



La transformation doit venir de l'esprit

Par Lama Zopa Rinpoché



TP-ESPRIT- TRANSFORMATION VIENT DE L'ESPRIT- Dernière mise à jour 14.06.2015



Lama Tsongkhapa a mentionné que toutes les souffrances du monde proviennent de l'ignorance ; aussi, la racine de la souffrance n'est-elle pas à l'extérieur. Quelles que soient l'éducation et les connaissances scientifiques des personnes animées par les préoccupations mondaines, elles continuent à croire que la cause de la souffrance est extérieure ; mais c'est faux. La cause de la souffrance est dans l'esprit et voilà pourquoi c'est l'esprit qui doit changer. Transformer l'esprit est plus important qu'essayer de transformer ce qui est à l'extérieur ; changer ce qui est à l'extérieur n'a jamais de fin. La transformation doit venir de l'esprit. Elle doit venir de votre esprit. Les royaumes des enfers, des esprits avides et des animaux sont issus de votre esprit, de votre esprit négatif, impur et de votre façon de penser erronée à chaque instant de chaque jour. L'éveil, l'esprit omniscient pleinement conscient, la libération du

samsara, le bonheur jour après jour, tout cela vient de votre esprit et de la façon correcte de penser et de pensées positives. Voici comment tout vient de l'esprit.

Par exemple, si vous rencontrez des difficultés dans votre vie quotidienne, et que vous pratiquez la patience, la compassion, la transformation de la pensée, la bodhicitta, la vacuité, etc., alors à partir de ce moment-là il n'y a plus de problèmes. À l'heure même, à la minute même où vous changez votre esprit et pensez différemment, les problèmes ont disparu. Mais si vous ne transformez pas votre esprit et que vous continuez à penser toujours de la même manière, en croyant que la racine de la souffrance est à l'extérieur, comme la plupart des gens dans le monde alors même qu'ils ont beaucoup de connaissances scientifiques, eh bien, la souffrance ne s'arrêtera jamais. Il n'y a pas de fin à la souffrance.

Lama Tsongkhapa a mentionné que toutes les souffrances viennent de l'ignorance, mais ce n'est pas une simple affirmation de Lama Tsongkhapa ; plus vous étudiez le Dharma et le vérifiez de façon scientifique, plus vous découvrez et réalisez que c'est la vérité.

Colophon : Traduction française extraite des *Nouvelles du Bureau international de la FPMT de mai 2013*, Service de traduction de la FPMT.

Photo : Lama Zopa Rinpoché à Land of Medicine Buddha, Soquel, États-Unis, septembre 2013.

Photo de Chris Majors