

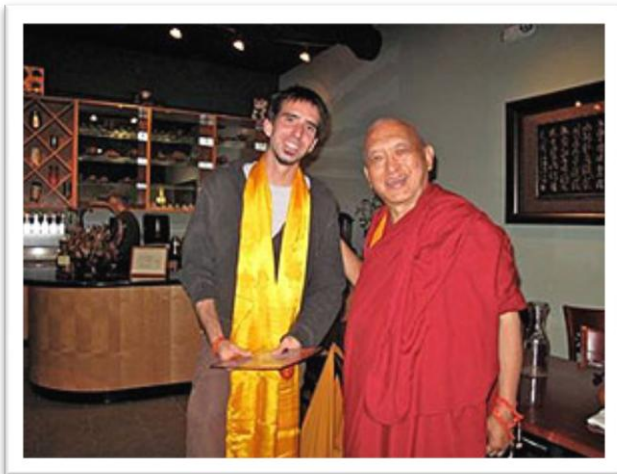


# Faire face aux critiques

Par Lama Zopa Rinpoché



TP-EMOTIONS-FACE AUX CRITIQUES-Dernière mise à jour 22.06.2015



Des sourires jusqu'aux oreilles alors que Rinpoché invite Osel à la future réunion du Conseil de la FPMT.

Il est extrêmement puissant d'utiliser la mauvaise réputation pour votre pratique et c'est de cette façon qu'il faudrait en tirer parti. Comme l'a dit jadis un Guéshé Kadampa : « Si quelqu'un vous critique, cela détruit vos erreurs ; cela efface immédiatement vos propres erreurs. Si l'on vous fait des éloges, cela crée de l'orgueil ; l'ego se gonfle et provoque un orgueil encore plus grand. » ...

Transformer les mauvaises conditions en bonheur, en les considérant comme positives, comme des conditions favorables, est la bonne manière de rendre bénéfiques les problèmes, les mauvaises conditions, et c'est les utiliser en tant que chemin vers l'éveil. De quelle façon ? Méditer sur la bonté bienveillante et la bodhicitta détruit l'ego. Nous les utilisons comme des armes pour détruire la pensée du chérissement excessif de soi, qui amène tous les obstacles. Méditez donc sur la bodhicitta et la sagesse.

Dans votre cas, utilisez toutes les critiques et toute mauvaise réputation, qu'elles soient ou non le résultat d'erreurs de votre part, pour détruire votre ego et la pensée du chérissement de soi, qui vous empêchent d'atteindre l'éveil. Aussi longtemps que le chérissement de soi habite votre cœur, il vous empêche d'atteindre l'éveil et d'être bénéfique à tous les êtres vivants. Vous pouvez penser à la bonté de l'autre personne qui vous aide à détruire votre ego. D'habitude, vous soutenez toujours votre ego, et même, vous le développez. À présent, cette personne (l'ennemi) vous aide à détruire la pensée du chérissement de soi, aussi, celui qui est considéré comme votre ennemi est vraiment votre meilleur ami !

En fait, ici, nous utilisons les situations indésirables, les pertes, etc., comme des expériences nous permettant d'être le plus bénéfique possible à tous les êtres. Il ne s'agit pas seulement de rendre sa vie heureuse sur le plan émotionnel, pour un peu de paix temporaire.

Il y a bien d'autres enseignements sur la transformation de la pensée – tant de manières pour rendre l'expérience de votre vie la plus bénéfique pour vous-même et pour les autres. L'essence en est – si vous êtes heureux, faites en sorte que ce bonheur soit bénéfique pour les êtres; si vous souffrez, que cette souffrance devienne la cause qui vous permette d'apporter du bonheur aux autres. De cette façon, quelle que soit votre expérience de vie, utilisez-la sur le chemin. Il n'y a aucune interruption dans la pratique du Dharma, et votre vie est des plus bénéfiques.

Go Tsampa a dit : « Les erreurs des autres sont nos propres erreurs. Clarifiez l'apparence de l'erreur sous la forme de la déité. » Cela signifie que, quelle que soit la manière dont on est traité, cela résulte d'un karma négatif que nous avons créé. Si les autres vous font une mauvaise réputation, même si apparemment c'est dénué de fondement, vous devez tout de même en avoir créé la cause. Vous voyez bien ce que ce yogi exprime. La deuxième partie de cette technique consiste à considérer cette personne comme le maître, et même à la visualiser sous la forme d'une déité. Cela met un terme à la colère et aux pensées émotionnelles négatives qui surviennent, ainsi qu'aux souffrances qui en résultent.

Karog Guéshé a dit : « Ressentir cette souffrance minime aujourd'hui, épuise le karma négatif passé, et amènera du bonheur dans les vies futures. Puisque cela épuise le karma négatif passé, réjouissez-vous de cette souffrance. »

*Colophon* : Extrait de « Criticism » [Critiques] de Lama Zopa Rinpoche's Online Advice Book [le livre en ligne des conseils de Lama Zopa Rinpoché] distribué gratuitement par Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduction française extraite des Nouvelles du Bureau international de la FPMT de juin 2010, Service de traduction de la FPMT.

Tous droits réservés.