

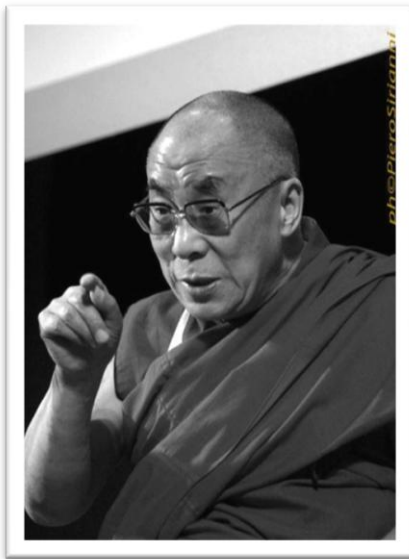


La transformation de l'esprit en huit versets

Par Sa Sainteté le Dalai Lama



TP-LODJONG-LE TRANSFORMATION DE L'ESPRIT EN 8 VERSETS-Dernière mise à jour
21.07.2015



Enseignement donné lors de la Deuxième Célébration du Dharma, New Delhi, Inde, du 5 au 8 novembre 1982.

Traduction d'Alex Berzin, clarifiée par Lama Zopa Rinpoché, et revue par Nicholas Ribush.

Première publication par Tushita Mahayana Meditation Center, New Delhi, Inde, 1982.

Dans le texte La transformation de l'esprit en huit versets, Langri Tangpa explique la pratique de méthode et sagesse propre au Paramitayana (véhicule des perfections) : les sept premiers versets traitent de la méthode - l'amour bienveillant, (skt. bodhicitta) - et le huitième de la sagesse.

I. Déterminé à obtenir le plus grand bienfait possible

Grâce à tous les êtres qui sont plus précieux

Que le joyau qui exauce les souhaits,

Je les considérerai comme les plus chers à tout instant.

Nous-mêmes et tous les autres êtres voulons être heureux et complètement libres de la souffrance. En cela nous sommes tous exactement égaux. Cependant, chacun de nous ne compte que pour un, au regard des autres qui sont en nombre infini. Nous avons maintenant deux attitudes à considérer : celle qui consiste à se chérir soi-même avec égoïsme et celle qui consiste à chérir les autres. L'attitude de chérissement de soi nous rend très crispés ; nous pensons être extrêmement importants, et notre désir premier est que nous-mêmes soyons heureux et que pour nous les choses se passent bien. Pourtant nous ne savons pas comment faire pour y arriver. En fait, agir sur la base du chérissement de soi ne réussira jamais à nous rendre heureux.

Ceux qui sont mus par l'attitude de chérir les autres considèrent tous les autres êtres comme étant bien plus importants qu'eux-mêmes et estiment qu'aider autrui dépasse toute autre considération. Et, agissant de la sorte, par incidence, eux-mêmes deviennent très heureux. Par exemple, l'histoire regarde avec respect les hommes politiques qui ont cherché sincèrement à aider ou servir leurs semblables, alors qu'elle se souvient de ceux qui ont constamment exploité ou nui aux autres comme des exemples de mauvaises personnes.

Mettons pour l'instant la religion de côté, ainsi que la question de la vie prochaine et du nirvana ; nous voyons que dans le cours d'une seule vie les gens égoïstes engendrent de par leurs actions centrées sur leur propre personne des répercussions négatives pour eux-mêmes. D'un autre côté, à cause de leur œuvre généreuse, des gens comme Mère Térésa qui vouent sincèrement et de manière désintéressée toute leur vie et toute leur énergie à servir les pauvres, les nécessiteux et les faibles, sont toujours considérés avec respect ; les autres n'ont jamais rien de négatif à dire à leur sujet. Ceci est bien le résultat de chérir autrui : que vous le vouliez ou non, même ceux qui ne sont pas de votre famille vous aiment toujours, se sentent heureux avec vous et éprouvent des sentiments chaleureux à votre égard. Si vous êtes de ceux qui parlent toujours agréablement devant les autres mais qui dans leur dos disent des choses déplaisantes, c'est évident, personne ne vous aimera. C'est ainsi que même dans cette vie, si nous essayons d'aider autant que possible les autres et d'avoir aussi peu de pensées égoïstes que possible, nous ferons l'expérience de beaucoup de bonheur. Notre vie n'est pas très longue : cent ans tout au plus. Ce serait véritablement merveilleux et excellent si pendant cette durée nous essayions d'être bons et concernés par le bien-être des autres, d'avoir un cœur généreux et d'être moins égoïstes et coléreux ; là sont vraiment les causes du bonheur. Si vous êtes égoïste, si c'est toujours vous d'abord et les autres après, le résultat effectif sera que vous finirez par être le dernier. Si mentalement vous vous positionnez en dernier et les autres en premier, vous sortirez en tête.

Alors ne vous souciez pas de la vie suivante ou du nirvana : ces choses viendront graduellement. Si dans cette vie vous restez une personne bienveillante, chaleureuse et désintéressée, vous serez un bon citoyen du monde. Que vous soyez bouddhiste, chrétien ou communiste n'est pas le propos, le point important est que tant que vous êtes un être humain, il vous faut être un bon être humain. C'est cela l'enseignement du bouddhisme ; c'est le message porté par toutes les religions du monde. Cependant les enseignements bouddhistes contiennent toutes les techniques visant à éradiquer l'égoïsme et à actualiser l'attitude qui chérit les autres. Par exemple, le *Bodhicharyavatara* (« Le mode de vie d'un bodhisattva »), ce merveilleux texte de Shantidéva, est très utile en ce sens ; moi-même je pratique conformément à ce livre, c'est quelque chose de très utile. Notre esprit est très rusé, très difficile à contrôler, mais si nos efforts

sont constants, si nous travaillons inlassablement en nous servant de raisonnements logiques et d'analyses approfondies, nous serons capables de le contrôler et de l'améliorer.

Certains psychologues occidentaux disent que nous ne devrions pas réprimer notre colère, mais au contraire qu'il nous faut l'exprimer ; en fait, que nous devrions pratiquer la colère ! Nous devons néanmoins faire une distinction importante entre les problèmes mentaux qu'il faut manifester et ceux qui ne doivent pas l'être. Parfois, il peut arriver que l'on vous fasse vraiment du tort, dans ce cas il est correct d'exprimer vos griefs plutôt que de les laisser couver en vous. Mais vous ne devez pas le faire avec colère. Si vous nourrissez en vous des esprits (états mentaux) négatifs et perturbateurs tels que la colère, ils deviendront un aspect de votre personnalité ; à chaque fois que vous laissez s'exprimer la colère, il vous devient plus facile de l'extérioriser à nouveau. Cela se produit de plus en plus souvent jusqu'à ce que vous deveniez tout simplement une furie sans aucun contrôle. Ainsi, en ce qui concerne nos faiblesses mentales, indéniablement, pour certaines il peut être approprié de les laisser s'exprimer, mais il en est d'autres qu'il convient de ne pas extérioriser. Au début, quand vous vous essayez à contrôler les esprits négatifs perturbateurs, c'est difficile. Le premier jour, la première semaine ou le premier mois, vous ne pouvez pas bien les contrôler. Mais si vous fournissez des efforts constants, vos négativités vont décroître graduellement. Le progrès dans le développement mental ne résulte pas de la prise de médicaments ou d'autres substances chimiques ; il dépend du contrôle de l'esprit.

Nous pouvons donc constater que si nous voulons que nos vœux se réalisent, qu'ils soient temporels ou ultimes, nous devons nous appuyer sur les autres êtres, bien plus que nous ne le ferions sur des bijoux exauçant les souhaits, et toujours les chérir avant toute autre chose.

Q: Est-ce que tout le but de cette pratique est d'améliorer notre esprit ou de véritablement faire quelque chose pour aider les autres ? Qu'est-ce qui est le plus important ?

R: Les deux sont importants. D'abord, voyez-vous, si notre motivation n'est pas pure, tout ce que nous ferons ne s'avèrera pas satisfaisant. C'est pourquoi la première chose que nous devons faire, c'est de cultiver une pure motivation. Mais nous n'avons pas à attendre que notre motivation soit pleinement développée avant de faire réellement quelque chose pour aider les autres. Bien sûr, pour venir en aide aux autres de la manière la plus effective qui soit, nous devons être des bouddhas totalement éveillés. Et pour aider les autres de façon vaste et étendue, il nous faut avoir atteint l'une des terres d'un bodhisattva, ce qui signifie avoir fait l'expérience d'une perception directe, non conceptuelle, de la réalité de la vacuité, et d'avoir réalisé les pouvoirs de la perception extra-sensorielle. Néanmoins l'aide que nous pouvons offrir

aux autres se situe à toutes sortes de niveaux différents. Même avant d'avoir obtenu leurs qualités, nous pouvons essayer d'agir comme des bodhisattvas, mais nos actions seront naturellement moins efficaces que les leurs. C'est pourquoi, sans attendre d'être devenus pleinement qualifiés, nous pouvons engendrer une bonne motivation et grâce à cela essayer d'aider autrui du mieux possible. Je pense que c'est une approche plus équilibrée et meilleure que celle qui consiste à simplement rester isolé quelque part pour pratiquer des méditations et des récitation. Bien sûr, tout cela dépend de chacun. Si quelqu'un est confiant dans le fait qu'en demeurant en un lieu retiré il pourra obtenir des réalisations fermes en un certain laps de temps, c'est différent. Peut-être est-il préférable de consacrer la moitié de notre temps à un travail actif et l'autre à la pratique de la méditation.

Q: Le Tibet était un pays bouddhiste. Si ces valeurs que vous décrivez sont les valeurs bouddhistes, pourquoi y avait-il tant de déséquilibres dans la société tibétaine ?

R: Faiblesse humaine... Certes le Tibet était bien un pays bouddhiste, néanmoins il a eu son lot de personnes mauvaises, corrompues. Même certaines des institutions religieuses, comme certains monastères, devinrent corrompues et se transformèrent en centres d'exploitation. Mais dans l'ensemble, comparé à d'autres sociétés féodales, le Tibet était bien plus paisible et harmonieux et connaissait moins de problèmes.

2. En compagnie d'autrui, je me considérerai toujours

Comme le plus bas de tous

Et, du fond du cœur,

Je tiendrai les autres pour chers et suprêmes.

Quelle que soit la personne avec laquelle nous nous trouvons, nous pensons souvent des choses de ce genre : « je suis plus fort que lui », « je suis plus belle qu'elle », « je suis plus intelligent », « je suis plus riche », « je suis bien plus qualifié » etc. - nous avons beaucoup de fierté. Ce n'est pas bon. Au lieu de cela, nous devrions toujours rester humbles. Même quand nous aidons les autres et que nous sommes engagés dans des oeuvres charitables, nous ne devrions pas nous sentir supérieurs, comme de grands protecteurs apportant des bienfaits aux malheureux. C'est aussi de la fierté. Nous devrions plutôt nous engager dans de telles activités avec beaucoup d'humilité et penser que nous offrons nos services aux gens.

Il se peut, quand nous nous comparons aux animaux, par exemple, que nous pensions « J'ai un corps humain » ou « J'ai pris des vœux » et que nous nous sentions de beaucoup supérieurs à eux. D'un certain point de vue nous pouvons dire que nous avons un corps humain et que nous pratiquons les enseignements du Bouddha, et que nous sommes donc meilleurs que des insectes. Mais d'un autre, nous pouvons dire que les insectes sont des créatures très innocentes, dénuées de toute duperie, alors que nous mentons souvent et que nous nous présentons assez sournoisement sous un faux jour dans le but d'arriver à nos fins ou de paraître meilleurs que nous ne sommes. Vu sous cet angle, il faut reconnaître que nous sommes bien pires que les insectes, qui vont leur chemin sans prétendre être quoi que ce soit. C'est une méthode pour s'entraîner à l'humilité.

3. Vigilant, dès qu'une émotion perturbatrice s'élève

Dans mon esprit,

Mettant en danger les autres et moi-même,

Je l'affronterai et m'en détournerai sans tarder.

Si nous examinons notre esprit dans les moments où nous sommes très égoïstes et préoccupés par nous-mêmes à l'exclusion des autres, nous nous apercevons que les esprits négatifs perturbateurs sont à la racine de ce comportement. Comme ils perturbent énormément notre esprit, au moment où nous remarquons que nous passons sous leur influence, nous devrions leur appliquer un antidote. L'antidote général à tous les esprits négatifs perturbateurs est la méditation sur la vacuité, mais il existe aussi des antidotes à des esprits négatifs spécifiques que nous, en tant que débutants, pouvons appliquer. C'est ainsi que nous méditons sur la laideur pour contrer l'attachement ; sur l'amour contre la colère ; sur la production en dépendance contre l'ignorance étroite d'esprit ; sur la respiration et les vents d'énergie contre de nombreuses pensées perturbatrices.

Q: Quelle production en dépendance ?

R: Les douze liens d'origine dépendante, ou de production interdépendante. Le premier d'entre eux est l'ignorance, le dernier est le vieillissement et la mort. A un niveau plus subtil, vous pouvez vous servir de la production en dépendance comme cause pour établir que les phénomènes sont vides d'existence véritable.

Q: Pourquoi devons-nous méditer sur la laideur pour venir à bout de l'attachement ?

R: Nous développons de l'attachement aux choses parce que nous les voyons comme étant très attrayantes. Essayer de les voir comme des objets peu séduisants, voire laids, neutralise notre attirance. Par exemple, nous avons pu développer de l'attachement pour le corps d'une autre personne, voyant sa silhouette comme quelque chose de très attirant. Lorsque vous commencez à analyser cet attachement, vous vous rendez compte qu'il repose sur la seule considération de l'enveloppe extérieure, la peau, de cette personne. Pourtant, la nature de ce corps qui nous paraît beau est celle de la chair, du sang, des os, de la peau etc., bref celle de tous les éléments qui le composent. Analysons maintenant la peau humaine, la nôtre, par exemple. Si une partie se détache et que vous la mettiez pendant quelques jours sur votre étagère, elle devient vraiment laide. C'est la nature de la peau. Toutes les parties du corps sont en ce sens identiques. Il n'y a pas de beauté dans un morceau de chair humaine ; à la vue du sang, vous ressentirez probablement de la peur plutôt que de l'attachement. De même en ce qui concerne un joli visage : s'il est écorché, il ne présente plus rien de beau ; enlevez tout le peinturlurage, il ne reste rien ! La laideur est la nature du corps humain. Les os humains, le squelette, eux aussi sont repoussants. Une tête de mort avec deux os en croix devant sont dotés d'une connotation très négative.

C'est donc ainsi que l'on analyse un objet pour lequel on éprouve de l'attachement, ou de l'amour, quand ce mot est utilisé dans son sens négatif, celui du désir-attachement : pensez plus au côté laid de l'objet, analysez sa nature de ce point de vue - qu'il s'agisse d'une personne ou d'une chose. Même si cela ne vous permet pas d'acquérir un contrôle total sur votre attachement, cela vous aidera au moins à l'atténuer quelque peu. C'est la raison pour laquelle nous méditons sur l'aspect laid des objets, développant ainsi l'habitude de les considérer sous cet aspect.

L'autre sorte d'amour, ou bienveillance, n'est pas basée sur le raisonnement suivant : « Comme Untel (ou Unetelle) est une personne séduisante, je vais faire preuve à son égard de respect et de gentillesse ». La base d'un amour pur est celle-ci : « Cette personne est un être vivant qui veut le bonheur et qui ne veut pas de souffrance ; il a le droit d'être heureux. C'est pourquoi il faut que j'éprouve amour et compassion pour lui ». Cette sorte d'amour est complètement différente de la première, basée sur l'ignorance et donc totalement malsaine. Les raisons sur lesquelles s'appuie cet amour bienveillant sont saines. Avec l'amour qui n'est autre que de l'attachement, la moindre modification du côté de l'objet, telle qu'un infime changement d'attitude, vous fait immédiatement changer. Il en est ainsi parce que votre émotion repose sur quelque chose de très superficiel. Prenez par exemple un nouveau mariage. Souvent, après quelques semaines, quelques mois ou quelques années, les deux conjoints deviennent ennemis et finissent par divorcer. Ils s'étaient mariés profondément amoureux – personne ne se marie par haine – mais

au bout de peu de temps tout a changé. Pourquoi? A cause de la base superficielle de leur relation ; un petit changement chez une personne a causé un bouleversement complet dans l'attitude de l'autre.

Nous devrions penser de cette façon : « L'autre personne est comme moi un être humain. C'est sûr, je veux le bonheur, c'est pourquoi elle doit le vouloir elle aussi. En tant qu'être humain j'ai droit au bonheur ; pour la même raison elle aussi a droit au bonheur ». Ce type de raisonnement sensé donne naissance au pur amour et à la compassion. Alors peu importe les changements qui interviennent dans notre manière de voir la personne – d'abord belle et bonne, puis mauvaise, puis laide – fondamentalement elle est (toujours) le même être. Et comme la raison principale de cet amour bienveillant est toujours présente, nos sentiments pour l'autre sont parfaitement stables.

L'antidote à la colère est la méditation sur l'amour parce que la colère est un état d'esprit très frustré, grossier, qui a besoin d'être adouci par l'amour.

Quand nous goûtons aux objets auxquels nous sommes attachés, nous faisons bien sûr l'expérience d'un certain plaisir mais, comme le dit Nagarjuna, ce plaisir est comparable au fait d'avoir une démangeaison et de la gratter : cela procure quelque plaisir, mais ce serait tellement mieux si au départ nous n'avions pas cette démangeaison. De même, quand nous obtenons les choses qui nous ont obsédés, nous nous sentons heureux, mais il aurait été tellement préférable que nous soyons libres de l'attachement qui fait que ces objets nous hantent.

*4. Quand je vois des êtres d'un naturel méchant,
Accablés par de violentes négativités et d'intenses souffrances,
Je chérirai ces êtres rares
Comme si j'avais trouvé un trésor précieux.*

Si nous nous heurtons à quelqu'un dont la nature est très cruelle, grossière, méchante et déplaisante, notre réaction habituelle est d'éviter cette personne. Dans une situation de ce genre, notre amour bienveillant pour l'autre est enclin à diminuer. Au lieu de permettre à notre amour pour les autres de décliner en nous répétant à quel point cette personne est mauvaise, nous devrions la voir comme un objet spécial d'amour et de compassion, et chérir cette personne comme si nous étions tombés sur un précieux trésor, difficile à trouver.

*5. Si, par jalousie, d'autres me maltraitent, par des injures,
Des insultes et autres malveillances,
J'accepterai la défaite
Et leur offrirai la victoire.*

Si quelqu'un nous insulte, nous houspille et nous critique en disant que nous sommes incompetents et que nous sommes incapables de faire quoi que ce soit, etc., il est probable que cela nous mette très en colère et que nous contredisons ce que cette personne a affirmé. Nous ne devrions pas réagir ainsi ; au contraire, avec humilité et tolérance, nous devrions accepter ce qui a été dit.

Quand il est dit que nous devrions accepter la défaite et offrir la victoire aux autres, il nous faut faire la différence entre deux types de situations. D'une part, si nous sommes obsédés par notre propre bien-être et très motivés par l'égoïsme, nous devrions accepter la défaite et offrir la victoire à l'autre, même si notre vie en dépend. Mais d'autre part, si la situation est telle que le bien-être des autres est en jeu, il nous faut travailler très dur et nous battre pour les droits des autres, et ne pas du tout accepter la défaite.

Un des quarante-six voeux secondaires d'un bodhisattva se rapporte à la situation où quelqu'un accomplit quelque chose de très néfaste et où vous devez utiliser des méthodes puissantes ou tout ce qui peut s'avérer nécessaire pour mettre immédiatement un terme aux agissements de cette personne : si vous ne le faites pas, vous transgressez cet engagement. Il pourrait sembler que ce précepte et cette cinquième strophe, qui dit que l'on doit accepter la défaite et donner la victoire à l'autre, soient contradictoires, mais ce n'est pas le cas. Le voeu du bodhisattva traite d'une situation dans laquelle l'intérêt premier est le bien-être des autres : si quelqu'un fait quelque chose de très nuisible et de très dangereux, il est erroné de ne pas prendre des mesures énergiques pour l'arrêter si cela s'avère nécessaire. De nos jours, dans les sociétés très compétitives, on exige souvent des réactions fortement défensives ou apparentées. Agissant ainsi, il nous faut être motivés non pas par l'intérêt pour nous-mêmes mais par d'amples sentiments de bonté et de compassion à l'égard des autres. Si, mus par de tels sentiments, nous agissons pour empêcher autrui de créer des karmas négatifs, c'est tout à fait correct.

Q: Parfois, il peut être nécessaire d'agir avec force quand nous voyons quelque chose d'incorrect ou d'injuste, mais pour prendre une telle décision, au jugement de qui pouvons-nous nous en remettre ? Pouvons-nous avoir confiance en notre propre perception du monde ?

R: C'est compliqué. Quand vous envisagez de prendre la perte sur vous, vous devez voir si le fait d'accorder la victoire aux autres va leur être bénéfique ultimement ou seulement de façon temporaire. Il vous faut aussi considérer l'effet qu'aura le fait d'accepter la défaite sur votre pouvoir ou votre capacité à venir en aide aux autres à l'avenir. De plus, il est possible qu'en faisant maintenant quelque chose de nuisible à d'autres vous créez une grande quantité de mérites qui vous permettront d'accomplir des choses immensément bénéfiques aux autres à long terme ; c'est un autre point dont il vous faudra tenir compte.

Ainsi qu'il est dit dans le *Bodhicharyavatara*, vous devez examiner, tant superficiellement qu'en profondeur, si les avantages qu'il y a à accomplir une action en théorie négative l'emportent sur ses inconvénients. Quand parfois il est difficile de trancher, vous devez vérifier votre motivation. Dans le *Sikshasamuccaya*, Shantidéva dit que les bienfaits d'une action accomplie avec la motivation de bodhicitta l'emportent sur les négativités engendrées si elle est accomplie avec une telle motivation. Parce qu'il est parfois très difficile mais aussi très important de voir la ligne de partage entre ce qu'il faut faire et ne pas faire, vous devriez étudier les textes qui explicitent ce genre de sujets. Dans les textes (des véhicules) inférieurs, il sera dit que certaines actions sont prohibées, alors que dans les (textes des véhicules) supérieurs, on verra que les mêmes actions sont autorisées. Plus vous en savez à ce sujet, plus il vous sera facile de décider quoi faire dans n'importe quelle situation.

6. Quand celui à qui j'ai fait du bien

Et en qui j'ai placé tous mes espoirs

Me blesse cruellement,

Je verrai en lui mon saint maître.

D'habitude nous nous attendons à ce qu'une personne que nous avons beaucoup aidée soit très reconnaissante, et si elle réagit contre nous avec ingratitude, il est très probable que nous nous mettions en colère. Nous ne devrions pas nous mettre en colère dans de telles situations mais, au lieu de cela, pratiquer la patience. Et qui plus est, nous devrions voir cette personne comme un maître qui teste notre patience et donc la traiter avec respect. Ce quatrain contient tous les enseignements du *Bodhicharyavatara* portant sur la patience.

7. En bref, directement et indirectement

J'offrirai tout bien fait et tout bonheur à tous les êtres mes mères.

En secret, je prendrai sur moi

Leurs actions nuisibles et leurs souffrances.

Ce verset fait référence à la pratique de prendre sur nous toutes les souffrances des autres et de leur donner tous nos bonheurs, en étant motivé par une compassion et un amour forts. Nous tous voulons le bonheur et ne voulons pas souffrir, et nous pouvons constater que tous les autres êtres ressentent la même chose. Nous pouvons voir aussi que d'autres êtres sont accablés de souffrances sans savoir comment s'en débarrasser. C'est pourquoi nous devons faire naître en nous l'intention de prendre sur nous toutes leurs souffrances et leurs karmas négatifs, et prier pour qu'ils mûrissent immédiatement sur nous. De même, il est évident que d'autres êtres sont dépourvus du bonheur qu'ils recherchent et ne savent pas comment le trouver. Alors, sans le moindre soupçon d'avarice, nous devrions offrir aux autres tout notre bonheur – notre corps, nos richesses et nos mérites – et prier pour qu'il mûrisse immédiatement sur eux.

Naturellement, il semble très peu probable que nous puissions réellement prendre sur nous les souffrances des autres et leur donner notre bonheur. Quand un tel transfert entre des êtres a vraiment lieu, il s'agit là du résultat d'une connexion karmique passée très forte et inaltérée. Quoi qu'il en soit, cette méditation est un moyen très puissant pour développer le courage en nos esprits, ce qui en fait une pratique hautement bénéfique.

Dans la *Transformation de la pensée en sept points*, il est dit que nous devrions alterner la pratique de prendre et celle de donner en les associant à la respiration. Ici, Langri Tangpa dit que cela doit être effectué en secret. Ainsi que l'explique le *Bodhicharyavatara*, cette pratique ne convient pas aux esprits des apprentis bodhisattvas – elle est réservée à quelques pratiquants d'élite. C'est pourquoi elle est appelée secrète.

Q: Dans le huitième chapitre du *Bodhicharyavatara*, Shantidéva dit :

« ...si pour le salut d'autrui je me nuis à moi-même
j'obtiendrai tout ce qu'il y a de plus magnifique. »

D'un autre côté, Nagarjuna dit qu'il ne faut pas mortifier le corps. Alors, de quelle manière faut-il comprendre Shantidéva quand il dit que l'on doit se faire du mal ?

R: Cela ne veut pas dire que vous devez vous frapper sur la tête ou quelque chose de ce genre. Ce que dit Shantidéva, c'est qu'en certaines occasions, quand de fortes pensées d'auto-chérissement s'élèvent, il vous faut vous raisonner avec fermeté et utiliser des moyens énergiques pour les soumettre ; en d'autres termes, c'est à votre esprit de chérissement de soi que vous devez nuire. Vous devez distinguer clairement entre le Je qui est complètement obsédé par son propre bien-être et le Je qui avance vers l'éveil : la différence est énorme. Et il faut considérer ce verset du *Bodhicharyavatara* dans le contexte des versets qui le précèdent et de ceux qui le suivent. On peut débattre du Je de toutes sortes de manières différentes : la saisie d'une véritable identité pour le Je, le Je qui se chérit soi-même, le Je que nous associons à notre perception des choses du point de vue de l'autre, etc. Vous devez envisager la discussion sur le soi selon ces différents contextes.

Si cela s'avère vraiment bénéfique aux autres, ne serait-ce même qu'à un seul être vivant, il est tout indiqué que nous prenions sur nous les souffrances des trois royaumes d'existence ou que nous allions dans l'un des enfers, et nous devrions avoir le courage de le faire. Afin de réaliser l'éveil pour le salut des êtres, nous devrions souhaiter passer des ères cosmiques infinies dans le pire des enfers, l'enfer Avici, et nous sentir heureux de le faire. Quand on parle de prendre sur nous les maux qui affligent les autres, c'est de cela qu'il est question.

Q: Que nous faudrait-il faire pour aller dans le pire des enfers ?

A: La question est de développer le courage de vouloir aller dans l'un des enfers ; ce qui ne signifie pas que vous deviez y aller pour de bon. Quand le guéshé kadampa Chékawa était en train de mourir, il a soudainement appelé auprès de lui ses disciples pour leur demander de faire des offrandes spécifiques, des cérémonies et des prières pour lui car sa pratique avait été infructueuse. Ses disciples en furent tout bouleversés parce qu'ils pensaient que quelque chose de terrible était sur le point de se produire. Mais le guéshé expliqua que, bien qu'il ait prié toute sa vie afin de renaître en enfer pour être bénéfique aux autres, il recevait maintenant la vision pure de ce qui allait lui arriver – il allait renaître dans une terre pure au lieu des enfers. Si de la même manière nous développons le souhait sincère et puissant de renaître dans les royaumes inférieurs pour être bénéfique à autrui, nous accumulons alors une grande quantité de mérites qui mène au résultat opposé.

C'est pourquoi je dis toujours que s'il nous faut être égoïstes, nous devrions l'être avec sagesse. L'égoïsme proprement dit, ou égoïsme à la vue étroite cause notre déchéance ; l'égoïsme avisé conduit à l'état de bouddha. C'est vraiment sage ! Malheureusement, d'habitude nous commençons par nous attacher à la bouddhité. Notre compréhension des écritures nous dit

que pour atteindre la bouddh  t   nous avons besoin de bodhicitta, et que sans bodhicitta il est impossible d'atteindre l'éveil ; nous pensons alors : "Je veux la bouddh  t  , c'est pourquoi je dois pratiquer bodhicitta". Nous ne sommes pas tant concernés par bodhicitta que par la bouddh  t  . Ce qui est tout à fait erroné. Nous devrions agir de manière opposée, oublier nos motivations égoïstes et penser à la façon de véritablement aider les autres. Si nous allons en enfer, nous ne pouvons ni aider autrui ni nous-mêmes. De quelle manière pouvons-nous nous rendre utile ? Pas seulement en donnant aux autres quelque chose ou en accomplissant des miracles, mais en enseignant le Dharma. Pour cela, nous devons tout d'abord être qualifiés pour enseigner. Aujourd'hui nous ne pouvons pas expliquer toute la voie, c'est-à-dire toutes les pratiques et les expériences par lesquelles une personne doit passer, en commençant par la première étape jusqu'à la dernière, l'éveil. Il se peut que nous puissions expliquer quelques-unes des premières étapes d'après notre propre expérience, mais guère plus. Afin de pouvoir aider les autres de la manière la plus vaste possible en les guidant tout le long de la voie vers l'éveil, nous devons d'abord nous éveiller nous-mêmes. C'est pour cette raison que nous devons pratiquer bodhicitta. Cette approche est complètement différente de notre mode de pensée habituel, où c'  st l'intérêt égoïste que nous portons à notre propre éveil qui nous pousse à penser aux autres et à leur dédier notre coeur. Cette façon d'envisager les choses est totalement fautive, comme une sorte de mensonge.

Q: J'ai lu dans un livre que notre seule pratique du Dharma permet à neuf générations de nos parents d'éviter de renaître en enfer. Est-ce vrai ?

R: C'est un petit peu publicitaire ! En fait, il est possible que quelque chose de ce genre puisse arriver, mais en général ce n'est pas si simple. Prenons un exemple : nous r  citons le mantra *Om mani padm   houn* et nous dédions les mérites de notre récitation afin d'atteindre rapidement l'éveil pour être bénéfique à tous les êtres. Nous ne pouvons pas dire que de simples récitations de mantras nous feront rapidement réaliser l'éveil, mais nous pouvons dire que de telles pratiques agissent comme des causes contributives pour y parvenir. De même, s'il est vrai qu'en elle-même notre pratique du Dharma ne protégera pas nos parents de renaissances inférieures, elle peut agir comme cause contribuant à cette protection. Si tel n'était pas le cas, si notre pratique pouvait agir comme la cause principale d'un résultat expérimenté par d'autres, cela contredirait la loi du karma, la relation entre la cause et l'effet. Nous pourrions alors rester simplement assis et nous détendre, et laisser tous les bouddhas et bodhisattvas faire quelque chose pour nous ; nous n'aurions pas à prendre la moindre responsabilité quant à notre propre bien-être. Cependant, le Pleinement éveillé a dit que tout ce qu'il pouvait faire, c'était de nous enseigner le Dharma, la voie de la libération de la souffrance ; c'  st à nous qu'il revient de la mettre en pratique – il s'est lavé les mains de cette responsabilité ! Ainsi que l'enseigne le

bouddhisme, il n'y a pas de créateur, nous créons tout pour nous, en ce sens nous sommes notre propre maître – dans le cadre de la loi de cause à effet. Et cette loi du karma enseigne que si nous faisons le bien nous ferons l'expérience de bons résultats, et que si nous commettons de mauvaises actions, nous ferons l'expérience de situations malheureuses.

Q: Comment cultiver la patience ?

R: Il existe de nombreuses méthodes. Connaissance et foi en la loi du karma engendrent de fait la patience, car elles nous permettent de voir les choses de la manière suivante : « Cette souffrance que j'expérimente est entièrement de ma faute, c'est le résultat des actes que j'ai moi-même accomplis dans le passé. Comme je ne puis y échapper, je dois m'y résigner. Néanmoins, je peux faire en sorte d'éviter des souffrances à l'avenir en cultivant des vertus telles que la patience. M'irriter ou me mettre en colère contre cette souffrance ne créera que du karma négatif, la cause d'infortunes futures. » Voilà une manière de pratiquer la patience.

Une autre pratique que vous pouvez faire, c'est de méditer sur la nature de souffrance du corps. « Ce corps et cet esprit sont la base de toutes sortes de souffrances : il est naturel et en aucun cas inattendu que par eux la souffrance se manifeste. » Ce type de réalisation est très utile au développement de la patience.

Vous pouvez aussi vous rappeler ce qui est dit dans le *Bodhicharyavatara* :

*« Pourquoi être malheureux à propos de quelque chose
Si l'on peut y remédier ?
Et quelle est l'utilité de s'en affliger
Si l'on ne peut pas y remédier ? »*

S'il existe une méthode ou une possibilité pour venir à bout de votre souffrance, vous n'avez pas besoin de vous tracasser. S'il n'y a absolument rien que vous ne puissiez faire, vous en soucier ne pourra pas du tout vous aider. C'est à la fois très simple et très clair.

Une autre chose que vous pouvez faire, c'est de contempler les désavantages de se mettre en colère et les avantages de pratiquer la patience. Nous sommes des êtres humains – l'une de nos plus belles qualités est notre aptitude à penser et à juger. Si nous perdons patience et nous mettons en colère, nous perdons cette aptitude à former des jugements corrects et par là même nous nous privons de l'un des instruments les plus puissants dont nous disposons pour affronter

les problèmes : cette sagesse propre à l'être humain. C'est quelque chose que les animaux n'ont pas. En perdant patience et en nous irritant nous endommageons ce précieux instrument. Nous devrions nous souvenir de ce point ; il vaut bien mieux faire preuve de courage et de détermination, et faire face à la souffrance avec patience.

Q: Comment pouvons-nous être humbles et en même temps réalistes quant à nos qualités ?

R: Il vous faut faire la différence entre la confiance en vos capacités et la fierté. Vous devez avoir une certaine assurance quant à toutes vos bonnes qualités et à vos compétences et vous en servir avec courage, mais vous ne devez pas en éprouver de la fierté arrogante. Etre humble ne signifie pas se sentir complètement incompetent et impuissant. L'humilité est cultivée comme contre-pied à la fierté, mais quelles que soient nos qualités, nous devons les utiliser au maximum.

Dans l'idéal nous devrions être armé de beaucoup de courage et de force, mais sans nous en vanter ni en faire de grandes démonstrations. Alors, en cas de besoin nous devons nous montrer à la hauteur de la situation et nous battre vaillamment pour ce qui est juste. Voilà qui est parfait. Une personne dépourvue de la moindre de ces qualités, qui va clamant partout avec fierté à quel point elle est géniale mais qui, en cas de nécessité, se dérobe, en est l'exact opposé. La première personne est très courageuse mais n'a pas de fierté ; l'autre est très fière mais n'a aucun courage.

8. Sans être contaminé par les souillures

*Des conceptions erronées des huit préoccupations mondaines,
Puissè-je, en percevant que tous les phénomènes sont illusoires,
Être affranchi de l'asservissement de l'attachement.*

Ce verset traite de la sagesse. Toutes les pratiques précédentes ne doivent pas être maculées par les souillures que constituent les illusions des huit dharmas mondains. On parle de ces huit dharmas en tant que dharmas blancs, dharmas noirs ou dharmas mixtes. Je pense que ce sera très bien si j'explique ce verset du point de vue des pratiques accomplies sans être souillées par la conception erronée de la saisie d'une existence véritable, l'illusion des huit dharmas. Comment faire pour éviter de souiller ainsi sa pratique ? En reconnaissant que toute existence est illusoire et en ne s'accrochant pas à l'existence véritable. C'est de cette façon que l'on se libère de l'asservissement à ce type de saisie.

Expliquons maintenant le sens du mot « illusoire » tel qu'il est utilisé ici : l'existence véritable apparaît sous l'aspect de divers objets partout où ils se manifestent, alors qu'en fait il n'y a là aucune existence véritable. L'existence véritable apparaît, mais il n'y a rien de tel - c'est une illusion. Bien que les phénomènes qui existent apparaissent comme existant véritablement, ils sont dénués d'existence véritable. Pour voir que les objets sont vides d'existence véritable, que l'existence véritable bien qu'elle apparaisse n'existe aucunement, qu'elle est illusoire, on doit avoir une compréhension sûre de la signification de la vacuité : la vacuité de l'apparence manifestée. On doit d'abord être certain que tous les phénomènes sont vides d'existence véritable. Ensuite, quand ce qui a une nature absolue apparaît comme existant véritablement, on réfute cette existence véritable en se remémorant ce qui a été établi précédemment, à savoir l'absence totale d'existence véritable. Quand on rapproche ces deux points – l'apparence d'une existence véritable et sa vacuité que l'on vient d'expérimenter – on découvre le caractère illusoire des phénomènes.

Ici, il n'est pas nécessaire de fournir une explication sur la manière dont les choses apparaissent comme illusoires, distincte de celle qui vient d'être donnée. Ce texte ne va pas plus loin que l'explication de la méditation sur la simple vacuité. Dans les enseignements tantriques tels que le tantra de Gouyasamaja, ce qui est appelé illusoire est complètement distinct ; dans ce verset, ce qu'on appelle illusoire n'a pas besoin d'être présenté de manière distincte. Ainsi l'existence véritable de ce qui a une nature absolue est l'objet de réfutation et doit être réfutée. Une fois cela effectué, le mode illusoire d'apparence des objets s'élève indirectement : ils semblent être véritablement existants, mais ne le sont pas.

Q: Comment quelque chose qui est introuvable et qui existe seulement par imputation peut-il fonctionner ?

R: Ce point est très ardu. Si vous parvenez à réaliser que le sujet et l'action existent pour la bonne raison qu'ils sont des productions dépendantes, la vacuité apparaîtra en tant que production en dépendance. C'est la chose la plus difficile à comprendre.

Si vous avez une bonne réalisation de l'existence non intrinsèque, l'expérience des objets existants parle d'elle-même. Qu'ils existent de par leur nature est réfuté par la logique, comme cette même logique peut vous convaincre que les choses n'existent pas – et en aucune façon ne peuvent exister – de manière intrinsèque. Pourtant ils existent bien puisque nous en faisons l'expérience. Alors, comment existent-ils ? Par le simple pouvoir du nom. Ce qui ne veut pas dire qu'ils n'existent pas ; il n'est jamais dit que les choses n'existent pas. Ce qui est dit, c'est qu'ils

existent par le pouvoir du nom. C'est un point difficile, quelque chose que l'on arrive à comprendre progressivement, petit à petit, par l'expérience.

Il vous faut d'abord analyser les choses pour voir si elles existent véritablement ou pas, si elles sont réellement trouvables ou pas : vous ne pouvez pas les trouver. Mais si nous disons qu'elles n'existent pas du tout, nous sommes dans l'erreur car à n'en pas douter nous en faisons l'expérience. Nous ne pouvons pas prouver au moyen de la logique que les choses existent par leur « trouvabilité », mais par notre expérience nous savons que de fait elles existent. C'est ainsi que nous pouvons tirer la conclusion catégorique que les choses, de fait, existent. Maintenant, si les choses existent, elles ne peuvent exister que de deux façons : soit à partir de leur propre base, soit en étant sous le contrôle d'autres facteurs – c'est-à-dire de façon soit complètement indépendante, soit complètement dépendante. Comme la logique démontre la fausseté de l'existence indépendante des choses, la seule manière dont elles peuvent exister, c'est en dépendance.

Pour exister, de quoi les choses dépendent-elles ? Elles dépendent de la base qui est étiquetée et de la pensée qui étiquette. Si elles pouvaient être trouvées quand on les cherche, il faudrait qu'elles existent de par leur propre nature, ce qui impliquerait que les écrits du *Madhyamika*, qui disent que les choses n'existent pas du fait de leur propre nature, seraient faux. Toujours est-il que vous ne pouvez pas trouver les choses quand vous les cherchez. Ce qu'en fait vous trouvez, c'est quelque chose qui existe sous le contrôle d'autres facteurs, c'est pourquoi on dit que ce quelque chose existe seulement par le nom. Le mot « seulement » indique ici que l'on a supprimé quelque chose : mais ce quelque chose (qui reste) n'est pas ce qui n'est pas le nom, il a une signification et est l'objet d'un esprit valide. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'autre sens aux choses que leurs noms, ou que la signification qui n'est pas le nom n'est pas l'objet d'un esprit valide. Ce qu'on a supprimé, c'est le fait que l'objet existe du fait d'autre chose que le pouvoir du nom. Les choses existent seulement par le pouvoir du nom, mais elles ont une signification, et cette signification est l'objet d'un esprit valide. Cependant, la nature des choses est telle qu'elles existent seulement par le pouvoir du nom. Il n'y a pas d'autre alternative, rien que la force du nom. Ceci ne signifie pas qu'en dehors du nom il n'y ait rien. Il y a la chose, il y a une signification, il y a un nom. Qu'est-ce que la signification ? La signification elle aussi existe seulement par le nom.

Q: L'esprit est-il quelque chose qui existe réellement, ou bien est-il lui aussi une illusion ?

R: C'est la même chose que précédemment. Selon le *Madhyamika Prasangika* – la vue la plus haute, la plus précise – qu'il s'agisse d'un objet externe ou d'une conscience interne qui

l'appréhende, c'est pareil : les deux existent par le pouvoir du nom, mais sans existence véritable. La pensée elle-même existe seulement par le nom, de même que la vacuité, le Bouddha, le bon, le mauvais et l'indifférent. Toute chose existe uniquement par le pouvoir du nom.

Quand nous disons « seulement par le nom », il n'y a pas moyen de comprendre ce que cela signifie en dehors du fait que cela supprime les significations qui ne sont pas le nom seulement. Prenez par exemple une personne réelle et une personne fantomatique, les deux sont identiques dans le fait qu'elles existent seulement par le nom, mais il y a une différence entre elles. Tout ce qui existe ou n'existe pas est simplement étiqueté, mais, en nom, certaines choses existent et d'autres pas.

D'après l'école de l'esprit seul, les phénomènes externes apparaissent comme existant de manière intrinsèque alors qu'ils sont en fait vides d'existence externe, intrinsèque ; tandis que l'esprit, lui, existe véritablement. Je pense que pour aujourd'hui cela suffit en ce qui concerne les écoles bouddhistes.

Q: « Esprit » et « conscience » sont-ils des termes équivalents ?

R: Des distinctions sont faites en tibétain, mais il est difficile de dire si les mots anglais portent les mêmes connotations. Quand « esprit » (*mind* en anglais) fait référence à une conscience primaire, il a probablement le même sens que « conscience » (*consciousness* en anglais). En tibétain, « conscience » (*awareness* en anglais) est le terme plus général ; cette conscience se divise en conscience (*consciousness* en anglais) primaire et en facteurs mentaux (secondaires), deux divisions qui elles-mêmes ont de nombreuses autres sous-divisions. Aussi, quand nous parlons de conscience (*awareness* en anglais), il y a les consciences (*awareness* en anglais) mentale et sensorielles, la première ayant de nombreuses sous-divisions selon ses degrés de grossièreté et de subtilité. Que les mots anglais correspondent ou non aux mots tibétains en termes de précision etc., c'est assez difficile à dire.

Colophon : Texte reproduit ici pour le programme « Découverte du Bouddhisme » avec la permission du Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduction française de Philippe Penot, assisté de Dominique Régibo, octobre 2004 pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.

La traduction française des *huit versets* est extraite de *Prières bouddhiques essentielles, Livre de prières de la FPMT, Volume 1*.