



# La transformation de la pensée du mahayana

Par Lama Zopa Rinpoché



TP-LODJONG-LA TRANSFORMATION DE LA PENSEE DU MAHAYANA-Dernière mise à jour  
21.07.2015



Le texte de la transformation mahayaniste de la pensée condensée en huit strophes fut composé par le grand méditant secret Langri Tangpa Dorjé Sengyé. Cette méthode transforme toutes les distractions et circonstances pénibles en conditions favorables. Tout ce qui apporte souffrance, tristesse, dépression et insatisfaction agressive, tant chez ceux qui n'ont pas eu de contact avec le Bouddhadharma que chez ceux qui en ont et qui s'efforcent de le pratiquer, est transformé en conditions utiles : au lieu d'être gênantes, toutes les circonstances difficiles

deviennent bénéfiques.

Que vous ayez ou non accompli tel ou tel acte, il arrive qu'on vous en blâme et que ces critiques salissent votre réputation. Tous les échecs et les difficultés (maladie, reproches, mauvaise renommée répandue par des pratiquants du Dharma ou d'autres) peuvent être transformés en opportunités utiles, en ce dont vous avez besoin. Tous les soucis et tous les maux sont rendus profitables.

Le pratiquant de la transformation mahayaniste de la pensée appliquant la compréhension correcte des huit strophes dans sa vie de tous les jours ne rencontre plus d'obstacles à sa pratique du Dharma. Un tel méditant émet sans cesse le souhait que les autres puissent profiter de ce qui lui est agréable ; possessions, bonheurs, mérites et autres jouissances. Il dédie toujours à autrui ses propres qualités et offre tout ce qu'il peut connaître de bon. Et il prie continuellement pour recevoir toutes les souffrances et tous les malheurs des autres. « Puissè-je subir tous leurs tourments ! » Tel est le souhait qui l'habite à tout moment. C'est aussi la prière qu'il adresse souvent au champ de mérites.

Dès qu'il rencontre une situation désagréable (gêne, confusion, critique, échec ou désastre), ce pratiquant identifie tout de suite la situation : il est conscient de la transformation à effectuer, car il a sans cesse prié pour cela et a émis les souhaits d'échanger son bonheur contre les problèmes d'autrui, de renoncer à lui-même et de chérir les autres. Comme le souhait d'abandonner à autrui tout ce qui lui est agréable et de faire lui-même l'expérience de toutes leurs entraves et de tous leurs maux est ancré en lui, dès qu'un obstacle surgit (des gens qui le maltraitent, des distractions à sa pratique du Dharma, etc.), ce pratiquant, dont l'esprit est bien

entraîné à la transformation mahayaniste de la pensée et qui sait transmuier la souffrance en bonheur, n'en éprouve aucun désagrément. Au contraire, il continue à prier : « Puissé-je recevoir toutes les souffrances que les êtres endurent et en faire moi-même l'expérience ! Puissent-ils bénéficier de tous mes mérites et de toutes mes joies ! » Ne croyez pas que faisant cette prière, la première difficulté venue l'ébranle. Ce serait contradictoire pour lui de vivre un problème avec un esprit allant à l'encontre de ses prières quotidiennes.

Il ne s'agit pas de hurler ces prières comme celle de l'offrande au Maître (*Lama Tcheupa*) devant le champ de mérites, vous arrangeant pour que tout le monde vous entende : « Je veux prendre sur moi les souffrances des autres et leur offrir toutes mes joies ! » et d'être fortement perturbé au premier ennui, que ce soit une maladie, une migraine ou des maux d'estomac. Bien que vous priiez de la sorte, vous ne tenez pas le coup dès qu'apparaissent les problèmes (paralysie, crise d'épilepsie, critiques à votre encontre). Cet exemple montre bien que réciter de belles prières est très éloigné de ce que votre cœur ressent. L'harmonie n'a pas été établie entre les mots qui sortent de votre bouche et vos sentiments. Les souhaits du cœur et les prières sont en contradiction si les vicissitudes de l'existence vous bouleversent.

Il se peut que vous ne vous sentiez pas très à l'aise avec des phrases comme : « Je vais renoncer à mon bonheur et à mes mérites, et je vais tout donner aux autres. En échange, puisse-je recevoir toutes leurs souffrances et difficultés et les faire miennes ! ». La simple récitation de telles paroles peut éveiller en vous une certaine crainte. Cette peur se produit parce que vous vous situez plus du côté de l'amour que vous vous portez que de celui de l'amour d'autrui. Plus vous prenez le parti de la pensée qui chérit tous les êtres vivants et moins la peur existe, plus le bonheur arrive. Plus vous êtes capables de renoncer à votre propre bonheur, à votre corps, à vos mérites et possessions au profit des autres, plus vous êtes capables de vous consacrer aux autres et plus le bonheur remplace la crainte. Vous connaîtrez une joie et une paix intérieure plus grandes si vous intensifiez votre dévouement à autrui.

Plus vous êtes aptes à prendre sur vous les problèmes et les souffrances des autres et plus vous connaissez la paix de l'esprit et le bonheur dans votre vie, et moins vous rencontrez d'obstacles. Ceci est aussi valable pour celui qui ne suit pas une religion, qui n'a jamais entendu parler du Bouddhadharma et qui ne croit pas en la réincarnation, en les vies passées et futures. S'il est motivé par un esprit sincère et un cœur très bon, n'étant que peu concerné par son propre bonheur, plus il est capable de se dédier aux autres et de supporter les difficultés pour leur venir en aide dans la vie quotidienne, plus grande est sa tranquillité d'esprit et moindres les obstacles à la réalisation de ses souhaits.

Quand l'adepte de la transformation mahayaniste de la pensée dont l'esprit est habitué à mettre en pratique les huit strophes rencontre des obstacles dans sa vie de tous les jours, au lieu d'être déprimé ou agressif, il se réjouit de cette adversité. Il pense : « J'ai réussi maintenant. Depuis le temps que je prie quotidiennement, comme lors des poujas au maître, pour recevoir et subir toutes les souffrances des êtres, je vois mes souhaits maintenant exaucés. J'ai reçu leurs tourments, me voilà capable de vivre leurs problèmes, leurs douleurs ! ». Ce pratiquant de la transformation mahayaniste de la pensée n'en est que plus heureux.

De tels pratiquants offrent même des gâteaux rituels (les tormas) aux esprits et aux protecteurs mondains en leur demandant de les aider à éliminer leurs pensées égocentriques et à pouvoir recevoir et connaître les souffrances d'autrui. En d'autres termes, ils font ces offrandes aux esprits en les priant de les perturber au lieu de leur demander de les aider à stopper les distractions. Le but principal visé par un pratiquant de la transformation de la pensée, même quand il émet de tels vœux, est d'être bénéfique à tous. Il prie sans cesse le maître et le Triple Joyau, et même certains esprits (ceux qui peuvent apporter leur aide ou au contraire ceux qui sont sources de difficultés) ainsi que les protecteurs mondains: « S'il est plus avantageux pour les autres que je sois malade, alors rendez-moi malade. S'il leur est plus salubre que je reste en bonne santé, faites que je le sois. Si ma mort leur est d'un certain bénéfice, que ma mort survienne. S'il leur est plus avantageux que je vive, laissez-moi la vie. Accordez-moi ce qui plaira le plus à tous les êtres ! ».

Il garde au plus profond de son cœur tous les autres, ces êtres vivants qui furent ses mères aimantes, desquelles il a reçu tous les bonheurs temporels et ultimes, toutes les perfections des trois temps. Tout ce que vous avez de bien (une bonne réputation, des louanges, une bonne éducation et même les petits plaisirs et autres agréments) a pu être acquis grâce à la bonté de tous. Tout cela vous est arrivé grâce aux êtres.

Celui qui pratique cette transformation intérieure rend sa vie la plus utile possible aux autres, quels que soient leurs besoins. C'est sa pratique. Il prie sans arrêt : « Que chacun vive le meilleur de ce qui existe. Puissé-je mourir sur-le-champ si cela s'avérait nécessaire. Puissé-je vivre encore si cela est utile ! ». Il consacre entièrement sa vie aux autres, renonçant complètement à sa propre vie au profit de tous ces êtres qu'il voit emplis d'une grande bonté. Voici quelle est sa façon de prier le maître et le Triple Joyau : « Faites qu'il advienne ce qui est le plus profitable à autrui ». Il prie de la sorte car lui-même ne sait pas ce qui leur serait le plus avantageux. Il ne sait pas s'il vaut mieux pour eux qu'il reste en vie ou qu'il meure. N'ayant pas cette connaissance, il s'en remet totalement à ceux qui possèdent les trois qualités suivantes : esprit omniscient, pouvoir infallible de guider les êtres et compassion universelle et il prie pour que tout ce qui peut leur être salutaire se produise.

Au Tibet, les malades ont l'habitude d'offrir une petite somme d'argent en donnant leur nom aux monastères, aux lamas et aux méditants, en leur demandant de prier pour que leur état s'améliore. Ou bien si quelqu'un de leur famille décède, les tibétains font une semblable offrande et dédient les mérites de cette action à une bonne renaissance du défunt, pour qu'il se réincarne avec un parfait corps humain là où la pratique du Dharma est possible. Il y avait dans le Kham (ou au Nord du Tibet) un lama qui offrait souvent de l'argent à d'autres lamas et leur écrivait ses requêtes qui étaient de prier pour sa mort rapide et sa renaissance dans les royaumes infernaux. Les gens ordinaires demandent qu'on prie pour eux afin de ne pas y renaître et pour avoir un corps en bonne santé et une longue vie, alors que ce lama faisait la requête opposée, demandant qu'on prie pour qu'il meure sous peu avec une renaissance dans les enfers.

Celui qui a développé bodhicitta, le bon cœur ultime, ressent une joie extraordinaire à l'idée de renaître dans les royaumes de souffrances des naraks où la vie dure un éon et les tourments sont impitoyables et incessants. Cela le rend si heureux ! Comme un cygne glissant sur un lac, ou comme un vacancier à la plage qui, brûlé par le soleil, prend tant de plaisir à aller se baigner. Le pratiquant de la transformation mahayaniste de la pensée dont l'esprit est bien entraîné à la grande compassion et qui a développé l'esprit d'éveil, le bon cœur ultime, est ravi s'il renaît pour le salut de tous au centre même des souffrances les plus insupportables des mondes infernaux. Il est comme ce cygne se posant sur l'eau.

Rencontrer des obstacles apporte plus de joie à ce pratiquant mahayaniste. Son esprit est au comble du bonheur face aux situations désastreuses. Sa Sainteté le Dalai Lama dit souvent que plus son travail à effectuer en faveur des tibétains devient difficile et problématique, plus son esprit en tire profit. Pour lui-même, il souhaite que les actions devant être menées pour son peuple soient plus dures, ainsi il pourra d'avantage prendre sur lui les problèmes des autres. Faisant face à tant de difficultés quant à la question tibétaine, Sa Sainteté ajoute : « Sans le saint Dharma, je serais devenu fou, j'en aurais perdu la tête », ce qui montre qu'il a bien exercé son esprit à la transformation de la pensée selon les enseignements du grand véhicule. Peu importe le nombre de gens venant lui présenter leurs problèmes, son esprit saint n'en est pas dérangé. L'esprit pur de Sa Sainteté domine les difficultés, elles ne peuvent ni le perturber, ni le déprimer.

Vous devriez intégrer dans votre vie quotidienne ce que dit Sa Sainteté. Bien que vous n'ayez ni l'écrasante responsabilité de prendre soin de millions de gens, ni la position de pouvoir qu'ils lui ont attribué, vous devriez tous les jours mettre en pratique ce qu'exprime Sa Sainteté. Seul votre propre bonheur vous préoccupe, alors que Sa Sainteté, en plus de veiller au bien-être de six

millions de tibétains, œuvre pour le bien de tous les êtres. Vous ne prenez soin que d'une seule personne, vous-même, et même cela n'est pas bien fait. Vous n'arrivez même pas à guider correctement ce seul être vivant, vous-même.

Des millions de personnes ne vous ont pas élevé à un tel statut, mais votre pratique du Dharma vous demande de consacrer chaque jour de votre vie aux autres, surtout si vous avez pris les vœux d'un bodhisattva. Vivez jour et nuit pour autrui, pas pour satisfaire votre propre personne. Avec les vœux, vous vous êtes engagés à vous conduire en bodhisattva qui mange, dort, s'habille et accomplit toutes sortes d'activités pour le bien d'autrui. C'est dans ce but que vous avez pris ces vœux du Mahayana.

Débutez chacune de vos méditations par la prise de refuge suivie de la production de l'esprit d'éveil : « Je vais accomplir cette pratique pour le salut de tous les êtres vivants. Je m'engage dans cette méditation dans le but de tous les mener au bonheur suprême de l'éveil. ».

Associez les propos de Sa Sainteté aux actions de votre vie, plus particulièrement au comportement courageux du bodhisattva qui, heureux au-delà de toute mesure, s'engage dans de très difficiles entreprises pour venir en aide à tous les êtres vivants. Qu'importe si l'ampleur des difficultés occasionnées par ses travaux est immense et qu'importe s'il lui faut des éons pour se réaliser, son esprit reste très heureux d'avoir l'opportunité d'endurer tous ces problèmes. Cet engagement éveille tant de bonheur en son esprit !

Intégrez cela dans votre vie de tous les jours, dans votre pratique du Dharma, que vous soyez en retraite ou pas. Le Dharma que vous essayez de pratiquer commence par la production de bodhicitta. Cette motivation dirigera votre pratique vers l'éveil d'autrui. Le matin, sitôt réveillé, prenez la résolution de pratiquer le Dharma pour le salut de tous les autres êtres, quelle que soit l'ampleur des difficultés et des obstacles que vous rencontrerez.

Il arrive qu'aucun changement ne survienne dans l'esprit, quel que soit le temps consacré à la méditation. Prenons comme exemple la vacuité, *shounyata* : votre esprit ne retire rien de vos efforts pour comprendre *shounyata* par la lecture d'enseignements et les méditations, aussi nombreuses soient-elles. Vous avez passé des années à méditer et pas la moindre évolution n'a eu lieu. Se dire : « Mais j'ai médité durant des années et mon esprit n'en a tiré aucune clarification ! » ne devrait pas vous décourager ni vous déprimer. C'est vrai, le Dharma que vous étudiez peut vous sembler difficile à comprendre, mais rappelez-vous que ces études sont entreprises afin d'en faire bénéficier autrui. N'ayez donc plus ce sentiment de découragement devant ce qui vous semble dur. En vous souvenant du comportement courageux des bodhisattvas qui s'engagent volontairement et avec joie dans les travaux les plus ardues, vous ne devriez plus vous sentir abattus. Bien au contraire, vous devriez y puiser un grand bonheur et

poursuivre vos efforts, quelle que soit l'intensité des difficultés rencontrées dans l'étude et dans son intégration.

Il en va de même lors d'une retraite. Rien ne venait vous déranger avant de la commencer, mais dès qu'elle a débuté, tout un tas de problèmes sont apparus. Au moment même où vous commencez votre retraite, les choses sont devenues très difficiles et n'ont pas été exactement telles que vous les prévoyiez. Des milliers d'interférences vous ont perturbé : la maladie, les piqûres de puces et par-dessus tout les gens qui vous énervent. Ils vous irritent pendant les pauses, ils vous énervent pendant les méditations. Et si ce ne sont pas les gens, ce sont les chiens qui aboient. Quand cela arrive, n'éveillez surtout pas la pensée de les tuer, au contraire, développez la patience.

Il me revient maintenant une histoire qui s'est passée au Solu Khumbu. Je passais l'été à Lawoudo, construisant dans ces montagnes la première école destinée aux novices. Un disciple américain qui était avec nous m'a demandé s'il pouvait planter sa tente au-dessus de ma grotte. Je lui ai répondu que c'était d'accord, tout en sachant que ma mère et les autres Sherpas n'apprécieraient pas. Sa tente était en fait beaucoup plus confortable que n'importe quelle chambre du monastère (celles du premier étage du bâtiment principal) et que la grotte où je dormais. Il avait dedans une grande table et l'électricité, alors que personne ne l'a dans ces montagnes. Il avait des batteries solaires qu'il rechargeait la journée. Il disait qu'elles étaient du même type que celles utilisées dans les fusées. Lui-même était très doué pour réparer les machines. Je crois qu'il avait réparé la télévision de la mère de Sa Sainteté, lors de son séjour à Dharamsala. Il était vraiment compétent dans ce genre de travaux. Il était jeune, grand et très intelligent.

Pour en revenir à mon histoire, son oreiller était fait d'une sorte de nylon semblable à celui des sacs de couchage (un tissu plutôt bruyant). La première nuit, alors qu'il dormait au-dessus de ma grotte, il faisait du bruit chaque fois qu'il bougeait la tête. Et dès qu'il faisait du bruit, le gros chien attaché près de la grotte se mettait à aboyer. Le lendemain, il me dit qu'il avait éprouvé tellement de colère contre le chien qu'il avait pensé le tuer.

Alors on a changé le chien d'endroit. En fait, je crois qu'il a éloigné le chien et la niche. Mais ma sœur a voulu le ramener près de la cuisine car amener la pitance du chien lui faisait faire de longs allers et retours sur un sentier abrupt, dans la montagne derrière la grotte. Elle voulut donc ramener le chien et la niche. Lui, l'étudiant, avait bien pensé que ma sœur tenterait de le faire, alors il étala les crottes du chien sur les planches de la niche en se disant qu'elle n'y

toucherait pas. Je peux le comprendre, son sommeil était si bon et les aboiements vraiment gênants...

Un autre jour, cet Américain goûta au datura, plante qui pousse en abondance dans ces régions. Les chèvres en mangent et semblent trouver cela délicieux, mais je ne crois pas que les humains en prennent. Il fit donc cuire le datura, le mangea et tomba malade. Je n'avais pas réalisé qu'il en avait mangé et personne ne savait qu'il était malade. Il vint me voir le jour suivant son rétablissement et me raconta à quel point il avait été épouvantablement malade pendant un jour ou deux. Surtout le premier jour durant lequel tout ce qu'il voyait avait l'apparence de vers, même la poussière qui était devenu un amas de vers grouillants. En plus de cela, il entendait des voix.

Tout ceci pour dire qu'il est naturel (du fait du karma) de rencontrer de nombreuses distractions lorsque vous essayez de faire quelque chose de bien.

Au moment où vous essayez de pratiquer le saint Dharma en faisant une retraite où vous vous efforcez de suivre la voie progressive vers l'éveil, il est tout à fait normal de rencontrer des obstacles. Le courage est essentiel, ainsi que l'a dit Sa Sainteté parlant d'expérience. Souvenez-vous de ces vaillants bodhisattvas et ayez, vous aussi, un esprit courageux dans vos pratiques. Une telle attitude empêche les obstacles et les distractions de surgir, surtout quand vous pratiquez la transformation mahayaniste de la pensée. Même si l'esprit en rencontre, de leur côté, les lieux, les gens et les animaux ne pourront perturber votre esprit. En fait, votre esprit dominera les problèmes et les contrôlera.

Tant que vous la mettrez en pratique, il est impossible que la transformation mahayaniste de la pensée n'apporte pas de résultats. Cela ne dépend que de votre mise en pratique. Si vous l'effectuez, votre esprit est sûr d'en bénéficier en déracinant les problèmes. Seulement connaître cette transformation de l'esprit, en parler ou écrire à son sujet sans l'intégrer dans toutes vos actions n'arrêtera pas les problèmes.

**Colophon** : Tiré de « Cette précieuse renaissance humaine » transcrit édité par les Editions Vajra Yogini. Traduction Philippe Penot (1990).

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