

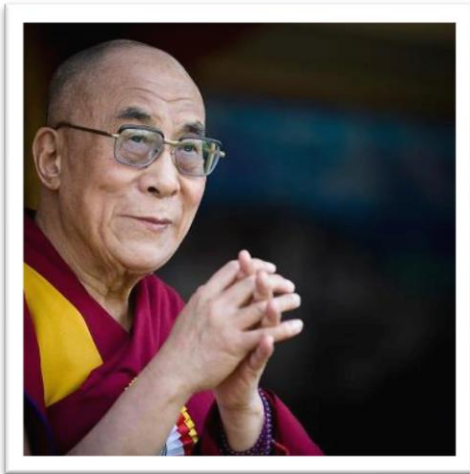


# Méditer sur la vie future : Réflexion sur les bonheurs et les souffrances des deux types possibles d'existences futures



Par Sa Sainteté le Dalaï Lama

LM-IM-MORT ET INER ET REN- MEDITER SUR LA VIE FUTURE--Dernière mise à jour-11.07.2015



Actuellement, nous sommes sous le contrôle de notre esprit, et notre esprit est lui-même sous le contrôle des émotions perturbatrices. Dans le futur également, si notre esprit est sous le contrôle des émotions perturbatrices, à cause de cela, la vie que nous obtiendrons sera régie par elles. C'est pourquoi il est important, dès à présent, de ne pas permettre que notre esprit soit dominé par ces émotions perturbatrices et d'essayer de le transformer en un esprit vertueux. Grâce à cela, nous aurons de meilleures renaissances futures.

Le type de renaissance que l'on obtient dépend totalement des actions positives ou négatives qui ont été accumulées. Il importe donc à ce point de réfléchir aux souffrances des migrations infortunées. Comme l'a dit Nagarjouna : 'Chaque jour vous devriez vous rappeler les souffrances des enfers froids et des enfers chauds, ainsi que les souffrances des esprits avides et celles des animaux.'

Il est essentiel de réfléchir sur les souffrances du samsara en général et sur celles des migrations douloureuses en particulier parce que, grâce à cette réflexion, on réalise que l'on est tombé au fond de l'océan de souffrances du samsara ; et l'on est ainsi encouragé à prendre la résolution de s'en sortir. Cette méditation vous aidera aussi à réduire l'orgueil et l'égoïsme. Elle vous permettra de comprendre que ces souffrances sont le résultat d'actions négatives et ainsi vous vous abstenrez de vous engager dans de telles actions. A l'inverse, voyant que le bonheur vient des pratiques vertueuses, vous vous engagerez dans celles-ci. Partant de votre expérience personnelle, vous cultiverez aussi la compassion envers les autres êtres et vous vous efforcerez d'atteindre la libération du cycle des existences. C'est enfin cette appréhension de la souffrance qui vous rendra capables d'engendrer un désir intense de prendre refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Cette méditation vise donc des objectifs cruciaux.

## Méditer sur les souffrances des royaumes inférieurs

La réflexion sur les souffrances des royaumes inférieurs comporte trois points :

1. Réfléchir sur les souffrances des enfers,
2. Réfléchir sur les souffrances des animaux,
3. Réfléchir sur les souffrances des esprits avides.

# Méditer sur la vie future : Réflexion sur les bonheurs et les souffrances des deux types possibles d'existences futures

Par Sa Sainteté le Dalai Lama

## 1. Réfléchir sur les souffrances des enfers

### - Les grands enfers

On explique tout d'abord les souffrances des grands enfers.

Dans **l'enfer de reviviscence**, des êtres sont réunis par la force de leurs actions contaminées et s'entre-tuent avec des armes de toutes sortes et quand ils gisent inanimés au sol une voix qui vient de l'espace leur dit 'revenez à la vie' ; ils se relèvent alors et recommencent à se battre.

Le second des grands enfers est appelé **l'enfer des lignes noires**, les êtres y sont découpés en morceaux suivant des lignes noires dessinées sur leur corps.

Le troisième est appelé **l'enfer écrasant** parce que les êtres y sont tués en étant écrasés entre des montagnes de fer.

Le suivant est **l'enfer des hurlements** où les êtres sont emprisonnés dans une maison de fer. Dès qu'ils entrent dans cette maison, elle s'enflamme tout entière faisant griller les êtres qui sont prisonniers à l'intérieur.

Le suivant est **l'enfer des grands hurlements** qui est très semblable au précédent mais ici les êtres sont à l'intérieur de plusieurs épaisseurs de maisons de fer enflammées.

Le suivant est appelé **l'enfer chaud**, les êtres y sont ébouillantés ou frits tout vifs, comme on fait avec les poissons.

Le suivant est appelé **l'enfer extrêmement chaud**.

Maintenant quand on réfléchit à ces explications sur les enfers chauds, il est possible d'avoir quelques doutes sur la véracité de ces enseignements, on peut avoir une sorte d'incrédulité ; pourtant il importe de réaliser que ces diverses expériences (douloureuses) sont le résultat d'un état d'esprit indiscipliné.

Regardons ce qui se passe quand vous entraînez votre esprit au développement de bodhicitta. Tout au début, votre auto-chérissement, votre égocentrisme est très fort et vous vous demandez comment vous pourrez transformer cette attitude mentale en altruisme, en bodhicitta ; et pourtant, grâce à la pratique, cela devient possible. De même, en ce qui concerne la sagesse, au stade initial vous avez peut-être une saisie obstinée de la vue des choses comme ayant une existence indépendante et, à ce moment-là, vous pouvez à peine imaginer que vous pourrez transformer cette attitude et voir les choses comme dénuées d'existence indépendante. Pourtant, grâce à la pratique, on peut transformer graduellement son attitude pour être finalement capable de cultiver un esprit ou une attitude mentale qui voit les choses telles qu'elles sont, qui voit la vérité, l'ainsité.

En enrichissant et renforçant de plus en plus cet esprit, vous deviendrez graduellement capables d'éliminer les états d'esprit négatifs, et par ce type de contemplation vous allez peut-être commencer à ressentir que finalement ces choses sont possibles ; progressivement vous aurez le sentiment que peut-être il est possible de réaliser le corps de jouissance, le corps de vérité, etc.

De même, quand il est question d'entraîner l'esprit, de réaliser un état d'esprit complètement pacifié, quand nous pensons au Bouddha qui possède un esprit omniscient, qui connaît toute chose et tout être et chacune et chacun en particulier, tout au début, de telles explications dépassent nos capacités d'entendement, notre esprit étroit ne peut tout simplement pas les

## Méditer sur la vie future : Réflexion sur les bonheurs et les souffrances des deux types possibles d'existences futures

Par Sa Sainteté le Dalai Lama

admettre. Mais, graduellement, grâce à l'étude et à la pratique, vous commencez à y croire, vous commencez à voir qu'il y a du vrai dans tout cela.

A contrario, considérons maintenant comment fonctionne notre esprit indiscipliné : si nous sommes impliqués dans des attitudes négatives très fortes où la préparation de l'action négative est excellente, l'action négative proprement dite est excellente et la conclusion de l'action négative est excellente aussi, nous accumulons ainsi des actions négatives d'une telle force qu'il devient plausible que nous fassions l'expérience de résultats très fortement négatifs.

Par exemple, en ce moment même, nous jouissons tous d'une grande paix, d'un environnement merveilleux et paisible et tout le monde écoute le Dharma dans un grand silence ; mais supposons que soudain quelqu'un devienne complètement fou, se lève et se mette à hurler et à vociférer, le visage tout rouge, il est probable que nous en soyons tous très perturbés et que notre belle paix s'en trouve amoindrie. De plus, après la session d'enseignement, il est probable aussi que nous chercherons tous à nous tenir à distance de cette personne. Vous voyez comment ce changement soudain va transformer votre attitude mentale ; c'est cela le résultat des émotions perturbatrices. L'effet des actions négatives est de créer de la souffrance, de créer un état d'esprit perturbé ; et donc, exactement comme nous faisons à ce moment-là l'expérience de ces états d'esprit indisciplinés et complètement perturbés, dans le futur aussi il est possible de faire l'expérience d'incroyables souffrances en tant que résultat. Exactement comme à partir d'un état d'esprit discipliné, nous pouvons obtenir d'excellentes qualités comme la bouddhité, etc., à partir d'un état d'esprit indiscipliné, nous ferons aussi l'expérience de résultats qu'il nous est difficile d'envisager.

Il est dit dans un soutra : « Vous récolterez ce que vous avez semé ». Que les ordres de grandeur indiqués dans ces textes soient exacts ou non, le fait est qu'il est indubitablement possible qu'à cause de nos pensées et actions négatives, nous aurons ultérieurement à faire l'expérience de conditions extrêmes, comme par exemple un climat très chaud ou très froid. Certaines personnes ont fait l'expérience de N.D.E. (*Near Death Experience*), c'est-à-dire qu'elles étaient considérées comme mortes puis sont revenues à la vie. Je ne dis pas que tout ce que ces personnes ont relaté est vrai, mais certaines ont pu témoigner d'expériences très intéressantes. On trouve dans l'Abhidharma des explications sur les souffrances particulières rencontrées quand les éléments s'absorbent et que les énergies vitales et les vents s'interrompent brutalement lors du processus de la mort. Ce qui signifie qu'au moment de la mort, quand la connexion avec ce monde commence à disparaître, on se met parfois à éprouver des souffrances terribles. C'est pourquoi, vous pouvez bien sûr dire que vous n'y croyez pas mais c'est tout, car cette position est impossible à justifier.

D'ici au soleil, la distance est de 93 millions de miles et je pense que jusqu'à la lune elle est de quelques centaines de milliers de miles, vous pouvez donc en déduire la distance entre la lune et le soleil. Ces données sont prouvées scientifiquement mais elles sont en totale contradiction avec les explications qu'on trouve dans l'Abhidharma sur la distance entre la lune et le soleil. Ces indications étant données sur la base des découvertes scientifiques et du raisonnement, les affirmations de l'Abhidharma peuvent être réfutées. Mais en ce qui concerne d'autres sujets

# Méditer sur la vie future : Réflexion sur les bonheurs et les souffrances des deux types possibles d'existences futures

Par Sa Sainteté le Dalai Lama

comme la réalité des vies futures, l'existence de ces enfers et des souffrances qui y sont subies, etc., si nous nions l'existence de ces choses, ce sera sur la base d'une croyance aveugle : vous pourrez seulement dire 'je n'y crois pas' mais vous ne pourrez fournir aucune preuve dans ce sens. Ce n'est pas parce que l'on ne peut pas trouver quelque chose que cela signifie forcément que cette chose n'existe pas.

Nous avons donc vu les souffrances des renaissances dans les enfers chauds. En ce qui concerne la durée des souffrances que l'on y subit, comme l'explique Nagarjouna dans sa *Lettre à un Ami* : on connaîtra cette souffrance sans répit jusqu'à ce que le résultat du karma négatif qui l'a causée arrive à épuisement.

## - Les enfers périphériques

Le second point traite des enfers périphériques. Tous ces enfers chauds sont situés à l'intérieur de quatre murs qui ont quatre portes, eux-mêmes entourés d'une barrière de fer qui a, elle aussi, quatre côtés avec quatre portes et à chacune de ces portes se trouve un enfer périphérique.

Le premier est celui des êtres qui vivent dans **les braises ardentes**. Dès qu'on naît dans cet enfer, on s'enfonce dans ces charbons ardents. Toute la peau de la jambe qui s'y enfonce brûle et fond et dès qu'on relève cette jambe pour poser l'autre, la chair de la première se reforme et la chair de l'autre se met à brûler. On souffre ainsi des souffrances très grandes.

Le second est appelé **le marécage putride**. Les êtres s'enfoncent dans cette boue au fond de laquelle se trouvent des insectes aux becs acérés qui piquent profondément et entièrement leurs pieds.

Le troisième est **le sentier des épées** et le quatrième **la rivière sans gué**.

Asanga dit dans *la Réalité des Terres*<sup>1</sup> que le nombre d'enfers périphériques n'est pas défini.

## - Les enfers froids

Le troisième point traite des enfers froids qui sont de huit sortes.

Le premier est appelé **l'enfer des cloques**, le vent y est si fort et froid que des crevasses et cloques apparaissent sur le corps.

Le second est nommé **l'enfer des cloques qui éclatent**.

Le troisième est **l'enfer des claquements de dents**.

Le quatrième est **l'enfer des lamentations**, qui sont provoquées par le froid.

Le suivant est **l'enfer qui s'exclame 'A-Choo'**, c'est un terme tibétain qui signifie 'Qu'il fait froid !'

Le suivant est **l'enfer qui éclate comme une fleur outpala**.

Le suivant est **l'enfer qui éclate comme un lotus**.

Le suivant est **l'enfer qui éclate comme un grand lotus**.

---

<sup>1</sup> Le texte d'Asanga s'intitule "Réalité des terres" selon la traduction de G. Driessens. (en anglais *Actuality of the Levels/Levels of Yogic Deeds*, en sanskrit *Bhumivastu/Yogacharyabhumi*, en tibétain *Sa'i dnogs gzhi/ rNal 'byor spyod pa's sa*). Il fait partie des 5 traités d'Asanga sur les terres (*Treatises on the levels*).

# Méditer sur la vie future : Réflexion sur les bonheurs et les souffrances des deux types possibles d'existences futures

Par Sa Sainteté le Dalai Lama

## - Les enfers occasionnels

Viennent ensuite les enfers occasionnels dont on dit qu'ils sont situés à proximité des enfers chauds et des enfers froids.

Dans tous ces textes, il est dit : « Ayant accumulé tant d'actions qui vont vous projeter dans ces états d'existence, comment pouvez-vous rester décontractés et sans inquiétude ni angoisse ? » Il est donc important de comprendre que les causes de telles souffrances sont nos propres actions négatives et de faire des efforts afin que notre esprit ne soit pas contaminé par la moindre négativité.

## 2. Réfléchir sur les souffrances des animaux

Vient ensuite la réflexion sur les souffrances des animaux. Ils subissent toutes sortes de souffrances comme celle où les plus faibles sont poursuivis et tués par les plus forts, celle d'être traités comme de la marchandise ou comme des objets par les êtres humains et par les dieux et d'être ainsi privés de leur liberté. Les animaux sont roués de coups, tués et utilisés par les êtres humains et les dieux qui vivent avec eux. Nous connaissons tous la condition de ces animaux et nous ne devrions pas agir en simples spectateurs par rapport à eux. Nous devrions imaginer quelle serait notre souffrance si nous devions renaître sous la forme de l'un d'entre eux. Imaginez que vous ayez pris naissance en tant que chèvre ou mouton, chat ou chien. Regardez comme ils ont peur, regardez la vie qu'ils ont. Les animaux s'entre-dévorent, les plus gros brutalisant les plus faibles. Posez-vous la question : si vous aviez pris une de ces renaissances animales, seriez-vous capables de la supporter ou non ? Puisque nous pouvons voir les animaux et que nous les rencontrons souvent, il nous est facile de réfléchir à leurs souffrances. Si vous réfléchissez de cette manière, vous serez amenés à éprouver une impression d'insécurité et de tristesse.

## 3. Réfléchir sur les souffrances des esprits avides

Le troisième point est la réflexion sur la souffrance des esprits avides. L'avarice extrême a pour résultat la renaissance en tant qu'esprit avide. Les esprits avides souffrent d'un manque de nourriture et de boisson qui a pour conséquence le dessèchement de leur peau. Ils ressemblent à des arbres secs, sans feuilles ni fruits. Leur visage est complètement couvert de poils et leur bouche est complètement sèche. Il y a trois catégories d'esprits avides :

- ceux qui ne peuvent satisfaire leur faim et leur soif à cause d'obstacles extérieurs,
- ceux qui ont des obstacles internes,
- et ceux pour qui les obstacles se trouvent dans la nourriture et la boisson elles-mêmes.

Il est dit que certains de ces esprits avides ont une durée de vie supérieure à quatre, voire dix mille ans.

Il est donc important de réfléchir aux souffrances de ces êtres dans ces différents royaumes des enfers chauds, des enfers froids, des esprits avides, etc. A présent, s'il nous arrivait de mettre l'un de nos doigts dans le feu ou dans la glace, nous ne serions pas capables de supporter cette

# Méditer sur la vie future : Réflexion sur les bonheurs et les souffrances des deux types possibles d'existences futures

Par Sa Sainteté le Dalai Lama

souffrance. Sur la base de votre expérience et de votre réflexion, vous devriez donc méditer jusqu'à ce que vous soyez capables de produire une certaine transformation dans votre esprit. Ces méditations sont extrêmement importantes parce qu'elles vont vous permettre d'éviter ces souffrances, à la manière d'un barrage que l'on aurait construit avant l'inondation. Si vous essayez de construire un barrage une fois que l'inondation a déjà commencé, vous n'y arriverez pas et vous serez incapable de contrôler quoi que ce soit. Avant de nous retrouver dans ces formes de renaissance, nous devrions donc faire très attention. Si nous ne réfléchissons pas actuellement, dès maintenant, une fois que nous serons nés dans ces royaumes de migrations douloureuses, nous aurons du mal à trouver refuge, même si nous le cherchons, comme il est expliqué dans le *Bodhisattvacharyavattara*.

**Colophon** : Extrait d'enseignements de Sa Sainteté le Dalai Lama à propos du *Lamrim dring* (*Exposition intermédiaire des étapes de la voie*) de Djé Tsong Khapa, Dharamsala, 13-25 mars 1998.

Traduction anglaise orale par le Vén. Lhakdor. Transcrit par Joyce, avril-juin 1998. Publié par le Service Education de la FPMT, 2002.

Traduction française dans le cadre du Péba, 2005-2006, Service de traduction francophone de la FPMT.