

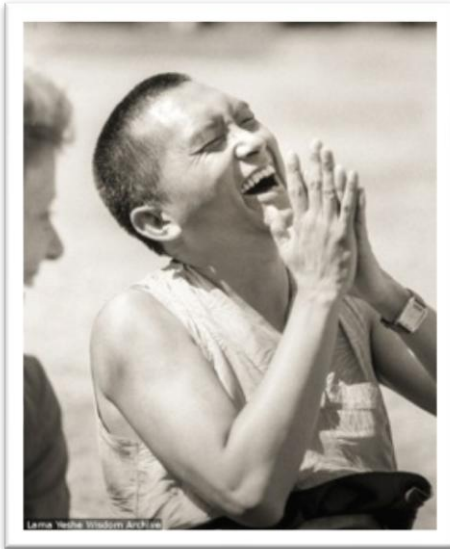


S'abstenir le plus possible des dix actions nos vertueuses

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-GENERALITES-S ABSTENIR DES 10 ACTIONS NON VERTUEUSES-Dernière mise à jour
11.07.2015



Lama Zopa Rinpoché nous demande de nous abstenir le plus possible des dix actions non vertueuses

Le 29 juin 2007

Mes très chers frères et soeurs,

L'idée m'est venue de vous parler de ceci.

Afin que les autres et nous-mêmes ayons une vie saine – je ne veux pas dire « saine » dans le sens de l'alimentation et de l'exercice [pour une bonne santé], je parle de vie saine par rapport à notre esprit et notre attitude, que les actions de notre corps, de notre parole et de notre esprit soient positives, saines, vertueuses et

pures – la cause principale à cela est de s'abstenir le plus possible des actions négatives, dont le résultat est souffrance. Cela signifie les actions faites avec un esprit négatif, l'ignorance, la colère, l'attachement et la pensée de l'auto-chérissenment. Une façon d'agir dans ce sens est de s'abstenir des dix actions non vertueuses, à savoir tuer, voler, dire des mensonges, etc.

Dans le christianisme, on trouve également les dix commandements. Si vous causez du mal à autrui, s'en suivent des conséquences – des conséquences immédiates ainsi que des conséquences à long terme – dont vous ferez l'expérience pendant des centaines et des milliers de vies. Tel est le résultat du karma. La conséquence immédiate de nuire à autrui est que les autres se mettent en colère contre vous, que vous les contrariez. Ils découvrent vos erreurs, vous vous attirez des ennuis, vous vous faites tuer par autrui, etc. Afin de ne pas être tué par d'autres, pour avoir une longue vie et être en bonne santé, il est alors important de ne pas créer la cause pour connaître ce karma.

Il est important de s'abstenir de nuire à d'autres êtres vivants, y compris les animaux, à tout être qui possède un esprit et ressent souffrance et bonheur. Le cas des plantes est différent car elles ne sont pas dotées d'un esprit. La souffrance et le bonheur dépendent de causes et de conditions, dépendent du fait d'avoir les causes et conditions justes. Par exemple, pour qu'une plante puisse se développer, certaines causes et conditions spécifiques sont requises (une tige, des arbres, des branches, des feuilles, des fleurs et des fruits) et de même pour qu'elle meure. Les êtres vivants éprouvent de la souffrance et ont toutes les causes de la souffrance – les émotions perturbatrices, c'est-à-dire l'ignorance, la colère et l'attachement, ainsi que les actions qui proviennent de ces émotions perturbatrices. Ces actions sèment encore d'autres graines qui

S'abstenir le plus possible des dix actions non vertueuses

Par Lama Zopa Rinpoché

font apparaître davantage encore d'émotions perturbatrices, et c'est ainsi que le karma n'a pas de fin.

En faisant du mal à autrui par ignorance, colère et attachement, vous provoquez de la souffrance.

Les actions créées à partir des pensées négatives qui obscurcissent et perturbent – y compris leur racine : l'ignorance – sont ce qui fait que nous mourons, renaissons et éprouvons toutes les souffrances encore et encore. Il s'agit donc de la solution fondamentale : ne faites pas de mal à autrui et ainsi les autres ne vous feront pas de mal. Même si un enfant vous tire dessus, ou un inconnu, même si un animal vous attaque, ou si des moustiques vous piquent, ou une fourmi, ou même si le plus minuscule des insectes vous fait mal..... y compris tous les problèmes rencontrés dans le monde, depuis les suicides, jusqu'à la guerre. Toute votre souffrance et tout votre bonheur sont dus, soit à un manque d'éducation de l'esprit, soit à une éducation correcte de l'esprit.

Ici, ce que je suggère est au minimum d'éviter les dix non-vertus, du moins le plus possible.

Avec beaucoup d'amour et de prières,

Lama Zopa.