



Karma et vacuité

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-KARMA-KARMA ET VACUITE-Dernière mise à jour 17.07.2015



PREFACE

Le karma, ou loi de cause à effet, est l'un des principes les plus fondamentaux de la philosophie bouddhiste. *Karma et vacuité* approfondit le sujet du karma dans la perspective de la compréhension de la vacuité, cette compréhension

essentielle, sous-jacente à toute la théorie et toute la pratique du bouddhisme, que toutes choses, les personnes comme les phénomènes, manquent d'existence inhérente. En d'autres termes, elles n'existent pas comme nous les percevons, solides, absolues et concrètes, existant de leur propre côté, mais sont uniquement désignées, ou dénommées, par l'esprit. La réalisation de la vacuité est la méthode suprême qui coupe nos fantasmagories à la racine - particulièrement celle qui perçoit un « je », ou soi, existant de manière intrinsèque. La réalisation de la vacuité est aussi ce qui va nous mener à l'état pleinement éveillé de la bouddhité.

Le Bouddha a également enseigné que la pratique de la pure moralité est le fondement du développement de la concentration en un point, nécessaire pour atteindre une réalisation directe de la vacuité. Ayant acquis une compréhension parfaite du karma, on aura alors, et alors seulement, le profond souhait de pratiquer vraiment la pure moralité, ce qui conduira le pratiquant aux autres réalisations du chemin.

Auteur inconnu.

LAMA ZOPA RINPOCHE

Le texte qui suit est une transcription d'une conférence de Lama Zopa Rinpoché à l'Institut Maitreya en Hollande en septembre 1981.

Nous allons écouter les instructions du Bouddha, le chemin gradué vers l'éveil. Pour écouter ces conseils, notre motivation ne devrait pas être la recherche du bonheur de cette vie-ci - au minimum notre motivation devrait être débarrassée du souci des choses de ce monde. Nous ne devrions pas non plus chercher le bonheur des vies futures. Nous ne devrions pas davantage être motivés par la recherche de l'état sans souffrance pour nous-mêmes seulement. Notre motivation devrait être bodhicitta. Même si nous n'avons pas la réalisation de la bodhicitta spontanée, sans effort, nous devons au minimum essayer d'engendrer cette motivation. Donc, pensez ainsi : « Je dois obtenir l'éveil afin de libérer tous les êtres sensibles de la souffrance et les mener à l'état de l'esprit omniscient. C'est dans ce but que je vais écouter les enseignements. »

Comprendre et protéger le karma

Le sujet de notre programme est le karma. Comprendre le karma et le protéger est très important, pour ceux qui commencent à pratiquer le Dharma, pour ceux dont l'esprit a progressé sur le chemin spirituel, et même pour les méditants avancés qui ont de hautes réalisations du Mantra Secret.

En fait, le karma est une chose que tous ceux qui désirent le bonheur et rejettent la souffrance doivent comprendre et protéger. Même celui qui n'y croit pas, même celui qui n'a pas foi dans le karma, crée néanmoins continuellement du karma avec son corps, sa parole et son esprit. C'est comme pour quelqu'un qui aurait la tuberculose : même s'il n'y croit pas, ne pas y croire n'arrête pas les saignements. Si c'était juste une question de foi, de croyance, les hôpitaux n'auraient pas lieu d'être. Si votre jambe était coupée, en pensant qu'elle ne l'est pas, elle se reconstituerait. Mais ce n'est pas ainsi que cela se passe.

Les choses ne se passent pas de telle sorte que celui qui a la foi a le karma et celui qui n'a pas la foi n'en fait pas l'expérience. Ça ne marche pas comme cela. Si c'était le cas, plus vous comprendriez le Dharma, l'existence, et plus vous souffririez. Moins vous comprendriez et moins vous souffririez. Les animaux auraient donc l'esprit plus paisible que les êtres humains. Mais sur cette planète, les êtres qui ont vraiment l'esprit paisible, qui jouissent du bonheur suprême, sont très rares. Ce sont les quelques personnes qui comprennent et protègent le karma, qui renoncent à la cause de la souffrance et obtiennent la cause du bonheur.

Pour éliminer la souffrance et obtenir le bonheur, il est extrêmement important de comprendre la nature du monde intérieur, ou mental, et la manière dont il évolue. Vous pouvez bien comprendre et analyser le monde extérieur, ou physique, sa nature et son évolution, autant que vous le voudrez, cela n'aura pas beaucoup d'effet sur votre esprit ; vous aurez toujours les mêmes problèmes quotidiens. Vos pensées perturbatrices seront toujours là : la colère, l'attachement et l'ignorance qui saisit le « je » comme existant véritablement. Ces trois poisons mentaux seront encore les mêmes qu'auparavant, même après trente, quarante, cinquante ans, même après cent ans. Rien n'aura changé.

C'est pour cette raison qu'il est très important d'étudier l'esprit, sa nature et son évolution intérieure, et particulièrement le karma qui est action et résultat. Plus vous étudierez ces sujets et plus cela donnera de fruits. Les actions vertueuses sont la cause du bonheur et les actions non-vertueuses ont pour résultat la souffrance mais rien de tout cela n'existe de son propre côté. Tout existe seulement en dépendance. Le fruit médicinal est le résultat de la graine médicinale et le fruit vénéneux le résultat de la graine vénéneuse ou de la racine de la plante vénéneuse. Donc, comme les fleurs, la douleur et le bonheur proviennent, sont le résultat, de leurs graines spécifiques.

En comprenant cette évolution intérieure, nous pouvons comprendre davantage le karma, action et résultat. A travers cela, nous comprenons la souffrance, et nous comprenons aussi le facteur intérieur, l'esprit incontrôlé. Ainsi, nous réalisons que la paix de l'esprit aussi doit être accomplie en dépendance de l'esprit. Et nous en concluons donc que le bonheur et la souffrance viennent complètement de l'esprit, exclusivement de l'esprit. Notre esprit est le créateur de tout notre bonheur et de toute notre souffrance. Nous allons ainsi voir de plus en plus clairement combien il est important de développer l'esprit, de le transformer.

Une des méditations qui aide à protéger le karma, à éliminer la cause de la souffrance, la non-vertu, et à parachever la cause du bonheur, la vertu, consiste à reconnaître la grande valeur de ce corps humain. En méditant sur ce sujet, vous vous rendez compte à quel point la renaissance humaine qualifiée avec les huit libertés et les dix attributs est précieuse et chargée de sens et à quel point il sera difficile de l'obtenir à nouveau dans les vies futures. Cette réflexion nous aidera à cultiver l'esprit correct et fort dont nous avons besoin pour renoncer aux actions non-vertueuses et pour créer des actions vertueuses.

La méditation sur l'impermanence et la mort aide aussi à protéger le karma. Cessez de fantasmer en croyant que cette vie sera longue : rappelez-vous que cette vie est courte et que le moment de la mort est incertain. Dans une seule ville, mettons Amsterdam, combien de personnes

meurent en une heure pour toutes sortes de raisons ? Dans une ville, dans un pays, sur cette planète, à chaque heure, combien de gens meurent pour toutes sortes de raisons ? Certains ont une mort subite et imprévisible. Ils s'étaient pourtant levés le matin même en croyant instinctivement qu'ils allaient vivre encore trente ou quarante ans. Cette conception fautive de la permanence est présente dans l'esprit jusqu'au moment de la mort, jusqu'à ce qu'on rencontre véritablement la mort.

Nous ne pouvons donc accorder aucune confiance à cette conception fautive qui se manifeste instinctivement ; en ce moment même, nous avons ce sentiment. Nous n'analysons pas l'impermanence de la vie : comme elle devient plus courte d'instant en instant et comme elle est entourée de conditions pouvant occasionner la mort. Tant que notre esprit ne prend pas conscience de cette réalité, nous ne réalisons pas cela et pendant de nombreuses années nous continuerons à penser : « Je ne vais pas mourir aujourd'hui, je vais vivre très longtemps. » Si vous vivez ainsi, passant votre temps à dormir, alors vous n'accomplissez rien. Vous ne faites rien pour préparer le bonheur des vies à venir.

A cause de cette conception fautive de permanence, ces esprits incontrôlés que sont l'ignorance, l'attachement et la colère s'élèvent très facilement. Quand vous entrez en contact avec les différents objets, l'esprit incontrôlé s'élève et vous êtes complètement submergés par les perturbations. Vous créez alors diverses actions non-vertueuses sous l'emprise de ces perturbations. Puis, quand vous mourez vous n'êtes pas heureux - sans parler des prochaines vies où vous faites l'expérience de la souffrance au lieu du bonheur. Au moment de la mort, il y a beaucoup de peur et d'anxiété, le corps ressent une grande souffrance, le visage exprime la terreur, les larmes coulent, les mains essaient d'agripper, les pieds s'agitent, l'urine et les excréments sortent, le sang s'écoule de la bouche et des oreilles, et ainsi de suite. Ainsi, même dans cette vie-ci, nous n'avons pas la possibilité de mourir paisiblement. Le mourant montre de nombreux signes qu'il va renaître dans un des trois royaumes inférieurs - le royaume des animaux, des préas ou des enfers - où les êtres subissent davantage de souffrances que les êtres humains. Ce sont les êtres des enfers qui ont le plus de souffrance.

Toutes ces choses sont des méditations, ce que nous lisons dans les journaux, ce que nous entendons et voyons à la télévision, toutes ces choses sont des enseignements, toutes sont des conseils efficaces sur l'impermanence et la mort. Tous ces enseignements sont des rappels, ils frappent à votre porte et disent : « Salut, votre vie aussi est comme cela, alors dépêchez-vous, ne soyez pas paresseux. Préparez le bonheur des vies futures. Dépêchez-vous de créer les causes pour atteindre l'esprit omniscient afin de pouvoir travailler efficacement pour les autres êtres sensibles. »

Se remémorer l'impermanence et la mort est comparable à du nectar qui calme l'esprit quand il est en ébullition comme de l'eau chaude, sous l'emprise de la colère, de l'orgueil, de la jalousie etc., quand vous n'avez pas de paix mentale, quand votre esprit est plein de la douleur causée par ces perturbations. En particulier, si vous pensez : « Je vais mourir aujourd'hui, peut-être même que je vais mourir d'ici une heure », il n'y a plus d'espace pour l'attachement, la colère ou l'orgueil. Vous ne voyez plus l'intérêt de vous disputer, de vous agripper à des objets sensoriels, d'être si perturbé et de tellement vous agiter. Ainsi, comme les fortes perturbations décroissent, on arrête d'accumuler des karmas très négatifs, de causer du tort à soi-même et à autrui.

Nous devrions décider de penser : « Je vais mourir aujourd'hui » au lieu de « Je ne vais pas mourir aujourd'hui ». Car il n'y a aucun doute que la mort arrivera.

En général, si quelque chose doit arriver et que vous vous y attendez, quand vous vous attendez à un danger, vous pouvez faire en sorte de l'empêcher ou de vous protéger. Même si vous ne pouvez supprimer la mort, au moins vous n'avez pas à avoir peur ou à vous faire de souci, vous pouvez être heureux quand elle arrive. Nous ne pouvons empêcher que la mort et la maladie surviennent, mais nous pouvons stopper le cycle des renaissances et des morts.

Les meilleurs méditants et pratiquants du Dharma ont l'esprit très heureux quand ils meurent. C'est comme s'ils portaient faire un pique-nique, comme s'ils retournaient chez leurs parents. Dans leur esprit ils ont une confiance totale que, même s'ils ne renaissent pas dans une terre pure, ils vont reprendre une parfaite renaissance humaine pour continuer à pratiquer sur le chemin spirituel, pour réaliser ce qu'il leur reste à réaliser. Car ces méditants ont eux-mêmes créé la cause, ont fait ce qu'il fallait pour renaître à tel endroit et dans telle famille et ils ont une confiance totale dans ce plan. De nombreux lamas et guéshés accomplis font cela. Ou, au minimum, l'esprit est à l'aise, parce que vous ne craignez pas de renaître dans un royaume inférieur. Par conséquent, il nous faut nous préparer aujourd'hui afin de pouvoir mourir en ayant un de ces trois états d'esprit.

C'était un conseil de Lama Tsong Khapa. Pensez : « Je vais mourir aujourd'hui, sans aucun doute. » Vos perturbations vont alors s'amoinrir, vous allez créer moins de karma négatif et davantage de vertus, davantage de causes pour le bonheur des vies futures et le bonheur suprême, l'esprit omniscient.

C'est une des méthodes puissantes pour protéger le karma. Une autre méthode puissante est de réfléchir sur les souffrances des trois royaumes inférieurs - animaux, esprits avides et êtres des enfers. La renaissance dans un des ces royaumes est le résultat d'actions non-vertueuses. Donc, réfléchir sur ces souffrances vous fait faire davantage attention au karma, vous encourage à vous protéger vous-mêmes. Quand nous avons compris que si nous mettons nos doigts dans le feu

nous allons nous brûler, nous le les mettons plus. Si vous savez combien le poison est dangereux, le mal qu'il fait, vous croirez les explications sur sa toxicité et vous ferez attention. Si ce poison se trouve à proximité, vous vous en débarrasserez immédiatement. Ou si une flammèche atterrit sur votre corps, vous la repousserez sans attendre une seconde. De même, si vous courez le danger de commettre une action négative ou si une perturbation risque de s'élever, vous pouvez vous arrêter tout de suite en vous rappelant ces souffrances et en ayant une foi profonde en les explications du Bouddha sur la loi de cause à effet.

Vous n'avez pas besoin de penser aux souffrances des royaumes inférieurs en particulier, mais pensez simplement aux souffrances des transmigrations heureuses. Regardez ce corps humain, ce corps samsarique né de l'illusion et du karma. Voyez comment le samsara est de la nature de la souffrance, comment ce corps samsarique est de la nature de la souffrance. Voyez-le comme une prison et ne fantasmez pas en croyant que c'est un parc magnifique. Méditez encore et encore sur les huit types de souffrances humaines : naissance, vieillesse, maladie, mort, etc. Plus vous ressentez ces souffrances comme un enfer insupportable, plus le renoncement à l'existence cyclique se développe, et plus il est facile de protéger le karma et de renoncer aux négativités.

Afin d'être libre, il est extrêmement important de voir que ces agrégats actuels, réunis à cause de la continuité d'une vie à l'autre, ont pour causes l'illusion et le karma et sont exclusivement de la nature de la souffrance. Essayez de ressentir cela, de le voir clairement. Ressentez que c'est comme une prison d'où la paix est totalement absente ou comme l'enfer où il n'y a que souffrance. Plus nous considérons le samsara de cette manière, plus notre attachement à ce corps, à ces agrégats, s'affaiblit.

Il est dit dans les enseignements que le lasso de l'attachement, de la soif, nous enchaîne à la prison du samsara. Pour éliminer cette saisie, il faut méditer comme le Bouddha l'a expliqué. Il a expliqué que le samsara est de la nature de la souffrance, il a expliqué comment la souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée et la souffrance du changement sont de la nature de la souffrance. Méditez sur ces points et mettez-les en relation avec votre vie. Examinez-les et vous serez capables de les identifier vous-mêmes. Ce n'est pas une question de foi : c'est très scientifique.

Quand vous méditez et comprenez les enseignements du Bouddha - la vérité de la souffrance, la vérité de la cause de la souffrance, la vérité du chemin et la vérité de la cessation de la souffrance ; quand vous engendrez le chemin par l'écoute, la contemplation et la méditation ; quand vous faites l'expérience de la cessation de la souffrance, c'est comme si vous aviez une image des enseignements du Bouddha, c'est exact. Il n'y a rien qui soit erroné. Tout est comme le Bouddha l'a expliqué.

Donc il est important d'être conscient des souffrances du corps et de l'esprit humains, les souffrances de la renaissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, l'insatisfaction, les problèmes de notre corps et de notre esprit, les problèmes des autres. Tout cela forme les inconvénients du samsara. Rappelez-vous constamment que vous avez pris ces agrégats samsariques, vie après vie, sous l'emprise de l'illusion et du karma. Chaque fois que vous devez faire face à un problème d'insatisfaction ou de douleur, pensez : « Bien sûr, c'est normal que cela arrive, je vis dans la marmite de la souffrance. Tout vient de ma propre erreur. »

Ou quand vous voyez le corps d'un vieillard, qui fut autrefois si jeune, beau, fort et en bonne santé et qui maintenant est courbé et tout ridé, ratatiné. Quand vous voyez une photo de cet homme quand il était bébé, quand il était un jeune homme beau et heureux, et que vous le regardez maintenant, vous avez un choc. Vous ne pouvez le croire. Comment est-ce possible ? Comment cela est-il arrivé ? Ce doit être un mirage.

C'est pareil quand vous voyez des personnes âgées dans la rue : un vieil homme ou une vieille femme incapable de marcher correctement, qui doit s'appuyer sur une canne ; un autre dont la vue baisse ; un autre qui ne peut plus très bien entendre, à qui on doit parler très fort et répéter les choses encore et encore. Ou dans les hôpitaux où les gens sont malades. Voir ces choses est très bon pour l'esprit : au moins, pendant un temps, votre attachement au samsara a quelque chance de s'amoinrir.

Tous ces problèmes viennent du samsara, qui est de la nature de la souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée.

Étudiant : Qu'est-ce que l'existence conditionnée ?

Rinpoché : C'est ce samsara présent, ces agrégats, ce corps et cet esprit formés par les perturbations et le karma précédents.

Voyons cela d'une manière un peu plus détaillée. Le « je » est simplement désigné sur la base des agrégats, mais nous naissons avec une ignorance qui est avec nous depuis des temps sans commencement. Cette ignorance croit que le « je » existe de son propre côté, qu'il existe véritablement, même s'il est simplement désigné par la pensée. Cette ignorance croit que le « je » est indépendant. Sous le pouvoir d'une totale hallucination, elle croit en une nature absolue du "je". Cette ignorance innée de l'existence véritable est la racine même du samsara.

Que nous parlions beaucoup ou pas du tout de cette ignorance, que nous la décrivions ou non, elle est présente jour et nuit, tout le temps, même en ce moment, fermement attachée à un moi réel superposé aux agrégats, aussi réel qu'il apparaît. Décrite en quelques mots, l'ignorance est comme cela : au niveau du cœur, dans la poitrine, il y a un moi réel. Il y a là une conception, un esprit, qui croit fortement et qui est fermement attaché à ce « je » réel. Il y a un moi réel assis sur ce coussin, qui écoute les enseignements dans ce bâtiment. A cet esprit, à cette conception, apparaît le « je » existant véritablement, un « je » qui existe de son propre côté, un « je » réel, un « je » solide ; puis l'ignorance croit que ce « je » solide est bien là, qu'il écoute les enseignements, médite, mange, se sent affamé, a mal à l'estomac, est rempli et enfin fait pipi et caca. Mais la réalité est qu'il n'y a pas un tel « je », qu'il n'existe pas une tel « je » solide ou un « je » réel qui existe de son propre côté, qui fait toutes ces actions. Nous croyons seulement qu'il existe.

En fait, il n'y a pas de telles activités accomplies par ce « je », parce que le sujet, la personne qui commet ces actions, ce « je » solide auquel nous croyons, n'existe pas. Le « je » qui existe de son propre côté n'existe pas du tout, même pas en nom ; il n'existe nulle part, de la racine des cheveux aux orteils, d'aucune manière il n'existe.

Sans une personne qui fait l'action, comment peut-il y avoir action ? Ce à quoi nous croyons dans notre vie quotidienne est hallucination complète. Du matin au soir, de la naissance à la mort, depuis des vies sans commencement, ce à quoi nous croyons n'est qu'hallucination.

Mais le « je » qui est simplement désigné sur les agrégats - ce « je » existe bien ! Pourquoi ce « je » existe-t-il bien ? Par exemple, le « Thoubtèn Zopa » qui reste encore sur les agrégats bien que simplement désigné par la pensée et le nom, désigné par l'abbé qui a accordé l'ordination, celui-là existe. Sur le coussin sur lequel vous êtes actuellement assis, y a-t-il un « je » ? Oui, il y en a un. Pourquoi ? Parce qu'il y a une base désignée, les agrégats, sur le coussin. Seulement pour cela. Il n'y a pas d'autre raison, rien de caché ou de secret. Il y a un « je » sur le coussin parce que les agrégats, le corps et l'esprit, sont là sur le coussin. C'est tout. Rien d'autre.

Ce « je » a des activités. Comment obtiennent-elles le nom d'activités ? Parce que l'agrégat du corps est assis sur le coussin, parce la base, le corps, agit, à cause de cela on désigne : « Je suis assis. » C'est la même chose pour la base désignée de l'esprit. Les activités de l'esprit sont penser, écouter... par conséquent nous dénommons l'action : « J'écoute, je pense ». S'il y a une base, le « je » existe.

C'est une chose étonnante, inexprimable! Sans choix, sans le vouloir, sans même y penser, « Je » existe, le « je » existe sans contrôle parce que la base existe. Même si intellectuellement vous essayez de croire que le « je » n'existe pas, ou si vous adhérez à la théorie que le « je » n'existe

pas automatiquement quand il y a une base, ou même s'il y a seulement l'esprit ou le corps et l'esprit ensemble, le « je » existe puissamment.

Plus vous cherchez le « je » qui semble exister de son propre côté, plus vous voyez qu'il n'existe pas de son propre côté. En même temps, l'existence du « je » apparaît puissamment dans votre esprit, et vous voyez qu'il existe sous le contrôle du nom. Cela se passe tout à fait automatiquement, naturellement, sans foi ou pensée délibérée. Plus vous voyez que le « je » est vide d'existence de son propre côté, plus vous voyez que le « je » existe sous le contrôle du nom, de la désignation. Quand vous faites cette expérience, vous avez découvert l'incroyable vue correcte, shounyata, la vacuité.

C'est la même chose avec les agrégats, nous les croyons réels, nous croyons qu'ils existent tels qu'ils apparaissent. Les objets des sens également, ainsi que tout le reste de l'univers, bien qu'étant en réalité vides d'existence en soi, paraissent exister de leur propre côté. Tout existe en étant simplement imputé par la pensée sur sa base. C'est comme si l'on croyait que cette maison est en or, même si cette maison est vide d'être une maison en or.

Sa Sainteté dit souvent: « Les choses sont vides d'existence véritable, la vie est vide d'existence de son propre côté. Il y a de nombreuses raisons logiques pour prouver cela, mais aucun raisonnement ne peut prouver que, par exemple, ce rosaire existe. » Des arguments logiques innombrables prouvent que le rosaire est vide d'existence de son propre côté, mais aucun ne prouve que le rosaire existe.

Le rosaire vient automatiquement à l'existence parce qu'il y a la base, les parties assemblées. C'est sur cet assemblage de parties, la base, que le rosaire est simplement désigné, et c'est ainsi qu'il existe. Il n'est pas possible de vérifier l'existence du rosaire. On doit se contenter de cette raison, qu'il est simplement dénommé sur sa base.

Mais quand nous touchons le rosaire sans existence en soi, il n'apparaît pas comme un rosaire qui est simplement dénommé. Ce qui apparaît est un rosaire qui existe purement de son propre côté, sans dépendre de quoi que ce soit. C'est ce que nous ressentons quand nous touchons le rosaire. Un rosaire qui existe de cette manière et auquel nous croyons n'existe nulle part. On ne peut le trouver nulle part.

Ou, quand quelqu'un vous frappe sur la tête avec un bâton, dans votre esprit le bâton n'est pas simplement désigné par la pensée et nommé sur sa base : au contraire, il apparaît comme un bâton qui existe de son propre côté.

Étudiant : Quand vous êtes frappé par derrière, vous ne pouvez voir le bâton, donc il ne peut apparaître.

Rinpoché : Je décris seulement la manière dont cela apparaît quand votre tête rencontre le bâton. Le fait d'apparaître n'est pas forcément lié aux yeux. La nuit, ou même maintenant, vous ne voyez pas rien du tout. Comment vous sentez-vous pendant que vous êtes assis sur votre coussin, comment vous apparaît-il ?

Étudiant : Comme une forme.

Rinpoché : Rien d'autre que cela ? Comment la forme apparaît-elle ?

Étudiant : Par la sensation : je ressens la forme.

Rinpoché : Comment cela vous apparaît-il ? C'est une forme, oui. Comme c'est une forme, comment vous apparaît-il ?

Étudiant : Je sens la forme à travers la sensation.

Rinpoché : Comment la sentez-vous ?

Étudiant : Par le toucher, le coussin touche mon corps.

Rinpoché : Ce n'est pas la question. Comment le sentez-vous ou comment vous apparaît-il ? S'il est doux, comment le coussin doux vous apparaît-il ? S'il est dur, comment le coussin dur vous apparaît-il ?

Étudiant : Comment le saurais-je ? Je n'ai pas les éléments pour pouvoir répondre.

Rinpoché : Être conscient que vous êtes assis sur le coussin ne suffit pas. Vous êtes conscient que vos pieds sont sur le tapis ; est-il chaud ou doux ? Doux ?

Étudiant : Il est là. Je suis conscient du tapis.

Rinpoché : Vous êtes conscient du tapis ? En tous cas, vous sentez le coussin et le tapis, vous êtes conscient de leur présence. Vous êtes conscient que vos pieds sont sur le tapis et que votre corps est sur le coussin. Voyez-vous que le coussin est simplement dénommé ? Ressentez-vous cela ?

Étudiant : Il m'apparaît que je suis assis sur le coussin.

Rinpoché : Ce n'est pas la question. Ressentez-vous que vous êtes assis sur un coussin qui n'est pas simplement dénommé ? Ressentez-vous cela ?

Étudiant : Je pourrais être assis sur n'importe quoi.

Rinpoché : Pouvez-vous vous asseoir sur votre « je » ?

Étudiant : Alors il serait simplement dénommé.

Rinpoché : Je vous donnerai n'importe quoi si vous pouvez vous asseoir sur quelque chose qui n'est pas simplement désigné. Je vous donnerai la Hollande. Je plaisante, bien sûr !

Donc, quand le bâton frappe votre tête, quand il entre en contact avec votre corps, dans votre esprit il existe absolument de son propre côté. Il n'apparaît pas comme simplement dénommé. De même, la personne qui vous frappe, votre tête et votre douleur, et même la raison d'avoir été frappé, toutes ces choses apparaissent comme si elles existaient de leur propre côté. Cependant, tout ce qui apparaît à notre esprit, tout ce en quoi nous croyons, tout est, en fait, complètement vide.

Quand vous réalisez cela profondément, quand vous ne trouvez pas la personne existant véritablement qui vous frappe, le bâton existant véritablement, la douleur existant véritablement, vous comprenez qu'ils sont, en fait, vides. Voyant qu'ils sont complètement vides, vous comprenez simultanément qu'ils sont tous sous le contrôle du nom. Vous avez alors réalisé la nature absolue, la nature ultime, de la personne qui vous frappe, du bâton, de la douleur, de tout cela.

Comment est-ce que je vous apparais ? Comme un Lama Zopa réel, existant véritablement, ici, sur ce trône, existant tout le temps ? Et un jus de fruit existant véritablement, un verre, une soucoupe existant véritablement, et puis je bois. Cela vous apparaît-il ? Sur ces agrégats il y a Thoubtèn, qui ne dépend pas du passé ni du futur, qui existe de son propre côté, qui fait les actions qui existent véritablement de boire, etc. En fait, tout cela est pure hallucination.

Il n'y a pas de jus de fruit qui existe véritablement. Il n'y a pas d'action de boire qui existe véritablement. Il n'y a pas quelqu'un qui boit qui existe véritablement, pas de Lama Zopa qui existe véritablement. Mais si nous posons la question : « Y a-t-il sur ce trône un Lama Zopa en train de boire un jus de fruit ? Ou est-ce un délire ? » Eh bien oui, il y a bien un Lama Zopa simplement désigné qui accomplit l'action de boire un jus de fruit simplement désigné. Cela existe bien. Même si vous n'avez pas la foi, cela existe. Tous les objets des sens sont comme cela : ils apparaissent comme existant véritablement et nous le croyons.

Étudiant : Si vous étiez existant en soi, comment nous apparaîtriez-vous ?

Rinpoché : Si j'étais existant en soi, comment est-ce que je vous apparaîtrais ? Comme simplement imputé. Quand vous réalisez la vacuité, shounyata, et voyez toute chose comme

illusoire, particulièrement quand vous atteignez l'éveil, alors je vous apparais comme existant véritablement ! Je plaisante ! Si j'existais véritablement, vous n'existeriez pas. Et comme vous n'existeriez pas, il serait impossible que vous me voyiez. Je plaisante encore ! Quand vous me regardez, Thoubtèn Zopa est là, mais vous ne voyez pas Thoubtèn Zopa comme simplement désigné, vous voyez Thoubtèn Zopa comme n'étant pas simplement désigné. Cette perception-là, ce mode d'appréhension, croit elle-même instinctivement en un Lama Zopa qui existe véritablement.

C'est la même chose que quand vous voyez des objets en rêve. Ils sont simplement projetés par l'esprit qui est sous l'emprise d'une hallucination, mais nous ne les percevons pas de cette manière. Nous fantasmons en tenant toutes choses, sujet, action et objet, pour existant véritablement. Nous ne comprenons pas que tous les différents objets sont des hallucinations, et quand nous les voyons, nous éprouvons de l'attachement, de la jalousie, de l'orgueil, etc. Puis, à cause de ces états d'esprit incontrôlés, nous créons des actions vertueuses et non-vertueuses - du karma.

Le karma laisse une potentialité sur la conscience, c'est comme quand on plante une graine dans un champ. Ceci est en rapport avec les douze liens de cette vie, les agrégats de cette vie : au moment de la mort dans notre vie précédente, nous avons éprouvé *la soif* et *la saisie* - nous nous sommes agrippés à notre vieux corps et avons eu la saisie de désirer trouver un corps humain dans la vie future. La potentialité laissée sur notre conscience, augmentée par l'ignorance qui saisit le soi comme existant véritablement, est amenée à maturité par la soif et la saisie, se rendant ainsi prête à recevoir ce corps - c'est le *devenir*.

Ainsi, l'ignorance qui tient le « je » comme existant véritablement alors que le « je » est en réalité vide d'existence véritable, tout comme la soif et la saisie, sont des perturbations. Le karma produit par l'ignorance et le devenir est *action*. Donc - perturbation et action - sont les causes qui ont créé ces agrégats, exactement comme une graine est la cause d'une plante. La cause physique du corps physique est l'œuf et le sperme des parents. La cause principale, qui est sans forme, la cause qui fait que la conscience et le corps se mettent ensemble, la combinaison, est l'ignorance et le karma. Vous comprenez donc maintenant la *formation*. Toutes ces explications sur l'existence véritable se rapportent à la formation. Dans les enseignements, c'est toujours expliqué comme cela et en tibétain, c'est très facile à comprendre : « *zag che nyer len gyi phung po* », les "agrégats d'attachement contaminés". Comprendre la signification de ces termes est très efficace pour l'esprit. Ces mots reflètent parfaitement l'idée que tout cela est de la nature de la souffrance, rien qu'à partir de l'adjectif, *zag che* -contaminé. Ces agrégats sont contaminés par la graine de l'esprit incontrôlé.

Parce que notre esprit est ainsi contaminé, même si nous sommes actuellement souriants, très détendus et charmants, si quelqu'un nous disait tout à coup quelque chose de désagréable, nous blâmerait ou se montrait irrespectueux envers nous, la flamme de la colère brûlerait dans notre esprit et notre beau visage deviendrait très rouge. Ou bien, vous n'êtes peut-être pas sous l'emprise de l'attachement en ce moment, mais il peut surgir soudain, fortement, sans le moindre effort.

Donc, « contaminé » signifie que l'on a la graine de l'esprit incontrôlé. Les agrégats de saisie et d'attachement sont comme le feu qui vient du bois - ils proviennent de leur cause principale, l'attachement. Ainsi l'expression « agrégats contaminés d'attachement » déploie le tableau en entier, la compréhension complète de ce qu'est le samsara, de sa nature de souffrance : cette simple expression peut nous amener à une compréhension parfaite. Nos agrégats ont pour cause les perturbations mentales et le karma, ils sont de la nature de la souffrance, ils ne sont pas libres mais sous le contrôle des perturbations mentales et du karma parce qu'ils sont contaminés par la graine de l'esprit incontrôlé. De plus, les perturbations s'élèvent continuellement, et sans liberté, sans choix, l'esprit et le corps font l'expérience de diverses souffrances. La formation conditionnée, ces agrégats formés par les perturbations mentales et le karma, constitue la base pour la souffrance du changement et la souffrance de la souffrance, qui s'en élèvent comme des bulles d'eau d'un lac et, ainsi, ces agrégats contiennent les trois souffrances. C'est de cette manière que Lama Tsong Khapa a expliqué l'existence conditionnée, ce que veut dire souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée.

Nous pouvons aussi comprendre les choses de cette manière : des pieds à la tête, tout ce que nous sommes est sous le contrôle des perturbations mentales et du karma, ils nous imprègnent totalement. Parmi les six royaumes, quel que soit celui où vous naissez, tous vos agrégats sont sous le contrôle total des perturbations mentales et du karma. Ces agrégats eux-mêmes sont la souffrance omniprésente, dans l'ensemble des six royaumes. Si nous sommes complètement libérés de cette souffrance, alors nous avons fini de faire l'expérience de la souffrance du changement et de la souffrance de la souffrance. Tant que vous n'êtes pas libérés de cette souffrance omniprésente fondamentale, vous allez tôt ou tard faire l'expérience des deux autres. Même si vous ressentez du plaisir, vous faites l'expérience de la souffrance du changement - le plaisir temporaire est la souffrance du changement. Même si vous ne ressentez rien, c'est encore de la souffrance. Le simple fait d'avoir les agrégats d'attachement contaminés est en lui-même souffrance.

Aussi longtemps que nous n'en serons pas libérés, quel que soit notre style de vie, que nous soyons en ville ou à la montagne, entourés de gens ou tout seuls, riches ou pauvres, nous ferons continuellement l'expérience de la souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée. Quand nous ressentons cela comme insupportable, nous n'éprouvons plus la

moindre attirance pour le samsara, même pas une seconde. Pensez maintenant aux autres êtres sensibles et à la manière dont ils font l'expérience des souffrances du samsara. Vous allez ressentir une grande compassion pour eux. Ainsi vous serez capables d'engendrer bodhicitta. Et plus vous allez pratiquer le bon cœur, chérir les autres et renoncer à vous-même, plus vous pourrez protéger le karma.

Étudiant : Pouvez-vous expliquer ce qu'est la fierté divine ? Je ne sais pas ce que cela signifie exactement.

Rinpoché : Vous vous générez vous-même en tant que déité, puis vous pensez : « Je suis la déité. » Vous ne visualisez pas votre corps physique, fait de sang, chair et os et couvert de peau, vous ne visualisez pas cela comme étant le Bouddha Maitreya pour penser ensuite, « Je suis le Bouddha Maitreya. »

Vous créez d'abord la base pure au travers de la méditation. Dans le kriya tantra il y a une pratique pour vous purifier vous-même avant de vous générer en tant que déité. Vous vous fondez dans shounyata, dans la vacuité. Puis le champ de mérites - le Bouddha Maitreya, Tchènrézi ou autre - est absorbé dans votre propre cœur. La nature absolue de votre propre esprit devient une avec celle de l'esprit saint du Bouddha Maitreya. Méditez ainsi. A la fin, cette base pure se manifeste en un corps saint de couleur dorée de la nature de la lumière, avec un visage, deux bras et assis dans cette position sur le trône. Il est appelé Bouddha Maitreya, il est dénommé sur cette base pure. Puis pensez : « Je suis Bouddha Maitreya ». Après avoir créé la base pure, sur cela je suis ensuite dénommé Bouddha Maitreya.

Actuellement vous dénommez le « je » sur une base impure, sur les agrégats impurs. A chaque fois que nous pensons "je", nous le désignons sur cette base. Quand nous devenons Bouddha Maitreya par contre, les deux voiles qui nous ont temporairement empêchés de voir l'existence en son entier sont complètement éliminés. Quand la continuité de notre conscience présente est purifiée des deux voiles, il n'y a pas d'agrégats impurs, pas de corps impur - tout est purifié. Cet esprit pur devient l'esprit saint de Maitreya Bouddha, le dharmakaya, et cette forme pure devient son corps pur, le roupakaya.

D'après votre expérience de la méditation, qu'est-ce qui se manifeste en tant que Tchènrézi, Tara, Bouddha Maitreya ? Ce ne sont pas ces agrégats grossiers, pas le corps et l'esprit grossiers. Le corps subtil et l'esprit subtil sont le matériau principal, comme dans le processus de la mort.

Donc, en accomplissant le chemin vers l'esprit omniscient, le chemin du remède, la conscience ainsi que les autres agrégats sont complètement purifiés. Atteindre cet état est l'unification du corps saint et de l'esprit saint : c'est la bouddhité. Vous devez réaliser les trois principes du

chemin, puis le chemin du tantra, le chemin du mantra secret. Si vous voulez des détails du processus, si vous voulez des preuves scientifiques, vous devez étudier, recevoir une initiation du Maha-anuttarayoga et écouter les commentaires. A travers le Maha-anuttarayoga tantra, vous serez capables de comprendre les esprits et corps grossiers et subtils, et même les détails de l'évolution de l'esprit basique, ordinaire. Vous trouverez aussi des informations complètes sur la manière d'atteindre l'éveil, comment vos corps, parole et esprit deviennent les corps, parole et esprit vajra de la déité. Mais les détails ne peuvent pas vraiment être expliqués sans avoir d'abord reçu une initiation du Maha-anuttarayoga. Également, si un lama explique ces choses sans avoir au préalable vérifié parfaitement les capacités de celui qui doit prendre l'initiation, il brise le précepte de ne pas révéler les secrets.

Dans le tantra ce qui est important, ce qui fait que la méditation est parfaite, dépend de la qualité de la clarté et de l'orgueil divin. Vous dénommez « je » sur cette base pure et ce « je » est Bouddha Maitreya. Ce n'est pas l'orgueil qu'éprouve l'esprit incontrôlé, par le fait d'être par exemple plus riche que les autres, mieux éduqué, qu'on se sente supérieur. Un tel sentiment n'est pas paisible. Mais quand vous pensez "Je suis Bouddha Maitreya", la nature de cette pensée est une grande paix, un grand calme. Donc, penser "Je suis Bouddha Maitreya" sur la base pure, c'est cela que l'on appelle développer l'orgueil divin.

Il est dit dans les grandes lignes des méditations du Lam-rim que la foi dans le karma est la racine de tout bonheur et de toutes perfections. En réalité, notre capacité à pratiquer le Dharma dépend de cela. Mais il est très difficile d'avoir foi en le karma.

Dans les soutras le Bouddha a exposé de nombreuses histoires à propos des karmas d'êtres sensibles. Quand il voyageait en Inde, ses disciples lui demandaient souvent : « Pourquoi cet être souffre-t-il tant ? » « A cause de telle et telle cause karmique qu'il a créée auparavant. » Ou, « Pourquoi celui-ci a-t-il une vie tellement agréable ? » « Grâce à une action vertueuse qu'il a créée auparavant, à tel et tel moment. » Capable de générer le chemin, de créer d'immenses mérites, et de travailler au bien des autres à l'infini, le Bouddha Shakyamouni est omniscient, il n'a pas la moindre ignorance, rien ne l'empêche de comprendre le karma, action et résultat. Son esprit omniscient voit chaque être sensible et son karma dans les trois temps.

Même si le Bouddha a donné de nombreuses explications du karma, il est pourtant encore difficile d'y croire. Vous pouvez avoir une certaine foi, mais quand vous regardez plus en profondeur, vous vous demandez encore : « Comment est-ce possible ? Comment cela peut-il arriver ? » Vous êtes choqué quand vous lisez des histoires sur les causes de chaque vie ou sur les résultats dont certains êtres sensibles font l'expérience dans leur vie.

La raison pour laquelle il nous est difficile d'avoir la foi en le karma est que nous n'avons pas accumulé assez de mérites, causes de la foi, dans le passé. La foi est fondamentale pour pratiquer le Dharma, il nous faut donc faire de nombreuses prières au champ de mérites, l'objet saint. Votre foi en le karma sera alors fondée sur la compréhension et vous serez capables de bien le protéger.

Les dix actions vertueuses ne sont pas les seuls bons karmas et les dix non-vertus les seuls karmas négatifs. Ce sont seulement des exemples de base.

L'action complète de tuer est constituée de quatre parties : la base qui est celui qui va être tué, la pensée, l'action et le but. La pensée est l'esprit incontrôlé : l'ignorance, la colère ou l'attachement.

Étudiant : Si un soldat tue parce qu'on le lui a ordonné, alors quel est son karma ?

Rinpoché : Il crée du karma négatif. Il y a la pensée de tuer, peut-être pour son travail, pour gagner sa vie. Il respecte l'ordre d'une autre personne. En faisant ce travail il gagne de l'argent pour son bonheur dans cette vie. Sa motivation est donc une forme d'attachement. Il n'est pas indispensable d'éprouver de la haine pour tuer.

Les résultats karmiques des dix actions non-vertueuses.

L'action complète de tuer a quatre résultats de souffrance : l'aspect de maturation, expérimenter le résultat similaire à la cause, créer le résultat similaire à la cause, et le résultat acquis (le résultat environnemental).

L'aspect de maturation est une renaissance dans un des royaumes inférieurs, en dépendance de la gravité de l'action. La renaissance dans les royaumes inférieurs vient d'une action très lourde. Quand les êtres sensibles sont arrivés à l'épuisement du résultat de maturation dans ces royaumes, alors, après avoir pris naissance dans un royaume plus élevé, ils vont faire l'expérience du résultat similaire à la cause.

Faire l'expérience du résultat similaire à la cause de tuer est d'avoir une vie très courte. Par exemple, on peut avoir été conçu dans la matrice maternelle, mais quelques minutes après la conscience s'en va, ou notre mère peut avorter ou encore on peut mourir à la naissance ou tout bébé et ne pas avoir le temps de grandir, ou on peut être tué par quelqu'un. La cause de tout cela est d'avoir abrégé la vie des autres dans le passé.

De nombreux bouddhistes demandent aux lamas ou aux astrologues s'ils ont des obstacles à leur vie, le danger d'une mort prématurée, mais une méthode très efficace pour éliminer ces obstacles est de sauver des vies. Vous pouvez donc aller aux abattoirs et acheter des animaux qui vont être tués, ou des poissons, et prendre soin d'eux. Peut-être même pouvez-vous empêcher l'exécution d'êtres humains. Et dans notre vie quotidienne, si nous voyons une créature attaquée, même la plus petite, un ver attaqué par des fourmis par exemple ou une mouche prise au piège par une araignée, quelle que soit cette créature, nous devons sauver sa vie.

Vous n'avez pas besoin d'établir la motivation consciente : « Je veux vivre longtemps, c'est pourquoi je vais sauver la vie de cet être. » Protéger les autres devient automatiquement une cause de longévité dans cette vie et les suivantes.

Habituellement, quand nous voyons un chat qui attaque une souris, nous nous soucions davantage du plaisir du chat que de la vie de la souris. C'est votre chat et vous avez un amour partial pour lui. De même, si vous avez un chien, vous vous souciez davantage de son bonheur que de celui de ses puces, même s'il n'y a qu'un seul chien et que les puces sont nombreuses. Pourtant, tous les êtres sensibles, le chat, la souris, le chien, les puces, sont tous semblables en ce qu'ils désirent tous le bonheur et ne désirent pas souffrir. Il n'y a donc aucune raison pour que vous donniez de l'amour à l'un et que vous l'aidiez alors que vous faites du mal à l'autre. Et également, d'un point de vue logique, les êtres qui sont les plus nombreux ont le plus d'importance.

Il est bon aussi d'imaginer que vous êtes cet être si pitoyable et sans défense. Imaginez ce que vous ressentiriez si vous étiez attaqué par un tigre, des chats avec de longs ongles qui vous lacèrent tout le corps.

Étudiant : Et si je suis attaqué par un chien, que dois-je faire ?

Rinpoché : Vous faites ce que vous pouvez. Si vous n'êtes pas assez courageux pour pratiquer la charité, pour vous donner vous-même aux autres êtres, alors au moins faites le moins de mal possible.

Étudiant : N'y a-t-il pas aussi l'idée d'une voie du milieu ? A Dharamsala j'ai été piqué par des insectes et ai eu des piqûres sur tout mon corps, mais nous ne pouvons pas tuer les insectes.

Rinpoché : Et alors ?

Étudiant : N'y a-t-il pas une voie du milieu ?

Rinpoché : Si on est capable de pratiquer, il n'y a pas de problème. Plus vous êtes piqué et plus vous êtes heureux. Vous êtes content de pouvoir leur être utile, même pour leur plaisir temporaire. Quand vous avez beaucoup d'amour ou de compassion, cela même devient une protection. Les Méditants du Tibet qui ont renoncé à eux-mêmes et chérissent les autres, qui ont engendré bodhicitta - Milarépa, par exemple, ont fait la charité de leur propre corps aux insectes. Quand leurs vêtements étaient pleins d'insectes, ils prenaient même ceux qui se trouvaient dans les vêtements des autres pour les mettre sur leur propre corps.

Guéshé Rabten, mon lama racine plein de bonté qui m'expliqua en premier le Dharma, a un disciple, Guéshé Pemba. Il est moine et cuisinier ; mais il n'a pas l'air de comprendre grand chose et je ne pense pas qu'il soit un très bon cuisinier. Mais il récite le mantra de Tchènrézi toute la journée. En fait, c'est un grand bodhisattva, un grand méditant. Il fait tourner les moulins à prière, écoute les enseignements et récite des mantras. C'est ce qu'il fait toute la journée. Quand il attrape des insectes dans ses vêtements, il les place dans un meilleur endroit sur son corps. Ces insectes ne supportent pas le froid. Si vous pouvez pratiquer ainsi, c'est excellent, c'est une grande purification et une action de bodhisattva similaire à la perfection de la générosité, cause de l'esprit omniscient. Quand vous vous dédiez vous-mêmes de cette manière, c'est très efficace, très bon pour l'esprit. Vous ressentez un grand bonheur quand les insectes prennent votre sang.

Mais si vous ne pouvez faire cette pratique de la charité, essayez de faire le moins de mal possible quand vous enlevez les insectes de vos vêtements.

Le troisième résultat de souffrance est de créer le résultat similaire à la cause. Vous prenez renaissance en tant qu'être humain, mais vous allez faire du mal aux autres ou les tuer de nouveau. Vous pouvez observer que de nombreux enfants ont une forte propension à tuer, quand ils voient des oiseaux par exemple. Ils n'ont pas appris cela de leurs parents. En Occident vous appelez cela l'instinct. C'est l'action similaire à la cause antérieure.

Le quatrième résultat, le résultat acquis de tuer (le résultat environnemental), est l'endroit où vous vivez. Il est désert, sale, très déprimant, poussiéreux, plein de dangers, de batailles, de maladies et de créatures nuisibles.

Le résultat le plus néfaste est celui qui consiste à créer le résultat similaire à la cause. Vous tuez de nouveau et cette action devient de nouveau une action non-vertueuse complète, la cause des quatre résultats futurs, et ainsi, quand vous reprenez naissance encore une fois dans un royaume supérieur, vous avez encore et encore cette propension à tuer.

Maintenant, en ce qui concerne l'opposé, s'abstenir de tuer. Le simple fait de ne pas tuer n'est pas la même chose que s'abstenir de tuer. Les arbres et les rochers ne tuent pas, mais ils ne reçoivent pas la vertu de s'abstenir de tuer. On s'abstient de tuer par la compréhension du

résultat du fait de tuer, les souffrances que cela entraîne, et par peur de cela on s'abstient de tuer, on renonce à cette non-virtu.

L'action vertueuse complète de s'abstenir de tuer a quatre résultats : une renaissance dans les royaumes supérieurs est le résultat de maturation ; avoir une longue vie est le résultat de faire l'expérience du résultat similaire à la cause ; après avoir pris de nouveau une renaissance humaine, pratiquer la pure moralité et s'abstenir de tuer correspond au résultat de créer le résultat similaire à la cause ; et vivre dans un endroit magnifique où il n'y a pas beaucoup de problèmes, pas beaucoup de maladies etc. est le résultat acquis (environnemental).

La non-virtu complète de voler entraîne aussi les quatre résultats de souffrance. Vous faites l'expérience du résultat de maturation dans les trois royaumes inférieurs ; après avoir repris naissance comme être humain, vous faites l'expérience du résultat similaire à la cause : la pauvreté, la pauvreté de la jouissance des biens matériels. Parfois vous voyez des gens qui travaillent durement pendant de nombreuses années, nuit et jour, mais ils ont toujours les mêmes difficultés et restent pauvres. Ou s'ils réussissent dans les affaires et ont des possessions matérielles, celles-ci leur sont rapidement volées. C'est faire l'expérience du résultat similaire à la cause.

Créer le résultat similaire à la cause fait que l'on répète l'action de voler dans cette vie. Certaines personnes volent, sont punies, vont en prison, puis volent encore et encore.

Le résultat acquis (environnemental) est de vivre dans un endroit où sévit une grande sécheresse où les cultures ne donnent rien, sont endommagées ou complètement détruites par la grêle, les souris ou les insectes. Il n'est donc pas possible de profiter de la vie. Il en est de même pour les vêtements : ils sont détruits par les mites ou les souris. Il y a aussi de nombreux voleurs aux alentours. Vous pouvez voir que la sécheresse sévit à de nombreux endroits du monde. Il y en a eu une en Angleterre il y a quelques années. L'eau a du être amenée d'autres pays par camions, particulièrement au sud du Pays de Galles. Dans les hôtels les gens n'avaient pas le droit de prendre des douches ; ils avaient juste le droit d'utiliser l'eau pour boire. Vous pouvez donc voir que cela peut arriver n'importe où.

Maintenant, voyons le fait de s'abstenir de voler. Comme quand on s'abstient de tuer, il y a quatre résultats. Vivre dans un endroit où l'on peut parfaitement profiter de la vie, avoir la pluie quand besoin est et de bonnes récoltes, ne pas avoir de problèmes avec les insectes ou les averses de grêle, etc. et être en mesure de profiter de la vie et de ses possessions maintenant est le résultat du karma passé de s'être abstenu de voler.

Vient ensuite l'inconduite sexuelle, surtout si elle est combinée avec l'un des trois poisons mentaux. De nouveau, vous faites l'expérience de l'aspect de maturation dans les royaumes inférieurs ; le résultat similaire à la cause, dans le royaume humain, est le manque d'harmonie. Même s'il n'y a que deux personnes qui vivent dans la même maison, elles se querellent tout le temps, nuit et jour. C'est comme une pratique quotidienne, la pratique quotidienne pour obtenir une renaissance inférieure. Exactement comme certains pratiquent pour obtenir l'éveil, elles font l'opposé. La femme ne peut contrôler son mari, et vice versa ; ou elle ne peut le garder et vice versa. On perd toujours son partenaire. C'est donc le résultat similaire à la cause. En ce qui concerne créer le résultat similaire à la cause, en tant qu'être humain vous commettez toujours des actions incorrectes d'ordre sexuel et trouvez très difficile d'arrêter. C'est à cause du karma précédent. Le résultat acquis (environnemental) est de renaître dans un lieu sale, boueux, où il y a beaucoup de nuisances. Pensons aux avantages de s'abstenir de l'inconduite sexuelle, qui sont à l'opposé des quatre résultats de souffrance.

Les actions non-vertueuses de la parole

Maintenant l'action négative de mentir. Après avoir expérimenté le résultat de maturation dans les royaumes inférieurs, en tant qu'être humain, on sera toujours trompé par les autres. Ils vous mentent toujours et vous avez une vie confuse et malheureuse. Ceci est l'expérience du résultat similaire à la cause. De nouveau dans cette vie, vous dites des mensonges ; c'est difficile d'arrêter. Certaines personnes mentent de manière compulsive. Egalement, vous naissez dans un endroit où il y a beaucoup de gens qui vous trompent sans cesse et où il y a beaucoup de mal. Nous devrions penser aux avantages d'éviter le karma de mentir. Imaginez les opposés des quatre résultats de souffrance.

L'action non-vertueuse de calomnier. Le résultat de maturation est une naissance dans les royaumes inférieurs ; dans le royaume humain on vous calomniera, on causera la mésentente entre vous et vos parents, etc. On sera jaloux de vous et cela provoquera la désunion. Le résultat environnemental est que l'endroit où vous vivez est plein d'épines, laid et inintéressant, est très accidenté et vous devez sans cesse monter et descendre.

En ce qui concerne les avantages de s'abstenir de calomnier, pensez aux opposés des résultats douloureux.

Maintenant, le bavardage inutile. Après les royaumes inférieurs, dans le royaume humain votre parole n'a pas de poids. Les autres ne vous écoutent pas, ne vous croient pas. Et vous allez recommencer à faire la même chose, à parler de choses sans importance à cause des poisons de l'esprit. L'endroit où vous vivez est laid et sans intérêt.

Enfin, les paroles blessantes. C'est facile à comprendre : c'est la même chose que pour le bavardage inutile. Le résultat environnemental est un endroit épineux et rocheux où rien n'est beau.

Maintenant les trois actions non-vertueuses de l'esprit.

La convoitise. C'est de l'attachement et cela entraîne les quatre résultats de souffrance :

L'expérience du résultat similaire à la cause est que vous n'obtenez pas ce que vous désirez. Par exemple, vous voulez acheter quelque chose de spécial mais quand vous arrivez au magasin quelqu'un est passé avant vous et il n'y en a plus ; ou bien vous achetez cet objet mais peu de temps après il est déjà hors d'usage. Vous ne réussissez pas dans ce que vous faites. Le résultat environnemental est que les choses dégénèrent là où vous vivez. L'eau devient rare ou la nourriture perd sa valeur nutritionnelle, vous avez ainsi moins d'agrément.

La malveillance ou méchanceté a quatre résultats de souffrance qui sont faciles à comprendre.

L'hérésie (les vues fausses). L'expérience du résultat similaire à la cause est l'ignorance - il est très difficile de comprendre le Dharma. Peu importe combien de fois et à l'aide de quel raisonnement logique il vous est expliqué, il vous est difficile de comprendre les mots du Dharma et d'avoir confiance en les Trois Joyaux. Il est aussi très difficile de réaliser shounyata, la vacuité. Et de nouveau, dans cette vie, vous faites la même chose : vous avez des vues fausses en ce qui concerne le karma et les Trois Joyaux. L'endroit où vous vivez n'a pas de richesses, plus d'or ou ne produit plus rien maintenant contrairement au temps jadis. Ou vous ne trouvez rien alors que ceux qui viendront après vous trouveront un tas de trésors. Cela vient du karma individuel.

Ces dix actions non-vertueuses sont des exemples de base du karma.

Le karma est inéluctable : quoi que nous ayons créé, vertu ou non-vertu, action grande ou petite, cela entraînera son résultat, inéluctablement. Une action négative va entraîner son résultat de manière inéluctable, à moins qu'elle ne soit purifiée. De même, une action positive entraînera son résultat de manière inéluctable, à moins qu'elle ne soit détruite par la colère ou les vues fausses.

Le karma s'accroît : le résultat de toute action, même s'il n'y en a qu'une seule, même si elle est petite, se multiplie à une échelle bien plus grande que pour les grains de riz issus d'un seul grain. En n'ayant planté qu'une graine minuscule, voyez le grand arbre qui pousse, avec tellement de branches et de feuilles et de nombreux fruits.

Le résultat de l'action intérieure, le karma, est beaucoup plus considérable que cela.

On n'expérimente pas le karma si on n'a pas créé la cause soi-même. Un fois créé, le karma n'est jamais perdu. Par exemple, il y avait une dame, à Washington, qui voulait se jeter du haut du plus haut gratte-ciel, parce qu'elle était très malheureuse. Elle a sauté mais les choses ne sont pas passées comme prévu. Elle n'est pas tombée et ne s'est pas tuée. Quand elle a sauté, le vent l'a poussée, ses jambes sont passées par la fenêtre de l'étage en dessous, brisant la vitre, et elle a atterri dans la pièce en dessous. Ce qui aurait dû se produire normalement ne s'est pas produit. Parce que tout dépend du karma, elle n'est pas tombée et n'est pas morte à ce moment-là. Elle n'avait pas le karma de mourir à ce moment mais celui de survivre et c'est pourquoi le vent l'a poussée dans cette pièce. C'était le résultat d'une action du passé.

C'est pareil dans les affaires. Peu importe le degré de votre intelligence, l'ampleur du capital dont vous disposez, vous n'obtenez pas de bénéfices. Vous échouez dans les affaires. C'est parce que vous n'avez pas créé la cause, la vertu de faire des bénéfices. Parce que vous avez créé le karma d'échouer, vous faites l'expérience du résultat, l'échec. C'est comme cela. Toute votre vie est en rapport avec le karma.

Les quatre pouvoirs d'opposition

En faisant la pratique de la confession nous pouvons stopper le karma négatif avant d'avoir à le subir - nous pouvons stopper les quatre résultats de souffrance. Pour être complète, la confession doit être accomplie à l'aide des quatre pouvoirs : le pouvoir de l'objet, le pouvoir du regret, le pouvoir du remède et le pouvoir de la promesse de ne plus recommencer.

Le premier, le pouvoir de l'objet, est le refuge et bodhicitta. Nous créons du karma négatif en relation soit avec les êtres sensibles soit avec les objets saints, les Trois Joyaux. Nous purifions donc ces karmas en dépendance de ces objets exactement comme une personne qui tombe sur le sol se relève en s'appuyant sur celui-ci, en dépendance de lui. C'est le pouvoir de l'objet. Il stoppe principalement le premier résultat de souffrance du karma, le résultat de maturation.

Le second est le pouvoir du regret. C'est le plus important quand vous faites la confession.

Si après avoir tué un insecte, vous vous sentez mal ou vous vous repentez du fond du cœur, votre karma négatif sera moins fort. Le regret affaiblit le pouvoir du karma négatif et évite principalement d'avoir à faire l'expérience du résultat similaire à la cause.

Le troisième est le pouvoir du remède. Il y a environ six pratiques différentes qui peuvent être utilisées comme remède, comme la récitation des mantras de Vajrasattva, du Bouddha Shakyamouni, de Maitreya, de Tchènrézi, etc. ; faire des peintures de Bouddhas ou des statues ; lire des textes comme la Prajnaparamita ; méditer sur la vacuité ; méditer sur bodhicitta, etc. Le pouvoir du remède stoppe principalement le résultat environnemental.

Le quatrième pouvoir, celui de promettre de ne plus commettre cet acte négatif de nouveau, stoppe principalement le résultat similaire à la cause.

Connaissant cela, nous savons comment faire la confession et nous réalisons combien il est important de pratiquer chacun des remèdes. En pratiquant ces méthodes, tous les karmas négatifs sont soit purifiés - nous n'aurons pas alors à faire l'expérience de leur résultat – soit l'expérience de profondes souffrances que nous aurions dû subir pendant de nombreuses vies sera remplacée par une simple maladie ou un simple cauchemar.

La conclusion est extrêmement importante. Puisque nous souhaitons tous les bonheurs, même le plus petit, une petite action positive, comme de faire une offrande aux Trois Joyaux, est une cause qui entraînera beaucoup de bienfaits. Nous devons donc essayer de faire de petites actions bénéfiques, si nous ne pouvons en faire de grandes. Si nous avons l'opportunité d'être bénéfiques aux êtres sensibles, d'aider les créatures, nous devons en profiter. Donc, faites des offrandes aux Trois Joyaux et soyez bénéfiques aux êtres. Pratiquez ainsi, sans négligence.

Je pense que je vais arrêter là. Pendant ces deux jours - je ne me souviens que de deux jours - nous avons accumulé beaucoup de mérites en méditant, en générant la motivation de bodhicitta, et écoutant les enseignements, en récitant des mantras et des prières. Ces mérites constituent une cause pour obtenir l'esprit omniscient et une cause de bonheur pour de nombreuses vies futures. Vous avez eu la chance de pouvoir écouter les enseignements de Lama Yéshé et de moi-même. Je ne comprends pas beaucoup le Dharma, mais je suis capable d'en glisser quelques mots à vos oreilles.

Tout cela est dû à la grande compassion de Sa Sainteté le Dalai Lama. Sans lui nous n'aurions pas eu cette possibilité de venir en Occident, et vous n'auriez pas eu la possibilité de comprendre le Dharma, de créer du mérite, de comprendre ce qui est juste et ce qui est erroné, la vertu et la non-vertu. Toute la compréhension que nous avons et tout le mérite que nous avons créé sont les actions saintes de Sa Sainteté le Dalai Lama et sont particulièrement dues à la bonté de Lama Yéshé. C'est pourquoi nous devrions dédier nos mérites à leurs longues vies et pour que leurs vœux saints de travailler pour le bien des êtres se réalisent sans obstacles.

Le bonheur des êtres sensibles dépend des enseignements. C'est pourquoi, s'il vous plaît, dédiez également les mérites afin que les enseignements perdurent très longtemps, particulièrement

en Hollande ; afin que les enseignements du Bouddha, purs et non corrompus, les soutras et les tantras, se propagent en Hollande.

Et aussi, si vous n'aviez pas organisé l'Institut Maitreya, fait des plans, mis beaucoup d'énergie et d'efforts, nous n'aurions pas pu accumuler tous ces mérites. Par conséquent, dédions tous nos mérites pour tous les êtres sensibles, particulièrement les mérites des organisateurs, Jean Paul, Margot et Paula et des nombreux autres qui ont travaillé dur ici. Dédions-les afin que le centre puisse être hautement bénéfique, qu'à travers lui les purs enseignements des soutras et des tantras puissent se répandre dans l'esprit de tous les êtres ; que les esprits incontrôlés de tous ceux qui viennent au centre ou ne font qu'y passer soient immédiatement pacifiés et que la compassion et la pensée d'amour de bodhicitta s'élèvent naturellement ; que tous ceux qui travaillent ici aient une longue vie, que toutes leurs activités deviennent Dharma et que tous leurs vœux dharmiques s'accomplissent.

Je voudrais remercier tout le monde. Pour ceux qui travaillent dans les centres, la motivation est extrêmement importante. Même si vous ne travaillez pas pour le centre, même si vous ne méditez pas, si vous avez votre travail propre, la motivation est importante. Ayez bon cœur autant que possible. Gardez aussi les êtres dans votre cœur de même que les enseignements qui leur procurent le bonheur - gardez cela dans votre cœur et puis travaillez pour eux. Cela est très bien. Si vous agissez ainsi jour et nuit, tout ce que vous faites devient Dharma. Le travail que vous faites devient un travail pour Sa Sainteté le Dalaï Lama dont la seule préoccupation est le bonheur des êtres. Travailler pour Lama Yéshé revient à travailler pour Sa Sainteté, c'est servir tous les Bouddhas des trois temps. De cette manière, en gardant le gourou dans votre cœur, vous accomplissez ses souhaits et les vôtres - c'est la meilleure méthode pour devenir rapidement éveillé.

Il est dit dans les enseignements de Kalachakra : « On n'obtient pas l'Eveil en sauvant des milliards de vies, ou en faisant des offrandes aux Trois Joyaux pendant tous les éons des trois temps, même en faisant cela on n'obtient pas l'Eveil. Mais si, avec dévotion, on plaît au gourou, qui est un océan de qualités, on obtiendra les réalisations générales et sublimes dans cette vie même. » Voilà quelque chose qu'il nous faut garder à l'esprit.

Colophon : Traduction française : Dominique Loyez, novembre 2003.
Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.