

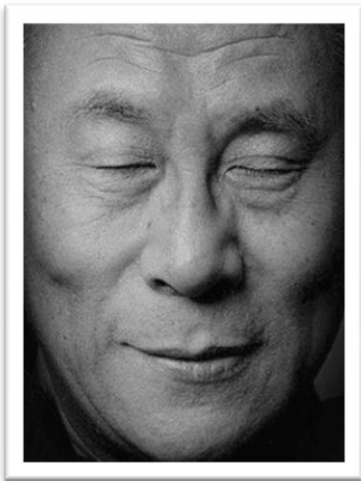


Le bonheur, le karma et l'esprit

Par Sa Sainteté le Dalai Lama



TP-ESPRIT-LE BONHEUR, LE KARMA ET L'ESPRIT-Dernière mise à jour 14.07.2015



Des milliards et des milliards d'années se sont écoulées entre l'origine de ce monde et la première apparition des êtres vivants sur sa surface. Ensuite, il fallut encore attendre très longtemps pour que les créatures vivantes arrivent à maturité dans le domaine de la pensée, pour que leurs facultés intellectuelles atteignent leur plein développement, se perfectionnent ; et même entre cette époque jusqu'à aujourd'hui, ont encore passé des milliers et des milliers d'années. Pendant toutes ces vastes périodes de temps, le monde a traversé des changements constants, parce qu'il est dans un état continu de changement. Aujourd'hui même, on s'aperçoit à la lumière d'événements relativement récents que des phénomènes, qui pendant toute une période de temps avaient paru immuables, avaient en fait changé instant après

instant, constamment. On peut se demander ce qui reste immuable alors que tous les types de phénomènes physiques ou mentaux semblent invariablement sujets au processus de changement, de mutation. Depuis toujours, toute cette variété de phénomènes surgissent, se développent puis disparaissent. Dans ce tourbillon, seule la Vérité reste constante et inaltérable – autrement dit, la vérité de ce qui est juste (le Dharma) et des résultats bénéfiques qui l'accompagnent et la vérité de l'action néfaste et des résultats douloureux qui l'accompagnent. Une bonne cause produit un bon résultat, une mauvaise cause un mauvais résultat. Bon ou mauvais, bénéfique ou douloureux, tout résultat a nécessairement une cause. Ce principe seul demeure, immuable et constant. Il en était déjà ainsi avant que l'homme n'apparaisse en ce monde, ainsi qu'aux premiers temps de son existence, il en est toujours ainsi aujourd'hui et il en sera ainsi dans les époques à venir.

Nous désirons tous le bonheur et nous désirons tous éviter la souffrance et tout ce qui est déplaisant. Le plaisir et la douleur viennent d'une cause, comme nous le savons tous. Que certaines conséquences soient dues à une seule cause ou à un groupe de causes est déterminé par la nature de ces conséquences. Dans certains cas, même si les causes ou facteurs causaux ne sont ni puissants ni nombreux, il est cependant possible que des résultats ou facteurs résultants se produisent. Quelle que soit la nature des facteurs résultants, qu'ils soient bons ou mauvais, leur importance et leur intensité sont directement liées à la quantité et à la force des facteurs causaux. Il est donc nécessaire d'abandonner un grand nombre de facteurs causaux si l'on veut réussir à obtenir les plaisirs que l'on souhaite et à éviter les douleurs que l'on ne souhaite pas, ce qui en soi n'est pas une mince affaire.

En analysant la nature du bonheur, on constate qu'il présente deux aspects. L'un est la joie immédiate (temporaire) ; l'autre est la joie future (ultime). Les plaisirs temporaires comprennent les confort et les plaisirs que les gens désirent couramment, disposer d'une maison confortable,

de beaux meubles, d'une nourriture délicieuse, avoir de bons compagnons, une conversation agréable, etc. En d'autres mots, les plaisirs temporaires sont tout ce que l'homme apprécie dans cette vie. La question de savoir si le fait de pouvoir jouir de ces plaisirs et de ces satisfactions vient purement de facteurs externes doit être examinée à la lumière d'une logique claire. Si seuls des facteurs externes étaient responsables de ces plaisirs, alors on ne serait heureux que s'ils étaient présents et, inversement, on serait malheureux en leur absence. Cependant, il n'en est pas ainsi. Parce que même en l'absence des conditions externes du plaisir, un homme peut encore être heureux et en paix. Ceci prouve bien que les facteurs externes ne sont pas seuls en cause pour entraîner le bonheur d'un être humain. S'il était vrai que le bonheur et le plaisir ne peuvent survenir que par le biais de facteurs externes, qu'ils en sont totalement dépendants, une personne disposant de ces facteurs en abondance aurait une joie illimitée, ce qui n'est en aucune façon toujours vrai. Il est vrai que ces facteurs externes contribuent en partie au bonheur au cours de la vie d'un homme. Cependant, affirmer qu'il n'est besoin de rien d'autre que de ces facteurs externes et qu'ils sont donc la cause exclusive du bonheur dans la vie est une affirmation obtuse et illogique. Il n'est en aucune façon certain que la présence de tels facteurs externes apportera la joie. A l'inverse, des faits vérifiés comme l'expérience de la béatitude et du bonheur intérieurs malgré l'absence totale de facteurs causaux externes du plaisir, et l'absence fréquente de joie malgré la présence de ces facteurs, montrent clairement que la cause du bonheur dépend d'un ensemble différent de facteurs conditionnants.

A supposer qu'on suive l'argument trompeur selon lequel les facteurs conditionnants mentionnés ci-dessus constituent la seule cause de bonheur à l'exclusion de toutes autres causes conditionnantes, ceci impliquerait que le bonheur (résultant) soit inséparablement lié à des facteurs causaux externes ; sa présence ou son absence serait exclusivement déterminée par eux. Le fait que de façon évidente il n'en est pas ainsi est une preuve suffisante que les facteurs causaux externes ne sont pas nécessairement ou entièrement responsables du bonheur en tant que phénomène résultant.

Mais quel est cet autre ensemble de causes internes ? Comment l'expliquer ? En tant que bouddhistes, nous croyons tous en la loi du karma, la loi naturelle de cause et d'effet. Quelles que soient les conditions causales externes rencontrées par un individu au cours de sa vie, elles résultent d'actions accumulées par cet individu au cours de vies antérieures. Quand la force karmique de ces actes passés arrive à maturité, un individu fait l'expérience d'états mentaux plaisants et déplaisants. Ils ne sont que la suite naturelle de ses propres actions passées. La chose la plus importante à comprendre est que, quand les conditions (karmiques) appropriées résultant de la totalité des actions passées sont réunies, les facteurs externes d'un individu ne peuvent être que favorables. La rencontre de conditions dues à une action (karmique) et des facteurs causaux externes produira un état mental agréable. Si les conditions causales requises pour faire l'expérience de la joie intérieure manquent, il n'y aura aucune possibilité pour que surviennent des facteurs conditionnants externes adéquats ou, même si ces facteurs conditionnants externes sont présents, il ne sera pas possible que la personne fasse l'expérience de la joie qu'elle pourrait connaître autrement. Ceci montre que les conditions causales internes sont essentielles en ce qu'elles sont ce qui détermine principalement la réalisation du bonheur

(et de son opposé). Pour obtenir les résultats désirés, il est donc impératif que nous accumulions à la fois les facteurs externes "créant la cause" et les facteurs conditionnants internes "créant la cause".

Pour le dire simplement, pour accroître les facteurs conditionnants (karmiques) internes positifs, ce dont nous avons principalement besoin, sont des qualités comme avoir peu de désirs, le contentement, l'humilité, la simplicité et autres nobles qualités. La pratique de ces conditions causales internes facilitera même les changements des facteurs conditionnants externes mentionnés ci-dessus, en les convertissant en caractéristiques contribuant à la survenue du bonheur. L'absence de conditions causales internes adéquates, comme n'avoir que peu de désirs, le contentement, la patience, le pardon, etc., fera obstacle à la jouissance du plaisir même si tous les facteurs conditionnants externes nécessaires sont présents. En plus de cela, il faut avoir à son crédit la force des mérites et des vertus accumulés dans les vies passées. Sinon, les graines de bonheur ne porteront pas de fruits.

On peut présenter les choses d'une autre façon. Les plaisirs et les frustrations, le bonheur et la souffrance qui sont expérimentés par chaque personne sont les fruits inévitables des actions bénéfiques et néfastes qu'elle a commises et engrangées. Si à un moment particulier de cette vie actuelle, les fruits de ses bonnes actions mûrissent, cette personne reconnaîtra, si elle est sage, qu'ils sont les fruits d'actes méritoires (passés). Elle s'en réjouira et se sentira encouragée à accomplir plus encore d'actions méritoires. De la même façon, quand une personne fait l'expérience de la douleur et de la frustration, elle sera capable de les supporter calmement si elle maintient la conviction inébranlable que bon gré mal gré il lui faut souffrir et supporter les conséquences de ses actes (passés), même si normalement elle trouverait l'importance et l'intensité de sa frustration difficiles à supporter. Par ailleurs, la réalisation qu'ils ne sont rien d'autre que les fruits de ses actions malhabiles du passé lui donnera la sagesse nécessaire pour s'abstenir dorénavant d'actes maladroits. De la même façon, la pensée rassurante que, avec le mûrissement de ce (mauvais) karma passé, une certaine partie du fruit négatif accumulé par l'action malhabile précédente a été épuisé lui sera d'un grand réconfort.

En appréciant correctement les bénéfices de cette interprétation pleine de sagesse des expériences que l'on est amené à vivre, on parvient à une compréhension des éléments essentiels permettant d'obtenir la paix de l'esprit et du corps. Par exemple, supposez qu'une personne soit soudainement affligée de souffrances physiques sévères à cause de certains facteurs externes. Si, par la force de sa volonté (basée sur la conviction qu'elle est elle-même responsable de son malheur et de ses souffrances d'aujourd'hui), elle peut relativiser sa souffrance, alors son esprit sera très réconforté et en paix.

Maintenant, passons à une explication d'un niveau nettement plus élevé. Je veux parler des efforts et des méthodes qui peuvent être appliqués pour détruire de manière systématique l'insatisfaction et ses causes.

Comme nous l'avons affirmé plus haut, le plaisir et la douleur, le bonheur et l'insatisfaction sont les effets de nos propres actions, bonnes ou mauvaises, habiles ou malhabiles. Les actions (karmiques) habiles ou malhabiles ne sont pas des phénomènes externes. Elles appartiennent essentiellement au domaine de l'esprit. Faire des efforts vigoureux pour développer tous les types possibles de karmas habiles et se débarrasser de tous vestiges de karmas malhabiles est le chemin pour créer le bonheur et éviter la création de la douleur et de la souffrance. Car il est inévitable qu'une cause habile soit suivie d'un résultat heureux et que la conséquence de l'accumulation de causes malhabiles soit la souffrance.

Il est donc de la plus grande importance que nous nous efforcions par tous les moyens possibles d'accroître la qualité et la quantité de nos actions habiles et de réduire en proportion nos actions malhabiles.

Comment ceci peut-il être accompli ? Les causes méritoires ou non méritoires qui résultent en plaisir et en douleur ne ressemblent pas aux objets externes. Par exemple, dans le système physique humain, certaines parties comme les poumons, le cœur et d'autres organes peuvent être remplacées. Mais il n'en est pas ainsi pour les actions karmiques, qui sont purement du domaine de l'esprit. Gagner de nouveaux mérites et éradiquer les causes négatives sont des processus purement mentaux. Ils ne peuvent être réalisés avec aucune aide extérieure de quelque sorte que ce soit. La seule façon de les accomplir est de contrôler et de discipliner cet esprit jusqu'ici indompté. Pour cela, nous avons besoin d'une compréhension plus complète de cet élément qu'on appelle l'esprit.

A travers les portes des cinq organes des sens, un être voit, entend, goûte et vient en contact avec une foule de formes externes, d'objets et d'impressions. Coupons maintenant ces six sens de toute relation à la forme, au son, à l'odeur, au goût, au contact et aux événements mentaux ; le flot des souvenirs des événements passés sur lesquels l'esprit a tendance à s'attarder sera complètement interrompu, le flot de la mémoire sera coupé. Empêchons également l'apparition des pensées ayant trait aux projets pour le futur, des pensées tournées vers les actions à venir. Si l'on veut en vider l'esprit, il est nécessaire de créer un espace à la place de tous ces processus de pensée. Une fois débarrassé de tous ces processus, il ne reste plus qu'un esprit pur, propre, distinct et tranquille. Maintenant, examinons quelles sortes de caractéristiques constituent l'esprit quand il a atteint cet état. Nous possédons sûrement quelque chose qui est appelé esprit, mais comment allons-nous reconnaître son existence ? L'esprit véritable et essentiel est ce que l'on trouve quand tout le poids d'erreurs et d'obscurcissements grossiers (impressions des sens, souvenirs, etc.) a été balayé. En analysant cet aspect de l'esprit véritable, nous découvrirons que, contrairement aux objets externes, sa véritable nature est dépourvue de forme ou de couleur ; et nous découvrons également qu'il est impossible de trouver une base de vérité pour les notions fausses et trompeuses consistant à dire que l'esprit aurait son origine ici ou là, qu'il irait d'ici à là-bas ou qu'il serait situé à tel ou tel endroit. Quand il n'entre en contact avec aucun objet, l'esprit est comme un espace vaste et illimité, ou comme un océan serein et sans limite. Quand il rencontre un objet, il en prend immédiatement connaissance, comme un miroir reflète instantanément une personne qui se tient devant lui. La véritable nature de l'esprit consiste non

seulement à prendre connaissance clairement de l'objet mais aussi à communiquer une expérience concrète de cet objet à celui qui en fait l'expérience¹. Normalement, nos formes de connaissances sensorielles, telles que la conscience visuelle, la conscience auditive, etc., accomplissent leurs fonctions à l'égard des phénomènes externes d'une manière qui implique une distorsion grossière. La connaissance qui résulte de cette cognition sensorielle, s'appuyant sur des phénomènes externes grossiers, est aussi de nature grossière. Quand ce type de stimulation grossière est bloqué et quand nos expériences concrètes et notre connaissance claire s'élèvent de l'intérieur, l'esprit prend les caractéristiques d'un vide infini similaire à l'infinité de l'espace. Mais ce vide ne doit pas être perçu comme la véritable nature de l'esprit. En fait, nous sommes totalement habitués à la conscience de la forme et de la couleur des objets grossiers, et quand nous concentrons notre introspection sur la nature de l'esprit, nous trouvons, comme je l'ai dit, un vide vaste et sans limite, dénué de tout obscurcissement ou autres obstacles. Mais cela ne veut pas dire que nous avons perçu la nature subtile et véritable de l'esprit. Ce qui a été expliqué plus haut concerne l'état de l'esprit dans ses aspects d'expérience concrète et de connaissance claire, qui sont ses fonctions, mais cela ne décrit que la nature relative de l'esprit.

Il y a par ailleurs plusieurs autres aspects et états de l'esprit. En d'autres mots, en prenant l'esprit comme base suprême, il y a beaucoup d'attributs qui lui sont liés. Comme un oignon est constitué de plusieurs couches superposées qui peuvent être pelées l'une après l'autre, de même tout type d'objet est fait d'un certain nombre de couches ; ceci n'est pas moins vrai pour la nature de l'esprit que nous expliquons ici ; elle aussi est constituée de couches superposées, d'états à l'intérieur d'états.

Toutes les choses composées sont sujettes à la désintégration. Puisque expérience et connaissance sont impermanentes et sujettes à la désintégration, l'esprit, dont expérience et connaissance sont les fonctions, ou la nature, n'est pas quelque chose qui reste constant et éternel. Moment après moment, il est soumis au changement et à la désintégration. Ce caractère éphémère de l'esprit est un aspect de sa nature. Cependant, comme nous l'avons observé, sa véritable nature a de nombreux aspects, y compris la conscience de l'expérience concrète et la connaissance des objets. Maintenant, examinons plus en profondeur pour saisir la signification de l'essence subtile d'un tel esprit. L'esprit est venu à exister à cause de sa propre cause. Nier que l'origine de l'esprit est dépendante d'une cause, ou dire qu'il est une désignation donnée comme moyen de reconnaître la nature des agrégats de l'esprit, n'est pas correct. Avec notre observation superficielle, l'esprit, qui par nature est expérience concrète et connaissance claire, apparaît comme une entité puissante, indépendante, subjective, complètement souveraine. Cependant, une analyse plus profonde révélera que cet esprit qui possède la fonction de faire l'expérience et de connaître, n'est pas une entité auto-crée mais qu'il dépend d'autres facteurs pour son existence. Donc, il dépend de quelque chose d'autre que de lui-

¹ Ces deux aspects, "prendre connaissance" et "communiquer l'expérience" se réfèrent au fait de savoir ce qu'est l'objet, à quoi il ressemble, quel goût il a, etc.

même. Cette qualité non-indépendante de la substance de l'esprit est sa véritable nature, qui est elle-même la réalité ultime du soi.

De ces deux aspects, c'est-à-dire la véritable nature ultime de l'esprit et une certaine connaissance de cette véritable nature ultime, la première est la base, la seconde un attribut. L'esprit (le soi) est la base et tous ses différents états sont des attributs. Cependant, la base et ses attributs ont depuis toujours appartenu à la même essence unique. L'entité de l'esprit non auto-créé (dépendant d'une cause autre que lui-même) – à savoir la base – et son essence, *shounyata*, existent de manière continue comme une même essence unique et inséparable depuis le commencement sans commencement. La nature de *shounyata* imprègne toutes choses. Dans notre état actuel, et puisque nous ne pouvons pas saisir ou comprendre la réalité indestructible, naturelle et ultime (*shounyata*) de notre propre esprit, nous continuons à commettre des erreurs et nos défauts persistent.

Prenant l'esprit comme sujet et la réalité ultime de l'esprit comme son objet, on arrivera à une compréhension correcte de la véritable essence de l'esprit, c'est-à-dire de sa réalité ultime. Et quand, après une pratique patiente et prolongée de la méditation, on en arrive à percevoir et à connaître la réalité ultime de l'esprit qui est dénuée de caractéristiques dualistes, on devient graduellement capable de mettre fin aux perturbations et aux défauts des esprits principaux et secondaires comme la colère, l'orgueil, la jalousie, l'envie, etc.

En acquérant la capacité de comprendre la réalité ultime de l'esprit, on triomphe de l'incapacité à identifier sa véritable nature. A partir de là, le désir et la haine sont éradiqués ainsi que toutes les autres perturbations secondaires qui découlent des perturbations de base. En conséquence, il n'y aura pas d'occasions d'accumuler de karma non méritoire. De cette façon, la cause de création de (mauvais) karma affectant les vies futures sera éliminée ; on sera capable d'accroître la qualité et la quantité du conditionnement causal méritoire et d'éradiquer la création de conditionnement causal néfaste affectant les vies futures, à l'exception du mauvais karma accumulé précédemment.

Dans la pratique consistant à acquérir une connaissance parfaite de la véritable nature de l'esprit, des efforts mentaux acharnés et concentrés sont nécessaires pour comprendre l'objet. Dans notre condition normale d'aujourd'hui, quand notre esprit entre en contact avec quelque chose, il est immédiatement attiré par cette chose, ce qui rend toute véritable compréhension impossible. Afin d'acquérir un pouvoir mental fort et dynamique, déployer un effort maximum est donc le premier impératif. Par exemple, une grande rivière qui coule dans un lit très large et sans profondeur n'a que très peu de force, mais quand elle s'engouffre dans une gorge abrupte, toute l'eau est rassemblée dans un espace étroit et donc son débit acquiert une grande force. Pour une raison similaire, toutes les distractions mentales qui éloignent l'esprit de l'objet de contemplation doivent être évitées et l'esprit doit être fixé fermement sur cet objet. Si l'on ne pratique pas ainsi, chercher à obtenir une compréhension correcte de la véritable nature de l'esprit se soldera par un échec total.

Pour rendre l'esprit docile, il est essentiel de bien le discipliner et de bien le contrôler. Il ne faut pas permettre aux activités du corps et de la parole qui accompagnent les processus mentaux de se dérouler d'une façon débridée, incontrôlée, aléatoire. De même qu'un entraîneur discipline et calme un étalon sauvage et obstiné en le soumettant à un dressage habile et prolongé, de même les activités sauvages, incohérentes et laissées au hasard du corps et de l'esprit doivent être domptées afin de les rendre dociles, justes et habiles. C'est pourquoi les enseignements du Seigneur Bouddha se répartissent en trois entraînements progressifs, *sila* (l'entraînement dans la conduite supérieure), *samadhi* (l'entraînement dans la méditation supérieure) et *prajna* (l'entraînement dans la sagesse supérieure), tous ces entraînements ayant pour objectif de discipliner l'esprit.

En étudiant, méditant et pratiquant de cette manière ces trois niveaux (*trisiksa*), on accomplit une réalisation progressive. Une personne ainsi entraînée sera dotée de la qualité merveilleuse de pouvoir supporter patiemment les douleurs et les souffrances qui sont les fruits de son karma passé. Elle considérera ses malheurs comme des bénédictions déguisées car ils l'éveilleront à la signification du karma et la convaincront de la nécessité de se concentrer sur l'accomplissement d'actes uniquement méritoires. Si son (mauvais) karma passé n'a pas encore porté de fruits, il lui sera encore possible d'effacer ce karma qui n'est pas mûr en utilisant la force des quatre pouvoirs, à savoir : la détermination à atteindre l'état de bouddha, la détermination de s'abstenir des actes non vertueux même au prix de sa vie, l'accomplissement d'actes méritoires et le regret.

Tel est le chemin pour obtenir le bonheur immédiat, préparer le chemin pour atteindre la libération dans le futur et éviter l'accumulation de nouvelles fautes.

Avec la permission de Sa Sainteté le Dalaï Lama. Enseignements donnés lors de la deuxième Célébration du Dharma, du 5 au 8 novembre 1982, à New Delhi. Traduit du tibétain vers l'anglais par Alex Berzin, clarifié par Lama Zopa Rinpoché, édité par Nicholas Ribush. Première publication à New Delhi en 1982.

Colophon : Réédité pour le programme Découverte du Bouddhisme avec l'aimable autorisation du « Lama Yéshé Wisdom Archive ».

Traduction française par IVY, 2002, revue par Dominique Régibo, IVY, avril 2005.

Service de traduction francophone de la FPMT.