

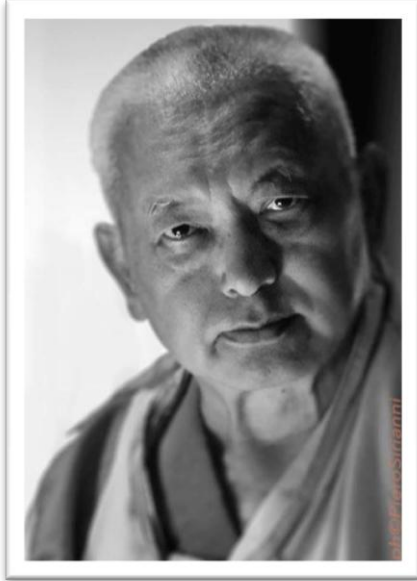


# Comment développer le renoncement

## Par Lama Zopa Rinpoché



LM-RENON-COMMET DEVELOPPER LE RENONCEMENT-Dernière mise à jour 17.07.2015



*Extrait d'un enseignement donné par Lama Zopa Rinpoché en septembre 1983 à l'Institut Lama Tsong Khapa, en Italie.*

### **Evolution du samsara**

Lorsque nous méditons sur *shounyata* (vacuité) et que nous appliquons l'analyse en quatre points en faisant appel à divers raisonnements pour voir l'objet de l'ignorance (le « je » qui existe véritablement) comme vide ; si, après avoir employé la logique, quelque chose demeure encore, si, quelque part à l'intérieur, un « je » demeure : l'observateur, l'examineur, le chercheur, si le « je » demeure enfoui à l'intérieur et paraît exister véritablement, alors cette méditation n'est pas une méditation sur *shounyata*. Même si vous ne voyez rien de substantiel, vous n'êtes pas en train de méditer sur *shounyata*. C'est comme si vous regardiez l'espace, comme si vous regardiez dans l'espace par la fenêtre.

Dans ce type de méditation, vous vous cramponnez encore au « je » comme existant véritablement. Vous méditez sur le « je » comme étant une illusion mais vous pensez toujours qu'il n'en est pas une. Lorsque vous placez l'esprit sur la vacuité après avoir employé la logique, il devrait vous apparaître que le « je » n'existe pas ; que le chercheur (le soi) n'existe pas.

C'est pourquoi un grand yogi, Changya Dorjé, donnait le conseil suivant : « Ce n'est pas le « je » qu'il vous faut chercher. Ce qu'il vous faut chercher, c'est vous-même. » Ce qu'il voulait dire par là c'est que vous n'avez pas à chercher le « je » en tant qu'objet : vous, le sujet, cherchant l'objet « je ». C'est cela que voulait dire ce grand yogi. Il ne faut pas que vous cherchiez le « je » comme un objet extérieur, ce qu'il vous faut chercher, c'est le chercheur – autrement dit l'objet de réfutation, le « je », le « je » existant véritablement. C'est cela que vous cherchez afin de réaliser qu'il est vide.

Normalement, comme je l'ai mentionné hier, le « je » qui est simplement désigné sur les agrégats apparaît de son propre côté comme s'il n'était pas simplement désigné et vous vous accrochez à cette apparence. C'est la même chose avec les agrégats, ils nous apparaissent comme s'ils existaient véritablement et, à cause de cela, les cinq objets sensoriels aussi nous

apparaissent de cette façon. Les objets tangibles et les autres, tout nous apparaît comme existant véritablement et c'est ce à quoi nous nous accrochons.

Donc, voyez-vous, de par la façon dont les choses apparaissent et dont nous y croyons, toute notre vie est illusion ! Notre vie entière – bonheur ou malheur – n'est qu'une hallucination complète. Hier, vous vous souvenez, je vous ai donné de nombreux exemples montrant que les choses sont simplement désignées, qu'elles existent par simple désignation. En réalité, c'est ainsi que les choses existent, c'est ainsi que tout existe.

Avec cette ignorance qui soutient que le « je » existe véritablement, dès que l'on entre en contact avec divers objets, diverses perturbations apparaissent. Lorsque l'on rencontre des objets désirables, l'attachement apparaît et avec les objets indésirables, c'est la colère qui surgit, tandis que les objets qui nous sont indifférents font apparaître l'ignorance.

Du point de vue du karma, il n'est pas possible qu'une action accomplie avec colère et dans l'ignorance qui adhère à l'existence véritable puisse être vertueuse. Une telle action ne peut pas être une action conditionnée (ou composée) vertueuse, mais seulement une action conditionnée non-vertueuse. En revanche, le karma d'actions accomplies avec attachement et cette même ignorance peut être vertueux ou non-vertueux.

Ceci peut être relié au processus d'évolution du samsara d'où sont issus tant de problèmes. Dans notre cas, au moment de la mort précédant immédiatement cette vie-ci, le résultat positif vertueux s'est manifesté et nous avons donc reçu une renaissance humaine. L'action conditionnée vertueuse provient de la pratique de la conduite morale, qui peut être accomplie par ignorance ou par attachement. Puis, l'action conditionnée vertueuse laisse une graine sur la conscience.

Le sujet du karma comporte de nombreux détails dont je ne vais pas vous parler maintenant.

Il existe différents types d'actions vertueuses : il y a les actions vertueuses contaminées et les actions vertueuses non-contaminées. Il y a aussi les actions vertueuses qui sont immuables. Un karma immuable est la cause d'une renaissance dans l'état des quatre concentrations stables. Le karma changeant peut être vertueux ou non-vertueux.

Prenons pour exemple de karma changeant le cas d'une personne qui a créé beaucoup de karma négatif dans cette vie ; ce karma est très fort au moment de sa mort. Cependant, par le pouvoir du lama qui a de hautes réalisations, des réalisations tantriques, et aussi, bien sûr, par le pouvoir du karma de la personne, même si cette dernière était sur le point de renaître dans un royaume inférieur de souffrance, sa conscience peut être transférée alors qu'il se trouve dans l'état intermédiaire. Elle peut avoir le corps d'un être de l'état intermédiaire qui devrait l'amener à renaître en tant qu'animal ou *préta*, et pourtant sa conscience peut être transférée dans les royaumes supérieurs et même dans une terre pure. On peut citer d'autres exemples.

Donc, dans la vie passée, on a accompli des actions morales vertueuses, telles que pratiquer la conduite éthique ou des choses semblables, formulé des prières pour obtenir ce corps humain et tout cela a semé des graines, le potentiel, sur le continuum de conscience. Alors, quelle qu'ait été la forme de renaissance dans la vie précédant immédiatement celle-ci, qu'elle ait été celle d'un être humain ou d'un être transmigraant dans un royaume de souffrance, au moment de mourir, les graines ont mûri.

Tant de karmas ont été accumulés, ils sont innombrables. Il peut y avoir tellement de karmas vertueux et tellement d'autres non-vertueux. Au moment de la mort, s'il y a tant de karma à expérimenter, tant de karmas en potentialité, alors comment la renaissance se décide-t-elle ?

Voici comment les choses se passent : lorsque vous plantez des graines dans le jardin, laquelle poussera la première ? Les choses sont assez semblables à un jardin. La graine qui reçoit le plus de minéraux, qui rencontre les conditions les plus adéquates, c'est celle-là qui poussera la première. Parmi tous ces karmas, un grand nombre d'entre eux est vertueux et un grand nombre non-vertueux. Ce sera le plus fort, le plus lourd, qui mûrira le premier et décidera du type de renaissance.

Si ces karmas sont tous également lourds, lequel sera rencontré en premier ? Le premier sera celui qui est le plus proche de la maturité, quel qu'il soit. Si là encore ces karmas sont égaux, aussi proches de la maturité les uns que les autres, quel karma sera vécu avant les autres ? Celui dont les habitudes sont les plus fortes, celui-là sera le premier à porter ses fruits.

Si ces karmas sont habituels de façon équivalente, quel sera le premier à donner son résultat ? Dans ce cas, c'est comme lorsqu'on plante des graines de fleurs, la première à avoir été plantée sera la première à éclore. Parmi tous ces karmas, c'est celui qui aura été créé en premier qui sera vécu en premier. ("En premier" ne signifie pas forcément dans cette vie.) Parmi ces karmas, ce qui a été accumulé en premier donnera son résultat le premier.

Donc, quel qu'ait été notre type de renaissance dans la vie précédant celle-ci, au moment de mourir, c'est le karma vertueux de renaître en tant qu'être humain qui était le plus fort et prêt à être expérimenté.

Le potentiel du karma vertueux est activé du fait des deux pensées perturbatrices que sont la soif (ou désir ardent) et la saisie. Pour illustrer la différence entre désir-soif et saisie, imaginons par exemple que vous allez faire des courses. D'abord, vous avez l'intention d'acheter quelque chose, vous avez le désir de l'acheter. Puis, si vos moyens vous le permettent et si l'objet vous plaît, vous mettez votre main dans votre poche et décidez de l'acquérir. Le désir d'obtenir l'objet à son point le plus intense est la saisie. Ce sont ces deux facteurs, souhaiter et désirer une renaissance humaine qui font mûrir le potentiel d'un karma en tant qu'humain.

Lorsque le karma est prêt à être vécu, comme l'enfant qui est sur le point de sortir du ventre de sa mère enceinte, on renaît dans l'état intermédiaire des êtres humains. Lorsque la période de

séjour dans l'état intermédiaire est épuisée, on trouve le lieu de sa renaissance et la conscience est transférée dans un ovule fécondé.

De là vont découler sept résultats : la *renaissance* – la conscience prenant place dans un ovule fécondé. Ensuite, le *nom* et la *forme*. "Nom" englobe les agrégats sans forme (les agrégats de la sensation, des facteurs composés et de la volition ou discernement). Ils n'ont pas de forme, c'est pourquoi on les appelle "nom". La "forme" est la partie physique qui peut être vue par l'œil. Le "nom" représente les autres agrégats sans forme à l'exception de la conscience. Puis, apparaissent les *six bases sensorielles*. Après cela, se produit le *contact*. Le résultat du contact est la *sensation*.

La *renaissance* se produit lorsque la conscience prend place dans l'ovule fécondé et non pas au moment où le bébé sort de la matrice.

Nous avons déjà vécu tout cela. Nous avons déjà vécu la renaissance et nous vivons actuellement le vieillissement. Par conséquent, de ces sept résultats, le seul qui nous reste à vivre est la *mort*.

La conclusion est, comme vous le voyez, que nous avons créé cette condition humaine. Le fait que nous souffrions de la soif et de la faim, de la chaleur et du froid, que nous nous fassions du souci, que notre corps soit toujours occupé à quelque chose, que nous devions étudier de nombreuses années pour pouvoir prendre soin de notre corps et que nous ayons à travailler jour et nuit, tous ces problèmes proviennent d'avoir pris cette renaissance samsarique et c'est nous-mêmes qui avons créé cela.

Maintenant, vous vous souvenez que ces trois ou quatre derniers jours je vous ai parlé de l'ignorance qui adhère à l'existence véritable et du « je » qui existe véritablement ? Nous avons discuté et médité sur ce sujet. Voyez-vous, pourquoi avons-nous créé ce samsara, ce royaume de souffrance ? Parce que nous suivons cette ignorance qui se cramponne au « je » vide d'existence véritable, comme s'il existait véritablement. C'est là toute l'erreur.

A présent, vous pouvez donc voir combien cette ignorance qui saisit le « je » comme existant véritablement est préjudiciable. C'est notre pire erreur, la racine même de nos problèmes.

A présent, vous pouvez voir l'importance cruciale qu'il y a à œuvrer jour et nuit, cette année, ce mois-ci, cette semaine, aujourd'hui, à cette heure même, en cette seconde, pour trancher cette ignorance, pour réaliser la vacuité de l'objet de l'ignorance.

Toutes les autres choses qui nous préoccupent normalement et qui pour nous sont importantes ne sont rien, elles ne soutiennent pas la comparaison.

Si vous le voulez bien, méditons sur *shounyata*.

*(Samedi 10 septembre)*

Hier, lorsque je vous parlais du karma, j'en ai omis un. Il y a des karmas vertueux, des karmas non-vertueux et également des karmas neutres. Le karma neutre existe parce qu'existe l'état d'esprit neutre. La sensation également peut être neutre. Il existe les sensations de souffrance, les sensations heureuses ou les sensations neutres. La sensation neutre peut être le résultat d'un karma neutre.

Hier, j'ai expliqué les douze liens de la production dépendante, les douze branches de ces agrégats samsariques actuels afin de vous donner une idée de la façon dont ces agrégats samsariques, ce royaume de souffrance, sont le résultat de l'ignorance, du fait que l'on ne comprend pas la nature absolue du « je » ; ils sont le résultat du « je » halluciné. L'ignorance saisit le « je » comme existant véritablement et à partir de là se déroule l'enchaînement des douze liens : le désir-soif et la saisie, puis l'action conditionnée (ou formation karmique) et le devenir – lorsque le potentiel laissé sur le continuum mental mûrit sous l'action du désir-soif et de la saisie au moment de la mort. Il y a deux karmas, deux actions et trois perturbations.

Hier, j'ai expliqué comment les sept résultats apparaissent à partir de là et comment la cause de ces agrégats, de ce samsara, sont les pensées perturbatrices et le karma.

C'est une façon de comprendre comment ces agrégats sont soumis au pouvoir des pensées perturbatrices et du karma. Ils ne sont pas libres. Ils sont sous l'influence des pensées perturbatrices et du karma et donc ce qui en résulte est souffrance. Les agrégats sont impurs et leur origine est également impure. Non seulement ce sont les pensées perturbatrices et le karma qui en sont la cause, mais ils sont également contaminés par la graine ou germe des pensées perturbatrices.

Dans la mesure où les agrégats sont contaminés par le germe des pensées perturbatrices, même si, en ce moment, nous ne sommes pas sous l'emprise de la colère, si je disais soudainement quelque chose qui blesse la pensée de chérissement de soi, la colère apparaîtrait. Même si, à présent, n'y a pas de colère, si quelqu'un venait ici après la session et disait devant vous quelque chose de déplaisant, la colère pourrait surgir brusquement.

De façon similaire, bien qu'en ce moment l'attachement ne soit pas manifeste, lorsque soudain on rencontre l'objet (d'attachement), l'attachement se produit. C'est la même chose lorsque l'on rencontre un objet neutre : l'ignorance apparaît. Cela montre, une fois de plus, que les agrégats sont sous l'emprise des pensées perturbatrices et du karma.

Je ne sais pas comment les scientifiques occidentaux expliquent pourquoi, lorsque l'on rencontre différents objets, différentes pensées perturbatrices se produisent. Disent-ils que cela a quelque chose à voir avec les différents atomes du corps ? Que le père est colérique, qu'il a de l'attachement et le reste et que donc ça vient de lui ? Et que la mère a de la colère et de

l'attachement et le reste, et que vous tenez cela d'elle ? Qu'avec votre corps qui vous vient de votre père et de votre mère, vous héritez des atomes de colère et d'attachement ?

Est-ce que quelqu'un ici sait comment ils expliquent l'apparition de ces différentes pensées perturbatrices quand on rencontre un objet ? Comment expliquent-ils ce fait ? Sans notion de réincarnation, la seule chose que l'on puisse blâmer, ce sont les parents !

*George* : Pour certains, cela vient de l'environnement, pour d'autres de causes génétiques. Certaines personnes disent que la raison est essentiellement génétique, d'autres que c'est surtout une question d'environnement. En fait, ils disent que c'est les deux.

*Rinpoché* : Ils n'acceptent pas qu'un être puisse exister en dehors de sa structure génétique ? Et que se passe-t-il si les parents ne possèdent pas ce type de gènes ?

*Neil* : Certaines cellules peuvent provenir des grands-parents des grands-parents. Même des milliers de générations en arrière, il existe encore une chance qu'elles réapparaissent.

*Rinpoché* : Je vois, il faut que quelqu'un ait commencé !

*George* : Ou alors, elles peuvent apparaître parce que certains chromosomes ou gènes ont changé à cause de la chaleur, de rayonnements atmosphériques ou d'une mutation. Je pense qu'ils disent que la plupart des facteurs proviennent d'une part de l'environnement, de la façon dont nous avons grandi et des expériences de cette vie et d'autre part, de la structure génétique dont on a hérité.

*Neil* : Je pense que le dysfonctionnement génétique est une autre explication qu'ils donnent à certaines maladies. Il y a un certain manque de ceci ou de cela dans les chromosomes, certains facteurs font défaut et cela provoque certains problèmes et maladies mentales.

*Rinpoché* : Dans ce cas, il semble que la meilleure solution soit la mort ! (rires). Est-ce que les scientifiques proposent des explications sur la manière de vivre sa vie sans être dans la confusion que causent l'attachement, la colère et l'ignorance ?

*Sylvie* : Il y a quelques années, il y avait une émission télévisée dans laquelle on rapportait le cas d'une femme qui avait une colère incroyable. Elle avait l'habitude d'aller exploser les vitrines des magasins, etc. Les médecins décidèrent donc de lui faire une lobotomie, d'opérer le point du cerveau responsable de la colère. Ils l'ont observé longtemps pour localiser l'endroit et ils l'opèrent. Après l'opération, elle cessa ses actions violentes, mais il apparut à la fin de l'émission que, même si elle ne pouvait plus manifester sa colère par des actes physiques, elle éprouvait encore des sensations émotionnelles terribles. Elle ne pouvait plus être violente, mais quelque chose se manifestait toujours en elle.

*Rinpoché* : C'est comme d'essayer d'arrêter l'apparence physique. Il n'y avait pas de changement dans l'esprit de la personne, aussi le problème demeurait-il, une force se manifestait qui n'avait rien à voir avec le bonheur, la paix de l'esprit.

Bien qu'ils parlent de génétique et de toutes ces choses, Il semblerait que quelque chose dans cette structure génétique soit là continuellement, même si la plupart des gens n'en font pas l'expérience tout le temps.

*George* : Ils ont des explications disant que lorsque l'ovule et le sperme s'unissent, ils réagissent de manière à donner des combinaisons légèrement différentes, ce qui fait que l'enfant a un corps et un cerveau différents.

*Rinpoché* : Bon, mais là, nous ne parlons plus de la colère et le reste. Est-ce que des gènes spécifiques en sont responsables ?

*George* : Je ne sais pas si c'est vraiment ce qu'ils disent.

*Neil* : J'ai dit que cela peut provenir des grands-parents, même si cela ne s'est pas manifesté pendant plusieurs générations.

*George* : Ils disent que si quelqu'un a beaucoup de colère, c'est peut-être parce que le cerveau est d'une certaine forme ou parce que les vaisseaux sanguins ont une certaine configuration ou parce qu'il y a malformation. Ces choses peuvent constituer les germes, le potentiel, pour l'apparition d'une colère qui remonterait à très loin dans le passé. Il se peut que cette colère change le cerveau et alors la personne a le potentiel, la personnalité pour être colérique. Je pense que c'est une explication, mais il y en a d'autres.

Les occidentaux trouvent assez plausible qu'un certain potentiel pour un changement physique puisse se trouver dans les chromosomes et qu'il puisse constituer un facteur contribuant à un certain mode de fonctionnement de l'esprit.

*Rinpoché* : Donc, il ne serait pas possible d'avoir une réaction physique sans que l'on se mette forcément en colère, sans que la colère surgisse ?

*George* : Ils diraient que si.

*Rinpoché* : Parfois, il y a de la colère, mais parfois pas, et pourtant ces changements physiques ont lieu ?

*George* : Les éléments de l'environnement jouent aussi un rôle. Ce que vous voyez, ce que vous avez appris et également la façon dont vous vous nourrissez, les médicaments, le LSD, l'aspirine, tout cela affecte le système nerveux.

*Connie* : Ils disent aussi que l'expérience de la naissance est tellement traumatisante, en particulier dans les hôpitaux, qu'à cause de cette expérience traumatisante, de nombreuses énergies négatives sont produites au sein de la personne qui, plus tard, donnent beaucoup de colère, ainsi que d'autres problèmes mentaux.

*Rinpoché* : Alors, est-ce que tout le monde a de la colère ? Est-ce que tout le monde possède le potentiel de la colère ? Disent-ils que tout le monde possède le germe de la colère ?

*George* : Je pense qu'ils n'emploieraient pas ce terme, mais qu'ils diraient que chacun peut se mettre en colère.

*Rinpoché* (riant) : Peut se mettre en colère... !

*George* : Les gens pensent probablement que c'est sain, que c'est une réponse naturelle.

*Rinpoché* : Acceptent-ils la cessation de la colère ? Acceptent-ils le fait que l'on puisse rendre impossible l'apparition de la colère, de l'attachement et de l'ignorance ?  
(pas de réponse)

### *La nature de souffrance de la vie samsarique*

Nous sommes sous l'emprise des pensées perturbatrices – attachement, ignorance et colère – parce que le germe des pensées perturbatrices est là. Même s'il n'y a pas de colère à ce moment précis, pas d'attachement, aucune de ces pensées perturbatrices, lorsque nous rencontrons les objets de perturbation, l'orgueil apparaît soudain, l'esprit de jalousie apparaît soudain, ou encore l'attachement.

Lorsque nous méditons, nous n'avons pas la liberté d'utiliser le corps et l'esprit comme nous le souhaitons pour créer de la vertu. Même si nous souhaitons rester tranquille cinq minutes, avoir cinq minutes de réalisation, sans avoir de distraction dans l'esprit mais en demeurant concentré en un point, lorsque nous faisons la méditation ou la récitation sur Tchenrézi ou que nous observons l'esprit, nous n'y arrivons pas. Bien que nous souhaitons demeurer cinq minutes sans le moindre instant de torpeur, sans pensées qui s'éparpillent du fait de l'attachement ou sans aucun de ces problèmes, nous ne parvenons pas à nous concentrer de manière continue. Nous sommes perturbés. Même si nous pratiquons le Lam-rim, la méditation analytique, au début nous y parvenons peut-être une, voire cinq minutes, mais bientôt l'esprit est perturbé. On est dans l'incapacité de continuer, dans l'incapacité de garder l'esprit axé sur la vertu.

C'est la même chose en ce qui concerne le corps. Même si nous souhaitons nous asseoir longtemps pour méditer ou si nous souhaitons effectuer une pratique de purification comme des prosternations, cette action physique vertueuse, au bout d'une demi-heure ou une heure, tôt ou



tard, la douleur apparaît. On ne peut plus rester assis, on ne supporte plus les prosternations, les actions physiques vertueuses.

Cela montre que nous sommes sous le pouvoir des pensées perturbatrices et du karma. Ces expériences que nous faisons témoignent du fait que nous sommes soumis au pouvoir des pensées perturbatrices et du karma. Ils sont les signes que nous ne nous sommes pas encore libérés du karma et des pensées perturbatrices, qu'ils nous tiennent toujours en esclavage. Par conséquent, dans les enseignements, ces agrégats sont appelés les agrégats perturbés ou contaminés – les agrégats perturbés, produits du désir-soif et de la saisie.

Pourquoi les appelle-t-on ainsi ? Parce qu'ils sont contaminés par les germes des pensées perturbatrices : désir-soif et saisie. Ils proviennent des pensées perturbatrices que sont soif et saisie, et donc on les appelle les agrégats perturbés ou contaminés de soif et de saisie.

Parmi les trois types de souffrance du samsara, ces agrégats perturbés de désir-soif et de saisie constituent la souffrance fondamentale, la souffrance omniprésente de l'action composée (ou inhérente à l'existence conditionnée). En général, il me semble que l'on dit seulement "souffrance omniprésente", juste ça. La souffrance omniprésente de l'action conditionnée.

Dans la mesure où nous avons ces agrégats, lorsque nous rencontrons différents objets, nous faisons l'expérience des trois types de sensations : la sensation de souffrance, d'indifférence et de bonheur.

Même si l'on n'a pas étudié le Dharma, si l'on n'a pas pratiqué la méditation et que l'on ne comprend pas le Dharma du Bouddha, on peut tout de même comprendre la sensation de souffrance. Même les animaux désirent se libérer de la sensation de souffrance, de la douleur. La sensation de souffrance constitue la souffrance de la souffrance. Même si l'on n'a pas étudié le Dharma du Bouddha, on est capable de reconnaître cela.

Puis, il y a la sensation de bonheur. Le bonheur du samsara est, pour la plus grande part, de la nature de la souffrance. La plupart des plaisirs samsariques sont de la nature de la souffrance. Bouddha Shakyamouni a enseigné à son frère cadet que manger, marcher, s'asseoir et dormir, chacune de ces actions devait être comprise indépendamment comme étant de la nature de la souffrance.

Lorsque le méditant ne fait qu'accomplir l'action de manger, ne s'engageant dans aucune autre activité comme s'asseoir, marcher ou dormir, cette action le fait souffrir. Il fait l'expérience d'une grande douleur, d'un grand inconfort. C'est très rude, pas agréable du tout, ça n'a rien de beau. Cela provoque une douleur incessante.

Voyez-vous, lorsque l'on absorbe la première cuillerée de nourriture, on fait l'expérience du plaisir. Lorsqu'on a faim, cela apparaît comme du plaisir. Cela se passe ainsi parce que la souffrance de la faim commence à décroître en intensité dès que vous consommez quelque

nourriture. Mais voilà qu'un autre inconfort commence petit à petit à se manifester. Tout de suite après avoir absorbé votre première portion de nourriture, l'inconfort commence – l'inconfort d'avoir introduit de la nourriture dans l'estomac. Puis, alors que vous continuez à manger, prenant de plus en plus de nourriture, l'inconfort augmente graduellement, d'abord très léger, puis plus grand. Après un moment, vous ne pouvez supporter de manger davantage ! Donc, à mesure que la souffrance de la faim, qui était grande, s'amenuise, la souffrance de manger, d'avoir de la nourriture dans l'estomac, commence et cette sensation, nous lui donnons le nom de plaisir.

Nous donnons à cette sensation le nom de plaisir, donc le plaisir est désigné sur une base qui est souffrance. Si la base sur laquelle vous apposez la désignation de plaisir n'était pas souffrance, si c'était un bonheur pur, un bonheur suprême, alors, au moment où l'autre souffrance lourde cesserait, commencerait à décroître, une autre souffrance à peine perceptible n'aurait pas commencé à poindre.

Si cette sensation était réellement un bonheur pur, alors, si vous continuiez à manger du matin au soir, au bout de vingt-quatre heures, le plaisir ressenti serait incroyable. Si la personne continuait à manger toute l'année durant, imaginez alors, vous ne pouvez imaginer l'énormité du plaisir que ce serait !

Vous voyez, au début, lorsque nous commençons à manger, l'inconfort de manger est si léger que nous n'en prenons pas conscience. Mais en continuant l'action de manger, l'inconfort s'accroît jusqu'au point où il nous devient perceptible. Le point essentiel ici est que nous ne sommes pas conscients de cet inconfort et, tant nous n'en sommes pas conscients, nous l'appelons plaisir. Donc, le fait est qu'il en est ainsi. (rires)

De façon similaire, après être restés assis un long moment, nous sommes fatigués d'être assis et nous nous levons. Mais, lorsque nous nous levons, la même chose se produit. L'inconfort d'être debout commence à peine et la fatigue d'être assis passe de grande à moindre ; encore une fois, nous appelons cela plaisir.

De même, lorsque nous avons chaud, nous entrons dans une pièce froide. Au début, la souffrance intense d'avoir chaud décroît et l'inconfort d'avoir froid commence à peine. Lorsque votre corps a la sensation de brûler, dès que vous vous immergez dans l'eau froide, l'inconfort du froid commence à peine ; vous appelez cela plaisir.

Si c'était du bonheur pur, si la désignation ne portait pas sur une base qui est souffrance alors, si vous viviez nu dans l'eau pendant toute une année, cela vous procurerait une félicité absolument incroyable. Cependant, ce n'est pas ce qui se produit. Telle n'est pas la réalité. La réalité est qu'il y a de plus en plus d'inconfort. Plus nous restons debout, plus nous demeurons assis, plus nous mangeons, plus nous marchons, plus nous gardons notre corps dans l'eau, tout cela est en réalité de plus en plus inconfortable. Cela montre et l'expérience le prouve que ce que nous qualifions de plaisir n'est pas pur bonheur.

Tous les plaisirs samsariques sont appelés souffrance du changement. La souffrance du changement ne signifie pas que le bonheur est quelque chose que l'on désigne sur la base de la souffrance et qui cesse au bout d'un certain temps, d'où ce nom. Ce n'est pas seulement cela ! Voyez-vous, tandis que le changement se produit, tandis que vous faites l'expérience du plaisir, si vous analysez, si vous réfléchissez à la base sur laquelle vous désignez le plaisir et si vous vérifiez bien, vous verrez que ce plaisir ne fait que décroître. Le plaisir lui-même est souffrance. Tous les plaisirs samsariques sont souffrance. Cela ne veut pas dire que ces sensations plaisantes, les plaisirs samsariques, sont des sensations de souffrance. Elles ne sont pas des sensations de souffrance. Il y a trois types de sensations : les sensations de souffrance, les sensations de bonheur et les sensations d'indifférence. Les plaisirs samsariques ne sont pas des sensations de souffrance, mais ils sont souffrance.

*Rinpoché* : Qu'en dites-vous, George, les plaisirs samsariques sont-ils souffrance ?

*George* : Ils sont de la nature de la souffrance.

*Rinpoché* : Sont-ils souffrance ou non ?

*George* : Ils sont de la nature de la souffrance.

*Rinpoché* : Ils sont de la nature de la souffrance, mais ils ne sont pas souffrance ? Ne sont-ils pas souffrance ? Lorsque vous faites l'expérience de la souffrance du changement, lorsque vous faites l'expérience de plaisirs samsariques, faites-vous l'expérience de la souffrance ? Si quelque chose est de la nature du feu, cette chose est-elle nécessairement du feu ou non ?

*George* : Une résistance électrique est de la nature du feu mais ce n'est pas du feu.

*Rinpoché* : O.K., l'électricité n'est pas de la nature du feu. Est-ce que sa nature est de brûler ?

*George* : Si c'était du feu, alors il y aurait de la fumée.

*Rinpoché* : Si la nature de l'électricité est de brûler, n'est-ce pas du feu ? N'est-ce pas cela la définition du feu ?

*George* : chaud et brûlant.

*Rinpoché* : Oui, chaud et brûlant.

*George* : La résistance électrique est chaude mais elle ne brûle pas.

*Rinpoché* : Elle ne brûle pas.

*George* : Elle ne brûle pas. Elle brûle la main mais elle ne brûle pas.

*Rinpoché* : Elle ne brûle pas ? Si elle brûle la main, alors c'est bien qu'elle brûle.

*George* : Elle peut brûler la main sans nécessairement brûler elle-même.

*Rinpoché* : Je vois, alors le feu n'est pas non plus du feu. Le feu n'est pas du feu, parce que le feu ne brûle pas le feu.

*George* : Sa nature est de brûler.

*Rinpoché* : Revenons en arrière. Vous avez dit que la souffrance du changement est de la nature de la souffrance et vous avez dit que la nature de la souffrance n'est pas souffrance.

*George* : Ce n'est pas une sensation de souffrance.

*Rinpoché* : Ce n'est pas une sensation de souffrance ? Mais c'est de la souffrance ?

*George* : Ce n'est pas une sensation de souffrance.

*Rinpoché* : Ce n'est pas une sensation de souffrance ? N'est-ce pas de la souffrance ?

*George* : C'est de la nature de la souffrance.

*Rinpoché* : Est-ce de la nature de la souffrance ?

*George* : Elle a la nature de la souffrance.

*Rinpoché* : Elle a la nature de la souffrance, mais ce n'est pas de la souffrance ?

*George* : Ce n'est pas une sensation de souffrance.

*Rinpoché* : O.K., ce n'est pas de la souffrance. Mais alors, est-ce du bonheur ? Alors, c'est cela le bonheur ? Ou est-ce de la souffrance ? Vous avez dit que ce n'était pas de la souffrance ? N'est-ce pas la souffrance samsarique ? La souffrance du changement, n'est-ce pas la souffrance samsarique ?

*George* : On l'appelle le bonheur samsarique, mais c'est de la nature de la souffrance.

*Rinpoché* : Ce n'est pas de la souffrance samsarique, c'est donc de la nature de quoi ? Si ce n'est pas de la nature de la souffrance, c'est de la nature du bonheur.

*George* : Jeffrey Hopkins appelle la vérité relative la 'vérité du pauvre type'. Pour un pauvre type ou une personne samsarique, cela apparaît comme du bonheur et c'est vécu comme tel. En réalité, c'est de la souffrance tout du long. On l'appelle seulement bonheur parce qu'une souffrance décline et n'est plus aussi intense que l'autre.

*Rinpoché* : Donc, est-ce que c'est la souffrance samsarique ou non ? Est-ce que c'est souffrance samsarique et bonheur samsarique ? Les deux à la fois ?

*George* : On ne l'appelle pas souffrance samsarique.

*Rinpoché* : Non ? Ce n'est pas la souffrance samsarique ?

*George* : On ne l'appelle pas souffrance samsarique.

*Rinpoché* : C'est la souffrance samsarique mais ce n'est pas la souffrance samsarique ? Cela dépend de la désignation, du nom qu'on lui donne.

Bouddha Shakyamouni a dit cela, que lorsqu'une souffrance cesse, une autre apparaît et que nous désignons cela "plaisir". Vous voyez, lorsque nous cessons une action et en commençons une autre, à ce moment là, bien qu'il semble y avoir quelque plaisir, il ne s'agit en réalité que d'une simple désignation sur la base de la souffrance. En fait, à l'instant où cesse une souffrance, une autre a déjà commencé. Elle apparaît dans la nature de l'action conditionnée et cesse dans la nature de l'action conditionnée.

Lorsque vous vous asseyez après une longue station debout, l'action d'être debout qui conditionne (ou contient le germe de) la souffrance cesse. Puis, lorsque vous êtes assis, l'action de s'asseoir active le germe de la souffrance et lui permet de s'installer. Lorsque l'action est interrompue, cela met fin à l'action conditionnée, et lorsqu'elle démarre, lorsqu'elle apparaît, elle apparaît dans la nature d'une action conditionnée. Conditionnant quoi ? La souffrance. Donc, toutes ces actions constituent la souffrance conditionnée. Toutes ces actions de manger, travailler, s'asseoir, etc., tout cela.

Quoi que nous fassions est souffrance. Même quand nous mangeons, même quand nous nous asseyons, c'est de la souffrance ; même quand nous sommes debout, c'est de la souffrance ; même quand nous marchons, c'est de la souffrance ; même quand nous dormons, c'est de la souffrance. Quoi que nous fassions, jusqu'à ce que nous soyons libérés du samsara, ce n'est que souffrance.

Etre conscient de cette souffrance du changement est excellent pour contrôler l'attachement. Cela ne signifie pas que l'on ne doit pas faire l'expérience du plaisir. Le problème est que nous nous accrochons à ce plaisir. C'est là le problème.

Il est excellent d'être conscient que les plaisirs samsariques sont de la nature de la souffrance. C'est très utile pour contrôler l'esprit insatisfait. C'est l'esprit insatisfait, l'attachement, qui nous ligote au samsara, provoquant notre naissance et notre mort, nous amenant à rencontrer tous ces problèmes.

Donc, même si c'est souffrance, la sensation n'est pas forcément de la souffrance, car la connotation liée à la sensation de souffrance diffère de celle liée à la sensation de plaisir.

*(Dimanche 11 septembre)*

### **Comment les actions deviennent "Dharma"**

Ainsi que je l'ai expliqué durant ces derniers jours, le bonheur que nous souhaitons et la souffrance que nous ne souhaitons pas ne sont pas créés par d'autres mais seulement par notre propre esprit. Elles proviennent de notre propre esprit.

Je cite souvent l'exemple donné par Pabongka Rinpoché. Rinpoché était un grand yogi qui avait parachevé l'expérience de la voie graduée vers l'Eveil. Il était le maître racine de Sa Sainteté Trijang Rinpoché, ce dernier étant lui-même l'un des maîtres racines de Sa Sainteté le Dalai Lama. Rinpoché prit l'exemple de quatre personnes récitant la prière à Tara afin de montrer quelles actions deviennent la cause du bonheur et quelles actions ne le deviennent pas ; quelle attitude fait que l'action devient la cause du bonheur et quelle attitude fait de l'action une cause de souffrance.

La première personne récite la prière à Tara dans un intérêt mondain. Elle ne s'intéresse qu'à cette vie qui peut ne durer que quelques mois de plus ou quelques années, elle veut avoir une longue vie ou obtenir des pouvoirs ou ce genre de choses. Elle ne s'intéresse qu'au confort de cette vie et s'accroche à cette vie.

La deuxième personne récite la prière avec une attitude qui ne recherche pas le confort de cette vie mais le bonheur des vies prochaines.

La troisième personne récite la prière, non seulement pour obtenir le bonheur dans ses prochaines vies, non seulement cela, mais pour réaliser le bonheur suprême, le bonheur éternel, la libération de la servitude du karma et des pensées perturbatrices qui nous enchaînent à ces agrégats, au samsara. Elle veut être libérée des agrégats contaminés, créés par le désir-soif et la saisie.

L'attitude de la quatrième personne en récitant la prière est de souhaiter atteindre l'état de l'esprit omniscient, pour libérer tous les êtres de la souffrance et les conduire au bonheur incomparable.

Ainsi, la récitation de la quatrième personne devient la cause pour réaliser le bonheur incomparable, l'esprit omniscient, car son action est imprégnée de la plus pure attitude : la pensée de bodhicitta, l'esprit altruiste de l'Eveil.

La récitation de la troisième personne n'est pas imprégnée de l'attitude la plus pure – la pensée altruiste de l'Eveil, du bonheur incomparable, autrement dit la pensée d'être bénéfique à tous les êtres. Elle n'est pas empreinte de cela, son action n'est sous-tendue que de la pensée de se libérer soi-même du karma et des pensées perturbatrices qui l'enchaînent au samsara. Donc, sa récitation devient seulement la cause pour qu'elle obtienne la libération – la libération du samsara – rien que cela.

Puis, en ce qui concerne la deuxième personne, sa récitation n'est pas empreinte de l'esprit altruiste de l'Eveil, aussi ne devient-elle pas la cause de l'Eveil. Son action n'est pas même empreinte de la pensée de renoncement au samsara, aussi ne devient-elle pas la cause de la libération. Comme ce qui sous-tend cette action, ce n'est que l'attitude qui souhaite obtenir le bonheur dans ses vies prochaines, elle ne devient que la cause du bonheur dans les vies prochaines.

A présent, la première personne. Sa récitation n'est pas empreinte de l'esprit altruiste omniscient, aussi ne devient-elle pas la cause du bonheur incomparable, de l'esprit omniscient. Elle n'est pas empreinte de la pensée de renoncement au samsara, aussi ne devient-elle pas la cause d'obtention de la libération du samsara, du bonheur éternel.

Son action n'est pas empreinte d'une attitude de Dharma, même pas empreinte de l'attitude vertueuse qui cherche au moins le bonheur pour les vies prochaines, aussi ne devient-elle pas la cause du bonheur de ses vies prochaines. L'attitude de cette personne ne devient pas Dharma.

Du fait de leurs attitudes, les actions des trois autres deviennent Dharma, mais l'action de la première personne ne devient pas Dharma. Même si la prière qu'elle récite est du Dharma, son action de réciter la prière ne devient pas Dharma. L'attitude est non-vertueuse et donc l'action devient non-vertueuse. Elle ne devient même pas la cause du bonheur des vies futures.

Réciter des mantras et des prières est comme prendre un médicament. Normalement, lorsque vous prenez un médicament, vous vous remettez de la maladie. C'est ce qui est supposé se produire, car les mantras et les textes, tels que les enseignements du soutra de la *Prajnaparamita* concernant *shounyata*, ces profonds enseignements du Bouddha ou les enseignements des tantras, ont un grand pouvoir. Donc, même si l'action de la personne ne devient pas du Dharma, le pouvoir du mantra et des écritures s'oppose aux obstacles à la vie tels qu'une mort prématurée et met un terme aux maladies si les médicaments ne sont d'aucun secours. Grâce au pouvoir des enseignements, de telles choses se produisent. De façon analogue, lorsque vous avez la diarrhée, vous prenez un médicament et elle s'arrête.

C'est la même chose en ce qui concerne le jeûne. Les gens pensent que lorsque quelqu'un jeûne pendant un long moment – une semaine ou plus – c'est génial, que c'est une pratique de Dharma très spéciale. Mais c'est la même chose que pour la prière à Tara. Tout est lié. Que le jeûne soit une pratique spirituelle ou pas, qu'il devienne Dharma ou pas, ne dépend que de l'attitude (intérieure).

Reprenons l'exemple des quatre personnes. Une personne ne jeûne que pour être en bonne santé dans cette vie, pour avoir une longue vie, seulement pour son propre bonheur, même pas pour le bonheur de ses vies prochaines. Elle n'a pas l'attitude habile dénuée de saisie du soi, le souhait de pratiquer le Dharma pour se libérer du samsara, du karma et des pensées perturbatrices. Elle n'a qu'une attitude égotiste malhabile qui ne permet même pas à l'action de devenir vertueuse sans parler de conduire au bonheur au delà de cette vie jusqu'à l'Eveil. Tout ce qu'elle veut c'est une longue vie et du bonheur seulement pour les quelques mois ou années qui viennent, une si courte période. Ce type de jeûne ne devient pas du Dharma, il ne devient pas une pratique spirituelle, il ne devient qu'une pratique mondaine. Lorsque l'attitude est celle d'un intérêt mondain, il s'agit d'une pratique de dharma mondain.

Dromteunpa, émanation de Tchenrézi et plus proche disciple de Lama Atisha – pandit hautement réalisé qui rétablit le Dharma du Bouddha au Tibet – demanda un jour à Lama Atisha : « Quel sera le résultat d'une action accomplie avec un intérêt mondain ? » Lama Atisha répondit : « Le résultat sera une renaissance dans le royaume des esprits avides, des enfers ou dans celui des animaux. » Cela signifie que les actions ultimes qui ne sont pas empreintes d'intérêt mondain ont pour résultat le bonheur dans les royaumes supérieurs.

Le fait qu'une action mondaine soit spirituelle ou pas, qu'elle soit Dharma ou pas et qu'elle soit cause de bonheur ou pas, ne dépend pas tant de l'apparence de l'action vue de l'extérieur mais bien plutôt de l'attitude (intérieure) qui la sous-tend. Cela dépend du type d'attitude que l'on a.

Depuis le lever jusqu'au coucher, que nous travaillions dans la cuisine ou à nettoyer les toilettes, que nous allions quelque part ou que nous nous asseyions, quoi que nous fassions, normalement si toutes ces choses, toutes ces actions sont faites avec la pensée de bodhicitta (l'esprit altruiste), alors toutes ces actions deviennent la cause de l'Eveil. Toutes les actions, depuis le moment où nous nous réveillons le matin, jusqu'au moment d'aller au lit le soir, même l'action de dormir, quoi que nous fassions pendant ces vingt-quatre heures, peu importe ce dont il s'agit, que ce soit en ville ou à la maison, si l'on accomplit ces actions avec la pensée de bodhicitta, elles deviennent toutes la cause pour obtenir le bonheur incomparable, l'esprit omniscient, pour le bien des êtres.

Si ces actions ont été accomplies avec l'attitude d'atteindre la libération du samsara, alors elles deviennent toutes la cause pour réaliser la libération du samsara, la cessation des pensées perturbatrices et du karma, cause véritable de la souffrance et de toutes les souffrances véritables.



Si ces actions ont été accomplies avec l'attitude de rechercher le bonheur des vies prochaines, alors toutes ces activités du corps, de la parole et de l'esprit deviennent la cause du bonheur des vies prochaines.

Donc, toutes ces actions deviennent Dharma, depuis le moment où nous nous levons jusqu'au dernier moment de la journée, quand nous dormons, elles deviennent toutes la cause du bonheur.

Si toutes ces actions sont accomplies sans être empreintes de la pensée d'être bénéfique à tous les êtres, la personne ne crée ni bon karma ni bonheur. Comme elles ne sont accomplies qu'à partir d'une attitude non-vertueuse, elles deviennent non-vertueuses et ne causent que de la souffrance.

Qu'une personne mène une vie spirituelle ou pas ne dépend pas de ce qu'elle montre extérieurement – qu'elle garde le silence, dise de nombreuses prières ou vive constamment dans une grotte en ne voyant personne. Ces actions ne veulent pas dire que l'on pratique le Dharma ou que l'on mène une vie spirituelle, une vie pure. La définition d'une pratique du Dharma est liée à l'attitude intérieure.

### *L'importance de l'attitude juste*

Notre esprit a le potentiel : notre esprit n'est ni un avec la colère, ni un avec l'attachement – ces pensées perturbatrices – ni un avec l'ignorance. De la même façon qu'un tissu blanc n'est pas un avec la saleté et peut donc être lavé et séparé de la saleté ; du côté de l'individu, comme on lave un tissu, si l'on essaie de pratiquer le Dharma, si l'on s'attache à développer la pureté de l'esprit et à protéger l'esprit des pensées perturbatrices qui ne procurent que malheur et problèmes dans la vie quotidienne, il peut véritablement se développer. Si vous ne lavez pas le tissu il garde la saleté, mais si vous essayez de le laver, alors il devient propre. C'est la même chose.

Les gens pensent que la chance est quelque chose d'indépendant, ainsi que le succès ou la richesse. En fait, si ces choses étaient indépendantes, on ne pourrait pas les rencontrer. C'est parce qu'elles sont dépendantes que nous en faisons l'expérience. Penser que tout cela est indépendant – ne dépendant ni de causes, ni de conditions, ni d'un créateur/acteur – revient à penser que rien ne dépend de rien. Si la chance et la richesse ne dépendaient pas du tout d'autre chose, alors comment pourrions-nous en faire l'expérience ? Il n'y aurait aucun moyen. Cette chance serait comme si une personne sans le sou qui ne possède même pas une lire avait un million de dollars. Comprenez-vous ? Vous ne comprenez pas ?

Si la chance et la richesse étaient indépendantes – ne dépendant ni de cause, ni de condition ni d'un créateur – si la richesse ne dépendait absolument pas d'autre chose...

La fleur dépend de la tige et de la pousse, la pousse dépend de la graine, la graine dépend d'autres choses, des minéraux et autres conditions – elle pousse en dépendance d'autre chose, elle n'existe qu'en dépendant d'autre chose. La maison existe en dépendance d'autre chose – les causes et les conditions, les gens qui l'ont construite. Tout est dépendant d'autre chose. C'est par cette dépendance d'autres choses que les choses existent.

Donc, comme nous l'avons répété de nombreuses fois auparavant, les choses existent en dépendance de la base, de la pensée qui désigne et de la désignation. Elles dépendent d'autres choses, elles sont donc dépendantes, elles ne sont pas indépendantes. Si elles étaient indépendantes, ne dépendant pas du tout d'autre chose, alors notre expérience de la chance serait comme si une personne sans le sou qui n'a pas une lire possédait un million de dollars. Est-ce possible ? Non !

Non. (rires) Donc ça n'est pas possible. Il est donc impossible de faire l'expérience d'une chance ou d'une richesse indépendante. Si elles étaient indépendantes, il nous serait impossible d'en faire l'expérience.

Notre succès, notre chance et notre bonne fortune dépendent de notre attitude, de notre esprit. La somme de chance, de richesse, de succès et de bonheur que nous connaissons dépendent de notre attitude au quotidien. Quel que soit ce que nous avons pu obtenir, c'est déjà de l'ordre du passé. Quel que soit ce que nous allons obtenir, c'est de l'ordre de la production dépendante. Cela dépend de notre attitude dans la vie quotidienne – comme je viens de l'expliquer – de notre attitude vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Cela dépend des différents types d'attitudes et façons de penser. Telle manière de penser contrarie notre bonheur, telle autre en devient la cause.

L'essentiel est d'étudier ces sujets, de se familiariser avec eux et d'observer constamment son esprit, de le rectifier constamment. Essayez de rectifier les modes de pensée erronés qui vont à l'encontre du bonheur, qui apportent souffrance et confusion et pratiquez la pensée correcte.

Si la chance et la richesse étaient indépendantes, comme les gens le croient d'habitude, et se produisaient sans cause, alors nous n'aurions aucun choix, aucune liberté. Ce concept est erroné et il ne fait que vous contrarier davantage, car il ne vous laisse aucune liberté. Cependant, la réalité n'est pas ainsi. Tout dépend de votre attitude, de votre attitude au quotidien. Par conséquent, vous jouissez d'une plus grande liberté pour créer du bon karma et du succès, en vue de préparer le bonheur. Sachant cela, au lieu d'être déprimé, nous pouvons être constamment heureux.

## *Comprendre notre nature de souffrance*

Pour poursuivre le sujet abordé hier – les plaisirs samsariques – je pense personnellement que c'est très efficace pour l'esprit de penser aux plaisirs samsariques en tant que souffrance du changement. C'est excellent pour contrôler l'esprit insatisfait.

La souffrance samsarique est souffrance mais elle n'est pas nécessairement souffrance de la souffrance. Le plaisir samsarique est souffrance samsarique parce que c'est la souffrance du changement. La souffrance de la souffrance et la souffrance du plaisir sont contradictoires, mais toutes deux sont bien des souffrances samsariques.

Alors, qu'en pensez-vous ? Le plaisir samsarique est le contraire de la souffrance de la souffrance mais n'est pas le contraire de la souffrance samsarique ? George ?

*George* : D'après ce qui vient d'être dit, le plaisir samsarique serait souffrance samsarique. Ce n'est pas sensé.

*Rinpoché* : Ce n'est pas une souffrance samsarique ? Qu'est-ce donc alors ? Ce n'est pas une souffrance ? Ce n'est pas une souffrance samsarique ? Ce n'est pas la souffrance du changement ? Vous tranchez la souffrance et ça change.

*George* : Vous avez dit : le plaisir samsarique est souffrance samsarique.

*Rinpoché* : Oui, n'est-ce pas le cas ? Si tel n'est pas le cas, est-ce que c'est, alors, l'objet de renoncement ? Le plaisir samsarique n'est-il pas l'objet de renoncement ?

De toutes les façons, comme je l'ai dit hier lorsque je parlais de la souffrance du changement, aussi longtemps que nous ne sommes pas libérés du samsara, quoi que nous fassions – même si nous nous asseyons, si nous marchons, si nous mangeons – appartient à la souffrance. Même si nous dormons, c'est de la souffrance. C'est comme ça. De façon analogue, si nous vivons en ville, c'est de la souffrance ; si nous partons vivre à la campagne, c'est de la souffrance ; si nous vivons en haute montagne, c'est de la souffrance ; si nous restons à la maison, c'est de la souffrance ; si nous allons à la plage, c'est de la souffrance. Si nous sommes un homme ou une femme d'affaires, c'est de la souffrance ; si nous travaillons la terre, c'est de la souffrance. Quelle que soit le mode de vie, que l'on soit président ou que l'on soit mendiant, c'est de la souffrance ; pour celui qui est d'un rang élevé, c'est de la souffrance, et pour quelqu'un qui est de condition modeste, c'est de la souffrance – tout est souffrance.

C'est la même chose lorsque vous regardez la télévision : les gens qui jouent au football sont dans la souffrance, ceux qui regardent la télé sont dans la souffrance. J'ai aussi entendu dire que les humoristes de la télé se sentent très mal si les gens ne rient pas, s'ils n'ont pas de succès.

Où que nous portions le regard, quel que soit notre style de vie, que nous fassions partie de la Jet Set ou vivions comme des hippies, c'est de la souffrance. Vous souhaitez devenir pilote : « Oh, je veux devenir pilote, ensuite je serai très heureux. » Mais alors, à nouveau apparaît le

même problème, c'est pareil. Ensuite, peut-être aimerez-vous vous impliquer dans un cirque – et à nouveau la même chose se passe, à nouveau il y a souffrance.

Une bulle d'eau provient de l'eau, du lac, sans l'eau la bulle n'existerait pas. De façon analogue, sans ces choses que je décris depuis le début de l'enseignement : l'évolution du samsara, les agrégats contaminés de soif et de saisie, la souffrance omniprésente de l'action conditionnée, il ne serait pas possible de faire l'expérience de la souffrance. Parfois, "souffrance omniprésente de l'action conditionnée" est également traduite par "souffrance omniprésente conditionnée". Souffrance omniprésente de l'action conditionnée est une traduction plus correcte du tibétain. Souffrance conditionnée ou composée et souffrance conditionnée omniprésente, ces deux expressions veulent dire quelque chose. Cela montre que cette souffrance fait quelque chose, compose ou conditionne quelque chose, cela a du sens.

Sans cette souffrance omniprésente de l'action conditionnée (les agrégats contaminés de désir et de saisie, le samsara), il serait impossible de faire l'expérience de la souffrance de la souffrance, de la souffrance de la mort, de la renaissance, de toutes les souffrances liées à la dépression, à la violence et de tous ces problèmes. On ne connaîtrait pas les problèmes qui consistent à être confronté à l'objet indésirable, à ne pas trouver l'objet désirable, ni toutes les peurs, inquiétudes et insatisfaction. Il serait impossible de faire l'expérience de toutes ces choses. Cette souffrance omniprésente de l'action conditionnée devient la base de la souffrance de la souffrance.

C'est la même chose en ce qui concerne la souffrance du changement. Sans la souffrance de l'action conditionnée (les agrégats contaminés de soif et de saisie), il serait impossible de faire l'expérience de la souffrance du changement.

La sensation de souffrance est une souffrance que nous connaissons. La sensation de plaisir, c'est la souffrance du changement, comme je l'ai expliqué hier. Le troisième type de sensation est la sensation d'indifférence – même cela est souffrance. Même si nous n'éprouvons pas la sensation de souffrance ni la sensation de plaisir, il y a la sensation d'indifférence qui, elle aussi, est souffrance. Aussi longtemps qu'existe le germe des pensées perturbatrices, aussi longtemps que nous avons ces agrégats qui sont sous l'emprise des pensées perturbatrices et du karma, il y a contamination par le germe des pensées perturbatrices.

A présent, vous comprenez pourquoi la souffrance est omniprésente : ces agrégats contaminés de désir et de saisie deviennent la base des autres souffrances – la souffrance de la souffrance et la souffrance du changement – c'est pourquoi on la qualifie d'omniprésente.

Et pourquoi parle-t-on d'action conditionnée ? Parce qu'elle provient de l'ignorance qui considère le « je » comme existant véritablement, et l'action conditionnée est celle qui crée le germe du samsara, celle qui dépose ce germe sur le continuum de conscience. Donc, elle est conditionnée, elle est la cause du samsara – la souffrance omniprésente de l'action conditionnée. Ce samsara provient de cette action conditionnée – comme la graine est contenue

dans son enveloppe. La souffrance omniprésente de l'action conditionnée constitue la souffrance fondamentale du samsara, c'est celle dont il nous faut nous efforcer de nous libérer par tous les moyens.

## **Faire naître le renoncement**

(Lundi 12 septembre)

Je vais poursuivre le sujet d'hier en m'en servant comme motivation. Tant que l'on n'est pas libéré du samsara, des agrégats contaminés de désir et de saisie, alors on doit faire continuellement l'expérience des souffrances du samsara – l'insatisfaction due au fait que rien n'est définitif et que l'on doit reprendre encore et encore ces mêmes agrégats. Comme la continuité de ces agrégats n'a pas de commencement, vous êtes pris dans ce samsara depuis des vies sans commencement.

Comme l'a dit le grand bodhisattva Shantidéva dans le *Bodhicharyavatara* : « La chair et les os, bien que nés ensemble, vont se séparer. Lorsque l'on naît, on naît seul. Lorsque l'on meurt, on meurt seul. Quelle est l'utilité de l'ami créateur d'obstacles ? Même ce corps doit être abandonné. Avoir ce corps n'a rien de définitif, il doit être abandonné. Lorsque l'on prend naissance dans les royaumes inférieurs, les amis ne viennent pas partager la souffrance du karma négatif accumulé pour eux. Lorsque l'on meurt, on ne peut partager cette souffrance avec personne. »

Rien n'est définitif, ni l'environnement, ni les amis. Même si, au début, deux êtres semblent inséparables, tôt ou tard ils deviennent ennemis, distants. Même si, au début, vous vous sentez inséparables et ne pouvez supporter d'être séparé de cet ami, plus vous resterez continuellement avec lui, plus vous en arriverez à le détester. Bien sûr au début, vous aviez tellement peur de le perdre et ne vouliez pas vous en séparer même une seconde, mais quand vous vivez vraiment ensemble, tôt ou tard, tous les défauts, toutes les mauvaises habitudes, toutes les faces sombres de cette personne, votre ami, vous apparaissent peu à peu. L'apparence change, l'ami devient de plus en plus répugnant. Tôt ou tard, vous êtes complètement dégoûté quand vous le voyez, il vous donne vraiment envie de vomir. Il est un objet d'aversion totale. Vous ne lui trouvez plus rien de beau. Il est absolument hideux. A la fin, la manière dont vous voyez les choses est diamétralement opposée à celle du début.

C'est un défaut propre au samsara que rien ne soit définitif. Même en une journée, même en une heure, l'ami peut changer pour devenir un ennemi. De même, les possessions ne sont pas définitives ; il n'est pas certain que vous posséderez toujours quelque chose, que ça durera toujours.

Comme le Maître Bouddha Shakyamouni l'a expliqué dans les enseignements des soutras : « Au bout de la rencontre vient la séparation ; au bout du statut élevé vient la chute ; au bout de l'accumulation vient la dispersion ; au bout de la vie vient la mort. »

Il y avait un roi ou un dirigeant d'entreprise... Il y avait un groupe. Au sein de ce groupe, l'intérêt principal de l'un était de rencontrer des amis. Un autre avait pour intérêt d'accumuler des biens matériels autant que possible. L'intérêt majeur du suivant était d'acquérir un statut élevé. Pour un autre encore c'était d'avoir une longue vie en faisant certaines pratiques – soit en prenant des pilules ou en « extrayant l'essence ». Ils avaient donc des intérêts divers.

Progressivement, celui qui aimait tellement amasser des possessions matérielles s'en trouva complètement séparé. Il devint pauvre et sa santé s'épuisa. Celui qui aimait tant rencontrer des amis en fut, à la fin, séparé. Celui qui aimait tellement jouir d'un statut élevé fut dégradé vers une position inférieure. Celui dont l'intérêt principal était d'avoir une longue vie mourut. Tout cela se produisit graduellement en un lieu appelé *Nyé-yu*. Ces différents changements se produisirent petit à petit. Voilà ce qu'a exposé le Maître Bouddha Shakyamouni.

Il n'y a aucun avantage à s'accrocher au corps, aucun avantage à s'accrocher à l'environnement ni aux possessions. Notre plus grand mal est l'insatisfaction.

Lama Tsong Khapa a expliqué dans le grand « Commentaire du Lam-rim » que : « On apprécie le bonheur dans le but d'en tirer satisfaction, mais plus nous suivons le désir, plus nous recherchons le plaisir samsarique, plus nous faisons l'expérience de la souffrance du samsara, au lieu d'en obtenir satisfaction. Tel est le résultat. »

Quand nous suivons le désir, quand nous faisons l'expérience des plaisirs sensoriels, notre but est d'en obtenir satisfaction. Mais ce qui se produit en fait est que plus nous suivons le désir, plus nous recherchons le plaisir sensoriel, plus la soif s'intensifie. Le plaisir obtenu et la souffrance qui en découle ne peuvent pas être comparés.

Il n'y a aucune comparaison possible entre le plaisir dont on fait l'expérience en suivant le désir et la souffrance produite. La souffrance est tellement plus grande – des souffrances variées pendant une période de temps incroyablement longue. Le plaisir n'est qu'extrêmement bref, il ne dure pas – quelques secondes ou quelques minutes, tellement bref. On vit le plaisir dans le but d'obtenir satisfaction, mais ce qui se produit c'est que la soif s'accroît. Puis, pendant des périodes de temps incroyablement longues, on fait l'expérience de la souffrance du samsara. Des souffrances diverses et variées.

Il est dit dans les soutras qu'avoir du désir et le suivre constamment dans sa vie quotidienne fait que l'on accumule de nombreuses soifs. Si l'on n'arrive jamais à être satisfait, quel mal est plus grand que celui-là ? Aucun mal n'est plus grand.

Le Bouddha a dit également dans ses enseignements, qu'ayant pris naissance dans les enfers, nous avons bu encore et encore du métal liquide en fusion. Nous en avons bu tellement, tellement plus que le contenu de l'océan, de l'Atlantique. Ayant pris naissance en tant que porc, en tant que chien, nous avons mangé tellement de choses sales : si ces choses étaient rassemblées, le tas serait plus élevé que le Mont Mérou, plus gros que cette terre. Si on rassemblait les larmes versées au moment des séparations d'avec nos amis, elles ne tiendraient même pas dans l'emplacement de l'océan Atlantique, tant il y en aurait. Si le nombre de têtes que nous nous sommes fait couper en nous querellant étaient empilées, la pile serait plus haute que la terre de Brahma, plus grosse que cette terre, tellement plus grosse. Ayant pris naissance en tant que vers – dans les toilettes, dans les fosses septiques, dans les ordures, dans les excréments – nous nous sommes nourris de toutes ces choses dégoûtantes – les fruits pourris, les ordures, les excréments - ; si toutes ces choses que nous avons mangées en tant que vers étaient entassées, ce tas serait plus grand que cette terre. Tellement plus grand.

Seulement nous ne pouvons pas voir toutes nos vies passées. Nous ne nous en souvenons pas. Si nous étions capables de nous souvenir de toutes nos vies passées, de toutes nos souffrances, nous ne pourrions supporter, même une seconde, de ne pas être libérés du samsara. C'est certain. Nous serions incapables de manger, de dormir, tant que nous ne serions pas libérés. Nous ne supporterions pas d'être dans le samsara une seule seconde de plus.

Le Bouddha a dit dans les soutras – je traduis librement – « Souviens-toi des corps sans commencement. Tu as pris un corps que tu as laissé, puis un autre que tu as laissé, etc., souviens-toi que tes corps du passé sont sans commencement. La continuité du samsara n'a pas de commencement. Souviens-toi de tes corps passés sans commencement, perdus à cause de ton désir insatiable. Aujourd'hui, dans le but de chercher l'Eveil, pratique les activités vertueuses et renonce aux actions non-vertueuses. »

Ce que dit le Bouddha, c'est que l'on a pris tellement de corps, un nombre incalculable de corps pendant des vies sans commencement. Même le Bouddha, même l'esprit éveillé ne peut pas compter le nombre incalculable de corps que nous avons pris. Tout ceci a été gaspillé dans la poursuite du désir insatiable.

Donc, sachant cela, étant conscient de cela, aujourd'hui, dans le but d'atteindre l'Eveil pour le bien de tous les êtres, renoncez aux actions mauvaises et négatives et pratiquez les actions vertueuses. Tout le pouvoir de votre esprit et toute votre persévérance, employez-les pour détruire le désir.

Le renoncement est la pratique de la vertu, c'est le renoncement aux négativités. Par lui, nous détruisons le désir. Pratiquer la vertu et renoncer aux choses non-vertueuses détruit le désir. Souvenez-vous de tous les corps sans commencement que vous avez eus, gaspillés en suivant le désir insatiable. Bien que tant de bouddhas soient apparus, aucun de ces corps n'a pu leur être agréable, aucun de ces corps n'a écouté d'enseignements directement d'aucun de ces bouddhas.

Pourtant, le Maître Bouddha Shakyamouni, en prenant l'ordination du Mahayana, est entré sur la voie, est devenu éveillé, a éveillé d'innombrables êtres et, même de nos jours, il conduit d'innombrables êtres à l'Eveil. Même de nos jours, Bouddha Shakyamouni nous guide ; il nous conduit progressivement de bonheur en bonheur en nous révélant les enseignements et nous permet de pratiquer la vertu – la cause du bonheur.

### *Engendrer le renoncement du pratiquant du Mahayana*

Pensez : « J'ai le même potentiel que le Maître Bouddha Shakyamouni. Si je suis concerné par mon seul bonheur, si j'ai une attitude égoïste, mon attitude n'est pas supérieure à celle d'une mule – elle n'a rien de supérieur à celle de ces animaux. Elle n'est pas meilleure que la leur.

« Il n'existe pas un seul être qui n'ait été ma mère et qui n'ait été aussi bon avec moi que ma mère de cette vie (ou mon père ou quiconque ayant été bon pour vous dans cette vie, quiconque ayant pris soin de vous dans votre vie). Tous les êtres ont fait preuve d'une aussi grande bonté.

« Sans dépendre de la bonté des êtres, nous ne pouvons commencer à pratiquer le Dharma, nous ne pouvons continuer à le pratiquer et nous ne pouvons rien accomplir. Tout le bonheur et les perfections sont accomplies en dépendance de la bonté des êtres sensibles. Même l'Eveil, le bonheur insurpassable, est atteint en dépendance de leur bonté.

« Ce que désirent les êtres, c'est le bonheur et ce qu'ils ne veulent pas, c'est la souffrance. Réaliser l'esprit omniscient est la seule méthode pour libérer tous les êtres de toutes souffrances et pour les conduire au bonheur insurpassable. Par conséquent, je dois réaliser l'état de l'esprit omniscient.

« Cette réalisation dépend du développement de la voie dans mon esprit. La cause du développement de la voie est la conduite morale – pratiquer la conduite morale et, par ce moyen, accumuler des mérites. Par conséquent, pour réaliser l'Eveil pour le bien de tous les êtres, je vais prendre cette ordination du Mahayana. »

Faites naître l'attitude de bodhicitta.



La Fleur de lotus



## Le renoncement conduit à la libération et à l'Eveil

(Mardi 13 septembre)

N'avoir de l'aversion que pour la souffrance de la souffrance ne constitue pas la manière juste de renoncer au samsara. Avoir de l'aversion pour la souffrance du changement en réalisant que les plaisirs samsariques sont de la nature de la souffrance n'est pas non plus la manière juste de renoncer au samsara.

Même les Hindous, qui n'ont pas le Dharma du Bouddha- comme refuge, lassés des plaisirs extérieurs, des plaisirs sensoriels, analysent leurs inconvénients et recherchent le plaisir intérieur qui découle de la concentration, samatha, la méditation du calme mental.

A travers cette méditation du calme mental, ils atteignent le premier stade de concentration stable ; de là, ils recherchent le plaisir intérieur du deuxième stade, et ainsi de suite jusqu'au quatrième. A ce quatrième niveau, ils en arrivent à s'ennuyer du plaisir intérieur qui découle de la concentration et recherchent l'équanimité intérieure. Ils atteignent alors les quatre niveaux du royaume du sans forme : l'espace infini, l'ainsité, la conscience infinie et le pic du samsara.

Lorsqu'ils atteignent ces niveaux, les pensées perturbatrices visibles – la colère et l'esprit insatisfait – ne surgissent plus, ils croient donc avoir atteint la libération. Ils croient avoir éliminé les pensées perturbatrices et le karma. Mais quand le temps est venu que la conscience soit transférée hors de ce royaume, lorsque le karma de se trouver dans ce royaume du sans forme est épuisé, ils voient qu'ils devront renaître à nouveau dans un royaume inférieur et surgit alors en eux la pensée erronée qu'il n'y a pas de véritable cessation de la souffrance, que c'est un mensonge, que ce n'est pas vrai. Cette pensée erronée provoque leur renaissance chez les *naraks*.

La conclusion est que, bien qu'ils aient de l'aversion pour la souffrance du changement, ils n'en ont pas pour la souffrance omniprésente de l'action conditionnée causée par les agrégats contaminés de soif et de saisie. Par ailleurs, ils n'ont pas non plus réalisé *shounyata*, le remède direct qui tranche la racine des pensées perturbatrices. Ils n'ont donc pas atteint la libération.

Renoncer au samsara c'est renoncer aux agrégats contaminés causés par la soif et la saisie : le royaume du désir, le royaume de la forme, le royaume du sans forme, les niveaux de concentration stable et les quatre catégories que je viens de mentionner, depuis l'espace infini jusqu'au pic du samsara. C'est voir que dans tous ces royaumes créés par les agrégats contaminés de soif et de saisie, on est comme au beau milieu des flammes dans une maison en feu, ce qui est absolument insupportable. Alors, le souhait d'atteindre la libération s'élève jour et nuit, sans aucun effort. Quand on en est là, on a réalisé le renoncement au samsara.

Lorsqu'en employant cette méthode et en développant la sagesse qui réalise la vacuité, le germe des pensées perturbatrices (l'ignorance qui tient les choses pour existant véritablement) a été éliminé, même si l'on a atteint le nirvana (l'affranchissement de la cause véritable de la

souffrance et l'élimination totale, jusqu'au germe même, de l'ignorance de l'existence véritable), on n'a, malgré tout, pas encore terminé le travail sur le soi. Il reste l'obscurcissement à la connaissance parfaite – l'obscurcissement ou voile subtil (*shé drib*) –, le travail n'est donc pas complètement achevé. On n'a pas réalisé l'esprit omniscient parce que la cause, la réalisation de bodhicitta, n'a pas été réalisée ; le travail pour les autres n'est donc pas terminé.

On n'a pas éliminé l'obscurcissement subtil qui fait obstacle à l'esprit à la connaissance parfaite. Cet obscurcissement subtil est la cause des quatre méconnaissances, telle que la méconnaissance des karmas subtils – les minuscules karmas qui ont été accumulés il y a un temps incroyablement lointain comme, par exemple, les causes des différentes couleurs d'un paon ou d'un papillon. De tels karmas subtils existent, ce sont les inconcevables activités secrètes des bouddhas.

L'Eveil ne se produit que lorsque l'on a parachevé le travail du soi et le travail des autres et c'est bodhicitta qui en est la cause principale.

## *Engendrer bodhicitta*

Dans le but de réaliser bodhicitta, il faut tout d'abord réaliser l'équanimité en entraînant son esprit avec la méthode des six causes et un effet. Si l'on ne fertilise pas bien un champ avant de semer, si l'on se contente de jeter les graines un peu partout sans rien préparer, elles ne peuvent pas pousser.

Dans le but d'engendrer bodhicitta, qui provient de la compassion et de l'amour bienveillant, il faut considérer tous les êtres dans leur nature de beauté et de chaleur. Il faut développer l'équanimité, qui élimine l'aversion et l'attachement.

Comment éliminer la colère ? Il y a deux façons d'y parvenir, l'une ultime et l'autre relative. Sur les agrégats de quelqu'un qui vous cause quelque problème, vous désignez l'ennemi et la colère apparaît alors. Au lieu de cela, pensez : « Même les animaux sauvages se mettent en colère. Si moi-même je suis sujet à la colère, alors je ne diffère pas de ces animaux – serpents, tigres et autres animaux très féroces. Ces animaux attaquent les autres alors même qu'ils ont à peine été dérangés. Ils reconnaissent les autres comme étant l'ennemi, l'indésirable et ils attaquent. Donc, si je me mets en colère, je ne suis pas différent de ces animaux féroces. Pauvre de moi, c'est terrible, je ne suis pas différent de ces animaux sauvages. Par conséquent, je ne devrais absolument jamais me mettre en colère. »

Pensez : « La raison de mon attachement vient du fait que quelqu'un m'a apporté un petit bienfait, une aide et donc, sur ces agrégats, j'appose la désignation d'ami et l'attachement se

produit alors. Je ne suis pas différent d'animaux comme les porcs. Un porc s'attache également à la personne qui pourvoit à sa nourriture, c'est à cause de cette aide qu'il s'attache à la personne. »

Pensez également à ceux auxquels vous êtes attachés comme à des cannibales, des cannibales trompeurs. Au commencement, ils sont tout sourire, mais à la fin, ils vous dévorent. Au commencement ils sont sympas, mais si vous leur faites confiance, vous vous faites dévorer. Sa Sainteté Trijang Rinpoché, maître racine de Sa Sainteté le Dalai Lama et les maîtres de la lignée ont utilisé cet analogie du cannibale dont la nature est trompeuse – indigne de confiance. En pensant de la sorte, vous tranchez l'attachement. Il n'y a aucune raison pour que l'attachement se produise.

Voici également le conseil donné par Sa Sainteté Song Rinpoché. Il suggérait de réaliser la pensée d'équanimité en appliquant l'exemple suivant à tous les êtres : hier, telle personne vous a donné une gifle sur la joue mais aujourd'hui elle vous donne cent dollars. Une autre personne vous a donné cent dollars hier mais aujourd'hui elle vous donne une gifle.

Normalement, la colère s'élève envers la personne qui vous gifle aujourd'hui et vous désignez comme ami celui qui vous donne l'argent. La raison pour laquelle vous qualifiez la personne d'ennemi est qu'elle vous cause des problèmes. Mais celle qui vous cause des problèmes aujourd'hui est également celle qui vous a aidé hier, donc, elle doit également être un ami. Si vous pensez qu'elle est votre ennemi parce qu'elle vous a giflé, alors l'autre personne est également votre ennemi, puisqu'elle vous a giflé hier. Vous voyez, il n'y a aucune raison de s'attacher, et aucune raison d'être en colère, parce que toutes deux vous ont apporté leur aide.

De la même façon, tous les êtres vous ont apporté des bienfaits. Non seulement cela, mais tous les êtres ont été votre propre mère.

La continuité de la conscience est sans commencement : ce n'est pas toujours votre mère actuelle qui vous a donné naissance. A d'autres moments, nous sommes nés de corps d'autres êtres, de corps différents, de corps d'animaux ou humains. Donc, tous les êtres ont été notre mère, il n'existe pas un seul être qui ne l'ait pas été. De la même façon que notre mère actuelle a été bonne pour nous – nous faisant don d'un corps, protégeant notre vie du danger, nous éduquant, nous guidant sur les chemins du monde et endurent tant de difficultés pour notre bien – chaque être a également été bon pour nous un nombre incalculable de fois.

Pensez : « Ce que les êtres ne veulent pas, c'est la souffrance. Donc, dans le but de leur rendre leur bonté, je dois atteindre l'esprit omniscient. »

**Colophon** : Extrait de « How to develop loving compassion », transcrit de Wisdom Publications (édition épuisée), réimprimé avec la permission de Wisdom publications pour les besoins du programme « Découverte du Bouddhisme ».

Traduction française de Dominique Pilon, assistée de Dominique Régibo, Institut Vajra Yogini, avril 2004.

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