

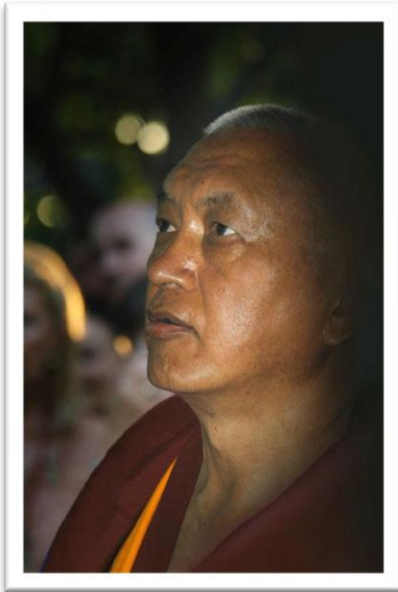


Comprendre l'esprit

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-GENERALITES-COMPREDRE L'ESPRIT-Dernière mise à jour 14.07.2015



Avant l'enseignement, nous allons réciter et méditer le Soutra du Cœur, l'enseignement essentiel du Bouddha qui extirpe la racine de toutes les souffrances. Contemplez les mots que vous entendez. Même si vous n'en comprenez pas la signification, simplement suivre les mots est suffisant. Méditer sur la vacuité est la méthode essentielle pour pacifier la confusion générale de la vie et particulièrement les obstacles à votre succès dans l'écoute, la réflexion et la méditation.

La nature pure de l'esprit

La nature de l'esprit est pure ; la nature de l'esprit est claire lumière, non mêlée à l'ignorance. Même si nous avons de l'ignorance, notre esprit n'est pas mélangé avec cette ignorance. Même si nous avons de l'attachement et de la colère, notre esprit ne fait pas un avec l'attachement et la colère. La nature de notre esprit est pure. Le problème est que nous obscurcissions cette nature pure en adhérant aux attitudes égoïstes et aux conceptions erronées. Celles-ci polluent notre esprit, l'empêchent de développer pleinement son potentiel et font obstacle à son éveil. Les conceptions erronées nous empêchent de développer la capacité mentale d'avoir nous-mêmes un bonheur temporaire et ultime et, surtout, nous empêchent d'amener tous les êtres vivants à jouir du bonheur temporaire et ultime.

Plus un miroir reste dans la poussière, plus il s'obscurcit. Même si le miroir a le potentiel de réfléchir, si nous le laissons s'empoussiérer et que nous ne le nettoyons pas, la poussière ne permettra pas au miroir de refléter quoi que ce soit. De même, les conceptions fausses obscurcissent continuellement l'esprit. Si nous ne méditons pas sur le chemin correct, qui a la capacité d'éliminer ces souillures mentales, même si notre esprit est complètement pur par nature et ne fait pas un avec les obstructions, celles-ci deviennent de plus en plus épaisses. Il devient alors très difficile de développer le potentiel de notre esprit.

Nous avons la possibilité de développer totalement la merveilleuse capacité de notre esprit. Nous pouvons obtenir tous les bonheurs, même le bonheur ultime, pour nous-mêmes, et en finir complètement avec tous les problèmes et souffrances. Nous pouvons aussi accomplir de vastes activités pour tous les êtres vivants, amenant chaque être souffrant au bonheur de la libération ultime. Nous avons cet incroyable potentiel d'être bénéfiques tant à nous-mêmes qu'à tous les autres êtres vivants dont le nombre est aussi vaste que l'espace infini. Nous avons ce potentiel d'offrir ce bonheur à un nombre incommensurable d'autres êtres.

Cependant, il nous manque la compréhension du chemin capable de réellement purifier notre continuum mental en le séparant de tous les voiles et taches. Il nous manque la compréhension de la cessation de la souffrance et les méthodes pour la réaliser. Aussi, nous ne comprenons pas les différents niveaux de souffrance et leurs causes profondes. A la base, il nous manque la compréhension de la nature de notre propre esprit. Si nous comprenions bien notre esprit, il n'y aurait pas de problème. Le problème fondamental du monde est ce manque de compréhension de la nature de l'esprit. La raison fondamentale des problèmes tels que les guerres de religion est le manque de compréhension de l'esprit. Ou alors, s'il y a eu un début de compréhension, aucun effort n'a été fait pour la développer. Si nous réfléchissons d'une manière globale, tous les problèmes du monde viennent de cela.

Actuellement, notre esprit est semblable à un tissu sale ou à un miroir couvert de poussière. Parce que le tissu sale ne fait pas un avec sa saleté, il est possible de le laver et de le séparer de la saleté. Si le tissu faisait un avec la saleté, il n'y aurait aucune possibilité de le nettoyer. La définition d'un tissu propre est qu'il est séparé de la saleté. Il en va de même pour le miroir : la poussière qui le recouvre peut être époussetée. Si le miroir ne faisait qu'un avec la saleté, il n'y aurait aucune possibilité d'éliminer celle-ci – sauf en éliminant le miroir lui-même. Notre esprit ne fait pas un avec les obstructions mais est temporairement obscurci par elles, tout comme un tissu sale est temporairement souillé par la saleté.

Il est évident que vous pouvez nettoyer la maison à l'aide de choses telles que l'eau, du savon et un aspirateur. Vous nettoyez l'esprit à l'aide de l'esprit. Vous pouvez éliminer toutes les souillures mentales qui bloquent le développement de la paix intérieure et du bonheur ultime et qui entraînent tellement de confusion et de problèmes dans votre vie. Avec les pensées habiles correctes, avec les réalisations correctes, vous pouvez mettre fin aux conceptions erronées qui obscurcissent votre esprit. Vous pouvez non seulement empêcher ces conceptions fausses de s'élever et de polluer votre continuum mental, mais vous pouvez aussi purifier les souillures du passé.

Nous avons toujours cette possibilité, cette liberté. C'est seulement une question de savoir si nous faisons des efforts pour éliminer ces souillures mentales au moyen de l'écoute, de la réflexion et de la méditation. Notre propre paix mentale et notre bonheur ultime dépendent complètement de nous-mêmes.

Même quand nous ne méditons pas, quand nous ne pratiquons pas le Dharma, mais qu'au contraire nous suivons des conceptions fausses et créons des karmas négatifs qui polluent notre continuum mental, la nature de notre esprit est pure. Ce grand potentiel est toujours là. Il n'y a donc aucun doute que, lorsque nous pratiquons effectivement le Dharma, la nature de notre esprit est pure.

Avec ne serait-ce qu'une petite compréhension de cela, nous pouvons voir comment il est possible de développer l'esprit. Pour le moment, il se peut que nous voyions notre esprit comme complètement submergé par des attitudes égoïstes, sans aucune pensée de chérir les autres et

de leur être bénéfique, ou submergé par la colère. La colère peut s'élever à chaque fois que vous voyez quelqu'un ou que quelqu'un vous parle. Cependant, si tel est votre état d'esprit à présent, grâce à la compréhension de la nature de l'esprit, vous n'avez pas besoin de vous sentir déprimé ou désespéré, ni de penser qu'il est impossible que vous changiez, que vous serez confus toute votre vie. Ce n'est pas vrai. En connaissant la nature de l'esprit, vous vous apercevez qu'un immense espoir existe. Vous avez le potentiel de changer afin d'obtenir la paix de l'esprit et une vie meilleure.

L'esprit omniscient

Les enseignements bouddhiques expliquent que le continuum mental peut être séparé complètement de toutes les souillures mentales ou obstructions. Une fois purifié de toutes ses souillures, ce continuum mental devient l'esprit omniscient. Lorsque vous nettoyez un tissu sale, la saleté grossière est éliminée en premier, mais il reste des traces. Quand celles-ci sont éliminées, le tissu est alors complètement propre. De même, générer le remède du chemin dans votre esprit élimine complètement les obscurcissements des pensées perturbatrices grossières ainsi que les obscurcissements subtils. A ce moment-là, le continuum de ce continuum mental que vous avez actuellement devient l'esprit omniscient.

Cet esprit complètement éveillé voit la vérité conventionnelle et la vérité absolue, ou vacuité, qui est la réalité de toute existence. Aussi clairement qu'on voit une pomme dans sa main, cet esprit omniscient voit directement et clairement le passé, le présent et le futur de chaque existant. Dans le même instant, cet esprit voit tous les existants des trois temps. Quand il voit le passé, cet esprit peut aussi voir le présent et le futur. En accomplissant le développement mental ultime de cet esprit omniscient, on obtient le pouvoir parfait de voir tous les différents niveaux d'esprit et caractéristiques de chaque être vivant et de leur révéler les différents moyens habiles. On travaille alors naturellement et continuellement pour les êtres, les guidant sans le moindre effort.

Une seule lune s'élève dans le ciel, mais ses reflets sont innombrables parce que les nappes d'eau sont très nombreuses sur cette terre – les lacs, les piscines et même les gouttes de rosée. Dès que la lune se lève, partout où se trouve de l'eau claire, on y trouve immédiatement un reflet. Dans toutes les nappes d'eau, même dans une goutte, le reflet de la lune apparaît, même si elle n'a pas eu la motivation : « maintenant, je vais me refléter dans toute cette eau ». Tous les reflets apparaissent automatiquement.

Il en est de même pour le développement ultime de l'esprit omniscient. Comme l'apparition des reflets de la lune, sans cesse, sans effort, vous êtes capable de travailler pour les êtres. Jusqu'à ce que tous les êtres vivants atteignent l'éveil, sans aucune partialité, on leur est bénéfique. Nous n'avons pas la pensée d'être bénéfique à ceux qui nous aiment ou qui nous font des offrandes et de ne pas l'être à ceux qui nous critiquent ou se plaignent de nous et ne nous font pas de cadeaux. Pourquoi ? Parce que le pouvoir parfait de l'esprit omniscient est obtenu en

entraînant l'esprit à la compassion dirigée vers chaque être vivant. A ce moment-là, l'entraînement de l'esprit à la compassion est parachevé.

Dans le monde, il arrive souvent que même si quelqu'un a la capacité d'aider les autres, il aide seulement ceux qui l'aiment ; il n'aide aucun de ceux qui le critiquent. Cela arrive parce que la compassion pour les autres n'est pas équanime. Vous éprouvez de la compassion pour tous ceux qui vous aiment et vous aident, mais pas pour celui qui vous fait du mal ou vous critique. Quand vous faites du bien aux autres au moyen de vos corps, parole et esprit, vous le réservez seulement à ceux qui vous aiment. Vous ne ressentez pas de compassion pour ceux qui ne vous aident pas ; vous éprouvez de la colère envers eux. Parce que vous n'avez pas entraîné votre esprit pour engendrer de la compassion envers ceux qui vous font du mal ou vous critiquent, la colère et l'aversion s'élèvent et vous empêchent de leur être bénéfique. De plus, ces pensées vous poussent à nuire à ces êtres.

L'essence de l'enseignement du Bouddha

*Ne commettez aucun acte nocif ;
Savourez la vertu parfaite ;
Maîtrisez votre propre esprit :
Tel est l'enseignement du Bouddha.*

Ce conseil est l'essence de l'enseignement du Bouddha. Toute l'ignorance et les obscurcissements qui donnent naissance à la confusion dans la vie viennent de l'esprit. La libération, qui signifie la purification de toutes ces obscurcissements, et l'esprit omniscient, qui a l'infinie capacité d'être bénéfique à d'innombrables êtres, sont aussi créés par l'esprit. Tout se rapporte à votre esprit. Toutes les souffrances et tous les bonheurs de votre vie proviennent de votre esprit.

L'unique raison pour laquelle le Bouddha Shakyamouni est venu sur cette terre était de mener les êtres à la libération, la cessation de la souffrance et à la grande libération, l'état d'omniscience. Son seul but était de guider les êtres vivants au bonheur. Comment le Bouddha amène-t-il les êtres à la libération ? Comme l'expliquent les enseignements :

Les Puissants n'éliminent pas nos karmas négatifs en les lavant avec de l'eau ; ils n'éliminent pas les souffrances en les enlevant avec leurs mains ; ils ne transplantent pas non plus leurs réalisations en nous. C'est en leur montrant la réalité qu'ils libèrent les êtres.

Les karmas négatifs sont les actions non vertueuses qui ont été accumulées et qui engendrent des problèmes.

Les bouddhas ne libèrent pas les êtres vivants en arrivant avec des milliers de citernes pleines d'eau et en les lavant avec des lances à incendie. Ils n'éliminent pas les souffrances de leurs mains, ce qui signifie que les bouddhas n'enlèvent pas les souffrances comme on ôte une épine de la chair. Puisque ces deux méthodes ne sont pas correctes, on pourrait se demander : « peut-

être les bouddhas transplantent-ils leurs réalisations dans les êtres ? ». Mais ils n'agissent pas non plus de cette façon-là.

Comment le Bouddha libère-t-il les êtres de la souffrance ? En révélant les enseignements. Le Bouddha a révélé l'enseignement sur la souffrance et la cause de la souffrance, le chemin de la libération, ou cessation de la souffrance et la grande libération, ou éveil, la cessation même des voiles subtils. Après avoir obtenu lui-même cette réalisation, le Bouddha a expliqué ses expériences aux autres êtres. De cette manière, il a permis aux autres êtres de pratiquer et les a conduits sur le chemin de la libération et de l'éveil.

Dans ce verset, « réalité », ou vérité, signifie en particulier l'enseignement sur la vacuité. Le Bouddha a expliqué la vacuité particulièrement pour éradiquer la racine du samsara, la racine de toute souffrance. Pour obtenir l'éveil il y a deux chemins : le chemin de la sagesse et le chemin de la méthode. Le Bouddha a enseigné 84.000 enseignements comme remèdes aux 84.000 pensées perturbatrices des êtres. L'enseignement fondamental de ces 84 000 enseignements est celui des Quatre Nobles Vérités.

Le Bouddha, après avoir manifesté l'action d'atteindre l'éveil, tourna la première roue du Dharma avec l'enseignement des Quatre Nobles Vérités, à Sarnath, lieu saint en Inde. Tous les autres enseignements qui expliquent le chemin de la méthode furent donnés en tant que moyens pour aider à réaliser le chemin de la sagesse, c'est-à-dire la vacuité. Les enseignements sur la vacuité sont principalement ceux qui libèrent les êtres de la souffrance.

Vérité de la souffrance, vérité de la cause

*La maladie doit être comprise,
La cause doit être abandonnée,
Les soins doivent être appliqués,
Et la guérison doit être obtenue.*

Comme le Bouddha Maitréya l'a expliqué dans *l'Ornement des Soutras*, la souffrance doit être connue, sa cause abandonnée, le chemin suivi et la cessation réalisée.

Par simple précaution, une personne peut se rendre chez un médecin pour un bilan général. Le médecin l'examine et lui explique alors : « Vous avez un cancer ». Avant le check-up, la personne ne le savait pas et cette nouvelle lui fait rechercher la cause de sa maladie. Si le patient veut connaître la cause et si le médecin peut l'expliquer, il le fait. Après cela, le patient sait comment éliminer la cause de la maladie qu'il a, quelle qu'elle soit, et il sait comment se soigner. Après avoir découvert la maladie, il en découvre la cause, qui doit être éliminée. Pour éliminer la maladie et sa cause, le patient s'en remet aux médicaments du médecin et obtient le bonheur de la guérison.

De la même façon, afin de libérer les êtres de la souffrance, le Bouddha leur révèle tout d'abord à la signification de la Vérité de la souffrance, qu'il connaît mais qu'ils ne connaissent pas. Les

êtres font l'expérience de la Vérité de la souffrance mais n'en sont pas toujours conscients. Quand un patient n'est pas conscient de toutes ses maladies, son docteur les lui explique afin qu'il prenne les médicaments et soit guéri. Sinon, si les médicaments étaient prescrits sans aucune explication, le patient ne comprendrait pas pourquoi il doit les prendre. De même, le Bouddha révèle aux êtres les souffrances et les problèmes dont lui est conscient alors qu'eux, les êtres, ne le sont pas. Comme les êtres cherchent alors à savoir si la souffrance a une cause, le Bouddha explique la Vérité de la cause de la souffrance. Et lorsque les êtres voient que la cessation de la Vérité de la cause de la souffrance est le bonheur ultime et qu'ils cherchent à savoir s'il existe une méthode qui permette de l'obtenir, le Bouddha révèle la Vérité du chemin.

Beaucoup d'entre vous connaissent bien les enseignements de Lama Tsong Khapa, qui dit :

Si vous ne réfléchissez pas aux inconvénients du samsara, vous n'aurez pas le souhait d'obtenir la libération. Si vous ne réfléchissez pas sur la progression des liens de la production interdépendante qui nous propulsent dans le samsara, vous ne saurez pas comment couper la racine du samsara.

Samsara ne signifie pas cette maison, cet endroit ou ce pays ; il signifie ces agrégats. Cette association du corps et de l'esprit que vous avez aujourd'hui, qui est la base de nombreux problèmes, est le samsara.

C'est cet ensemble corps-esprit qui expérimente la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, et bien d'autres problèmes comme la chaleur et le froid, la faim et la soif. Aussi longtemps que vous ne brisez pas la ronde sans fin de ces agrégats dans le samsara, d'une vie à l'autre, vous aurez continuellement à faire l'expérience de la souffrance. En plus d'avoir à subir de la naissance à la mort les huit types de souffrances avec ces agrégats samsariques, comprenez que même les moments de plaisir dépendant d'objets des sens extérieurs sont uniquement de la nature de la souffrance. Si vous les analysez, vous comprendrez cela. C'est ce qu'on appelle la souffrance du changement. Même la sensation ressentie comme du plaisir par ces agrégats ne dure pas, si vous poursuivez l'expérience, le plaisir s'amenuise de plus en plus jusqu'à se transformer en souffrance. Il y a de moins en moins de plaisir et de plus en plus de souffrance – la souffrance de la souffrance. C'est la nature du samsara.

Par exemple, si vous avez faim, quand vous prenez la toute première bouchée de nourriture, la souffrance de la faim commence à s'estomper. Mais immédiatement après qu'une ou deux bouchées soient entrées dans votre estomac, un inconfort très subtil commence à poindre à cet endroit. Votre précédent problème de faim commence à décroître passant de grand à petit, mais ce second problème d'inconfort au niveau de l'estomac commence à croître passant de petit à grand. Ces quelques minutes où la sensation inconfortable de faim commence à décroître sont dénommées « plaisir », parce que quand il est comparé à la faim antérieure, ce changement de sensation est plaisant.

Un autre exemple : il est possible que vous ayez un mal de tête aujourd'hui, mais moins douloureux qu'hier, donc, aujourd'hui vous vous sentez « mieux ». Cela ne signifie pas qu'aujourd'hui vous êtes complètement guéri et heureux. C'est juste qu'aujourd'hui le mal de tête est moindre qu'hier, c'est pourquoi vous imputez « je vais mieux » sur cette sensation.

Il en va de même avec l'exemple de manger. Parce que l'inconfort précédent de la faim s'est atténué, vous dénommez cette sensation « plaisir ». Cependant, vous pouvez voir que la base sur laquelle vous imputez « plaisir » est seulement de la souffrance. Parce qu'il ne s'agit que de souffrance, si vous continuez à manger, tôt ou tard, la sensation première de plaisir va décroître de plus en plus et l'inconfort d'avoir de la nourriture dans votre estomac va s'accroître.

Ce second problème d'inconfort dans l'estomac commence immédiatement après que vous ayez changé votre action de ne pas manger en action de manger et se construit en même temps que vous continuez à manger. Ce second problème devient alors plus important que le premier. Parce que la base sur laquelle vous imputez « plaisir » est seulement souffrance, le plaisir ne dure pas quand vous mangez de plus en plus. Si la base sur laquelle vous imputez « plaisir » n'était pas souffrance, plus vous mangeriez et plus vous ressentiriez de plaisir. Vous mangeriez toute la journée et toute la nuit, pendant des jours, une semaine, un mois, un an ! Dès la première nuit, vous ressentiriez une béatitude incroyable et vous auriez encore plus de plaisir après une semaine, après un mois, après un an passé à manger sans interruption. Mais nous savons qu'il n'en est pas ainsi. Par ce seul exemple nous pouvons comprendre la souffrance du changement.

Ne pas manger est un problème ; manger est un problème. Tous deux sont des problèmes. Et il en est de même pour toute activité samsarique : s'asseoir est un problème ; ne pas s'asseoir est un problème. Dormir est un problème ; ne pas dormir est un problème. Tant que nous ne sommes pas libérés du samsara, toutes les activités que nous faisons ou que nous ne faisons pas avec ces agrégats est souffrance. Même une sensation agréable est uniquement de la souffrance. Parce que ces agrégats sont contaminés par les graines du karma et des émotions perturbatrices, même un sentiment d'indifférence est souffrance. Jusqu'à ce que nous soyons libérés du samsara, nous expérimenterons continuellement l'une ou l'autre de ces souffrances, sans un instant de repos, pas même une seconde.

Si cet ensemble corps-esprit n'expérimentait pas la souffrance de la souffrance : la naissance, la vieillesse, la maladie, la mort et les autres problèmes de la chaleur et du froid, de la faim et de la soif ; si cet ensemble corps-esprit n'expérimentait pas la souffrance du changement, avec ces sensations qui semblent être du plaisir mais se transforment en souffrance de la souffrance quand elles se prolongent ; et troisièmement, si cet ensemble corps-esprit n'expérimentait pas la souffrance omnipénétrante, par le fait d'être sous le contrôle de l'ignorance, de l'attachement, de la colère et du karma ; ce ne serait pas le samsara. Si cet ensemble corps-esprit n'expérimentait aucun de ces problèmes, ce ne serait pas le samsara. Si cet ensemble corps-esprit expérimente l'un de ces trois problèmes, c'est le samsara.

Le désir de libération ultime

Si vous ne réfléchissez pas sur la progression des liens de la production interdépendante qui nous propulsent dans le samsara, vous ne saurez pas comment couper la racine du samsara. En comprenant ce qui vous enchaîne au samsara, chérissez le renoncement au samsara. Moi, le yogi, j'ai pratiqué de cette manière. Vous, qui cherchez la libération, je vous supplie de pratiquer de la même façon.

Ceci est très important. Lama Tsong Khapa lui-même a atteint la libération en pratiquant de cette manière et il nous supplie de pratiquer de la même façon.

Puisque nous ne voulons pas expérimenter de problèmes, le conseil essentiel de Lama Tsong Khapa est que nous devons développer de l'aversion envers le samsara en comprenant ce qui nous occasionne d'y être capturé, tel un poisson pris à l'hameçon. Qu'est-ce qui nous attache à cet hameçon ? Il est facile de comprendre pourquoi un poisson se prend à l'hameçon. En réalité, si le poisson est assez intelligent et ne vient pas prendre l'appât, s'il n'a pas un fort désir pour cet appât qui pend au bout de l'hameçon, il n'aura pas de problème. Je ne dis pas que nous n'aurons pas de problème ! Je dis que si le poisson, comprenant qu'il s'agit d'un hameçon et qu'il court un danger s'il adhère à la saisie que fait son esprit et ne suit pas son désir, il sera libéré du danger d'être pris à l'hameçon et tué.

Nous sommes pris dans le samsara exactement de la même manière et, comme le dit Lama Tsong Khapa, comprendre ce qui nous emprisonne dans le samsara est très important. Ne pas comprendre pourquoi nous sommes pris dans le samsara, c'est être comme un poisson pris à l'hameçon parce qu'il ne connaît les causes de ce qui lui arrive. Parce qu'il ne comprend pas cela, à chaque fois qu'il reprend naissance en tant que poisson, en suivant désirs et envies, il sera pris à l'hameçon. Aussi longtemps qu'il suivra son désir, à chaque fois cela se produira. De manière similaire, nous sommes pris à maintes reprises. Si nous ne reconnaissons pas ce qui nous lie au samsara et ne pratiquons pas le renoncement au samsara, comme le poisson, maintes et maintes fois, nous serons pris dans le samsara. Nous ferons alors l'expérience de tous les problèmes du samsara, l'un après l'autre.

Si une personne ne prenait conscience que des seules souffrances qui consistent à rencontrer des objets indésirables et à être séparés des objets désirables, celles de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, de la chaleur et du froid, de la faim et de la soif, sa compréhension de la libération et son souhait de l'obtenir seraient limités. Elle ne souhaiterait pas la libération ultime – mais seulement la libération de ces problèmes-là. Sans aucune compréhension des deux autres types de souffrances, en réalisant exclusivement ce qu'est la souffrance de la souffrance, elle n'aurait aucune possibilité de réaliser le bonheur éternel de la libération ultime.

Il existe trois royaumes samsariques : le royaume du désir (dans lequel nous sommes), le royaume de la forme et le royaume du sans-forme. Dans le royaume de la forme, il n'y a pas de souffrance de la souffrance : de la naissance jusqu'à la mort, on n'y connaît aucune souffrance de ce type. Même sans méditer ou étudier le Dharma, les êtres ordinaires du monde reconnaissent la souffrance de la souffrance et veulent s'en libérer. Pour les gens qui ne comprennent pas les deux autres formes de souffrances, plus subtiles, le royaume de la forme, où il n'y a pas de souffrance de la souffrance, représente la libération ultime. Bien que ce ne soit pas le cas, ces personnes s'imaginent que cet état est la libération ultime et leur désir de libération n'est donc pas correct.

La seconde souffrance du samsara, plus subtile, est la souffrance du changement. Plus un plaisir samsarique dure, plus il diminue et plus il se transforme en souffrance de la souffrance. Par contre, le bonheur du Dharma peut être développé et devenir complet. Le bonheur qui découle de la méditation samatha ou des pratiques tantriques peut être développé. Plus vous méditez, plus la paix et la béatitude de l'esprit se développent, elles ne diminuent pas graduellement. Et ceci peut atteindre l'accomplissement. La pratique du Dharma a une fin, mais pas les plaisirs samsariques. Peu importe combien de fois on essaie encore et toujours les plaisirs samsariques, ils n'ont jamais de fin. Si le désir qui est assoiffé de plaisirs samsariques persiste, le travail pour se les procurer n'a pas de fin.

Pour tous les plaisirs samsariques, à un certain point, le plaisir décroît et puis s'arrête. Alors vous essayez encore – mais ce plaisir disparaît. Vous essayez encore, encore et encore, mais ce plaisir est parti. A chaque fois, vous essayez avec l'espoir de vous procurer la satisfaction, mais dans votre cœur il manque toujours quelque chose. Tout le temps vous ressentez une sorte de vide à l'intérieur. Même pendant que vous jouissez d'un plaisir venant de conditions extérieures, si vous êtes conscient et observez bien votre esprit, vous demandant « suis-je vraiment heureux ou non ? », vous n'êtes pas complètement satisfait. Il manque quelque chose. Vous avez une sensation de vide à l'intérieur.

Avec la soif des plaisirs samsariques, chaque fois avec l'espoir d'obtenir la satisfaction, vous essayez à maintes reprises, encore et encore, encore et encore. Jusqu'à ce que vous renonciez à ce désir, il n'y aura pas de fin à votre expérience de la souffrance du changement et de la souffrance de la souffrance qui en découle. Quand le plaisir s'arrête, l'inconfort et les soucis (la souffrance de la souffrance) commencent. Aussi longtemps que vous serez sous le contrôle du désir et du karma, il en sera toujours ainsi. Avec ce désir, sous le contrôle du karma et des perturbations, vous répétez de nouveau l'action. Etre sous le contrôle du karma et des perturbations est le troisième type de souffrance, la souffrance inhérente à l'existence conditionnée, la souffrance composée. Simplement à partir de là, vous pouvez voir comment vous faites l'expérience des trois types de souffrances.

Tant que le renoncement au désir effréné des plaisirs samsariques n'est pas effectif, les activités samsariques n'ont pas de fin. Il n'y a aucun moyen d'y mettre fin. Le résultat en est les trois types

de souffrances – vous faites constamment l'expérience de problèmes et de souffrances. A chaque fois que vous essayez d'obtenir la satisfaction, parce que vous suivez le désir, au lieu de recevoir la satisfaction vous recevez l'insatisfaction. C'est ce qui vous fait tourner continuellement dans le cycle des existences. Vous pouvez maintenant comprendre l'exemple du poisson. La soif et le désir vous font continuellement créer les causes du samsara, l'action composée. A chaque fois qu'il y a soif et action composée, vous créez le futur samsara – encore et encore.

Lama Tsong Khapa explique que c'est la pire des souffrances. Vous essayez d'obtenir la satisfaction mais parce que vous suivez le désir, il est absolument impossible que vous l'obteniez. Aussi longtemps que vous suivez la soif, le désir, vous n'obtiendrez jamais la satisfaction. La preuve en est que vous avez essayé ainsi depuis des temps sans commencement, mais que vous n'avez toujours pas trouvé la satisfaction.

Cependant, le seul fait de jouir des plaisirs des sens ne signifie pas qu'il y ait un désir insatiable pour ces objets. Les arhats et les très grands yogis tantriques qui ont la réalisation du corps illusoire et de la claire lumière ont d'incroyables satisfactions ; toute expérience est pour eux béatitude. Ils font l'expérience d'un bonheur des milliers de fois plus grand que les plaisirs ordinaires mais, pour eux, cela ne signifie pas qu'ils ont des désirs samsariques. Les bouddhas, qui ont mis fin à tous les voiles et défauts mentaux et accompli toutes les réalisations, ont la plus grande des jouissances. Leur félicité est complète, ils font l'expérience du bonheur ultime. Constamment, sans même une seconde d'interruption, ils demeurent dans un bonheur sans pareil.

Depuis des renaissances sans commencement jusqu'à maintenant, nous avons suivi le désir mais sans jamais obtenir de satisfaction. Ceci en soi montre que suivre le désir n'a pas de fin ; c'est aussi une prédiction pour l'avenir : à aucun moment nous n'obtiendrons la satisfaction en suivant le désir. Lama Tsong Khapa explique que non seulement nous ne recevons pas de satisfaction, mais que suivre le désir entraîne beaucoup d'autres problèmes, des centaines d'autres problèmes. Par contre, quand on a renoncé aux plaisirs samsariques, la satisfaction est immédiate. Quand un tel acte de renoncement est accompli, immédiatement il y a satisfaction. Cela met fin au travail, aux trois types de souffrances et aux problèmes divers qui en découlent. Tout cela cesse.

Lama Tsong Khapa dit qu'il est important de comprendre ce qui nous enchaîne au samsara et de chérir le renoncement au samsara. Une personne peut reconnaître la souffrance du changement, c'est-à-dire que les plaisirs ordinaires qui dépendent des objets des sens extérieurs sont de la nature de la souffrance, cependant, si elle ne voit pas la troisième souffrance, la souffrance inhérente à l'existence conditionnée, son souhait d'atteindre la libération sera limité. Si elle n'a pas connaissance de la souffrance fondamentale qui est d'être sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices, elle ne va pas souhaiter la libération ultime, mais

cherchera seulement la libération de la souffrance de la souffrance et de la souffrance du changement.

La troisième sorte de souffrance, la souffrance inhérente à l'existence conditionnée (ou souffrance omnipénétrante) est la base des deux autres souffrances. Consciente de cette troisième souffrance, une personne souhaitera la cessation de toutes les pensées perturbatrices et du karma. Une personne qui comprend les trois types de souffrances a la compréhension complète et correcte de la libération, de la libération ultime. Réalisant que la libération est la cessation du karma et des pensées perturbatrices, elle vérifiera alors s'il y a un chemin pour y parvenir. Ayant trouvé ce chemin, elle se mettra à pratiquer et obtiendra la libération ultime. Une fois que le karma et les pensées perturbatrices ont complètement cessé, il est impossible que les causes de la souffrance réapparaissent.

Le karma et les pensées perturbatrices

Parce que vous n'avez pas obtenu la libération dans vos vies passées et parce que vous n'avez pas mis fin au karma et aux pensées perturbatrices, vous avez pris naissance dans cette vie sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices. Dès l'instant même de votre naissance, vous êtes sous leur contrôle. Non seulement vous expérimentez les résultats des karmas passés mais, sous le contrôle des pensées perturbatrices, vous accumulez encore du karma.

Qu'est-ce qui fait que les pensées perturbatrices telles que la colère ou l'attachement s'élèvent encore en vous aujourd'hui ? Imaginez que vous décidiez de faire une session de méditation sur la patience et qu'alors vous vous remémoriez toutes les techniques de méditation en rapport avec la patience et fassiez les visualisations appropriées. Cependant, après la session, si un objet indésirable apparaît ou que quelqu'un vous manque de respect, vous dit quelque chose de désagréable, même s'il n'y avait pas de colère durant la session, votre esprit est soudainement submergé par la colère.

Quand vous rencontrez un objet particulier, du fait d'un karma antérieur, la colère s'élève parce que l'empreinte, ou graine, de colère à l'intérieur de votre esprit n'a pas été enlevée. Même votre meilleur ami, dont vous ne pouvez supporter d'être séparé ne serait-ce qu'une minute, peut devenir l'objet de votre colère s'il change d'attitude à votre égard, à cette minute même. Il se peut qu'auparavant vous pensiez : « Je ne pourrais jamais me mettre en colère contre mon ami. Comment pourrais-je être en colère contre lui ? ». Avant, à cause de votre propre karma, il vous paraissait agréable, mais cette apparence karmique s'est transformée en une apparence indésirable. Le point fondamental est que l'empreinte de la colère est présente ; elle n'a pas été enlevée. Le second point est que cette apparence indésirable vient de votre propre karma. Et le troisième vient du fait qu'à ce moment, comme vous ne pratiquez pas le Lamrim – la patience, l'amour bienveillant, la compassion – votre esprit est submergé par la colère. Ceci s'applique également à l'attachement et aux autres pensées perturbatrices.

Le point principal est que l'empreinte n'a pas été éliminée. La colère, l'ignorance et l'attachement sont des productions dépendantes ; elles s'élèvent en dépendance d'empreintes. En plus de l'élimination des perturbations, si les empreintes laissées sur le continuum mental sont aussi complètement éliminées, il est impossible à la colère, ou à toute autre perturbation, de s'élever. C'est un travail accompli une fois pour toutes.

Comme il n'y a pas d'émotions perturbatrices, il n'y a pas de karma accumulé du fait de ces perturbations, ni de souffrance. Vous n'expérimentez plus la vérité de la souffrance, les problèmes. Si vous n'avez pas d'empreinte de colère, d'attachement et d'autres pensées perturbatrices, même si toutes les créatures de ce monde sont en colère contre vous et vous font du mal, il n'y aura aucune possibilité pour que la colère ou le désir de leur faire du mal s'élève en vous. La manière dont un objet vous apparaît dépend uniquement de votre esprit. Sur la base du karma passé, votre esprit détermine si vous aimez quelqu'un ou non. Vous vous apercevez que l'apparition de pensées perturbatrices et les actions qui en résultent dépendent de causes et de conditions. C'est ainsi que le samsara est créé.

Si vous comprenez bien comment la souffrance et la cause de la souffrance sont des productions dépendantes, vous pouvez voir très clairement qu'une fois la libération ultime obtenue, de pair avec la cessation du karma et des pensées perturbatrices, il est impossible que les causes de la souffrance apparaissent à nouveau et que vous expérimentiez la souffrance. A ce moment-là, il n'existe plus de causes à partir desquelles la souffrance pourrait de nouveau se produire et il est donc impossible que vous ressentiez à nouveau de la souffrance. Il n'y a plus de causes à partir desquelles la souffrance pourrait s'élever. La cause principale, l'empreinte, a été complètement éliminée.

Si vous ne réfléchissez pas sur les douze liens progressifs de l'origine interdépendante qui nous propulsent dans le samsara, vous ne saurez pas comment couper la racine du samsara.

"Origine" fait référence au karma et aux pensées perturbatrices et peut signifier que toutes les souffrances et problèmes en découlent.

Vous, sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices, êtes passé de votre vie précédente à celle-ci. Si vous ne mettez pas fin au karma et aux pensées perturbatrices dans cette vie, de nouveau, sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices, vous allez transmigrer de cette vie-ci à la suivante. Ce corps physique grossier fait de chair et d'os ne vient pas de votre vie précédente et n'ira pas dans votre vie suivante. Votre conscience fait le lien entre votre vie passée et cette vie, et fera le lien avec la prochaine. Parmi les six consciences, c'est la conscience mentale, ou esprit, qui transmigre d'une vie à une autre. Séparé des agrégats grossiers du corps, le continuum mental a perduré de votre vie précédente à celle-ci et perdurera dans la prochaine. Aussi longtemps que vous ne mettez pas fin au karma et aux pensées perturbatrices, ces agrégats continueront à tourner dans le cycle des existences.

C'est ainsi que le "je", qui est désigné sur les agrégats, tourne dans le cycle. Parce que la base, l'agrégat de la conscience, passe d'une vie à l'autre sous le contrôle du karma et des pensées perturbatrices, le "je" désigné sur ces agrégats tourne dans le cycle des existences. Parce que ces agrégats sont sous le contrôle du karma et des perturbations, ils tournent constamment dans le cycle, d'une vie à une autre. Cette association du corps et de l'esprit est appelé « samsara », mais c'est la conscience qui en réalité passe sans fin d'une vie à une autre.

L'évolution du samsara

Le Maître Bouddha Shakyamouni a expliqué l'évolution du samsara par les douze liens d'origine interdépendante. Le Bouddha a également expliqué comment mettre fin à cette ronde de l'existence cyclique. Inverser le cycle signifie qu'en mettant fin à l'ignorance, on met fin au karma ; on met alors fin à la soif et à la saisie, puis au devenir ; vous mettez alors fin aux sept résultats et ne faites pas l'expérience des étapes de la naissance jusqu'à la mort.

Dans le *Soutra du grain de riz*, le Bouddha explique les origines dépendantes externes et internes. Tenant un grain de riz dans sa main, le Bouddha dit à ses disciples :

Les bhikshous qui voient l'origine dépendante verront le Dharma. Ceux qui voient le Dharma verront le Bouddha.

Ceci a une signification importante. Celui qui voit l'origine dépendante verra le Dharma, c'est-à-dire la vacuité, la vérité ultime. Et celui qui voit le Dharma verra le Bouddha. Ce qui signifie que la sagesse qui réalise la vacuité est le remède direct qui élimine tous les voiles. Ce n'est qu'en éliminant les voiles qu'on peut réaliser l'esprit omniscient, devenir un Bouddha.

Le corps n'est pas le "je". Les liquides, la chaleur et l'air à l'intérieur du corps ne sont pas le "je". Il est peut être très facile de penser que le corps n'est pas le "je", mais il est aussi très facile de penser que la conscience est le "je" – pourtant elle ne l'est pas. Rien de ce qui nous compose, du sommet de la tête jusqu'aux orteils, n'est le "je".

Cependant, le "je" n'existe pas séparé de ces agrégats. C'est très simple à comprendre. Si le "je" existait séparément, nous n'aurions pas besoin d'acheter des billets pour voyager. Vous pourriez être complètement détendu. Vous n'auriez pas besoin d'un travail, de banques, de magasins, de cuisines, de salles de bain – vous n'auriez besoin d'aucune de ces choses. Vous n'auriez pas besoin de vêtements d'hiver ou d'été. Cependant, quand vous achetez une robe, celle qui porte la robe est bien ce "je". Il n'y a pas une sorte d'autre "je" qui porte la robe. Quand ces agrégats mangent une glace, ce "je" n'est pas en train de jeûner pendant qu'un autre "je" mange la glace. Ces agrégats ne sont pas confortablement assis dans la chambre pendant qu'un autre "je" mange la glace dans la salle à manger. Cette vision n'est pas conforme à notre expérience. Le "je" est dépendant de ces agrégats. Quand vous dites « je veux manger ce steak ! », ce sont ces agrégats qui le mangeront – pas un autre "je". Il n'y a pas d'autre "je", d'autre soi, qui mangera ce steak. C'est très clair.

Tout se rapporte à ces agrégats. Chaque fois que vous dites « je fais ceci » ou « je veux cela », cela se réfère à ces agrégats – ce corps et cet esprit. Ce qui signifie que le "je" n'existe pas séparément de ces agrégats. Cependant, aucun de ceux-ci n'est le "je" ; l'ensemble de ceux-ci n'est pas le "je" ; le "je" n'existe pas non plus séparément d'eux. Mais il existe ! Il existe sur ces agrégats. En dehors du "je", vous n'avez désigné rien d'autre sur ces agrégats. Il n'y a pas d'autre "je" qui accomplit les activités de méditer, écouter les enseignements, manger, dormir, marcher. Il n'y a pas de "je" autre que ce qui est simplement imputé sur ces agrégats. Ceci vous donne une idée grossière de la manière dont le "je" n'existe pas de son propre côté.

Même si le "je" existe en étant simplement imputé par la pensée sur la base que sont les agrégats, l'ignorance croit que le "je" existe de son propre côté et non comme étant simplement désigné. Cependant, penser ainsi contredit complètement la réalité. Le "je" existant de son propre côté qui apparaît à cette ignorance est une hallucination totale.

Cette ignorance qui ne connaît pas la nature du "je" est comme le fermier. Le karma, ou action, accomplie sous l'emprise de cette ignorance, est comme le champ, et la conscience est comme la graine. La soif et la saisie sont comme les minéraux, la chaleur et l'eau. La renaissance est comme le germe qui pousse. L'ignorance (le fermier) motive l'action (le champ). Le point principal à comprendre est que la conscience est comme la graine, car elle porte en elle le potentiel de produire la tige, les fleurs et les fruits. Une graine minuscule peut contenir le potentiel pour produire des milliards de branches, fleurs et fruits, pour donner un arbre énorme plein de branches pouvant abriter des milliers d'êtres. Tout comme la graine, la conscience porte toutes les empreintes, ou potentiels, laissées par le karma. Qu'une plante soit bonne ou mauvaise dépend du potentiel de la graine. De manière similaire, toutes les empreintes pour différents bonheurs et souffrances samsariques sont contenues dans la conscience, ou continuum mental. La conscience contient toutes les empreintes pour des renaissances heureuses en tant que déva ou humain, et pour des renaissances douloureuses en tant qu'animal avec peu d'occasions de bonheurs temporaires, en tant qu'esprit subissant les pires souffrances de la faim et de la soif ou en tant qu'être des enfers subissant les pires souffrances de la chaleur et du froid.

La soif et la saisie sont comme la chaleur et l'eau qui permettent à la graine (l'empreinte) plantée par le fermier (l'ignorance) de germer dans le champ du karma. Cette empreinte est alors prête à être expérimentée et la conscience transmigre dans la vie suivante. Si cette renaissance se fait en tant qu'être humain, la conscience entre dans la matrice.

Ce corps, de votre tête à vos orteils, vient de votre conscience. Il y a eu des causes coopératives extérieures, telles que vos parents, mais votre corps vient en fait de votre continuum mental qui porte les empreintes. Votre corps vient de votre propre esprit. De même, les personnes et objets désirables que vous rencontrez tous les jours viennent de votre propre esprit, de la même façon

que les personnes et objets indésirables ainsi que les objets qui vous sont indifférents. Tout cela vient de votre propre esprit.

C'est exactement comme la projection d'un film. Au moyen à la fois de l'électricité et d'un projecteur, on peut projeter un film sur un écran. Mais ce qui est projeté dépend totalement du négatif du film. Il en va de même pour les empreintes sur la conscience. Toutes ces empreintes ont été laissées sur votre conscience par vous, le fermier. Tout comme l'électricité et le projecteur ensemble projettent le film, quand le karma est mûr, une apparence est actualisée à partir de l'empreinte laissée sur la conscience. A partir de la graine et du champ karmique, l'apparence se manifeste de la même façon que vous voyez une image sur l'écran.

Le karma est une pensée. Une pensée vient de la conscience principale et convainc le corps et la parole d'agir. Tout – tous les différents mondes – naît du karma. Toutes les bonnes et les mauvaises apparences de la naissance jusqu'à la mort, y compris votre propre corps, viennent du champ du karma, de vos pensées. Généralement, tout vient de l'esprit ; de façon précise, tout vient de votre conscience et pensées présentes. Toutes vos apparences viennent de votre propre esprit.

Puisque tout vient de votre esprit, il n'y a rien ni personne à blâmer. Quels que soient les problèmes qui surviennent, il n'y a personne à blâmer si ce n'est vous-même. En suivant les conceptions fausses, vous avez accumulé ce karma, il n'y a donc personne à blâmer. Si quelqu'un vous critique, vous fait du mal ou même vous tue, nul n'est à blâmer si ce n'est vous-même. L'apparence de la personne qui vous critique vient de vos pensées négatives, ou karma négatif (de même, les personnes qui vous respectent et vous aident viennent de votre esprit – de vos pensées positives, ou karma positif).

C'est pourquoi, il n'y a absolument aucune raison de vous mettre en colère envers qui que ce soit ou de vous agripper à quoi que ce soit. L'apparence que vous voyez vient de votre esprit ; c'est votre propre création. Il n'y a pas lieu de vous agripper à votre propre création. Vous la montez de toute pièce puis vous vous y agrippez et, ce faisant, vous créez tellement de problèmes. Il n'y a absolument aucune raison de vous attacher. De même, il n'y a aucune raison d'être jaloux ou orgueilleux. Vous pouvez appliquer le même raisonnement à toutes les autres pensées perturbatrices.

Si vous n'aviez pas créé par ignorance le karma qui a laissé ces empreintes, à présent vous n'auriez pas tous ces problèmes : les problèmes relationnels, être critiqué, être lésé. Que quelqu'un vous batte, vous critique ou vous traite mal signifie simplement que vous faites l'expérience du résultat du karma que vous avez créé dans le passé. Par conséquent, il n'y a absolument aucune raison de vous mettre en colère à cause de cela.

En étant en permanence conscient de cette méditation sur les douze liens d'origine dépendante, conscient que tout provient de votre esprit, vous ne trouvez aucun objet à blâmer pour vos

problèmes autre que vous-même. Cela amène l'harmonie et la paix à vous et aux autres. Cela vous permet de pratiquer la patience, de contrôler la colère ainsi que l'esprit insatisfait aux attachements puissants qui entraîne de nombreux problèmes. Cette prise de conscience met fin à de nombreux problèmes.

Quand vous voyagez en avion, chaque fois que vous voyez un pays différent, toutes les apparences, qu'elles soient belles ou laides, viennent de votre esprit. Quand vous traversez des villes, des villages et des montagnes en voiture, à chaque minute vous voyez des choses différentes : des arbres, des fleurs, des montagnes. A chaque minute, pendant que vous conduisez, chaque apparence, chaque vision, vient de votre esprit. Même le mot « vision » fait référence à votre esprit, votre façon de penser. Si plusieurs personnes, au même endroit et au même moment, regardent le paysage, certaines le trouveront extrêmement beau, d'autres terriblement laid. Si une centaine de personnes considère un pays, chacune le verra différemment. Si vous rapportez cela à vous-même, vous comprenez que toutes ces apparences différentes – la façon dont vous voyez un pays – viennent de votre esprit.

Il est très utile de faire une méditation marchée avec cette conscience. Depuis toujours vous regardez (les choses), à présent regardez avec cette nouvelle conscience. Soyez conscient des objets de vos six sens. Concentrez-vous sur le fait que chaque chose individuelle, où que vous alliez – le ciel, les gens, les fleurs, la terre – vient de votre propre karma, de vos propres pensées.

Cette méditation sur le fait que vous êtes le créateur de votre propre souffrance et de votre propre bonheur est un principe bouddhique de base. Personne d'autre n'est le créateur de votre bonheur et de votre souffrance. A partir de cette compréhension vous concluez que chaque jour, chaque heure, chaque minute, il vous faut surveiller votre propre esprit. Puisque tout vient de votre esprit, vous devez faire attention à votre esprit. Vous devez surveiller votre esprit continuellement et ne permettre à aucune pensée négative de s'élever. Autant que possible, gardez un esprit vertueux, ayez une attitude positive. Le point essentiel est d'avoir un bon cœur : ne pas faire de mal aux autres et, en plus, leur être bénéfique.

La nature des empreintes karmiques

Étudiant : Quelle est la nature des empreintes laissées sur la conscience par le karma ? Et comment l'empreinte est-elle portée par la conscience ?

Rinpoché : L'empreinte, ou impression, n'est pas substantielle ; elle n'est pas esprit ; elle n'est pas un facteur mental. Elle n'est ni un facteur mental ni une substance physique. Elle n'est pas permanente. C'est un phénomène produit. C'est tout.

Admettons qu'hier vous ayez vu quelque chose de joli dans une boutique et qu'aujourd'hui vous vous en souveniez et alliez l'acheter. Vous avez vu cet objet hier mais vous vous en souvenez encore aujourd'hui, ce qui vous donne la possibilité d'aller l'acheter. Je pense que la conscience porte les empreintes laissées par les actions passées d'une manière semblable.

Quand une graine semée en terre rencontre des conditions parfaites de chaleur, minéraux et eau, elle produit une pousse. Les empreintes fonctionnent d'une manière similaire. Quand les empreintes karmiques sont actualisées, vous percevez des apparences différentes. Par rapport à un certain objet, vous éprouvez de l'indifférence, par rapport à tel autre une sensation de plaisir, avec tel autre encore une sensation de souffrance.

Les choses que vous avez apprises ou vues, vous pouvez vous en rappeler et vous pouvez aussi les oublier. Vous pouvez oublier des choses sans aucun effort conscient. Mais les empreintes laissées sur la conscience par le karma négatif ne disparaissent pas à moins que vous ne fassiez des efforts pour les rendre non existantes. Vous devez faire des efforts pour changer, diminuer ou éliminer ces empreintes ; elles ne vont pas simplement disparaître d'elles-mêmes au bout d'un certain temps, des centaines ou des milliers d'années ou des ères cosmiques. Sans effort personnel, vous ne pourrez pas les réduire ou les éliminer. C'est en faisant des efforts pour appliquer les remèdes du chemin, particulièrement par le développement de la sagesse qui réalise la vacuité, que les empreintes karmiques laissées par les pensées perturbatrices peuvent être éliminées.

Tant qu'il y aura des empreintes laissées par les pensées perturbatrices sur votre continuum mental, vous ne pourrez devenir omniscient. S'il n'est pas possible que votre esprit devienne omniscient, vous ne pourrez pas voir les niveaux d'esprit et caractéristiques de chaque être particulier ni les différents moyens qui conviennent à chacun d'eux. Vous ne pourrez donc pas guider parfaitement les autres. C'est cela le problème.

Etudiant : Comment les empreintes, qui n'ont pas de forme, peuvent-elles déterminer quelque chose de matériel comme nos corps ?

Rinpoché : C'est très simple. Vos expériences quotidiennes répondent à cette question. Pensez à ce qui arrive quand vous êtes en colère – des effets et changements physiques se produisent à cause de cette colère. C'est la même chose quand vous avez beaucoup d'attachement ou beaucoup d'orgueil. Ces expériences sont en elles-mêmes la réponse. Particulièrement, quand il y a une forte colère ou un fort attachement, le corps change complètement et même les autres en sont affectés. C'est simplement le pouvoir de l'esprit.

Toutes les choses désirables dans ce monde et toutes celles qui sont indésirables, proviennent du pouvoir de l'esprit. En développant le bon cœur et la sagesse, une personne peut être bénéfique à des millions d'êtres sur cette terre. Un nombre incalculable d'êtres vivants peut être conduit au bonheur temporaire et ultime grâce au pouvoir de l'esprit positif d'une seule personne. Inversement, des millions de personnes peuvent être tuées et un pays tout entier détruit par le pouvoir de l'esprit négatif, qui est sans forme, d'une seule personne. Toutes les bonnes choses viennent du pouvoir de l'esprit positif, toutes les mauvaises de l'esprit négatif.

Une personne peut voyager tout autour du monde grâce aux pouvoirs de son esprit. L'esprit est très puissant. Si nous ne prenons pas soin de notre esprit, il peut être incroyablement dangereux, non seulement pour nous-même, mais aussi pour d'innombrables autres êtres vivants. Cependant, si nous prenons soin de notre esprit, s'il est bien entraîné dans l'amour bienveillant et la compassion, il peut offrir d'inconcevables bienfaits à d'innombrables êtres vivants.

Dans les douze liens, on trouve la réponse à la question de savoir comment la forme peut venir du sans-forme. Ces douze liens expliquent comment tout vient de l'esprit. La conscience porte des empreintes, de la même façon qu'un télésiège transporte les gens. C'est de cette manière que la forme vient du sans-forme. Toutes les choses pures et impures viennent de l'esprit, fondamentalement de la même manière que le karma laisse des empreintes sur le continuum mental. Quand vous réfléchissez à la question de savoir comment la forme peut venir du sans-forme, cela semble compliqué, mais ça ne l'est pas. Si vous essayez de penser à une explication autre que les douze liens, il n'y a pas de réponse. Il n'y a pas d'autre façon d'expliquer le fait que la forme vient des facteurs mentaux sans-forme. Si vous pensez au karma, c'est très facile à comprendre.

Rappelez-vous tous les hauts et les bas de votre vie, tous les problèmes relationnels et toutes les situations douloureuses. Puis rappelez-vous toutes les situations heureuses et les bonheurs de votre vie. Tout ce que vous avez vécu, de votre naissance jusqu'à ce jour, vient de votre esprit. De votre naissance jusqu'à votre mort, tout – tous les objets de votre colère, de votre attachement et de votre ignorance, toutes les sensations plaisantes, déplaisantes et neutres, et même votre corps – tout provient de votre propre conscience, qui est comparable à une graine et de votre karma, qui est comme un champ. Le karma est défini comme une pensée, qui vient de la conscience.

Tout vient de la conscience, qui contient les empreintes, et du karma (ou pensée), qui laisse les empreintes. Telle est la réponse à la question de savoir comment la forme vient du sans forme.

La continuité de la conscience

Imaginons une famille de cinq enfants dont l'un est né avec une malformation. La réponse immédiate à la question de savoir pourquoi cela est arrivé est que l'œuf fertilisé avait un défaut du fait que les chromosomes de la mère ou du père étaient imparfaits. Cette réponse explique la condition physique, la cause coopérative, mais pas la cause interne, la cause véritable.

Des cinq enfants, pourquoi celui-ci en particulier fut-il conçu au moment où il y avait cet œuf imparfait ? Personne n'a forcé la conception à se produire ; personne n'a obligé la conscience de l'enfant à prendre place dans cet œuf fertilisé imparfait. Quand nous posons la question : pourquoi cet être a-t-il été conçu au moment où il y avait cet œuf imparfait ? La réponse donnée est : parce que la conception s'est faite à ce moment-là. Mais pourquoi la conception s'est-elle faite à ce moment-là ? Voilà la question importante. C'est la partie intéressante. Pour

que la personne soit conçue à ce moment-là, il devait y avoir un œuf fertilisé. Pourquoi l'œuf de ce moment-là était-il imparfait ?

J'ai posé ces questions de nombreuses fois et jusqu'à maintenant, à part une ou deux réponses concernant le moment, je n'ai reçu aucune réponse. Le point important est le moment. Pourquoi cet être particulier a-t-il été conçu à ce moment particulier ? Expliquer que la mère prenait des drogues pendant la grossesse ne fait que répéter que le bébé est imparfait. La question de base reste toujours sans réponse. Cette question nécessite une réponse plus profonde.

Grâce aux douze liens, le processus évolutif selon lequel toutes les choses viennent de l'esprit, on voit clairement pourquoi l'être a été conçu à ce moment-là. Juste avant cette vie, l'avidité et la saisie ont renforcé les empreintes laissées par le karma sur son continuum mental et les ont rendues prêtes à être expérimentées. Peu importe quelle fut sa vie passée, au moment de la mort qui a précédé cette renaissance, la soif et la saisie dans les douze liens à actualiser dans cette vie humaine ont causé sa conception au moment où il y avait un œuf fertilisé imparfait. C'est très clair.

Si vous ne raisonnez pas du point de vue de l'esprit de cet être, si vous raisonnez seulement du point de vue de l'évolution extérieure, de ce que vous pouvez voir physiquement avec vos yeux, la réponse se résume au moment. Dans ce cas, il n'est pas tenu compte de la continuité de l'esprit avant et après cette vie. Si vous considérez uniquement l'évolution extérieure, ce point de vue est complètement ignoré.

Mais voyons, s'il était vrai qu'il n'y ait qu'une seule vie, sans continuité de conscience avant ou après cette vie, tout serait extrêmement simple. Vous n'auriez pas besoin de vous soucier de tous ces problèmes et dépressions. Vous n'auriez pas besoin d'hôpitaux, de docteurs, de psychologues, de psychiatres – ou de centres de méditation. Pourquoi auriez-vous besoin de religions ?

S'il était vrai qu'il n'y ait pas de continuité de la conscience, plus on vivrait longtemps, plus on aurait de problèmes. Le moyen le plus rapide de résoudre vos problèmes serait de mourir aussi vite que possible. Tous vos problèmes seraient alors résolus – plus de problèmes familiaux ou relationnels, plus de crainte de rater ses examens. Puisque la vie ne durerait que quelques années, pourquoi vous faire tant de soucis et de peurs ? Vous n'auriez pas besoin d'une vie spirituelle. Ce serait très simple. Puisque la vie ne durerait pas pour toujours et qu'il n'y aurait pas de continuation de la conscience après cette vie, la solution la plus simple et la meilleure serait de mettre fin à vos jours aussi rapidement que possible. Alors qu'il y aurait une manière si simple de mettre fin complètement à tous les problèmes afin qu'ils ne réapparaissent jamais plus, pourquoi vous feriez-vous du souci et pourquoi déprimer ? Pourquoi devriez-vous travailler si durement pour trouver le bonheur et mettre fin aux problèmes ? La conclusion serait aussi que le fait d'avoir ce corps serait un gros problème pour les autres. Vous pouvez vous rendre compte que ce raisonnement est un non-sens.

Une simple pression sur ce corps cause de la souffrance. Ceci en soi démontre la réincarnation, la continuation de la conscience qui vient de la vie précédente. Autrement, il n'y aurait aucune raison que ce corps soit de la nature de la souffrance. Pourquoi sommes-nous nés comme cela ? Pourquoi ne sommes-nous pas nés sans ces souffrances de la faim et de la soif, de la chaleur et du froid, et tous les autres problèmes ? Peut-être répondez-vous : parce qu'il y a un esprit. Mais pourquoi ne pouvons-nous pas avoir d'esprit sans avoir de souffrance ? Pourquoi ne pouvons-nous pas naître sans avoir à faire l'expérience de problèmes ?

La réponse est dans l'évolution des douze liens. La douleur existe, ce corps est de la nature de la souffrance car il vient des causes impures que sont le karma et les pensées perturbatrices, qui sont motivés par l'ignorance qui ne réalise pas la nature du "je". Si ces agrégats n'étaient pas formés par le karma et les pensées perturbatrices, ils ne seraient pas de la nature de la souffrance. Nous ne ferions pas l'expérience de toutes ces souffrances de la douleur, de la faim, de la soif, etc. Et ces agrégats ne subiraient pas les souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Cette expérience dépourvue de liberté et de choix n'aurait pas lieu.

Nos expériences quotidiennes, qu'elles soient de bonheur ou de souffrance, prouvent l'existence du karma et des vies passées et futures. En plus de l'explication des douze liens, n'oubliez pas que certaines personnes peuvent voir leurs vies passées et futures et celles des autres. Dire qu'on peut ne pas croire aux vies passées et futures parce qu'on ne s'en souvient pas ou qu'on ne les voit pas implique que tout ce qu'on ne voit pas ou ne se rappelle pas n'existe pas.

Dire qu'il n'y a pas de vies passées et futures parce qu'on ne les voit pas implique que si elles existaient, on devrait les connaître. En d'autres termes, tout ce qu'on ne connaît pas n'existe pas. C'est un raisonnement très comique. Ceci signifierait que nous n'avons plus rien à apprendre. Selon ce raisonnement, puisqu'on connaît tout ce qui existe, il n'y a aucun intérêt à apprendre quoi que ce soit.

Un autre facteur peut être que dans votre culture on ne croit pas à la réincarnation. Dans ce cas, vous devez choisir : croyez-vous à votre culture ou à la réalité des expériences des personnes qui peuvent voir les vies passées et futures ? Est-ce que d'autres personnes peuvent avoir davantage de connaissances que vous ou non ? Tout revient à cela : si quelqu'un ne se connaît pas lui-même, il doit choisir s'il veut ou non suivre les croyances de sa culture, même si elles contredisent les expériences de ceux qui peuvent voir les vies passées et futures.

Générer l'amour bienveillant et la compassion

S'il n'y a pas d'amour bienveillant et de compassion dans votre cœur à l'égard des autres êtres, votre vie humaine est vide, comme un récipient vide. S'il y a de la compassion et du bon cœur pour les autres, même si ce n'est pas pour tous les êtres, la pensée de les servir et de leur être bénéfique vient naturellement. Votre attitude d'esprit, votre pensée d'être bénéfique aux autres, se manifeste alors dans vos actions.

Il est de la responsabilité de chacun d'entre nous de générer l'amour bienveillant et la compassion. C'est notre responsabilité d'engendrer ces sentiments en nous, ne serait-ce que

pour notre propre paix de l'esprit et pour notre bonheur au quotidien, de vie en vie, et particulièrement pour le bonheur ultime. Mais notre propre bonheur n'est rien – bien qu'il soit préférable d'être concerné par cela plutôt que de ne pratiquer aucun moyen correct pour obtenir le bonheur pour nous-mêmes.

Pensez aux autres êtres innombrables qui sont dépourvus de tout bonheur temporaire et particulièrement de bonheur ultime. Pensez à leurs souffrances constantes. Chacun d'entre eux a besoin de notre compassion. Ils ont besoin que nous les aidions et non pas que nous leur fassions du mal. C'est entièrement notre responsabilité. A cause des besoins et des souhaits des autres, nous devons développer l'amour bienveillant et la compassion. Nous devons pratiquer la compassion pour le bien des autres et aussi pour notre propre bien.

Tout comme vous dépendez de tous les autres êtres, ils dépendent de vous. Qu'ils éliminent leurs souffrances et obtiennent le bonheur dépend de vous. Si votre motivation pour méditer et pratiquer le Dharma est celle d'obtenir votre propre paix mentale et votre propre bonheur, c'est très peu. Et surtout, puisque vous avez un précieux corps humain doté de toutes les opportunités pour développer votre esprit, vous devriez générer la compassion. Vous avez l'occasion de développer la compréhension, la compassion et la capacité d'aider les êtres. Il vous faut arrêter de faire du mal aux autres et vous mettre à leur être bénéfique.

Une fois que vous avez développé la compassion, se pose alors la question : « Comment dois-je aider les autres êtres? Quelle est la meilleure manière de leur être bénéfique ? ». La meilleure manière est de les libérer de toutes les souffrances et de la cause véritable de la souffrance, puis de toute souillure mentale. Ils obtiendront ainsi les réalisations parfaites, un bonheur ultime et sans pareil. Il n'y a pas d'autre moyen d'offrir ce bienfait suprême aux êtres qu'en leur révélant le chemin vers l'éveil. Ils peuvent alors pratiquer ce chemin et réaliser le bonheur incomparable. Il n'y a pas d'autre manière. Et afin de révéler le chemin complet aux autres, vous devez vous-même en faire l'expérience. Ainsi, vous pouvez constater comme il est important de pratiquer le Dharma, de développer la méthode, le bon cœur et la sagesse, particulièrement la sagesse qui réalise la vacuité.

Générer bodhicitta

Avec toutes les capacités que vous avez, vous devriez essayer d'être bénéfique aux autres êtres autant que possible. La meilleure manière est de pratiquer l'esprit d'éveil. Si bodhicitta est votre pratique de cœur dans votre vie quotidienne, la réussite survient et tous les problèmes sont pacifiés. Cela vous apporte tous les bonheurs à vous et aux autres êtres. Avec bodhicitta comme pratique principale jour et nuit, tout vous réussit.

L'esprit égoïste est le plus grand obstacle pour vous et pour tous les êtres. En abandonnant cet esprit égoïste, qui est la racine de tous les problèmes, vous pratiquez bodhicitta, renonçant à vous-même et chérissant les autres. Cette pratique de bodhicitta stoppe complètement tous les

obstacles aux activités et bonheur de cette vie et des vies futures. S'il n'y a pas d'esprit égoïste, vous ne créez pas d'obstacles.

Si vous n'avez pas la réalisation véritable de l'amour bienveillant, de la compassion et de bodhicitta, mais que vous êtes familiarisé avec ces sentiments et avez un esprit très généreux, la majorité de vos activités quotidiennes, que ce soit le fait de vivre en famille ou de travailler en ville, deviennent Dharma, la cause du bonheur. Les chances que nos actions deviennent la cause du bonheur dépendent du degré de développement de notre bon cœur. Les actions qui ne sont pas entachées d'égoïsme sont le Dharma le plus pur.

Cette pensée de bodhicitta, d'amour et de compassion, apporte tous les bonheurs, temporaires et ultime, toute réussite jusqu'à l'éveil. En parachevant le bonheur sans pareil de l'esprit omniscient, on peut alors guider tous les êtres vers ce bonheur incomparable. La racine de toute réussite est ce bon cœur ultime de bodhicitta. Pour développer votre esprit de cette manière afin d'offrir le plus grand bienfait à chaque être sensible, vous devriez étudier l'enseignement qui explique comment méditer et entraîner votre esprit dans la voie graduée vers l'éveil. Par l'écoute et l'étude, vous vous familiarisez avec les sujets de méditation puis essayez de transformer votre esprit en fonction de la compréhension que vous avez du chemin.

L'importance de la motivation

Dans la vie quotidienne, votre motivation est très importante. Même pour des activités quotidiennes normales, telles qu'un travail à la maison ou au bureau, dormir, marcher, faire des prières, réciter des mantras ou méditer, votre motivation est la première chose à examiner et à changer pour qu'elle passe de négative en positive. Il faudrait que votre pensée d'être bénéfique aux autres soit la plus vaste possible. Les êtres pour lesquels vous œuvrez ou méditez devraient être aussi nombreux que possible. Même si vous ne pouvez pas englober tous les êtres, votre travail ou méditation devrait au minimum être orienté vers le bienfait du plus grand nombre d'êtres possible.

La motivation peut tout changer. Si la motivation est mauvaise, l'action et le résultat seront mauvais. Si la motivation est entachée par l'un des trois poisons mentaux (la colère, l'attachement ou l'ignorance), aussi bien l'action que la motivation deviennent la cause de la souffrance. Si la motivation n'est pas entachée par ces trois poisons de l'esprit, l'action devient vertu et tant la motivation que l'action deviennent la cause du bonheur. Si la racine d'un arbre est vénéneuse, chaque partie de l'arbre le sera. Si la racine est médicinale, chaque partie le sera. Rien ne pourra être nocif, tout sera bénéfique. C'est la même chose en ce qui concerne la motivation. Dans votre vie quotidienne, votre motivation est la chose la plus importante. Les plus grands problèmes et malheurs comme les plus grands bienfaits et bonheurs viennent de votre motivation, votre attitude d'esprit, de chaque jour, de chaque heure.

Deux mendiants allèrent mendier de la nourriture dans un monastère. Un mendiant arriva au bon moment, pendant que les moines étaient en train de manger, et il reçut de la nourriture à satiété. Il en fut si heureux qu'il généra le souhait de construire des monastères et d'offrir ses services aux moines. L'autre mendiant arriva au monastère au mauvais moment, alors que les moines ne mangeaient pas, et ne reçut rien. Il en fut très en colère et pensa : « Je vais couper la tête de tous les moines et les regarder tomber par terre ».

Plus tard, ce moine était couché au bord d'une route. Un chariot vint à passer et une des roues du chariot lui coupa la tête. L'autre mendiant, celui qui avait été très heureux et avait généré des souhaits positifs, dormait sous un arbre dans un parc. Grâce au pouvoir du mérite de ce mendiant, bien qu'il dormît plusieurs heures sous l'arbre, l'ombre de l'arbre ne bougea pas. Au même moment, les habitants des environs étaient à la recherche de quelqu'un de spécial pour en faire leur chef. Voyant que cette ombre ne bougeait pas, ils en déduisirent que ce mendiant devait avoir une qualité spéciale et ils lui demandèrent de devenir leur roi. Devenu riche, il fut alors en mesure d'offrir des services à la sangha.

En Italie, il y avait un boucher dont la mère allait chaque matin tuer des cochons. Je pense qu'ils avaient d'énormes machines pour faire cela. Tous les cochons étaient alignés là (je pense que ce devait être comme les longues files d'attente à l'aéroport de Londres) et ils descendaient dans un énorme broyeur. Tout ressortait immédiatement de l'autre côté en pièces.

Un jour la mère glissa. Elle passa dans la machine et fut réduite en pièces. C'est étonnant ! Cela prouve l'existence du karma de façon très claire. Vous faites l'expérience de ce que vous faites subir aux autres. C'est juste une question de temps. Comme elle avait rassemblé de très puissants karmas négatifs, cette femme expérimenta le résultat très rapidement, dans la même vie.

Il y a un autre exemple tout à fait intéressant que vous avez peut être vu dans les journaux. Quelque part en Inde, dans le Bengale occidental, je pense, il y avait un serpent énorme, très long, sur une route. De nombreux camions étaient bloqués parce que le serpent prenait toute la route et ne voulait pas bouger. Un camionneur tua le serpent. Après cela, il se maria. Son premier enfant fut normal, mais le second avait des écailles comme de la peau de serpent sur tout le corps. Le troisième et le cinquième furent normaux ; le quatrième et le sixième eurent des peaux de serpent. Le camionneur eut en tout neuf enfants et un enfant sur deux avait une peau comme des écailles de serpent. Le père emmena l'aîné, qui a maintenant dix-huit ans, dans de nombreux hôpitaux pour trouver un remède, mais n'en trouva aucun. De tels karmas, que vous commencez à expérimenter dans la même vie, sont des karmas très puissants.

Ces problèmes qui arrivent tous les jours à d'autres personnes dans le monde sont pour nous des enseignements et des méditations sur le karma. Rapportez-les à vous-même. Vous avez accumulé divers karmas dans cette vie et dans d'autres vies, depuis des temps sans commencement. Vous avez accumulé des karmas, positifs et négatifs, dont vous avez conscience

et beaucoup d'autres dont vous n'avez pas conscience. Vous ne pouvez pas vous rappeler tous les karmas que vous avez accumulés dans le passé, depuis des temps sans commencement. Vous avez déjà fini d'expérimenter beaucoup de ce karma, mais il y en a encore bien plus à expérimenter, que vous n'avez pas encore épuisé. Le bonheur ou la souffrance résultant d'une action accomplie en une seconde peut être expérimenté pendant des centaines de vies, pendant de nombreuses ères cosmiques. Et cela provient simplement d'un seul karma accompli en une seule seconde.

La conclusion est que vous devriez purifier vos karmas négatifs antérieurs et, autant que possible, vous abstenir des karmas négatifs et pratiquer des actions vertueuses, petites et grandes. Puisque vous désirez jusqu'au bonheur le plus infime, y compris dans vos rêves, vous devriez essayer d'accumuler jusqu'aux plus petits mérites en étant bénéfique aux êtres. Vous devriez accomplir même des petites actions, par exemple chercher à protéger des insectes minuscules, comme les fourmis, quand ils courent le danger d'être attaqués par d'autres animaux. Vous ne devriez pas passer à côté de ces petits actes bénéfiques que, grâce à vos capacités, vous pouvez offrir aux autres, qu'ils soient animaux ou humains.

Si vous aspirez à tous les confort jusqu'au plus petit, il ne fait aucun doute que vous voulez le bonheur ultime. C'est pourquoi il vous faut en créer la cause, qui est d'accumuler de vastes mérites. Puisque vous ne désirez pas recevoir le moindre tort, même le plus petit, de la part des autres, vous devez cesser autant que possible de nuire aux autres. Protéger le karma de cette manière est la véritable protection de votre propre vie.

Le pouvoir de l'objet

Les karmas que vous accumulez en relation avec vos parents sont puissants parce que vos parents sont des objets plus puissants que les autres personnes. Servir vos parents de cette vie et créer un bon karma par rapport à eux est très puissant. Juste créer un karma positif minime, ou un karma négatif minime par rapport à eux est très puissant à cause du pouvoir de l'objet. Vous pouvez commencer à en expérimenter les résultats dès cette vie.

La sangha est un objet plus puissant que vos parents. Par « sangha », je veux dire ceux qui vivent dans les vœux d'ordination. Puis viennent les aryas, qu'ils soient animaux, humains ou autres. Les bodhisattvas, ceux qui ont bodhicitta, sont des objets très puissants – plus puissants que tous ceux cités précédemment. Les enseignements du Lamrim expliquent à quel point un bodhisattva est un objet puissant : regarder irrespectueusement un bodhisattva ou lui jeter un regard de colère, de dégoût ou chargé de tout autre esprit, ou attitude mentale, perturbé est un karma négatif bien plus lourd que d'enlever les yeux de tous les êtres vivants de cette planète. Et le mérite créé en regardant un bodhisattva avec dévotion ou avec un esprit calme est bien plus grand que celui de faire la charité de vos propres yeux à tous les êtres de cette terre. Cette incroyable différence vient du fait qu'un bodhisattva est un objet très puissant.

Dans la catégorie des objets puissants, par ordre croissant, après un bodhisattva vient le Bouddha, et après le Bouddha vient votre maître. Faire de petites choses positives en relation avec ces objets a pour résultat un bonheur incroyable, inconcevable, et faire de petites erreurs en relation avec ces objets a pour résultat tellement de souffrances indésirables.

C'est très clair pour moi quand je considère simplement ma famille et mes proches. Mon frère cadet a beaucoup aidé notre mère. Je ne sais plus exactement quand mon père est mort et je ne me rappelle pas du tout de lui, donc mon frère n'a pas dû le voir. En tout cas, mon frère cadet s'est énormément occupé de notre mère quand il était jeune, prenant toujours soin d'elle. Maintenant il vit loin d'elle mais il continue à en prendre soin autant qu'il peut, même s'il a beaucoup d'enfants et de nombreuses responsabilités. Il a très bon cœur. Je pense qu'il pratique le Dharma plus que moi, même s'il n'a pas reçu beaucoup d'enseignements ou n'a pas beaucoup lu. Pour une raison ou pour une autre, il n'y a pas beaucoup de confusion dans sa vie, qui est très tranquille et harmonieuse. Il a une bonne manière de vivre – le résultat de son bon cœur. Tout le monde le respecte et tout marche bien pour lui.

Certains membres de ma famille n'ont pas ce type d'attitude mentale ; au contraire, ils sont très égoïstes et négatifs. Ils ont beaucoup de problèmes, l'un après l'autre. Même s'il leur arrive de réussir et d'obtenir des moments détendus, cela ne dure qu'un temps avant que d'autres problèmes n'apparaissent et que leur vie change. Même dans ma famille, il en est ainsi.

La conclusion est qu'il ne fait aucun doute que vous commencerez dès cette vie à faire l'expérience des karmas positifs ou négatifs créés en relation avec ces objets puissants. C'est ce type de karma que vous pouvez observer en une vie, de sa création à sa maturation. Ou il se peut que vous en fassiez l'expérience dans votre vie future, ou après de nombreuses centaines d'ères cosmiques. Puisque vous ne pouvez pas voir les réalisations des autres personnes, vous ne pouvez dire qui est ou n'est pas un bodhisattva ou un Bouddha. Puisque c'est difficile à voir, vous devriez faire attention à vos actions à l'égard des autres êtres. Il est très profitable de ne créer aucun karma négatif lourd. Comme le grand bodhisattva Shantidéva l'a expliqué dans *L'Entrée dans la Pratique d'un Bodhisattva* :

Si vous n'êtes pas un bodhisattva, les mérites que vous avez accumulés en pratiquant la charité, en faisant des offrandes aux bouddhas et ainsi de suite pendant un millier d'ères cosmiques sont détruits par une seconde de colère contre un bodhisattva. Non seulement vous renaîsez dans les pires souffrances des enfers pendant un millier d'ères cosmiques, mais aussi vos réalisations sont retardées pour une période aussi longue.

Non seulement vous expérimentez la souffrance, mais les réalisations que vous alliez obtenir demain, ce mois-ci ou l'année prochaine sont reportées à un millier d'ères cosmiques si vous, qui n'êtes pas un bodhisattva, vous mettez en colère contre un bodhisattva. Vous ne courez pas le risque de détruire vos mérites de cette manière, si vous essayez de pratiquer le bon cœur et contrôlez votre esprit par rapport aux autres êtres.

Contrôler les trois poisons mentaux

La colère est incroyablement destructrice. Elle cause non seulement les problèmes quotidiens de manque d'harmonie dans la famille et de souffrance pour vous-même, mais aussi des problèmes dans de nombreuses vies. Comme vous n'avez pas la clairvoyance ou l'omniscience, il ne vous est pas possible de voir ces dommages à long terme avec votre esprit actuel – mais il vous faudra en faire l'expérience. Il est extrêmement important d'investir tous vos efforts et votre habileté afin de pouvoir éviter la colère. Lorsqu'il s'agit des activités de cette vie, comme de faire des affaires par exemple, vous investissez tous les efforts et moyens habiles auxquels vous pouvez penser pour obtenir le plus grand profit possible. Cela n'est rien du tout ! Selon votre attitude, avec votre esprit, il vous est possible d'accomplir quelque chose de bien plus grand à chaque heure, à chaque minute.

Un enseignement donne ce conseil : « Faites cesser l'attachement qui ouvre le corps impur et vous leurre largement ». Ici, « impur » n'est pas une question de saleté extérieure. Le corps contient trente-six sortes d'impuretés internes : des choses sales comme la bile, la salive, le sang, le pus. Si tout ce que renferme le corps était pur, il n'y aurait aucune raison pour que ce qui sort du corps soit sale. Cela prouve que le corps est impur. Sinon, les substances seraient pures tant qu'elles seraient à l'intérieur et ne deviendraient sales qu'en sortant. Je pense que « qui ouvre » fait référence aux orifices supérieurs et inférieurs : l'attachement ouvre les orifices du corps impur.

Ce conseil parle des défauts de l'attachement, qui ouvre le corps impur et vous leurre complètement, ou qui vous cause une grande perte. Suivre le désir, en cherchant un petit bonheur temporaire de quelques minutes, vous leurre en interférant avec l'obtention d'un bonheur ultime à long terme. Vous êtes leurré car, alors que vous êtes pris par le désir et que vous vous accrochez à ce petit bonheur temporaire, vous ne pensez pas au bonheur ultime.

Stoppez la colère en voyant les êtres, nos mères, tourmentés par le karma et les pensées perturbatrices comme des personnes démentes. « Démentes » signifie qu'elles sont complètement submergées, qu'elles n'ont aucune liberté. Sans maîtrise d'elle-même, une personne peut devenir sauvage, blesser beaucoup de gens et faire toutes sortes de choses. Cela arrive parce qu'elle n'a aucune maîtrise sur son esprit. Elle peut être possédée par des esprits, etc. De la même manière, tous les êtres vivants, qui ont été nos mères, sont complètement submergés par le karma et les pensées perturbatrices. Possédés par ces pensées perturbatrices, ils deviennent complètement déments. Comme leur esprit est complètement égaré par les conceptions erronées, ce qu'ils font avec leurs corps, parole et esprit est complètement erroné, les empêche d'obtenir le bonheur et cause uniquement des problèmes pour eux-mêmes. C'est un comportement semblable à celui d'une personne démente à l'esprit incontrôlé qui ne fait que

des choses néfastes pour elle-même. En percevant les êtres comme possédés par la folie, stoppez la colère.

Pensez que cette personne n'a aucune liberté, aucun contrôle du tout. Elle est possédée par les pensées perturbatrices. Elle est complètement esclave des pensées perturbatrices ; elle est complètement manipulée par la colère, l'attachement et l'ignorance. Si vous pensez ainsi, il est impossible de se mettre en colère. Au lieu de la colère, seule la compassion s'élève. C'est le point principal de ce verset. Les considérer comme démentes ne signifie pas que vous ne devez pas les aider parce qu'elles sont folles. En réfléchissant de cette manière, vous stoppez la colère.

Mettez fin à l'ignorance en pensant aux implications subtiles de la loi de cause et d'effet. Cela signifie le karma et particulièrement la prise de conscience de la production interdépendante et de la vacuité. Regardez comment tout – la personne, l'action, l'objet de l'action – est une production dépendante. Etant une production dépendante, toute chose est vide et, en étant vide d'existence de son propre côté, toute chose est une production dépendante. La conscience de la production interdépendante et de la vacuité stoppe l'ignorance.

Ennemis et amis se rencontrent et se séparent. Sur la base d'une expression sur un visage, vous vous attachez à quelqu'un en tant qu'ami. Les ennemis et amis qui se rencontrent et se séparent, changent. Quand vous voyez un visage, cette petite partie du corps, avec des yeux paisibles et les rides d'un sourire autour de la bouche, vous vous en saisissez en tant qu'ami. La chose principale est le visage, pas tellement le reste du corps ni ce que dit la personne. La bouche sourit et vous saisissez cette personne en tant qu'ami.

Toutefois, par un autre mouvement du visage, cet ami peut devenir votre ennemi ; alors l'aversion et la colère surgissent. Vous appelez une expression du visage « ennemi » et l'autre, le visage souriant vous l'appelez « ami ». Cette discrimination n'est pas valide car ce qui la suscite est si infime et si absurde. En fonction de ces modifications dans les expressions d'un visage, vous saisissez quelqu'un en tant qu'ami ou ennemi et ensuite vous faites l'expérience des souffrances d'être séparé de ce que vous désirez et de rencontrer ce que vous ne désirez pas. En portant le fardeau du karma négatif amassé de cette manière, vous hurlez dans les royaumes inférieurs. Après la mort, quand ce corps est devenu un cadavre, avec ce fardeau de karma négatif, vous allez hurler dans les royaumes inférieurs.

Ce verset entier décrit les inconvénients des trois poisons mentaux, les problèmes à long terme qu'engendre le fait de ne pas contrôler son esprit, et aussi la manière de stopper ces trois poisons mentaux. En étant conscient de la nature des problèmes, en méditant, il vous est possible de contrôler votre esprit.

Protéger l'esprit

Quand votre esprit est en danger, utilisez tout moyen possible pour le protéger, comme si votre vie était en danger. Si vous y parvenez, le profit est inconcevable. Si vous échouez, la perte est inconcevable – plus grande que toute perte matérielle. Bien sûr, même avant que vous ne rencontriez le Dharma, puisque vous êtes un être humain avec toutes les possibilités de développement que cela implique, chaque heure non utilisée pour pratiquer le contrôle de l'esprit a été une grande perte ; mais maintenant que vous avez rencontré le Bouddhadharma, chaque heure passée à ne pas pratiquer le contrôle de l'esprit est une perte encore bien plus grande. Chaque heure durant laquelle vous ne pratiquez pas bodhicitta ou la patience, alors que le danger de vous mettre en colère existe, est une perte bien plus grande que celle qui consiste à perdre des dollars en aussi grand nombre que les atomes de cette terre. Votre esprit peut créer une richesse bien plus grande par l'accumulation de mérites en faisant la charité aux êtres ou des offrandes aux objets saints. Vous pouvez constater que si votre esprit n'est pas transformé en vertu pendant une heure, ou même une minute, c'est la plus grande des pertes. C'est la plus grande des pertes dans la vie.

Comme Shantidéva le dit dans *L'Entrée dans la Pratique d'un Bodhisattva* : « Quelle est l'utilité de toute conduite autre que celle de protéger votre esprit ? Quelle est l'utilité de toute autre pratique si vous ne protégez pas votre esprit ? » En d'autres termes, si vous ne protégez pas votre esprit, faire de nombreuses pratiques externes avec votre corps et votre parole n'est pas utile. Si vous ne protégez pas votre esprit, il n'y aura ni bonheur ni réussite. Chaque enseignement du Bouddha, que ce soit du soutra ou du tantra, est donné uniquement pour subjuguier l'esprit. Pour mettre fin à la continuité du samsara, vous devez mettre fin au karma et aux pensées perturbatrices. Si vous contrôlez les trois poisons mentaux dès le départ, vous n'accumulez pas de karma.

Quand vous ne surveillez pas votre esprit et n'utilisez pas les méditations et les enseignements, votre esprit devient le créateur de la souffrance. Vous devenez le créateur de votre propre malheur, de votre propre samsara. Quand vous surveillez l'esprit, utilisez les méditations et mettez en pratique les enseignements, votre esprit devient le créateur de l'éveil. Parfois votre esprit devient le créateur des pires souffrances de l'enfer ; à d'autres moments, quand vous prenez soin de pratiquer, votre esprit devient le créateur du bonheur le plus élevé.

Colophon : Cet enseignement a été donné par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché au Centre Atisha, Australie, les 22 et 23 août 1987. Transcrit traduit pour le programme *Découverte du Bouddhisme* avec l'autorisation de « Lama Yeshe Wisdom Archive ».

Traduction française : Institut Vajra Yogini, septembre 2002, revue par Philippe Penot et Dominique Régibo, avril 2005.

Service de traduction francophone de la FPMT.

Tous droits réservés.

