morale avec la pensée de renoncer au samsara s'oppose aux obstacles à la concentration. Pour obtenir la réalisation réelle de shamatha, ou calme mental [littéralement : « demeurer tranquillement »], il est nécessaire de vivre dans une éthique très pure. Si l'on veut une concentration parfaite, il faut s'attaquer aux obstacles à cette concentration, tels que la mollesse mentale et la dissipation, de telle sorte que l'esprit demeure paisiblement sur l'objet de concentration. En supprimant ces obstacles, on est capable de se concentrer sur son objet sans difficulté ni effort. Il existe neuf niveaux de calme mental. Même pour arriver au neuvième niveau, qui est similaire mais n'est pas encore le calme mental réel avec toutes ses caractéristiques, il est nécessaire de vivre très purement dans la conduite morale des vœux de pratimoksha.

Pour nombre de tibétains, méditation veut dire uniquement calme mental ; c'est une notion courante pour les personnes ayant étudié les écritures et la philosophie bouddhiste. Il y a quelques années, de nombreuses questions furent soulevées en rapport avec la méditation en provenance d'autres pays bouddhistes et particulièrement d'Occident. Sa Sainteté le Dalai Lama envoya Guéshé Rabtèn Rinpoché à Dalhousie pour vérifier si des méditants avaient atteint shamatha. Guéshé Rabtèn Rinpoché était l'un des maîtres de Lama Yéshé et il était aussi mon maître. C'est lui qui m'a donné l'ordination, mais c'est aussi lui qui m'a donné ma toute première explication sur le Dharma, ainsi que des enseignements sur le débat à Bouxadouar en Inde. Guéshé Rabtèn Rinpoché a enseigné aux étudiants occidentaux à Dharamsala pendant de nombreuses années, puis il vécut longtemps en Suisse où il fonda un monastère qui existe toujours, au Mont-Pèlerin près de Vevey.

Guéshé Rabtèn alla donc à Dalhousie pour vérifier les progrès des méditants. A Dalhousie, il y avait un groupe de moines ascètes qui étaient guidés par un très haut lama ayant atteint le stade de la claire lumière du tantra. Ce lama ainsi que tous ses disciples pratiquaient le vinaya très strictement et menaient des vies solitaires et ascétiques. Sur la base de cette pratique stricte du vinaya, ils faisaient leur expérience sur les voies du lam-rim et du tantra.

A cette époque, je pense que Sa Sainteté demanda à de nombreux méditants de pratiquer le calme mental. D'après ce qu'on dit, c'est à partir de ce moment-là que Guèn Djampa Wangdou commença à pratiquer shamatha. Après avoir commencé cette pratique, Guèn-la fit un rêve dans lequel il parcourait à cheval une route autour d'une montagne ; au bout d'un certain temps, le cheval tomba. Guèn-la se dit alors : « Cela veut peut-être dire que je n'atteindrai pas shamatha. » En réalité, je pense que c'était plutôt un bon signe indiquant que Guèn-la parviendrait à surmonter les obstacles physiques et mentaux à shamatha, qu'il pourrait détruire

les obstacles à une concentration parfaite. A cause de ce rêve, Guèn-la pensa qu'il n'y arriverait pas, mais cela implique qu'en fait Guèn-la obtint bien la réalisation. Le rêve était une indication de cette réussite. Guèn Djampa Wangdou obtint le calme mental à Dalhousie.

Guèn Djampa Wangdou faisait souvent l'éloge de l'extase mentale et physique, ce qui signifie qu'il avait la réalisation du calme mental. Guèn-la avait souvent l'habitude de dire qu'une fois cette expérience d'extase profonde réalisée, tout autre niveau de concentration que vous pourriez avoir appelé méditation n'est pas une méditation. C'est-à-dire que, par comparaison, ce n'est pas de la méditation. De temps en temps, Guèn-la évoquait ses expériences de cette manière.

Cependant, Guèn Djampa Wangdou avait aussi l'habitude de dire que pour réussir une méditation parfaite de calme mental, un pratiquant avait besoin de la base qui s'oppose aux obstacles, en d'autres termes, d'une conduite morale pure. Récemment, pendant les enseignements sur l'entraînement de l'esprit, Chopgyé Rinpoché dit aussi que pour qu'une personne puisse atteindre au shamatha parfait, il ne fallait pas qu'elle ait la moindre gêne dans son cœur par rapport à sa conduite morale. Il faut que le pratiquant soit totalement assuré d'avoir gardé ses vœux de pratimoksha purement.

Avec le calme mental, vous parvenez à vous concentrer parfaitement, comme la flamme d'une bougie qui est stable et que le vent ne fait pas trembler. Avec la lumière stable d'une flamme de bougie, vous pouvez voir clairement un dessin sur un livre. Avec la réalisation du calme mental, vous pouvez voir la nature absolue, ou vacuité, très clairement. Sans aucune difficulté ou obstacle, vous arrivez à vous concentrer continuellement sur la vacuité. Puis, ayant atteint le calme mental, vous pouvez alors développer la réalisation de la vue pénétrante.

Pour produire de la lumière et dissiper l'obscurité, il vous faut des causes telles que l'électricité, le gaz, le kérosène ou de la bougie. Sans elles, il vous est impossible d'avoir de la lumière et d'en profiter. La conduite morale est semblable aux produits qui rendent possible la production de lumière. La conduite morale, les vœux de pratimoksha, sont la racine de la libération du samsara. En fait, vous pouvez constater par votre propre expérience à quel point la conduite morale est de la plus haute importance. Quand votre esprit est très perturbé et troublé, il est très difficile de vous concentrer. Et si vous faites l'examen de votre conduite morale pour vérifier si elle a dégénéré, vous découvrirez qu'une faute a été commise en rapport avec vos vœux de pratimoksha. Il existe une corrélation très claire.

Si vous vérifiez, vous pouvez le voir par votre propre expérience. Si vous ne pratiquez pas correctement la conduite morale, votre esprit est submergé de pensées perturbatrices et vous

êtes incapable de méditer. Même quand vous récitez des prières, vous ne pouvez pas méditer sur le sens des prières. Votre esprit est comme un cyclone, ou comme un oiseau balayé par un vent violent, incapable de rester tranquille dans l'espace pendant même une minute.

Préserver les enseignements

Pour que notre organisation, la FPMT (Fondation pour la Préservation de la Tradition Mahayana) et chacun d'entre nous, soyons à même d'apporter le bonheur à autrui, cela dépend de l'existence et du développement des enseignements dans notre esprit. Les enseignements doivent exister et être préservés en nous-mêmes, et ensuite nous devons répandre ces enseignements que nous préservons dans l'esprit d'autrui. De cette manière, les autres aussi obtiendront le bonheur en protégeant leur karma : en laissant de côté les karmas négatifs et en pratiquant le karma positif par le respect des vœux. Quand les enseignements existent dans l'esprit des êtres, ils jouissent du bonheur, dès maintenant et dans l'avenir. Tout cela vient du fait que nous avons d'abord préservé les enseignements dans nos esprits. Vous pouvez réciter de nombreux mantras et de nombreuses prières ou lire quantité de textes sacrés ; néanmoins l'enseignement du Bouddha ne se situe pas au niveau de la bouche, mais au niveau de l'esprit. C'est l'esprit qui prend la résolution de pratiquer la conduite morale et c'est alors que vous menez votre vie en accord avec cette résolution.

Vivre dans les vœux de pratimoksha, éviter de nuire à autrui, éviter les dix non-vertus et respecter les vœux que vous avez pris quel que soit leur nombre, tel est le fondement de l'enseignement. Grâce à cela, vous actualisez le chemin du paramitayana et vous vivez dans les vœux de bodhisattva. Si vous vivez dans les vœux tantriques, sur cette base vous actualisez ensuite le chemin tantrique. Nourrissez en vous ce sentiment : « Je suis responsable du bonheur de tous les êtres. Les bienfaits que je peux apporter à autrui dépendent de ce que, dans l'enseignement du Bouddha, je suis capable de préserver dans mon esprit. »

Prière de requête de Thogmé Zangpo

Essence du corps, de la parole et de l'esprit saints des victorieux,
Trésor incommensurable aux précieuses qualités et aux actions vastes et continues,
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Ayant tourné le dos aux précipices du nirvana inférieur,

Vous me conduisez vers l'éveil sublime et incomparable.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Sous une forme ordinaire, vous travaillez pour les êtres transmigrants,
Associant toutes les actions des bouddhas des trois temps
Afin de dompter les êtres infortunés.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Vous libérez les êtres dont la folie et l'entêtement sont extrêmes,
Qui, de l'océan du samsara si difficile à traverser,
N'ont pu être libérés par les nombreux "Partis-en-Béatitude".
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Si je m'en remets à vous avec grande dévotion,
Sans effort, vous exaucez aussitôt tous les souhaits temporels et ultimes.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Si je m'engage encore et encore dans les activités futiles de cette vie,
Je cours le danger de passer à côté du sens suprême, et que ma vie soit vaine.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je renonce à cette vie.

Dans mon cœur, je n'ai aucune certitude que je ne mourrai pas aujourd'hui,
Mais dans mes actions, je projette encore de vivre éternellement.
Le danger est grand qu'à l'heure de ma mort,
Saisi de terreur, je m'agrippe à ma poitrine.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je n'oublie pas de penser à la mort.

Incapable à présent de supporter la moindre souffrance,
Je suis bien courageux d'être si insouciant de l'action et de son résultat.
Le danger est grand de tomber dans le précipice
Jusqu'aux abîmes terrifiants des royaumes de souffrance.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique le Dharma le jour et la nuit.

Si la pensée des souffrances des êtres transmigrants

Ne me fait pas dresser les cheveux sur la tête,
Le danger est grand de perdre l'envie d'œuvrer pour soi-même et les autres.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que j'exerce mon esprit
A l'amour bienveillant et à la compassion.

Certes j'accepte l'idée d'éviter de nuire à autrui,
Mais quand je vois mon ennemi, j'ai beaucoup de courage pour lui faire du mal.
Le danger est grand de perdre mes trois vœux.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que j'abandonne la malveillance.

J'ai promis d'exercer mon esprit dans les quatre dharmas vertueux,
Alors que j'ai tant d'orgueil et de désir de contrôle.
Le danger est grand que je ne sois pas capable de tenir mes promesses.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique l'humilité.

J'ai promis d'offrir bonheur et bienfait aux autres,
Alors que je suis jaloux et furieux de leurs richesses.
Le danger est grand de promettre beaucoup et de tenir peu.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je fasse naître le bonheur chez les autres.

J'accepte de méditer sur l'amour d'autrui et le renoncement à moi-même,
Et je me prépare à rendre aux autres le mal pour le mal.
Le danger est grand que la défaite soit pour moi-même autant que pour les autres.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Afin qu'aux agressions, je réponde par des bienfaits.

Quand j'ai le ventre bien rempli de nourriture et que je me chauffe au soleil,
Je prends l'apparence religieuse d'un pratiquant du Dharma,
Mais quand les choses tournent mal, je redeviens une personne ordinaire ;
Mon esprit ne fait pas un avec le Dharma.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Afin que j'utilise les situations pénibles sur le chemin.

Je n'ai pas abandonné les pensées discriminantes d'attachement et de colère,
Mais je parle avec éloquence de l'unité du samsara et du nirvana.

Mes paroles et ma pratique sont contradictoires.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Pour que j'évite les pensées discriminantes d'attachement et de colère.

Bien que je dise que rien n'existe véritablement,
La louange suffit à me réjouir et la critique à me blesser.
Il n'y a pas [en moi] la moindre petite pratique.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que j'élimine la saisie du « je ».

Mes mères si bienveillantes depuis des temps sans commencement
Sont soumises aux terribles tourments de souffrances incroyables.
Je n'ai pas le pouvoir de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Ces mères si bienveillantes qui m'ont rafraîchi quand je souffrais de la chaleur
Vont brûler longtemps dans des souffrances infernales insupportables.
Moi, l'insensé, je suis bien incapable de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes qui m'ont tenu chaud avec leur corps,
Souffrent maintenant les tourments du froid à tel point que leurs os et leur chair se fendent.
Je suis bien incapable de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes qui m'ont nourri encore et encore de leur lait
Ne peuvent à présent trouver ni nourriture ni boisson pendant des centaines d'années.
Je ne peux même pas leur donner une seule goutte d'eau.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes sont sous l'emprise de tant de souffrances,
Elles sont confrontées à ce qui est pénible, séparées de ce qui est désirable,
Elles traversent la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Dans cette vie et dans toutes les autres,
Jusqu'à ce que moi-même et tous les autres êtres deviennent éveillés,
Sans aucune séparation,
Puissé-je renaître aux pieds de mon saint maître.

Dans toutes mes vies, puisse-je ne jamais être séparé des parfaits maîtres.
Faisant bon usage du glorieux Dharma
Pour satisfaire aux qualités excellentes des stades et des chemins,
Puissé-je rapidement atteindre l'état d'éveil de Vajradhara.

Cette prière du yoga du maître, écrite par le bodhisattva Thogmé Zangpo, de même que son texte de transformation de la pensée, *Les Trente-sept Pratiques des bodhisattvas*, produit un grand effet sur l'esprit. De plus, elle rend les sujets de méditation très clairs. De grandes bénédictions sont attachées à cette prière, j'ai donc pensé qu'elle pouvait être bénéfique à votre esprit.

Essence du corps, de la parole et de l'esprit saints des victorieux,
Trésor incommensurable aux précieuses qualités et aux actions vastes et continues,
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Thogmé Zangpo dit que le maître est l'essence du corps saint, de la parole sainte et de l'esprit saint de tous les bouddhas. Puisqu'il est doté de toutes ces qualités si précieuses, le maître est qualifié d'incommensurable trésor. Toutes les qualités et réalisations reçues par Thogmé Zangpo lui-même lui sont venues de son maître, Tcheu Djé Rinpoché. Même si, pour Thogmé Zangpo le « précieux Seigneur du Dharma » fait référence à son propre maître, rien ne vous empêche de dire cette prière en pensant à votre propre ami spirituel.

Ayant tourné le dos aux précipices du nirvana inférieur,
Vous me conduisez vers l'éveil sublime et incomparable.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Reliez ce verset à vous-même ainsi qu'aux autres êtres. On peut dire : « Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma » au début ou à la fin du verset, selon ce qui vous parle le plus. La prière de requête commence par [la description des] qualités et actions du maître.

Sous une forme ordinaire, vous travaillez pour les êtres transmigrants,
Associant toutes les actions des bouddhas des trois temps
Afin de dompter les êtres infortunés.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Reliez ce verset à vous-même ainsi qu'aux autres êtres – vous êtes l'être infortuné. Votre esprit étant impur, vous ne pouvez pas être dompté par les aspects purs de sambhogakaya et de nirmanakaya du Bouddha. Le seul aspect qui puisse vous dompter, un aspect qui vous soit visible, est l'aspect ordinaire avec ses émotions perturbatrices. « Forme ordinaire » ne signifie rien d'autre que le fait d'avoir des fautes et des émotions perturbatrices..

Vous libérez les êtres dont la folie et l'entêtement sont extrêmes,
Qui, de l'océan du samsara si difficile à traverser,
N'ont pu être libérés par les nombreux "Partis-en-Béatitude".
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Ce verset évoque une personne extrêmement ignorante, qui n'écoute pas et qui a beaucoup de mal à comprendre. Par exemple, pensez à l'esprit extrêmement incontrôlé d'un animal comme un buffle. Quand vous essayez de protéger un buffle d'un danger, il s' imagine que vous essayez de lui faire du mal, si bien qu'en fait il court droit au précipice. Il n'y a aucun moyen de lui faire comprendre. Pensez aussi à un papillon de nuit qui volette autour d'une flamme de bougie. Vous essayez de l'attraper pour le protéger, mais malgré tous vos efforts, le papillon ne vous laisse pas l'approcher. Il cherche constamment à se rapprocher de la bougie jusqu'au moment où il vole directement dans la flamme. Le papillon est si bête et si têtu qu'il n'existe aucun moyen de lui faire comprendre. De nombreux êtres sont extrêmement stupides et têtus, difficiles à dompter et ne peuvent être libérés par les nombreux "Partis-en-Béatitude".

Ramenez également ce verset à votre situation personnelle. Tout d'abord méditez sur le fait que c'est bien parce que vous êtes si profondément ignorant, têtu et si difficile à dompter, que vous en êtes toujours là. Tous les innombrables bouddhas ont la même pensée, ils disent les mêmes choses : « Ne vous chérissez pas vous-même, chérissez autrui. Vous chérir vous-même est la source de toutes souffrances ; chérir les autres est la source de tous bonheurs. Les activités de cette vie sont sans essence. » Tous les bouddhas expliquent qu'il vous faut mettre fin à l'attachement à cette vie ; que cette précieuse renaissance humaine, qui est d'une si grande utilité, sera difficile à obtenir une nouvelle fois ; que l'heure de votre mort est en fait incertaine ;

qu'il faut protéger son karma ; que les perfections samsariques sont sans essence et que s'en rendre dépendant, c'est se leurrer soi-même ; que rien – ni le « je » ni rien d'autre – n'existe de son propre côté ; qu'il vous faut à chaque instant pratiquer l'apparence pure ; qu'il faut pratiquer la patience quand surgit la colère ; qu'il faut pratiquer la compassion et l'amour bienveillant...

Ces choses-là, on vous les répète constamment. Non seulement votre maître, mais tant de maîtres ont dit ces mêmes choses encore et encore. Mais aucun changement ne s'est fait dans votre esprit, aucun changement dans vos actes. C'est l'opposé que vous appliquez : vous faites une fixation sur cette vie, et ce faisant, vous gâchez votre précieuse renaissance humaine en vous engageant dans des activités mondaines dénuées de sens et dans des actions non vertueuses. Vos maîtres ont insisté tant de fois sur l'importance de pratiquer la moralité et la charité afin de créer la cause du bonheur pour les vies prochaines et de supprimer la cause des renaissances dans les royaumes inférieurs. Et pourtant, vous faites toujours tout le contraire, vous créez la cause pour renaître dans les royaumes de souffrance.

Constamment, le jour et la nuit, vous vous chérissez vous-même. Ce chérissement de soi ne va pas en diminuant mais est toujours aussi résistant que l'acier, aussi dur que le roc. Toujours, vous faites l'inverse : constamment vous pratiquez l'apparence impure, constamment vous croyez que les choses ont une existence véritable, ce qui est la racine du samsara. Constamment, spontanément et avec beaucoup de force, vous mettez en pratique toutes les conceptions fausses – sans vous arrêter ne serait-ce qu'une seule seconde ! Voilà ce qu'est votre pratique, voilà comment vous passez votre vie. Vous n'êtes pas capable de vous libérer, vous êtes trop difficile à dompter, et voilà pourquoi vous avez été laissé pour compte par tous les bouddhas. Vous êtes comme le poisson nageant vers l'hameçon, comme le papillon volant vers la flamme, comme l'éléphant courant droit au gouffre. Vos corps, parole et esprit sont totalement absorbés dans des chimères. Il est bénéfique de méditer de cette façon.

Quand il est question de l'océan du samsara si difficile à traverser, pensez aux douze liens. Si vous n'êtes pas à même de mettre en pratique le remède vous permettant de contrôler ne serait-ce qu'un seul attachement pendant un jour, comment pourrez-vous jamais vous libérer ? C'est parce que vous ne mettez pas en pratique ne serait-ce qu'un seul remède que l'océan du samsara est très difficile à traverser. Pensez à vous-même, puis pensez à votre maître. D'abord reconnaissez votre propre nature, puis pensez à la bonté de votre maître qui vous libère de l'océan du samsara qui est difficile à traverser. Se souvenir de sa bonté est très efficace.

Si je m'en remets à vous avec grande dévotion,

Sans effort, vous exaucez aussitôt tous les souhaits temporels et ultimes.

Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Ce verset contient les huit bienfaits de la dévotion correcte à l'ami vertueux. Toutes les réalisations, depuis la parfaite renaissance humaine jusqu'à l'éveil complet, qui ont toutes comme racine la dévotion au maître, sont également contenues dans ce verset.

Si je m'engage encore et encore dans les activités futiles de cette vie,
Je cours le danger de passer à côté du sens suprême, et que ma vie soit vaine.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je renonce à cette vie.

Ce verset parle d'une vie vaine ou vide, mais aussi d'un esprit vain ou vide. Le danger, c'est que nous quittions cette renaissance humaine les mains vides. « Si je m'engage encore et encore dans les activités futiles de cette vie », cela signifie passer sa vie dans des activités en étant mû par des préoccupations mondaines, fourvoyé par le bonheur de cette vie : dormir, bavarder, se préoccuper de sa nourriture, de ses vêtements et de sa réputation. Si vous passez votre temps obsédé par les objets des sens, vous n'accéderez pas au sens suprême qui peut être obtenu grâce à cette précieuse renaissance humaine.

Dans mon cœur, je n'ai aucune certitude que je ne mourrai pas aujourd'hui,
Mais dans mes actions, je projette encore de vivre éternellement.
Le danger est grand qu'à l'heure de ma mort
Saisi de terreur, je m'agrippe à ma poitrine.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je n'oublie pas de penser à la mort.

Si vous sondez réellement votre cœur, vous n'y trouvez pas l'assurance absolue que vous survivrez jusqu'à demain, qu'il est certain que vous ne mourrez pas. Même en considérant ce court espace de temps, aujourd'hui, ces prochaines vingt-quatre heures, vous ne pouvez pas avoir cette certitude, et pourtant vous agissez comme si vous comptiez vivre pour toujours. Ainsi, vous ne faites aucune pratique du Dharma. Quand la mort apparaît soudain, comme vous ne vous y êtes pas préparé tant que vous en aviez la possibilité, vous risquez fort de vous agripper à votre poitrine dans votre peur de mourir. Vous n'accepterez pas de mourir, de quitter votre corps, d'être séparé de vos possessions et de votre famille, et terrifié, vous vous agripperez à votre poitrine.

Incapable à présent de supporter la moindre souffrance,
Je suis bien courageux d'être si insouciant de l'action et de son résultat.

Le danger est grand de tomber dans le précipice

Jusqu'aux abîmes terrifiants des royaumes de souffrance.

Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique le Dharma le jour et la nuit.

Puisque nous ne pouvons pas supporter le moindre petit inconfort à présent, nous montrons bien du courage en négligeant le karma, en pensant que ce n'est pas important. Dans la seconde partie du verset, Thogmé Zangpo fait la description du résultat de cette négligence. Rappelez-vous ce verset encore et encore, particulièrement quand vous risquez de négliger votre pratique de conduite morale. Quand vous méditez ou pendant les enseignements, vous ne pouvez pas supporter le moindre petit inconfort dans vos genoux ou votre dos, ou encore la gêne causée par la chaleur ou le froid. Vous ne supportez pas les petites douleurs ressenties en pratiquant le Dharma. Et vous ne supportez pas de vivre dans les vœux.

Vous êtes bien courageux de faire si peu de cas des enseignements du Bouddha et de ce que le maître vous a enseigné. Etre insouciant et créer du karma négatif en faisant l'opposé de ce qui devrait être fait, c'est faire preuve d'un grand courage. Si vous pensez aux petits inconforts présents que vous ne pouvez pas supporter et en parallèle aux vies sans fin à venir dans les souffrances du samsara, cela vous pousse à faire attention à votre pratique de conduite morale.

« Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique le Dharma le jour et la nuit » signifie que nous devrions essayer de vivre dans la conduite morale des engagements que nous avons pris. Nous devrions garder nos vœux purement ; par exemple, si nous avons pris les vœux tantriques, nous devrions garder ces samayas. Ce verset se rapporte particulièrement à la conduite morale.

C'est une très bonne idée de considérer l'animal le plus proche, une fourmi par exemple, et de se dire : « Dans une minute, je pourrais être comme cette fourmi. Il ne s'agit que d'une minute – ce n'est pas bien loin. » Vous avez été un animal comme celui-là un nombre incalculable de fois. Dans cette vie même, vous avez créé tant de karma négatif pouvant résulter en une renaissance animale, mais vous n'avez pas encore fait l'expérience du résultat. Chaque fois que vous mangez dans l'ignorance, vous créez la cause pour une renaissance animale, et ce n'est qu'un exemple parmi d'autres. Dans les explications générales sur le karma, on trouve la liste de nombreuses autres actions qui entraînent une renaissance animale.

Regardez seulement les fourmis et les vers qui sont près de vous. Vous-même êtes né et avez souffert comme eux un nombre incalculable de fois. Vous avez accumulé tant de karma négatif dont l'expérience du résultat reste encore à faire. Quand vous pensez ainsi, comment vous est-il

possible de vous sentir à l'aise ? Il vous faut faire quelque chose immédiatement. Il vous faut immédiatement confesser et purifier tous les vœux de pratimoksha et de bodhisattva et tous les vœux tantriques que vous avez transgressés. Renouvelez-les, puis appliquez tous vos efforts à les pratiquer correctement, particulièrement les vœux de pratimoksha.

Sans pratiquer la conduite morale, quelle que soit l'importance de votre générosité, il se peut que vous renaissiez en tant que riche naga ou comme un être de ce type, mais vous ne pouvez accéder à un corps humain. Si vous ne vous appuyez pas sur sa cause, la conduite morale, vous ne pouvez pas obtenir un corps humain. En particulier, pour obtenir un parfait corps humain, il vous faut créer les dix-huit causes par la pratique de la conduite morale. L'un des Gandèn Tripa du passé expliquait que la cause d'une parfaite renaissance humaine consiste à observer ses vœux de pratimoksha, de bodhisattva et ses vœux tantriques – dans ce dernier cas, cela s'applique probablement à une parfaite renaissance humaine où l'on a à nouveau l'occasion de pratiquer le tantra.

Le simple fait de regarder les animaux autour de vous, les chiens, les oiseaux, les vers et les insectes minuscules est tout à fait effrayant. On dirait bien qu'il n'y a pas de lien du tout entre leur corps et votre conscience. Cela semble impossible que votre conscience puisse prendre ce type de corps. Quand vous oubliez le karma et que vous n'observez pas votre esprit, quand vous regardez votre corps et le leur, cela semble impossible que vous puissiez devenir comme cela. Il n'est pas nécessaire de penser aux terribles souffrances des enfers, regardez simplement les créatures qui vous entourent, c'est terrifiant ! « Il faut que je change mon esprit sur le champ ; il faut que je change ma manière d'agir. Je dois vraiment prêter attention à ma conduite morale. » Essayez de comprendre tous les vœux que vous avez promis d'observer et appliquez tous vos efforts à les observer. Etablissant ainsi un lien entre vous et les souffrances des autres êtres, vous voyez avec effroi qu'elles font partie du domaine du possible pour vous, et votre insouciance vis-à-vis de la conduite morale disparaît.

C'est très bon d'établir ce type de lien chaque fois que vous voyez une créature dangereuse ou laide, qu'elle soit grosse ou minuscule – ou même quand vous voyez des êtres humains qui souffrent beaucoup et n'ont pas la possibilité de pratiquer le Dharma. « Si dans ma vie prochaine, il me fallait être comme cette personne, comment pourrais-je le supporter ? Serais-je capable de le supporter ? Dans ma situation actuelle, j'ai rencontré le Dharma et j'ai tout ce qu'il me faut pour le pratiquer. Si ma vie prochaine devait être ainsi, comment ferais-je ? Est-ce que je pourrais supporter d'être un être humain tellement immergé dans l'ignorance et la souffrance, sans la moindre possibilité de pratiquer le Dharma ? » Il est très bénéfique de réfléchir ainsi à propos des animaux et même à propos des êtres humains. « Pour ne pas renaître dans ce type de situation, la première chose que j'ai à faire est de pratiquer la moralité. »

Si vous étiez né millionnaire, mais sans aucune possibilité de rencontrer et de pratiquer le Dharma, cela serait insupportable. Bien que très riche, comme vous n'auriez aucune possibilité de pratiquer le Dharma, vous ne feriez que créer constamment des causes de souffrance. Ce type de réflexion vous pousse à pratiquer la confession et la purification personnelle. Vous vous engagez immédiatement dans la pratique la plus puissante, puis vous faites de votre mieux pour pratiquer la moralité.

Vous pouvez penser aussi : « En ce moment, je suis assis sur le rebord du chaudron où cuisent les êtres des enfers. Dans un petit instant, je vais tomber dans le chaudron. Si je pratique la conduite morale, je n'y tomberai pas ; cela me sera épargné. Mais si je suis négligent et que je ne pratique pas la conduite morale, alors je tomberai dans le chaudron. Cela va arriver dans un instant. Si cette respiration si fragile venait à s'arrêter, je tomberais dans le chaudron infernal. C'est facile à comprendre – j'ai créé d'innombrables causes pour cela. »

Il est aussi très inspirant de se souvenir de ce verset sur la parfaite renaissance humaine tiré de *L'Ode aux Réalisations*, de Lama Tsongkhapa :

Cette parfaite renaissance humaine est beaucoup plus précieuse qu'un joyau qui exauce les souhaits. On ne trouve une telle renaissance humaine parfaite pratiquement que cette fois. Elle sera extrêmement difficile à retrouver. La vie décline si facilement et est si courte, aussi brève que l'éclair dans le ciel.

En visualisant des montagnes de joyaux qui exaucent les souhaits, de dollars ou de diamants, méditez sur votre parfaite renaissance humaine. Vous pouvez comprendre le sens de « pratiquement que cette fois », en analysant vos attitudes quotidiennes qui sont soumises au contrôle des pensées perturbatrices. En réfléchissant aux causes d'une parfaite renaissance humaine, vous pouvez voir à quel point il sera difficile d'y accéder à nouveau. Par ailleurs, la mort survient très facilement. En raison de causes internes et externes, la vie décline très facilement. Du fait des nombreuses perturbations internes qui sont causes de mort, les conditions externes entraînant la mort sont nombreuses. A chaque heure, chaque minute, venant de toutes les directions, la vie est remplie de conditions pouvant entraîner la mort. Comme une flamme éteinte par un vent violent, la mort peut survenir très facilement.

La durée de la vie est très courte. L'apparence de cette vie est semblable à une minute, à une seconde, à l'espace d'un éclair. Ce que l'on voit apparaître pendant le temps d'un éclair est très bref. Quand vous vous promenez le soir et que survient un éclair, votre environnement vous apparaît très brièvement avant de disparaître. De la même façon, l'apparence de cette vie est

très brève. Il est vraiment très important de s'en souvenir, encore et encore, encore et encore. Si l'apparence de cette vie est tellement courte, comme l'éclair, alors la conclusion est qu'il n'y a rien à retenir, rien qui vaille la peine de se mettre en colère, rien qui vaille la peine de s'y attacher. Il faut insister plus spécialement sur l'attachement car il vous rend incapable de pratiquer la conduite morale.

En pensant à cette nature (de la vie), réalisez que toutes les activités mondaines sont semblables à une balle (de blé), nuit et jour, tirez-en l'essence. Vous-même, vénérable maître, vous avez pratiqué ainsi. Je vous fais la requête afin que moi aussi, qui suis en quête de libération, sois capable de pratiquer de cette manière.

En fait, Lama Tsongkhapa a écrit : « Moi-même, le yogi, j'ai pratiqué ainsi. Je vous en supplie, chercheur de libération, pratiquez vous aussi de cette manière », mais nous récitons le verset en le modifiant légèrement.

L'apparence de cette vie est très courte, comme l'espace d'un éclair. Cette apparence, dont nous jouissons à présent, d'un beau paysage, de nos amis, d'une belle maison, et tous les plaisirs – ces objets des pensées perturbatrices qui apparaissent comme beaux – est très brève, comme si elle ne durait qu'une seule minute. Cette magnifique apparence d'un corps, d'une maison ou de tous objets des sens peut s'interrompre en une minute. Il est vraiment important de sentir que cette apparence n'est là que pour une minute. Ainsi l'esprit qui veut saisir ne surgit pas et vous avez le temps et l'espace de méditer et de développer l'amour bienveillant et la compassion pour les autres. L'esprit qui veut saisir, qui s'accroche, tout occupé qu'il est par l'attachement, ne vous laisse même pas le temps et l'espace de développer votre esprit, de développer l'amour bienveillant et la compassion pour tous les êtres.

Pensez aussi, au moment même où toutes ces choses, telles que l'environnement et les objets des sens, vous apparaissent, que tout cela est une hallucination. Cela est particulièrement important par rapport aux personnes auxquelles vous êtes attachées, surtout par rapport au corps en tant qu'objet d'attachement. Tous les objets de colère et d'attachement, tous les plaisirs des sens sont des hallucinations. Vous vous laissez complètement fourvoyer par des hallucinations, vous êtes pris au piège de ces hallucinations.

D'abord, tout ce qui vous apparaît maintenant – le soi et tous ces objets magnifiques – n'apparaît qu'après que vous ayez apposé l'étiquette sur la base. Si vous n'aviez pas étiqueté « beau » sur cette base, vous n'auriez pas cette apparence de beauté. Si vous n'aviez pas pensé « cela est magnifique », l'objet ne vous serait pas apparu comme beau. Quelqu'un dit que

quelque chose est magnifique et vous croyez que cette chose est magnifique. Supposons que vous alliez à Lhasa. Vous n'êtes jamais allé à Lhasa auparavant et quelqu'un vous dit : « Voilà Lhasa et voilà le Potala ». En croyant à ce que cette personne vous dit, vous avez l'apparence de Lhasa et du Potala.

Nous pouvons suivre un raisonnement similaire avec la lettre A. Avant que l'on ait enseigné à l'enfant : « ceci est un A », il ne voit qu'une figure géométrique. Avant qu'il ne se mette à croire que cette figure est A, il ne voit pas A. S'il n'y croyait pas, il n'y aurait pas d'apparence de A. De la même manière, la beauté ne vient pas de l'extérieur, elle vient de votre esprit. La laideur et la beauté viennent de votre esprit ; elles sont votre propre création.

Sans l'esprit pour nommer tout objet, il n'y a aucune apparence de quoi que ce soit – maison, thangka, lumière, ami, ennemi. A partir de là, vous pouvez comprendre cette première notion selon laquelle tout ce qui vous apparaît vient de votre esprit. Rien ne vous apparaît indépendamment de votre esprit.

Le second point est que tous ces objets qui vous apparaissent – samsara, nirvana, magnifiques objets des sens – sont simplement imputés par la pensée. Comme ils n'existent que par leur simple nom, il n'y a pas la moindre raison de s'accrocher à quelque objet que ce soit, de se mettre en colère contre lui ou de s'y attacher. Il n'y a pas de raison du tout. La conclusion est que les objets contre lesquels vous vous mettez en colère ou auxquels vous vous attachez sont les objets de votre propre création.

L'apparence du « je », de l'objet, de l'action et des personnes en tant qu'existant indépendamment de leur propre côté est entièrement fausse, une hallucination complète. Et cela est prouvé par l'évolution dans la manière dont les choses existent. Cette apparence d'indépendance, d'existence de son propre côté, est complètement vide, une totale hallucination. D'abord vous vous accrochez à l'apparence parce que toutes ces choses paraissent être indépendantes et exister de leur propre côté et vous vous abusez vous-même. Puis, bien qu'elles soient impermanentes, vous êtes convaincu qu'elles sont permanentes, et là encore vous vous dupez vous-même.

Le troisième point est que vous voyez ce corps, qui est complètement impur et terrifiant, l'enveloppe renfermant les trente-six éléments malpropres (la peau, les os, la chair, les veines, le sang, le pus, etc.) comment étant complètement pur et propre. Pourtant, dès que vous commencez à penser à ce qui se passe sous la peau, c'est plutôt terrifiant. Il n'y a là rien à quoi on puisse s'attacher, s'accrocher – au lieu de vous y agripper, vous êtes tout simplement terrifié. Après une analyse bien menée, vous ne pourrez jamais plus penser à l'intérieur de votre corps

comme à quelque chose de propre et de beau. D'une certaine manière, la beauté que vous voyez se situe entre la peau et vous-même. C'est cette projection qui est l'objet d'attachement. Il n'y a rien là. En analysant même la peau, vous ne pouvez pas trouver quoi que ce soit qui vaille la peine de s'y attacher. L'attachement n'apparaît que lorsque vous ne faites pas cette analyse et que vous ne prenez pas conscience du fait que le corps est impur. Quand vous en prenez conscience, l'attachement disparaît. Cela montre bien qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec l'attachement. L'attachement ne résiste pas à l'analyse. C'est la même chose avec l'existence réelle. Quand vous analysez, vous ne trouvez rien qui existe de son propre côté à saisir. Cela montre bien qu'il s'agit d'une conception erronée. Je le répète, quand vous vous imaginez que le corps est propre et pur, vous vous leurrez vous-même.

Le quatrième point concerne les plaisirs samsariques. Quand votre corps entre en contact avec les objets des sens, en réalité ce contact est dans la nature de la souffrance et rien d'autre ; mais comme vous pensez que c'est un plaisir, cela vous apparaît comme un plaisir. Ce type de sensation n'est rien d'autre que de la souffrance. Si vous répétez l'action, la souffrance augmente jusqu'au point où elle devient la souffrance de la souffrance. Quand elle n'est pas flagrante, la sensation est appelée « plaisir » et paraît en être un. Mais là encore, en étant attaché à cette sensation, vous vous abusez vous-même. Etre à la poursuite des plaisirs samsariques est une tromperie qui nuit à votre vie. Toutes ces activités dans lesquelles vous vous êtes engagés sous l'emprise de cette conception erronée font que votre vie est totalement vide. Tous ces travaux ont pour seul résultat de perpétuer le samsara.

Réfléchissez ainsi : tout d'abord l'apparence de cette vie est très brève. Puis, les objets qui vous apparaissent sont des hallucinations, donc si vous vous y accrochez, vous vous leurrez vous-même complètement. Vous avez reçu une parfaite renaissance humaine cette unique fois, et il ne fait aucun doute que, grâce à cette renaissance humaine, l'obtention de l'éveil est possible. Si vous ne saisissez pas la chance qui vous est offerte cette unique fois, vous faites de votre vie une coquille vide. Sur cette base, prenez conscience qu'en accordant votre confiance à ces conceptions erronées, en œuvrant pour le bonheur de cette vie, vous vous leurrez vous-même.

Ayant réfléchi ainsi, voyant tout comme une hallucination complète, vous ne trouvez plus aucune raison de vous accrocher ou de vous attacher, donc rien ne vient faire obstacle à votre pratique de la conduite morale. De cette façon, comme vous économisez un énorme et inutile gâchis de temps, vous avez tellement de temps pour pratiquer le Dharma. Tout ce que vous faites avec la conscience de la vacuité et de l'impermanence, antidotes aux conceptions erronées, devient du Dharma. Ayez constamment cette pensée présente à l'esprit : « Cette apparence de beauté est une hallucination et peut cesser à tout instant. Aujourd'hui, je passe du bon temps à jouir des objets des six sens, mais demain peut être quelque chose de totalement

différent. Demain à la même heure, il se pourrait que je n'aie plus rien de beau à voir. Il se pourrait que tout, y compris mon corps, soit devenu du feu – ou de la glace !

Dans une grande ville, tout peut-être très beau un jour et le lendemain, tout à fait différent. Si un cyclone, une inondation ou un tremblement de terre survient, peut-être ne mourrez-vous pas, mais vous pouvez vous retrouver mendiant ou sans abri. Ce point très important vous aide à garder le contrôle de votre esprit, à faire barrage aux obstacles et à pratiquer la conduite morale purement.

Cela aide aussi beaucoup de se souvenir que tous les échecs dans votre pratique du Dharma – mettre fin à votre relation avec votre maître, ne pas tenir compte de ses conseils, laisser vos vœux dégénérer – tout cela est le résultat de votre karma passé. Vous créez le résultat similaire à la cause. Le karma a un effet proliférant, il se multiplie, bien davantage que par exemple lorsque l'on récolte des millions et des millions de graines après en avoir planté une seule. Si, dans cette vie, vous avez une aversion pour les vœux de pratimoksha et si vous les brisez, si vous avez une aversion pour les enseignements des soutras et des tantras, si des pensées hérétiques surviennent dans votre esprit à l'égard de votre ami vertueux ou des enseignements, tout cela devient la cause pour que des choses semblables se reproduisent dans de nombreuses vies. Même si dans cette vie il n'a pas fallu bien longtemps pour commettre l'erreur, les résultats sont endurés pendant très longtemps. Au cours de nombreuses vies prochaines, vous allez commettre la même faute. A supposer que vous puissiez prendre les vœux, vous allez les briser à nouveau ; il vous sera très difficile de les garder purement. Si vous réfléchissez aux problèmes qui peuvent résulter dans le long terme, vous veillerez dans cette vie à mettre tous vos efforts pour pratiquer purement.

Gomo Rinpoché disait que, quand on ne respecte pas les conseils de son maître, cela pollue la relation avec ses autres maîtres. Je pense que c'est très possible et que cela peut être aussi relié à votre conduite morale. Si vous avez brisé le samaya en délaissant ou en critiquant votre maître et que vous devenez (par la suite) un enseignant, vous risquez de polluer vos disciples. Il est vraiment important de réfléchir aux conséquences négatives dans le long terme, sans limiter sa réflexion à cette seule vie. Sans aller jusqu'à penser aux royaumes inférieurs, vous pouvez penser aux défauts de refaire la même erreur encore et encore pendant de nombreuses vies. Purifier son erreur et prendre la détermination de ne pas la répéter aidera à faire obstacle à la répétition des mêmes expériences dans vos vies prochaines.

Un autre élément à considérer est que vous prenez vos vœux pour les autres êtres. Quand vous prenez le vœu d'Amoghasiddhi au cours des initiations tantriques, vous dites : « Je vais garder les trois (sortes de) vœux. » Si quelqu'un, ayant promis de faire quelque chose pour vous –vous libérer de prison ou vous sortir d'un brasier – et que cette personne ne tenait pas sa promesse, pensez comme ce serait désastreux. Vous êtes un seul être, et vous prenez les vœux pour le bien

de tous les êtres. Quand vous sentez venir le danger de la négligence, pensez : « Ce que je fais c'est tromper tous les êtres. Comment puis-je me faire passer moi-même avant tous les autres êtres ? » Tous ces êtres aspirent à ce que vous les conduisiez à l'éveil, à ce que vous les libériez de toutes leurs souffrances. Votre capacité à les aider ne peut être obtenue qu'en développant votre compréhension des enseignements authentiques et en actualisant les réalisations du chemin en dépendance de la conduite morale. Si vous agissez autrement, vous délaissiez tous les êtres.

Et puis, les êtres souffrent tellement. La souffrance d'un seul être est incroyable – et un nombre incalculable d'êtres souffrent. « Comment ai-je l'audace de les délaissier ! Ne m'inquiéter que de moi, ne chercher que mon propre bonheur, sans chercher à atteindre l'éveil en pratiquant la conduite morale afin de pouvoir guider les êtres ; quelle cruauté ! » Quand vous vous laissez entraîner par vos émotions perturbatrices, grondez-vous vous-même comme ceci : « C'est ce que je peux faire de plus terrible ! C'est affreux ! » Penser aux autres qui sont dans l'obscurité et dans une telle souffrance est une autre façon de faire croître son aspiration, non seulement à atteindre l'éveil afin de les guider, mais même à garder ses vœux dans la vie quotidienne.

La manière la plus simple, la plus facile d'observer vos vœux est de rester éloigné des objets [qui entraînent] des pensées perturbatrices, particulièrement de ceux qui ont trait à l'attachement. En d'autres termes, évitez l'objet d'attachement. Ceci est la première responsabilité des débutants, particulièrement de la Sangha (ici je ne parle pas de la Sangha absolue). C'est la pratique essentielle de votre vie. Il existe diverses façons d'exercer votre esprit par le lam-rim et les méthodes de transformation de l'esprit, mais la meilleure méthode est d'éviter l'objet des pensées perturbatrices. S'en tenir éloigné est la meilleure des solutions. Exercez votre esprit continuellement au lam-rim. Quand vous avez des réalisations stables des trois principes du chemin et des tantras, même si vous côtoyez constamment la personne (l'objet d'attachement), si vous vivez avec elle (ou lui), elle (ou il) ne peut plus être cause de perturbations. Qu'importe le nombre des objets de perturbation qui vous entourent, ils sont incapables de perturber votre pratique pour atteindre l'éveil. Car, n'ayant plus d'émotions perturbatrices, ce pratiquant n'a pas d'objet de perturbation. Il n'y a pas d'objet de colère car il n'y a pas de colère. Il n'y a pas d'objet de préoccupation mondaine de s'accrocher à cette vie car il n'y a pas de préoccupation mondaine.

Si la pensée des souffrances des êtres transmigraints

Ne me fait pas dresser les cheveux sur la tête,

Le danger est grand de perdre l'envie d'œuvrer pour soi-même et les autres.

Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que j'exerce mon esprit

A l'amour bienveillant et à la compassion.

Certes j'accepte l'idée d'éviter de nuire à autrui,
Mais quand je vois mon ennemi, j'ai beaucoup de courage pour lui faire du mal.

Le danger est grand de perdre mes trois vœux.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que j'abandonne la malveillance.

Vous êtes bien courageux et sûr de vous pour éviter de nuire aux autres tant que vous n'êtes pas confronté à votre ennemi, à la personne qui vous cause des ennuis. Alors, vous vous sentez plein de force et d'assurance pour lui faire du mal et le torturer. En paroles, vous dites les mots les plus blessants et vous plaignez de ses erreurs. En esprit, vous engendrez une malveillance et une colère puissantes. Physiquement, vous le rouez de coups, vous le jetez en prison ou vous le tuez. Vous êtes capable de faire toutes ces choses. Et c'est ainsi que vous risquez fort de perdre vos trois vœux.

Même sans avoir rencontré les enseignements du mahayana ou les enseignements tantriques, si vous vivez dans le respect des vœux que vous avez pris, quels qu'ils soient, et si vous les mettez correctement en pratique, vous n'aurez aucune espèce de peur. Votre esprit sera détendu et à l'aise. Même si la mort survient, vous serez très heureux et à l'aise parce vous n'avez rien fait de mal. Vous n'aurez aucune peur. Le fait de garder les vœux de pratimoksha est la meilleure des protections. Les esprits et les êtres humains ne peuvent pas faire de mal à un pratiquant qui vit dans le respect correct de la conduite morale de pratimoksha – les esprits craignent ce genre de personnes. Domo Guéshé Rinpoché, sans accomplir aucune pouja particulière, a guéri une femme de Darjeeling qui était possédée par un esprit. Fondamentalement, cette guérison a eu lieu grâce au pouvoir de sa conduite morale. Une personne qui vit dans une conduite morale pure a beaucoup de pouvoir de guérison.

J'ai promis d'exercer mon esprit dans les quatre dharmas vertueux,
Alors que j'ai tant d'orgueil et de désir de contrôle.
Le danger est grand que je ne sois pas capable de tenir mes promesses.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique l'humilité

Les quatre dharmas pour exercer son esprit à la vertu sont les suivants : si quelqu'un me bat, ne pas lui rendre la pareille ; si quelqu'un me parle durement, ne pas lui rendre la pareille ; si quelqu'un me critique, ne pas lui rendre la pareille ; si quelqu'un se met en colère contre moi, ne pas lui rendre la pareille. Après avoir décidé d'exercer votre esprit à la vertu, si une autre personne se met en colère contre vous, vous n'êtes pas censé vous mettre en colère en retour.

Si vous avez accepté ces quatre dharmas mais avez un grand orgueil et un grand désir de contrôle, vous ne serez pas capable de pratiquer ce que vous avez promis.

J'ai promis d'offrir bonheur et bienfait aux autres,
Alors que je suis jaloux et furieux de leurs richesses.
Le danger est grand de promettre beaucoup et de tenir peu.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je fasse naître le bonheur chez les autres.

J'accepte de méditer sur l'amour d'autrui et le renoncement à moi-même,
Mais je me prépare à rendre aux autres le mal pour le mal.
Le danger est grand que la défaite soit pour moi-même autant que pour les autres.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Afin qu'aux agressions, je réponde par des bienfaits.

Après avoir accepté de méditer sur le fait de chérir autrui et de vous oublier vous-même, en pratique vous ripostez quand quelqu'un vous fait du mal. Malgré vos promesses, si quelqu'un vous agresse, l'envie de lui rendre la pareille surgit toujours dans votre esprit. C'est ce que signifie promettre beaucoup et tenir peu.

Quand j'ai le ventre bien rempli de nourriture et que je me chauffe au soleil,
Je prends l'apparence religieuse d'un pratiquant du Dharma,
Mais quand les choses tournent mal, je redeviens une personne ordinaire ;
Mon esprit ne fait pas un avec le Dharma.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Afin que j'utilise les situations pénibles sur le chemin.

Je n'ai pas abandonné les pensées discriminantes d'attachement et de colère,
Mais je parle avec éloquence de l'unité du samsara et du nirvana.
Mes paroles et ma pratique sont contradictoires.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Pour que j'évite les pensées discriminantes d'attachement et de colère.

Bien que je sache que rien n'existe véritablement,
La louange suffit à me réjouir et la critique à me blesser.
Il n'y a pas [en moi] la moindre petite pratique.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que j'élimine la saisie du Je.

Mes mères si bienveillantes depuis des temps sans commencement
Sont soumises aux terribles tourments de souffrances incroyables.
Je n'ai pas le pouvoir de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Ces mères si bienveillantes qui m'ont rafraîchi quand je souffrais de la chaleur
Vont brûler longtemps dans des souffrances infernales insupportables.
Moi, l'insensé, je suis bien incapable de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes qui m'ont tenu chaud avec leur corps,
Souffrent maintenant les tourments du froid à tel point que leurs os et leur chair se fendent.
Je suis bien incapable de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes qui m'ont nourri encore et encore de leur lait
Ne peuvent à présent trouver ni nourriture ni boisson pendant des centaines d'années.
Je ne peux même pas leur donner une seule goutte d'eau.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes sont sous l'emprise de tant de souffrances,
Elles sont confrontées à ce qui est pénible, séparées de ce qui est désirable,
Elles traversent la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Dans cette vie et dans toutes les autres,
Jusqu'à ce que moi-même et tous les autres êtres deviennent éveillés,
Sans aucune séparation,
Puissé-je renaître aux pieds de mon saint maître.

Dans toutes mes vies, puissé-je ne jamais être séparé des parfaits maîtres.
Faisant bon usage du glorieux Dharma
Pour satisfaire aux qualités excellentes des stades et des chemins,
Puissé-je rapidement atteindre l'état d'éveil de Vajradhara.

Ainsi s'achève la prière de requête composée par le grand bodhisattva Thogmé Zangpo. J'ai parlé de ces techniques et expliqué un peu ces sujets à l'usage de quiconque souhaite pratiquer, mais particulièrement pour la Sangha. J'espère qu'en plus d'avoir compris ces conseils, vous les rendrez bénéfiques en les mettant en pratique. Ces modes de pensée sont des aides pour vous protéger.

DEDICACE

Puissions-nous, moi-même et tous les autres, particulièrement la Sangha de la FPMT, être capables de vivre une vie de pure conduite morale, comme Lama Tsongkhapa lui-même, exercer notre esprit à bodhicitta et vivre dans la vue et la conduite pure. Ainsi, puissions-nous arriver au terme de notre vie sans avoir corrompu la pure sagesse des enseignements du second Bouddha.

Colophon : Cet enseignement a été donné à l'Himalayan Yogic Institute à Kathmandou, Népal, en Mai 1987. Il fut d'abord transcrit sous le titre de « Karma et Moralité ». Réimprimé ici avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduit en français par Dominique Régibo pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel, mai 2006.

Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.