

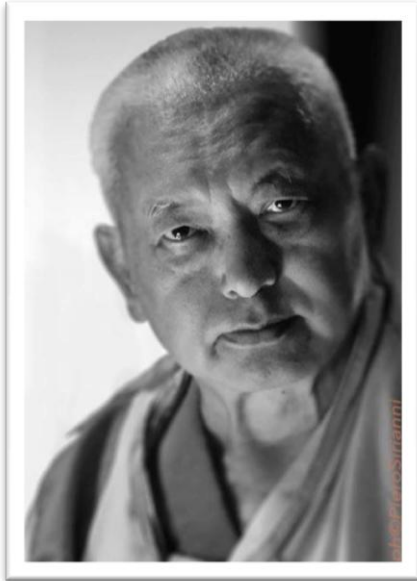


Quand surviennent les problèmes

Par Lama Zopa Rinpoché



TP-LODJONG-QUAND SURVIENNENT LES PROBLEMES-Dernière mise à jour 21.07.2015



En général, ce que nous voulons c'est le bonheur, et ce que nous ne voulons pas, c'est la souffrance. Mais les moments de bonheur sont très courts et les moments où il y a des problèmes durent beaucoup plus longtemps. Ce que nous souhaitons arrive très rarement alors que ce dont nous ne voulons pas arrive tellement souvent.

Nous sommes tellement sensibles à la souffrance. Si vous voyez sauter un pou ou une puce dans votre chambre d'hôtel, vous poussez des cris et vous déménagez dans un autre hôtel. Je ne connais pas le terme exact, mais le mot tibétain est "séré", ce qui signifie qu'on est incroyablement sensible à des inconforts insignifiants. Vous faites donc toute une scène devant tout le monde dans l'hôtel, vous

prenez les autres à partie et vous vous mettez très en colère ; et même si vous avez un joli visage, il devient terrible à voir.

Si une personne à qui vous avez offert quelque chose ne vous dit pas « merci » (peut-être lui avez-vous offert une tasse de thé, de chocolat ou autre chose), cela devient vraiment insupportable, une grande souffrance. Vous allez peut-être critiquer cette personne pendant des semaines ou des mois pour cette simple raison. Elle devient pour vous un ennemi parce qu'elle ne vous a pas remercié, juste parce qu'elle n'a pas prononcé le mot « merci », juste un mot.

Quand on est si sensible aux inconforts et à la souffrance, alors de toutes petites choses deviennent vite insupportables, démesurées. Tout ce que vous entendez, voyez et ressentez vous apparaît hostile, comme un ennemi. Même à l'intérieur de la maison, il n'y a pas de bonheur parce que chaque chose apparaît comme un ennemi, tout. Si vous sortez de la maison sans même être accompagné par d'autres personnes, le vent devient un ennemi, même les oiseaux deviennent des ennemis.

A l'inverse, si vous n'êtes pas trop dérangés par les petits inconforts, les petits malheurs, vous êtes aussi à même de développer l'esprit dans cette direction. Si vous arrêtez d'être si sensibles à ces petits riens, alors graduellement l'esprit se développe. Même si un énorme problème surgit dans votre vie, il devient si petit, comme du coton, si léger, si facile.

Même les problèmes énormes deviennent petits. Vous êtes heureux. Ce n'est pas si important.

C'est pourquoi l'entraînement de la pensée, par lequel on transforme les souffrances en bonheur, est si important ; c'est pourquoi la pratique du Dharma a tant d'importance. Jusqu'à maintenant, nous avons été sous le contrôle de l'esprit et l'esprit a été sous le contrôle des pensées perturbatrices. C'est pourquoi nous faisons l'expérience des souffrances du samsara. A présent, si nous voulons le bonheur, si nous voulons mettre un terme à la souffrance du samsara, il nous faut obtenir le contrôle de notre esprit ; alors, au lieu que l'esprit soit sous le contrôle des pensées perturbatrices, les pensées perturbatrices seront sous le contrôle de l'esprit.

Pour obtenir le contrôle de l'esprit de sorte que l'esprit ait le contrôle des perturbations, la solution est la pratique du Dharma. Il n'y en a pas d'autre. Et la bonne raison pour nous y appliquer dès maintenant, c'est que cette fois-ci nous avons acquis une parfaite renaissance humaine et rencontré l'ami spirituel qui donne les enseignements sur la voie. Par conséquent, il nous faut pratiquer le Dharma tant que nous en avons la possibilité. Une parfaite renaissance humaine est difficile à obtenir une nouvelle fois, il nous faut donc pratiquer maintenant. La mort est certaine, bien que son heure soit indéfinie. Après la mort, la conscience ne cesse pas, elle prend une autre renaissance dans les royaumes de souffrance par la force du karma, soit dans les royaumes inférieurs, soit dans les royaumes des êtres transmigrants heureux. Par conséquent, nous devons pratiquer le Dharma dès maintenant.

Quand la mort arrive, à ce moment particulièrement critique, la seule chose qui puisse être bénéfique est le Dharma. Rien d'autre que le saint Dharma. Rien ne peut être bénéfique, excepté le saint Dharma. Or, quand nous souffrons, nous ne pouvons pas pratiquer le Dharma. Quand nous avons des problèmes, nous n'arrivons pas à pratiquer le Dharma. Quand nous sommes heureux, parce que nous nous accrochons à ce bonheur, à ce confort, nous ne pouvons pas non plus pratiquer le Dharma. Nous n'avons jamais le temps de pratiquer. Il nous faut faire en sorte que cela ne passe pas ainsi : que nous soyons incapables de pratiquer le Dharma quand nous sommes heureux et incapables de le pratiquer quand nous souffrons.

« Les gens insensés cherchent le bonheur à l'extérieur, les gens bien avisés le cherchent dans l'esprit. » Les gens non instruits, les gens malhabiles et insensés cherchent le bonheur à l'extérieur. « Quoi qu'il arrive dans la vie nous devrions être heureux, l'esprit devrait être heureux. On ne devrait pas laisser le bonheur ou la souffrance déranger notre pratique du Dharma ».

Ces conseils nous viennent du bodhisattva Thogmé Zangpo, qui a écrit *les Trente-sept pratiques des bodhisattvas* ; lui-même a été un grand pratiquant de la transformation de la souffrance en bonheur.

Si le corps semblable à une illusion, les agrégats, de nous-mêmes ou des autres sont malades, alors la maladie est ce qu'il y a de mieux pour eux, soyez heureux qu'ils soient malades. Pourquoi est-ce bon d'être malade ? Pourquoi se réjouir d'être malade ? Parce qu'on épuise ainsi le karma négatif accumulé dans le passé. Puisque vous avez accumulé ce karma, vous devez en faire l'expérience à un moment ou un autre. Il est impossible que les autres en fassent l'expérience. Alors maintenant vous êtes en train de l'épuiser. Au lieu d'être malade et de souffrir dans les royaumes inférieurs pendant de nombreuses ères cosmiques, vous épuisez tout ce karma négatif par le simple fait d'avoir une maladie dans ce corps.

Les premières pratiques du Dharma, les pratiques préliminaires (tib. *ngueundro*), comprennent diverses pratiques pour purifier les deux obscurcissements : les offrandes du mandala et les prosternations, la vacuité (tib. *shounyata*) et sur l'esprit d'éveil (skt. *bodhicitta*). Toutes ces pratiques sont destinées à épuiser le karma négatif, à le purifier. Elles purifient les deux voiles, mais la maladie aussi épuise le karma négatif. Alors, nous devrions nous sentir heureux, même si nous sommes malades et si nous faisons l'expérience de la souffrance de la maladie. Les pratiques du Dharma et la maladie purifient toutes deux le karma négatif, cela revient donc à la même chose.

Si vous n'êtes pas malade, c'est bien ainsi, soyez heureux de ne pas l'être. Puisque votre corps et votre esprit sont dans le bien-être et le bonheur, vous pouvez pratiquer le Dharma. Si votre corps et votre esprit sont à l'aise, alors votre vertu augmente et vous avez la possibilité de pratiquer. La manière de donner un sens au corps humain, de le rendre bénéfique, c'est de transformer les actions du corps, de la parole et de l'esprit en vertu. Par conséquent, si votre corps et votre esprit sont dans le confort, votre vertu augmente parce que vous avez ce dont vous avez besoin pour donner un sens à votre vie.

Si vous n'avez ni possessions ni biens, c'est bien ainsi, soyez heureux de ne pas en avoir. Parce qu'alors vous n'avez pas à vous en inquiéter ni à les protéger des voleurs. Vous n'êtes pas pressés, vous n'avez pas besoin de vous affairer continuellement à cause de vos possessions. Si vous êtes très riche, cela vous occupe beaucoup, vous devez prendre soin de vos biens, les faire fructifier, faire en sorte de ne pas les perdre. De plus, la richesse est à l'origine de tellement de disputes et de querelles. Avec les possessions, vient la discorde.

Il y a de nombreux exemples de discorde et de disputes dans ce pays, même au sein des familles. On peut voir différents groupes de gens se battre à cause de leur attachement aux possessions. Je pense qu'il arrive aussi très souvent en Italie que la vie des riches soit menacée. Ils reçoivent des coups de téléphone : « Si vous ne laissez pas telle somme d'argent à tel endroit, une très grosse somme, je vous tuerai ! ». Ils reçoivent souvent ce genre d'appel et ils ont peur de sortir.

Si vous avez des biens, soyez heureux d'en avoir. Si vous possédez beaucoup d'argent, beaucoup de dollars, alors soyez heureux de les avoir. Quoi qu'il arrive dans la vie, bonheur ou souffrance, richesse ou pauvreté, soyez heureux. C'est sur cela qu'on insiste ici. Si vous avez des possessions, vous pouvez augmenter vos mérites. Par exemple, de nombreux tibétains en Suisse et dans d'autres pays travaillent jour et nuit, sont constamment occupés à gagner de l'argent. J'en parlais avec Sa Sainteté Song Rinpoché, ils n'avaient même pas le temps d'être chez eux quand Rinpoché était là, ils devaient s'en aller, aller travailler, de jour comme de nuit. Ils travaillent dur, ils font de l'argent, puis souvent ils vont en Inde et font des offrandes aux monastères ou font ce qui leur semble bon pour accumuler des mérites pour le bonheur des vies prochaines. Ils font des offrandes d'argent à un objet sacré ou font ce qu'ils pensent être le mieux pour accumuler du mérite.

Ainsi, cela peut être utile d'être riche, cela peut être utilisé pour accumuler du mérite, soit pour vous-même, pour votre bonheur, ou pour d'autres êtres. On peut faire quelque chose de valable avec le fait de posséder des richesses. Thogmé Zangpo disait que sans aucun doute il en résulterait des bienfaits et des bonheurs temporels et des bienfaits et des bonheurs à l'avenir : le résultat de toutes ces bonnes choses est le mérite. Alors si vous êtes riche, vous pouvez utiliser ces richesses pour accumuler du mérite, inutile de vous sentir déprimé, soucieux ou autre chose. Vous pouvez en faire quelque chose de bénéfique et l'utiliser pour accumuler du mérite.

Si la mort vient rapidement, vous devriez être heureux de mourir parce que, comme le bodhisattva Thogmé Zangpo l'a dit, (si) la mort n'est pas dérangée par les mauvaises conditions, il est certain qu'elle conduira à la voie infaillible. Des empreintes positives ont été laissées sur la conscience par la pratique de la vertu, par le fait d'avoir, dans le passé, récité des prières, pratiqué le *Lam-rim*, engendré bodhicitta, appliqué les méthodes tantriques particulières, du transfert de conscience, de la purification, de l'auto-initiation, de l'offrande du *tsok*, de la méditation sur les déités, ainsi que la récitation de prières dans la vie quotidienne... toutes ces choses laissent une empreinte sur l'esprit et sont comme le support qui nous permet d'entrer dans la voie infaillible.

De même, la pratique du yoga du maître (suivre les conseils du maître, stopper l'hérésie et des choses comme ça) laisse de bonnes empreintes. Tout cela agit comme causes pour être capable de méditer au moment de la mort et de transformer l'esprit en vertu. Cela donne à la personne la capacité de pratiquer le transfert de conscience, (tib. *powa*), ou l'entraînement de la pensée, ou toute autre pratique, et elle est alors capable de tourner son esprit vers la vertu au moment de la mort. Elle est capable de reconnaître la claire lumière et de transférer sa conscience dans les terres pures ou de trouver une meilleure renaissance humaine. Une autre personne, qui est bonne pratiq

Si vous êtes malades, si vous êtes accablés par une grande douleur, par une forte maladie ou des émotions perturbatrices intenses, alors, quand vous mourez, même si vous savez que la mort est en train d'arriver, il est difficile de pratiquer ces choses, de faire ces méditations. Si les conditions de votre corps et de l'environnement qui vous entoure sont mauvaises au moment de la mort, il est difficile d'avoir l'esprit vertueux à l'heure de la mort.

Que votre mort soit réussie ou non dépend entièrement du fait d'avoir ou non réuni les causes justes pendant votre vie en faisant des préparations comme je viens de l'expliquer : la pratique du yoga du maître, du *Lam-rim*, de l'entraînement de la pensée (en fait la dévotion au maître est la pratique la plus importante). Même si vous connaissez beaucoup d'autres techniques de méditation, des méthodes profondes et secrètes, que vous soyez ou non capables de les utiliser dépend de ces premières pratiques.

Vous le savez bien, quand votre esprit est plein de colère, ou quand vous êtes malade, si quelqu'un essaye de vous donner un conseil, cela n'est pas tellement bénéfique mais devient plutôt la cause d'encore plus de colère. Le yoga du maître n'est pas uniquement une méditation ou la récitation d'une prière ; ce n'est pas uniquement la visualisation d'une déité ou la récitation d'un mantra, bien que comme Lama Tsongkhapa l'a expliqué dans le *Commentaire sur le Lam-rim*, ce soit sur cela que l'on insiste.

Le roi du Dharma du Tibet, Song Tsèn Gampo, avait deux disciples qui tous deux avaient le karma d'obtenir l'éveil dans cette vie. Une hérésie apparut envers le maître et ils ne s'en confessèrent pas. Après cela, ils furent tués à coup de pierres par un voleur qui s'empara de leurs biens. L'hérésie apparut également dans l'esprit d'un des disciples d'un guéshé Kadampa et ce dernier s'attrista de ce que ce disciple ne s'en était pas confessé avant de mourir. Il dit : « Il aurait dû se confesser, parce que la confession allège le karma après la mort. »

Si l'esprit devient non vertueux au moment de la mort, alors vous ne pouvez pas reconnaître la claire lumière quand les absorptions se produisent et vous vous engagez dans le mauvais

chemin. Si on a fait quelque chose de mal, alors on peut le confesser, comme les guéshés Kadampas avaient l'habitude de le faire.

Quand Lama Atisha était en route pour le Tibet, chaque fois qu'il avait transgressé ou laissé dégénérer l'un de ses vœux tantriques subtils, les vœux secondaires subtils, il s'arrêtait immédiatement au bord de la route et se prosternait devant le stoupa qui contenait les reliques de cheveux de son maître. Il confessait les transgressions de ces vœux en se prosternant.

Si vous vivez longtemps, vous devriez être heureux de vivre longtemps : inutile de vous inquiéter, inutile d'être déprimé et de penser : « Je ne vais pas mourir bientôt, alors mes problèmes ne finiront pas. Si je mourais, je n'aurais plus de problèmes. J'ai ce problème de relation et cet autre problème, ceci et cela, tant de choses. Il y a beaucoup de choses que mon corps est incapable de faire. La meilleure chose serait de mourir bientôt mais je suis incapable de mourir ! ». Alors, vous en arrivez à prendre une paire de ciseaux ou un couteau pour vous tuer. Je pense à la mère d'un de mes étudiants qui avait des ciseaux pour couper les cheveux mais comme elle ne supportait plus de vivre elle s'en servit pour essayer de se suicider ; je ne me souviens pas si finalement elle mourut ou non.

Pourquoi se réjouir de vivre longtemps ? Parce que, pour que grandisse, telle une récolte, l'expérience du chemin, il nous faut pratiquer pendant longtemps. Alors les réalisations arrivent. Avez-vous bien compris ? Pour engendrer les réalisations de la voie, nous devrions pratiquer les enseignements et les conseils donnés par le maître, par Bouddha, pendant longtemps. Avoir la possibilité de pratiquer est une chose nécessaire pour que dans cette vie, avant que la mort ne survienne, les réalisations de la voie graduée vers l'éveil puissent être actualisées. Ainsi réjouissons-nous d'avoir une longue vie.

Ce que le bodhisattva Thogmé Zangpo veut nous dire, c'est que, quoi qu'il arrive, soyez heureux, méditez sur le bonheur et pensez ainsi : « Si je souffre, c'est bien, pour telle et telle raison ; si je suis heureux, c'est bien pour telle et telle raison ». C'est donc le bref conseil qu'il donne, comme je viens de l'expliquer. Que vous soyez seul ou que vous viviez avec des gens, quoi qu'il arrive, vous devriez être heureux.

La pratique de la patience est une des choses les plus importantes. Pensez : même les créatures qui vivent dans l'océan et dans les buissons, ces oiseaux qui volent et qui s'affairent tant, tous essaient d'obtenir le bonheur. Tous les êtres humains, dès l'enfance, dès le moment où ils apprennent l'alphabet, et tout au long de leur vie, ils dépensent tant d'argent, ont tant d'inquiétude et de crainte, travaillent si dur pour obtenir des biens, du pouvoir matériel et une position sociale ; ils font tout cela, s'affairent tellement, pour essayer de trouver le bonheur.

Par conséquent, il est incroyablement important d'être heureux. C'est la chose que nous recherchons en priorité. Mais si nous ne pratiquons pas la patience, si nous n'essayons pas de contrôler la colère, il n'y a pas moyen d'être heureux. Peu importe notre rang et notre pouvoir, même si nous devenons roi ou président, la personne la plus importante sur la terre, la plus riche et la mieux éduquée, capable de parler des milliers de langues, même si vous accomplissez tout ceci, le pouvoir et tout le reste, tant que vous n'avez pas changé votre esprit et contrôlé votre colère, vous n'aurez absolument aucun bonheur. Vous n'aurez pas de bonheur dans la vie de tous les jours.

Maintenant vous pouvez voir combien la patience est incroyablement importante, bien plus importante que toutes ces choses mondaines qui vous tiennent en haleine jour et nuit dans l'espoir de trouver le bonheur. La patience est si incroyablement importante. Quand vous pratiquez la patience, la colère s'en va, vous vous détendez, vous êtes en paix.

Mais ce bonheur, d'où vient-il ? De l'ennemi. Qui donne ce bonheur ? Qui vous donne l'occasion d'avoir ce bonheur, cette paix dans l'esprit et d'être sans colère ? C'est l'ennemi. C'est un cadeau de l'ennemi. La personne qui vous traite mal vous donne l'occasion de pratiquer la patience et ensuite, graduellement, la colère diminue de plus en plus. Plus on pratique la patience, de moins en moins il y a de colère, elle devient de plus en plus faible. Puis, après quelque temps, il n'y a plus du tout de colère. Peu importe si on vous traite mal, même si quelqu'un vous tue, peu importe ce qui arrive, il n'y a pas du tout de colère. La colère ne s'élève pas même pendant une seconde. Au lieu de cela, il y a seulement cette insoutenable pensée de bonté.

Ainsi vous pouvez voir à quel point l'ennemi est incroyablement bon. D'où viennent votre bonheur et votre paix ? Ils sont donnés par l'ennemi. Peu importe combien d'argent vous avez dépensé pour avoir une vie confortable ou combien de temps et d'effort vous avez consacré pour y arriver, vous n'obtenez pas la même paix de l'esprit que celle que vous recevez de l'ennemi. Tellement, tellement précieux ! Les bienfaits que vous recevez de l'ennemi en pratiquant l'entraînement de la pensée et la patience, la paix de l'esprit que vous obtenez, le mérite que vous accumulez sont si grands ! Les émotions perturbations et la pensée du chérissement de soi diminuent, la colère devient moindre et vous êtes plus aptes à exercer l'esprit dans la voie graduée vers l'éveil – tout ceci grâce à l'aide de l'ennemi.

Même si vous donniez à l'ennemi un milliard de dollars, même si vous lui donniez une montagne d'or, cela ne serait rien. Ce ne suffirait pas pour lui rendre sa bonté pour la paix de l'esprit que vous avez reçue. L'ennemi vous aide à réaliser la perfection de la patience ; la colère s'amointrit, la paramita de la patience est parachevée et par cela vous accomplissez l'esprit omniscient. Ainsi l'ennemi est vraiment celui qui met l'éveil dans votre main.

Même si nous avons reçu tant d'enseignements sur l'entraînement de la pensée ou sur le *Lam-rim*, encore et encore, si nous ne mettons pas ces enseignements en pratique, ni aujourd'hui, ni la semaine prochaine, ni ce mois-ci, ni le mois prochain, ni cette année, ni l'année prochaine, alors, tôt ou tard la mort arrive et vous n'avez jamais fait la moindre pratique de la patience.

S'il n'y avait pas d'ennemi, l'occasion de pratiquer la patience n'existerait pas. Donc, si vous ne pratiquez pas la patience tant que l'ennemi est là, tant qu'il y a quelqu'un qui vous traite mal, vous n'aurez pas cette possibilité à d'autres moments. De plus, une personne ne reste pas un ennemi tout le temps, quelquefois elle devient une amie et alors vous n'avez plus la possibilité de pratiquer la patience. Donc c'est tant qu'elle est votre ennemie, tant qu'elle vous dérange, qu'il vous faut pratiquer.

Quel que soit votre problème, si vous pratiquez *tong-lèn*, l'entraînement de la pensée et la patience, alors, comme le dit le bodhisattva Thogmé Zangpo, votre esprit s'entraîne. Dans ce cas l'esprit est toujours doux, toujours les réalisations vous accompagnent et vous êtes toujours heureux. Peu importe qui vous accompagne, avec qui vous vivez, vous êtes heureux. Que vous soyez seul ou en compagnie d'autres gens, vous êtes toujours heureux. L'esprit est toujours plein de courage. Il n'y a pas d'obstacles à votre pratique du Dharma. Toutes les conditions mauvaises paraissent bonnes, favorables, elles vous aident à poursuivre la pratique du Dharma. L'esprit est toujours heureux et satisfait.

Alors peu importe à quel point l'époque et les choses dégénèrent ; même s'il y a de plus en plus de problèmes, de plus en plus de conditions mauvaises, ils deviennent seulement la cause pour atteindre l'éveil plus rapidement parce qu'il y a davantage de purification, davantage d'accumulation de mérites.

Maintenant, puisque le cours est terminé, j'espère que vous y aurez trouvé quelque chose à pratiquer pour la paix de l'esprit. Je pense que c'est tout.

Colophon : Extrait du transcrit « Comment développer l'amour et la compassion ». Réimprimé pour les besoins du programme « Découverte du Bouddhisme » avec la permission du « Lama Yeshe Wisdom Archive ». Première traduction française par Françoise Normand et Vén. Chantal Carrerot, revue en octobre 2004 par Dominique Régibo pour le Service de traduction francophone de la FPMT. Tous droits réservés.