



# Cultiver l'attitude d'être au service des autres



Par Lama Zopa Rinpoché

SVE-LZR-ATTITUDE SERVICE-Dernière mise à jour 22.06.2015



La chose la plus importante pour le bonheur de cette vie, particulièrement pour les êtres que vous rencontrez, est d'avoir cette pensée : "Je suis le serviteur et ils sont les maîtres, je suis le serviteur et ils sont les rois, ils sont les maîtres et je suis comme le chien. Les êtres sont ceux par qui j'ai obtenu tous mes bonheurs. Ils sont les plus chers, ceux dont la bonté est la plus grande. Ils sont ceux par qui arrivent toutes les opportunités, l'opportunité que j'ai de purifier tous mes karmas négatifs,

de créer tous les mérites et d'atteindre l'éveil, elle existe en relation avec eux. Ainsi, leur bonté est la plus grande au monde. Je dois mettre mon corps, ma parole et mon esprit au service des autres, surtout au service des personnes du centre, ainsi qu'à celui des animaux et des insectes." C'est aussi le comportement que l'on doit avoir avec sa famille, ou bien si vous êtes enseignant ou si vous dirigez une entreprise, etc.

Le but d'un centre de méditation est de prendre soin de l'esprit des autres, de maintenir leur esprit aussi vertueux que possible. Cela signifie garder votre propre esprit vertueux. *Vous devez essayer. Essayer est vraiment une bonne chose.* Si vous ne pouvez le faire, vous ne pouvez aider les autres. Aussi, votre motivation doit être d'utiliser votre corps, votre parole et votre esprit pour faire naître ne serait-ce que le plus petit bonheur chez autrui. Bien des gens dans le monde gaspillent leur vie. Les gens essaient de gravir des montagnes sans se soucier des risques pour leur vie. Certaines personnes jouent d'eux comme des boulets tirés par des canons, etc., des choses impensables, mettant leur vie en danger pour parvenir à des bonheurs tellement insignifiants dans leur vie.

## *Cultiver l'attitude d'être au service des autres*

Par Lama Zopa Rinpoché

*L'ornement du soutra* du Bouddha Maitréya dit : "Le fils du Victorieux qui a stabilisé la suprême persévérance du mûrissement complet de la multitude des êtres, travaillera pour qu'une seule pensée vertueuse s'élève dans l'esprit d'un seul être, même si cela doit prendre 10 mille millions d'éons, sans jamais se mettre en colère."

Lorsque vous entraînez l'esprit à la vertu, particulièrement au bon cœur qui s'efforce d'être bénéfique aux autres, cela crée de bons rapports. Il n'y a aucune muraille de Chine ou mur de Berlin entre vous et les autres. Cela donne tant de bonheur à vous comme aux autres, et conduit à la paix dans le monde.

Tous les êtres ont la nature de bouddha. Même un moustique peut obtenir l'éveil et la libération de l'océan de souffrances samsariques s'il pratique le Dharma. Que dire alors de nous qui avons maintenant ce précieux corps humain avec lequel nous pouvons faire tant de choses pour nous libérer de tout problème ou circonstance qui génère des problèmes, surtout ayant une parfaite renaissance humaine en plus de la nature de bouddha, nous pouvons obtenir tous les bonheurs pour toutes les vies futures, même pour les moustiques, les fourmis, les cafards, les araignées et les serpents, même pour une souris. Vous pouvez être la cause pour que les souris et les fourmis obtiennent tous les bonheurs dans les vies futures, et le bonheur ultime, la libération du samsara et l'éveil. Vous pouvez être la cause des quatre niveaux de bonheur pour tous les êtres, non seulement pour les libérer des océans de souffrances et les mener à l'éveil, mais pour que cela se fasse aussi rapidement que possible, par la pratique du tantra.

Prendre refuge en renonçant à cette vie, avec la moralité pour fondement (vivre selon les dix vertus et abandonner les dix non-vertus), est la cause pour une future bonne renaissance comme déva ou humain, particulièrement pour une parfaite renaissance humaine dotée des sept qualités, une renaissance possédant les quatre roues du Dharma Mahayana, les huit qualités à pleine maturation, ou renaître une terre pure.

Renoncer au samsara et vivre dans les trois entraînements spéciaux supérieurs, c'est la cause de la libération de l'océan des souffrances samsariques. Puis, avec la bodhicitta, prendre les vœux de bodhisattva et vivre selon les six paramitas et les quatre méthodes pour inspirer les êtres, afin d'obtenir l'éveil.

Avoir pris des initiations, vivre selon les vœux tantriques, pratiquer les étapes de l'apparence pure, les stades de génération et d'accomplissement, cela est la cause pour atteindre le plein éveil plus rapidement, en une seule courte vie de ces temps dégénérés.

Le contentement ne concerne pas les autres mais vos propres besoins. Habituellement, on a de l'attachement pour tant de choses diverses, ou pour le même objet en plusieurs exemplaires

Service de traduction de la FPMT

[www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info)

## *Cultiver l'attitude d'être au service des autres*

Par Lama Zopa Rinpoché

(par exemple, une femme, un mari, une petite amie ou un petit ami, des relations sexuelles), on ne se satisfait pas d'un seul. Ou nous voulons plus d'argent lorsque nous avons 1000 \$, nous en voulons 10,000, puis un million, puis un milliard, c'est sans limite. Ainsi, pour avoir plus, on s'engage dans les dix non-vertus, on fraude ou même on tue. C'est alors que l'on s'attire des ennuis et que l'on est pénalisé, que l'on est envoyé en prison, nous devenons célèbre pour notre esprit négatif – obtenons une mauvaise réputation. Le contentement signifie ne pas avoir besoin de plus que ce que l'on a ou de ce que l'on n'a pas. Vous comprendrez mieux en pensant au renoncement, c'est la même chose, ça amène la paix dans le cœur en nous guérissant de la maladie mentale de l'attachement ...

Les actions vertueuses et les pensées vertueuses doivent être développées jusqu'à l'obtention de l'éveil. Développer toujours et continuellement l'accomplissement des grandes œuvres, autant que l'on peut, comme amasser des mérites, les causes du bonheur, développer les réalisations, et obtenir la libération et l'éveil. On ne doit jamais être satisfait en ce qui concerne le développement des actions positives, de la vertu, qui conduisent à son propre bonheur ultime comme à celui des autres, à l'éveil on doit toujours s'efforcer de faire plus. Immédiatement s'excuser si l'on fait une erreur, si l'on a blessé autrui, si l'on a été irrespectueux ou si l'on a dit des mots offensants. Pardonnez immédiatement celui qui se met en colère, qui est irrespectueux envers vous ou qui vous blesse. Développez le courage en pensant à être bénéfique aux autres, à servir les autres. C'est la plus belle offrande que l'on puisse faire aux bouddhas et aux bodhisattvas.

**Colophon** : Extrait de « Lettre à tous les directeurs et coordinateurs de centre » dictée par Lama Zopa Rinpoché aux Vén. Roger Kunsang et Vén. Trisha Labdron, 5 novembre 2009, à Dehradun, Inde, et éditée par Vén. Trisha Labdron. Légèrement modifiée pour les eNews de la FPMT. Traduction française extraite des Nouvelles du Bureau international de la FPMT de décembre 2009, Service de traduction de la FPMT.

Photo : Lama Zopa Rinpoché avec Dagri Rinpoché et Khandro-la au stoupa de crémation de Kyabjé Trijang Rinpoché, Dharamsala, Inde, Novembre 2009

Photo de Vén. Roger Kunsang

Service de traduction de la FPMT

[www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info)