



La parfaite renaissance humaine

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-GENERALITES-LA PARFAITE RENAISSANCE HUMAINE -Dernière mise à jour 14.07.2015



Depuis des temps sans commencement et jusqu'à aujourd'hui, au cours de toutes mes innombrables vies passées, je suis mort et j'ai pris renaissance dans le cycle du samsara, les six royaumes de souffrance. Maintenant, j'ai reçu cette renaissance humaine parfaite dotée de dix-huit attributs : les huit libertés et les dix richesses.

Qu'est-ce que la parfaite renaissance humaine ?

Les huit libertés (Tib. D'äl.wa.gyä)

Ce sont des conditions d'existence affranchies des huit états sans liberté dans lesquels les êtres n'ont pas la possibilité de pratiquer le Dharma.

Liberté de ne pas être né :

1. dans les enfers,
2. comme esprit avide,
3. comme animal,
4. comme dieu à longue vie,

Bien qu'étant né humain, liberté de ne pas être né :

5. comme barbare, dans un pays où la religion n'existe pas,
6. sourd,
7. comme hérétique (ayant des vues erronées),
8. à une période où aucun Bouddha n'est apparu,

Si je prends naissance dans l'un des trois royaumes inférieurs – en tant que narak (être des enfers), préta (esprit avide) ou animal – je ne dispose pas de la liberté de pratiquer le Dharma à cause de la souffrance inimaginable et de l'ignorance profonde dont je fais continuellement l'expérience.

Dans le royaume des dieux à longue vie, je ne dispose pas de la liberté de pratiquer le Dharma parce que je suis constamment distrait par les objets des sens et des plaisirs samsariques très raffinés ou parce que j'ai pris renaissance comme dieu sans cognition, inconscient de la naissance à la mort.

Comme barbare, je n'ai aucune possibilité de rencontrer le Dharma. Si je suis sourd, je ne peux pas communiquer avec les autres correctement, je ne peux pas entendre les enseignements et je ne peux pas être ordonné. Si je suis hérétique, je n'ai aucune foi dans le Dharma – l'existence de vies passées et futures, du karma, de la vérité relative et absolue – et aucune foi dans les trois Joyaux : ces vues erronées ne me donnent aucune liberté de pratiquer le Dharma.

Si je prends naissance dans une période où un Bouddha ou ses enseignements ne sont pas apparus, il n'y a pas de liberté de pratiquer le Dharma parce que je ne peux pas le trouver.

Les dix richesses (attributs)

Ce sont les circonstances dans lesquelles je me trouve et qui me donnent la possibilité de pratiquer le Dharma parfaitement :

1. Naissance en tant qu'humain.
2. Naissance au cœur d'un pays religieux.
3. Naissance avec des facultés parfaites (avec un esprit et un corps qui fonctionnent bien).
4. Ne pas avoir commis ou incité les autres à commettre les cinq actes extrêmement négatifs : tuer ma mère, tuer mon père, tuer un arhat, blesser un Tathagata ou avoir causé un schisme dans la Sangha.
5. Avoir foi dans le Dharma, les trois divisions des enseignements : Vinaya, Soutra et Abhidharma.
6. Naissance à une période où un Bouddha est apparu.
7. Pouvoir être guidé sur la voie des enseignements du Bouddha ou de ses disciples.
8. Naissance à une période où le Dharma est pratiqué, où les réalisations du Bouddha lui-même sont vivantes.
9. Suivre le chemin des enseignements du Bouddha.
10. Recevoir la bonté et la compassion des autres, par exemple de l'aide pour ma pratique du Dharma : recevoir d'un bienfaiteur des robes ou de la nourriture pour couvrir mes besoins temporels et recevoir d'un Maître plein de compassion des enseignements.

Pourquoi cette précieuse renaissance humaine est-elle utile ?

Cette précieuse renaissance humaine est extrêmement utile parce qu'elle me donne la possibilité d'accomplir mes objectifs aussi bien temporels qu'ultimes et parce qu'elle me permet de créer beaucoup de mérites en une période de temps très courte. Donc :

1. C'est l'occasion idéale pour en finir définitivement avec la souffrance continuelle et sans commencement d'être enchaîné à la roue des existences et pour atteindre l'éveil. La parfaite renaissance humaine rend l'éveil possible par l'accomplissement de l'accumulation de mérites :
 - a. en trois grandes ères cosmiques incommensurables
 - b. en huit grandes ères cosmiques

- c. dans cette vie, en accroissant sa durée par la pratique combinée des soutras et des tantras¹.
- d. dans cette vie, même si elle est courte, par la pratique du tantra.
- e. en douze ans ou même en trois ans.

2. Je peux devenir un grand bodhisattva, ayant atteint la connaissance infinie.
3. Je peux devenir un arhat, un être suprême qui a atteint la cessation complète de la souffrance.
4. Je peux réaliser bodhicitta, l'aspiration à devenir Bouddha pour le bien des autres.
5. Je peux atteindre d'autres réalisations, comme celle de la compassion véritable ou de l'esprit de renoncement total.
6. Je peux devenir le roi de nombreux univers grâce à mes réalisations.
7. Outre les bénéfiques ci-dessus mentionnés qui sont en rapport avec le Dharma, je peux aussi obtenir des bénéfiques mondains, comme celui de devenir l'homme le plus riche du monde grâce à la création de bon karma par la pratique de la générosité, donnant aux autres sans compter.

Cette parfaite renaissance humaine me donne aussi beaucoup d'autres possibilités, en fonction de mes centres d'intérêt. Je peux devenir ministre, érudit, docteur, juge, artiste, moniteur de ski, barman, portier, secrétaire, etc. Nous pouvons mener une vie libre et heureuse sans aucune possession, ce qui est impossible pour les personnes qui croient que tout plaisir provient seulement des conditions matérielles et des phénomènes externes. En fait, certains de ces êtres profondément ignorants et dans la plus totale confusion croient vraiment que ce qu'ils ont fait en rêves ou sous l'influence de drogues est réel.

Si l'on gâche, c'est-à-dire si l'on n'utilise pas au mieux, cette précieuse renaissance humaine, c'est de nombreux millions de fois pire que si l'on perdait des univers remplis de bijoux précieux. En effet, ce faisant :

1. On laisse se perdre le bénéfice des innombrables vies passées à essayer d'obtenir cette précieuse renaissance, qui a été causée par mon bon karma, créé par la pratique de la moralité et de la générosité. Ces vertus ont été pratiquées principalement dans les royaumes humains pendant de nombreuses vies passées, chacune d'entre elles ayant déjà été le résultat de nombreuses autres.
2. On laisse passer l'occasion qui nous est à présent donnée d'atteindre l'éveil et toutes les autres réalisations.
3. On gaspille la possibilité de vies futures meilleures, dans lesquelles j'aurais pu avoir des réalisations et atteindre l'éveil, mettant fin à toute souffrance.

¹ Les enseignements des soutras supposent une pratique graduelle sans initiation, s'échelonnant sur dix niveaux ou terres, en suivant le chemin des perfections des bodhisattvas. Les enseignements tantriques sont un raccourci, ils permettent au pratiquant d'atteindre l'Eveil sans passer par les dix terres des soutras, mais maintiennent la nécessité d'une véritable compréhension et d'une pure pratique des enseignements fondamentaux des soutras.

La valeur d'innombrables bijoux, aussi nombreux que pourraient en contenir d'innombrables univers, ne pourrait jamais égaler celle de cette renaissance parfaite actuelle. Si tous les bijoux que j'ai possédés dans toutes mes vies passées pouvaient remplir un espace infini, quel bienfait cela aurait-il ? Si j'y réfléchis vraiment profondément, je peux voir qu'aucun bonheur véritable n'en résulterait parce que ce n'est d'aucune utilité pour contrôler mon esprit négatif.

Nous devons nous rappeler nos propres expériences passées ou nous mettre dans la position d'un homme fortuné pour prendre conscience du fait que des possessions matérielles ne peuvent pas nous aider à mettre un terme à notre souffrance. Il est important de voir et ressentir profondément quelle est notre propre expérience par rapport à ce type de situations.

Il y a beaucoup d'esprits appelés nagas, qui habitent le royaume animal, qui sont très riches et possèdent de nombreuses réserves de bijoux. (Les esprits nagas ont des corps mi-humains, mi-animaux, ou d'autres formes. Ils peuvent voir les humains mais la plupart des humains ne peuvent pas les voir.) Nous aussi, nous avons connu à maintes et maintes reprises des situations où nous possédions des réserves de bijoux; nous avons possédé assez de bijoux pour remplir un espace sans limites, et pourtant aucune souffrance n'a été guérie. Chez les naraks, il y a des êtres qui ont eu des expériences similaires et qui sont dans une grande souffrance.

Les huit préoccupations mondaines

1. Désirer fortement les plaisirs des six sens.
2. Désirer fortement n'avoir aucun désagrément
3. Désirer fortement entendre des mots ou sons agréables pour l'égo.
4. Désirer fortement ne pas entendre des mots ou sons laids et déplaisants.
5. Désirer fortement acquérir des biens matériels.
6. Désirer fortement éviter la perte ou la privation de biens matériels.
7. Désirer fortement louanges et admiration personnelles.
8. Désirer fortement éviter toute calomnie, condamnation et critique personnelles.

Si j'utilise cette précieuse renaissance humaine seulement pour satisfaire les huit préoccupations mondaines ou obtenir les meilleurs plaisirs samsariques avec la pensée de chérissement de soi, je continuerai à tourner continuellement dans les six royaumes de souffrance samsarique où la souffrance est inimaginable, comme j'ai tourné depuis des temps sans commencement dans toutes mes vies passées. Le début de ces vies n'est même pas vu par l'esprit omniscient du Bouddha, encore moins par l'esprit des êtres ordinaires et si je continue à œuvrer avec ces objectifs en vue, je continuerai à souffrir dans le cycle du samsara.

Habituellement, je crains la plus petite des maladies physiques temporaires comme les refroidissements ou les maux de tête, ou la souffrance d'un estomac vide ou trop plein. Je trouve ces expériences vraiment insupportables et j'essaie d'y mettre fin par toutes sortes de moyens temporels.

D'un autre côté, les souffrances plus grandes dont j'ai fait l'expérience dans mes vies passées – celles de la renaissance et de la mort et les nombreuses autres souffrances sans nom des six royaumes samsariques qui sont causées par la convoitise, l'ignorance et la haine, toutes ces souffrances ne me font pas peur. Ne pas réfléchir à ces souffrances, ne pas s'en soucier, et se contenter d'essayer de mettre fin à celles de l'instant présent, cette attitude ne fait que créer la cause pour plus de souffrances futures. Ce type de comportement démontre une grande stupidité, c'est agir en insensé, comme le ferait un malade mental. J'ai peut-être des pensées et des actions humaines, pourtant je me conduis comme un animal stupide.

Shantidéva a dit :

Cette parfaite renaissance humaine, qui est si difficile à trouver et qui constitue une base grandement bénéfique, est cependant reçue par chance. Si, alors que l'on dispose de la sagesse qui sait ce qui est à pratiquer et ce qui est à éviter, on se dirige de nouveau vers le royaume des naraks, on se maintient délibérément dans l'ignorance.

Si je me soucie tant des souffrances et des maladies passagères, pourquoi est-ce que je ne me soucie pas des souffrances terribles et continues de mes vies futures ? Pourquoi est-ce que je ne me préoccupe pas et n'essaie pas d'éliminer la véritable cause de la souffrance ?

Passer cette parfaite renaissance humaine à ne désirer que les huit dharmas mondains et à ne travailler que pour les plaisirs samsariques est comme échanger des univers pleins de bijoux avec du « caca ». Mais même cette chose très sale est beaucoup plus utile que l'attachement – elle peut être utilisée tant par les hommes que par les animaux.

Plus je désire et j'apprécie les huit dharmas mondains et les plaisirs samsariques raffinés, plus je crée de confusion et plus je demeure dans l'ignorance.

Est-il facile de recevoir une parfaite renaissance humaine ?

1. La cause de la parfaite renaissance humaine

Cette parfaite renaissance humaine est extrêmement difficile à obtenir parce que la cause qui amène ce résultat – la pratique de la moralité et de la générosité – est extrêmement difficile à créer.

Il est pratiquement impossible de pratiquer ces actions vertueuses si je ne suis pas humain et même en tant qu'humain ce n'est pas facile. D'abord, il faut être né dans le « continent du sud » plutôt que dans un autre des mondes humains parce que les humains y sont plus sensibles et y voient donc la souffrance plus facilement. Ils ont aussi l'avantage d'être capables de pratiquer le

tantra, car ils réunissent les six conditions requises pour une telle pratique : trois qui viennent du père – l'os, la moelle et le sperme et trois qui viennent de la mère – la peau, la chair et le sang.

Il y a beaucoup d'autres facteurs qui sont impliqués dans la création de la moralité et de la générosité. Par exemple, si je suis un « hérétique » et que je ne crois pas en l'existence de la loi du karma, je ne fais pas d'efforts pour accumuler des mérites. Si je suis physiquement handicapé, par exemple sourd-muet ou avec un membre en moins, ou retardé mentalement, je ne suis pas capable de pratiquer ces deux actions vertueuses parfaitement.

Pour amener effectivement le résultat de la parfaite renaissance humaine, il me faut comprendre qu'elle est un phénomène qui a une cause et quelle est cette cause : je dois comprendre le karma et ses résultats. Beaucoup de gens disent des choses à ce propos sans reconnaître la véritable nature de l'esprit et ont des idées fausses quant à la pratique de la moralité et de la générosité. Même ceux qui ont une connaissance correcte du karma trouvent ces pratiques difficiles à suivre correctement.

Je dois donc savoir comment les pratiquer correctement. Beaucoup de gens pensent que sacrifier d'autres êtres pour les dieux est la bonne façon de soulager leur propre souffrance et de trouver le bonheur pour eux-mêmes en renaissant au paradis. En fait, le résultat de telles actions est une renaissance dans les états infernaux les plus bas en un temps record.

Il est essentiel que soient créées à la fois la moralité et la générosité. Puisque la renaissance dans les royaumes supérieurs dépend principalement de la conduite éthique, pratiquer seulement la générosité n'amènera pas ce résultat.

Le Maître Bouddha Shakyamouni, qui a atteint le contrôle parfait, a dit :

L'être à qui il manque une jambe ne peut pas suivre la route. De la même manière, on ne peut pas atteindre la libération sans pratiquer la moralité.

Et Chandrakirti a dit :

Celui qui casse la branche des préceptes et renaît comme animal ne reçoit jamais de possessions une fois que le résultat de la générosité est épuisé.

Ainsi, il est également insuffisant de pratiquer seulement la moralité. La pauvreté qui en résulte et la difficulté à satisfaire les besoins temporels peuvent entraver grandement ma pratique du Dharma. Si je manque de possessions matérielles maintenant, c'est à cause de ma pratique antérieure imparfaite de la générosité. Bien que riche et célèbre, si je suis très avare et incapable de pratiquer la générosité, je ne peux pas recevoir une parfaite renaissance humaine bien que j'ai gardé une moralité pure. Par ailleurs, un être inférieur peut profiter des résultats de la générosité mais ne la pratique jamais parce qu'il est trop ignorant.

2. La rareté de la précieuse renaissance humaine

Je peux comprendre combien la précieuse renaissance humaine est difficile à obtenir en considérant la façon dont les êtres se répartissent dans les six royaumes samsariques.

La vaste majorité des êtres réside dans les enfers. Le nombre de renaissances supérieures est donc inférieur à celui des renaissances inférieures et le nombre des parfaites renaissances humaines est le plus faible de tous.

3. Analogies illustrant la difficulté d'obtenir une parfaite renaissance humaine

La probabilité que nous obtenions une parfaite renaissance humaine est celle d'une tortue aveugle, nageant dans un vaste océan et ne remontant à la surface qu'une fois tous les cent ans, qui passerait sa tête dans un petit joug doré ballotté sur la surface de cet océan.

Il est plus difficile pour nous d'obtenir une précieuse renaissance humaine que pour des graines que l'on aurait jetées de se coller contre un mur de verre ou d'atterrir sur la pointe d'une aiguille.

Comment devons-nous donner à notre parfaite renaissance humaine son sens le plus élevé ?

Nous devons utiliser cette renaissance pour nous libérer du samsara en atteignant l'éveil ou en devenant un noble bodhisattva ou un arhat. Au minimum, nous devons nous assurer totalement que nous éviterons une renaissance inférieure.

Cependant, ces résultats ne peuvent pas être atteints sans surmonter nombre d'épreuves du corps et de l'esprit. Pour atteindre toutes ces réalisations, nous devons purifier toutes les négativités ; ce que n'est pas facile, mais cela en vaut la peine.

La plupart d'entre nous passent toute leur vie à pourchasser le bien-être temporel, travaillant dur au prix de grands efforts. Pensez par exemple aux présidents, aux soldats et aux mercenaires, à ceux qui mènent des expéditions ou des missions scientifiques, aux astronautes, à beaucoup de gens pauvres et ainsi de suite. Tous, ils consacrent et risquent leur vie pour rien du tout. Toutes leurs actions débouchent sur de grandes et constantes souffrances dans leurs vies futures. Leur vie entière est vide jusqu'à la fin.

Si nous analysons tout spécialement la quantité de souffrances et de causes de souffrances que nous avons connues et subies depuis des temps sans commencement, nous découvrons que nous sommes capables d'abandonner l'attachement au bien-être momentané de cette vie temporelle et que ceci est nécessaire et d'une grande valeur pour l'accomplissement de la très précieuse pratique du Dharma, qui met un terme à tous les problèmes.

Colophon : Cet enseignement est extrait des transcrits d'enseignements de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché édités par le monastère de Kopan sous le titre *The Wish-fulfilling Golden Sun*.

Traduction française, Institut Vajra Yogini, septembre 2002, revue par Dominique Régibo, avril 2005.

Service de traduction francophone.

Tous droits réservés.