

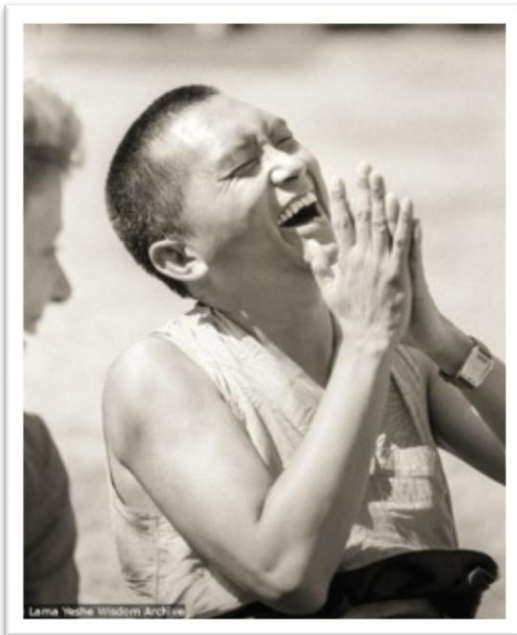


La grande valeur de la renaissance humaine

Par Lama Zopa Rinpoché



LM-PRECIEUSE REN HUM-LA GRANDE VALEUR DE LA RENAISSANCE HUMAINE-Dernière mise à
jour 17.07.2015



Ces enseignements ont été donnés en septembre 1984 au Centre de Retraite de Toushita à Dharamsala en Inde.

Motivation

Les pratiquants qui effectuent actuellement la retraite de Vajrasattva m'ont demandé de leur donner un enseignement mais, n'étant pas un pratiquant du Dharma, cela m'est difficile. Il se pourrait cependant que quelques unes de mes paroles encouragent certains à persévérer dans leur pratique ou à la rendre plus pure.

En ce moment même, vous êtes en train d'écouter cet enseignement et cette action devrait devenir cause de bonheur. Cependant, ne rechercher que le bonheur des vies prochaines n'est pas suffisant et il n'est pas non plus suffisant d'écouter cet enseignement du mahayana traitant de la transformation de la pensée avec comme seul objectif d'obtenir votre propre libération, la cessation de toute souffrance. Votre but doit être la réalisation de l'Eveil parfait pour le plus grand bien de tous les êtres. Si tel est le cas, votre action devient alors la cause de l'obtention de l'Éveil.

Le simple fait d'écouter un enseignement du mahayana n'est pas en soi une cause suffisante pour obtenir l'Eveil. Pour que cette action en devienne la cause, il vous faut avoir l'attitude d'un mahayaniste : « Quoi qu'il arrive, à tout prix, je dois réaliser l'esprit omniscient pour le bienfait de tous les êtres ! C'est pour cela que je vais écouter (ou lire) ces enseignements. »

Bodhicitta : la pratique essentielle

A tout instant et quelles que soient les circonstances, il est extrêmement important d'exercer son esprit à la pratique de bodhicitta, l'attitude qui consiste à renoncer à soi-même et à chérir les autres. Faites de cela le cœur de votre pratique ! Ce conseil est également valable pour le pratiquant du Dharma en retraite : quoique vous fassiez alors (réciter des mantras, méditer sur une déité ou exercer votre esprit aux pratiques de la voie progressive), tous les obstacles rencontrés (les souhaits qui ne se réalisent pas, une pratique sans succès, les choses qui ne se passent pas comme prévu, etc.) ont pour origine l'attitude égoïste qui est l'opposé de bodhicitta. L'attitude égoïste crée toujours des obstacles en ne laissant en vous aucun espace pour bodhicitta. Bien que vous soyez en retraite, pas une seule session de méditation n'est accomplie purement pour les autres êtres, avec la pure motivation de bodhicitta, en chérissant seulement les autres. Vous ne pouvez vous sentir satisfait d'aucune session car aucune n'est faite purement pour les autres.

Des centaines de pensées surgissent, non seulement pendant la motivation mais aussi durant la méditation elle-même. En réalité, vous passez bien plus de temps dans une autre retraite, celle qui crée les causes du samsara : vous êtes en retrait de la vue pure, de bodhicitta, de la conscience de la vacuité, de la concentration en un point et du mantra de Vajrasattva. Votre retraite de méditation vous met en retrait de la vue pure où toutes les formes sont la déité, tous les sons, les mantras de la déité, et où toutes les pensées sont de la nature de l'esprit saint de la déité. Comme vous passez la plupart de votre temps dans la non-vertu, la session vous éloigne de la vertu et comme vous accomplissez votre retraite de Vajrasattva de cette manière, vous n'obtenez aucun signe de purification, pas même dans vos rêves.

Si vous observez bien votre vie quotidienne, vous constaterez que tous les obstacles, toutes les expériences indésirables et tous les échecs ont pour origine l'attitude égoïste. Tout le malheur et la confusion découlent de notre propre égoïsme et c'est vrai pour tous, même pour ceux qui n'essaient pas d'exercer leur esprit à progresser sur la Voie Graduée vers l'Eveil ou qui ne pratiquent pas le saint Dharma. Si l'attitude égoïste est puissante, des problèmes de plus en plus grands s'enchaînent les uns après les autres. Pour tous, autant pour ceux qui pratiquent le Dharma que pour ceux qui ne le pratiquent pas mais qui travaillent tous les jours, au bureau, à la ferme, dans un commerce, etc., l'égoïsme est le plus grand obstacle. Il est évident que moins nous agissons sous l'influence de l'égoïsme et plus nous réussissons dans ce que nous entreprenons.

Prenons l'exemple de quelqu'un qui ignore ce qu'est une action vertueuse et comment accumuler des vertus, et qui ne sait pas non plus ce que sont les actions non vertueuses et les moyens de les éviter : plus son égoïsme diminue, et plus il a, automatiquement, bon cœur. Grâce à cet amour bienveillant, ses actes deviennent vertueux, positifs, bien qu'il n'ait jamais eu de contact avec le Dharma du Bouddha. Sans jamais avoir rien entendu à propos du karma et du refuge, il est pourtant moins égoïste et pense davantage aux autres. L'aide qu'il apporte aux autres par le corps, la parole et l'esprit, vient d'un cœur sincère parce qu'il n'attend rien en retour. Il n'espère en échange de ses services ni renommée, ni nourriture ni vêtement ni aide matérielle quelconque dans l'avenir de la part de ceux qu'il aide. Toutes ses actions sont pures car elles émanent d'un cœur sincère, sans attente de retour ni motivation égoïste.

Il est possible que les actions de ces occidentaux au grand cœur, si généreux, que l'on appelle des "hippies", soient bien plus pures que celles d'un pratiquant du Dharma qui a foi en le karma et le refuge mais qui espère quelque chose en retour. Ce dernier peut tout à fait aider autrui mais, au fond de lui, il y a cette attente d'un résultat : une bonne renaissance dans la vie prochaine. « Si je pratique la générosité, je serai riche et heureux dans ma vie prochaine. » Il a foi en le Bouddha, le Dharma et la Sangha, mais son acte de générosité est fait avec l'attitude égoïste de vouloir son propre bonheur. Son acte est vertueux mais n'a pas la pureté de celui de cette autre personne qui ne connaît rien au Dharma mais qui aide autrui avec un cœur pur et sincère, sans rien attendre en retour et sans égoïsme.

Que vous pratiquiez le Dharma ou non, que vous ayez un certain renoncement ou non, tant que cette attitude égoïste n'a pas changé, il n'y a pas de paix. L'égoïsme ne laisse aucune place dans l'esprit pour les réalisations et constitue le plus grand obstacle à l'harmonie dans la famille et dans la société. C'est le plus grand obstacle à la réussite dans cette vie et au-delà de cette vie, et ce jusqu'à l'Eveil.

Pour développer une pure attitude de bodhicitta, il est nécessaire de pratiquer les enseignements du mahayana. Vous devez développer bodhicitta en permanence. C'est grâce à la pratique de bodhicitta que vous deviendrez un jour un Bouddha et serez capable d'aider les autres, comme le font les êtres pleinement éveillés tels le Bouddha Shakyamouni, Manjoushri, le Bouddha Maitréya, Tara, Vajrapani, et Vajrasattva, les objets de refuge auxquels vous adressez des prières maintenant pour que vos souhaits temporaires et ultimes se réalisent.

Comme le dit le grand Pandit Chandrakirti dans le Madhyamikavatara :

*Les auditeurs et les réalisateurs solitaires naissent du puissant,
le Bouddha Shakyamouni.
Le Bouddha parfaitement accompli et parfaitement purifié naît de bodhicitta,
et bodhicitta naît de la compassion.*

Les auditeurs et les réalisateurs solitaires sont les arhats du petit véhicule. Le Bouddha est né de bodhicitta et de la sagesse transcendante non duelle. Bodhicitta naît de la compassion qui ne peut supporter que les êtres soient sous l'emprise de l'ignorance, obscurcis, et pensent que les choses sont permanentes et qu'elles existent de leur propre côté, alors qu'elles sont impermanentes par nature.

Lama Tsongkhapa a expliqué les différents niveaux de pratique dans ses commentaires courts, moyens et longs du lam-rim, la progression vers l'Eveil. (La prière de lam-rim condensée intitulée Hymnes à l'Expérience de la Voie Progressive vers l'Eveil, s'adresse à ceux dont l'intelligence est inférieure.) Lama Tsongkhapa explique que l'esprit d'éveil est le cœur de la voie du mahayana, comparable au tronc de l'arbre. Sans tronc, un arbre ne pourra jamais pousser ni donner fleurs et fruits. Bodhicitta, fondement du grand véhicule, est la base de toutes les actions des grands bodhisattvas, les six perfections et les quatre façons de rassembler des êtres. Bodhicitta est la base des vastes activités entreprises pour le bien de tous les êtres.

Si vous avez le tronc de bodhicitta, vous pouvez obtenir toutes les autres réalisations (qui sont comme les branches et les fleurs) jusqu'à l'Eveil (qui est le fruit). Vous pouvez obtenir les qualités incommensurables de l'esprit saint, de la parole sainte et du corps saint du Bouddha. Mais sans bodhicitta, il est impossible d'atteindre les autres réalisations du mahayana, de la même manière que, sans le tronc, vous ne pouvez espérer avoir des branches portant des fruits. Si vous avez bodhicitta, vous pouvez parachever toutes les autres vastes actions des grands bodhisattvas.

Bodhicitta est semblable à l'alchimie qui transmue le fer en or pur. (Il existe une technique de méditation qui permet de transformer le fer en or, mais c'est très dangereux. Le grand pandit Nagarjouna entreprit cette méditation et utilisa l'or obtenu pour pourvoir aux besoins des moines de nombreux monastères). En vous éveillant à l'amour ultime de l'esprit d'éveil, il devient possible de transformer en vertu non seulement les actions neutres, mais aussi les actes non vertueux. Vous arrivez même à transformer les actions de tuer, voler, mentir, bavarder ou prononcer des paroles blessantes et autres, qui par nature sont non vertueuses. A l'heure actuelle, vous en êtes incapable, mais plus tard, quand vous aurez réalisé l'amour suprême de

bodhicitta, vous pourrez transformer le négatif en positif, tout comme vous pourrez accomplir les diverses actions d'un grand bodhisattva pour guider les êtres.

Si vous avez bodhicitta, il vous est possible de réunir les deux types d'accumulation, de mérites et de sagesse. En méditant sur la vacuité, vous rassemblez l'accumulation de sagesse transcendante. Par exemple, quand vous méditez soit sur l'auto-production, soit sur la production frontale d'une déité, si vous restez conscient de la véritable nature de la déité, à savoir qu'elle n'existe pas de son propre côté, qu'elle n'est qu'une simple dénomination, une production en dépendance, c'est là l'accumulation de sagesse transcendante. Vous concentrer sur la vision pure de la déité permet l'accumulation de mérite (ou méthode).

Si vous êtes attentif, vous pouvez accumuler ces deux types d'accumulation quand vous faites l'aumône d'une roupie à un mendiant. Cependant, si vous ne faites que lui prêter cette roupie, vous n'êtes pas alors une base digne d'être nommée « donneur », puisque ce n'est pas la fonction accomplie par vos agrégats ; il n'y a ni la pensée ni l'action de donner. L'acte de donner doit comporter un sujet, une action et un objet de charité.

Celui qui donne, l'action de donner et l'objet de ce don sont tous trois dépendants les uns des autres. Vous devez être conscient qu'aucun des trois n'a d'existence propre. Chacun des trois n'existe qu'en fonction de sa désignation. Si vous engendrez l'esprit d'éveil, souhaitant l'obtention de l'Eveil pour vous et pour tous les autres êtres, et que vous donnez une roupie, ou seulement dix paisas, à un mendiant, tout en étant conscient de la nature véritable du soi (le sujet), de l'action et de l'objet, vous accumulerez simultanément les deux sortes de mérites : ceux de la sagesse transcendante [car vous êtes conscient de la vacuité des trois bases], et ceux de la méthode [car vous pratiquez la générosité].

Lama Tsongkhapa souligne qu'avec l'esprit ultime de bodhicitta, toute accumulation, que ce soit de mérite ou de sagesse, devient la cause de l'Eveil. Comme l'alchimie qui transmute le fer en or, bodhicitta transforme tous les mérites que vous accumulez en causes de l'état de Bouddha. Mais sans bodhicitta, même si vous avez réalisé la vacuité, pratiquer la charité ne devient que la cause de la libération du samsara. Sceller cette action avec la vacuité ne devient qu'un remède permettant de couper la racine du samsara mais elle ne devient pas la cause de l'Eveil. Bodhicitta ça change tout : sans elle, les mérites accumulés sont comme un poignée de poussière, alors qu'avec elle, ils sont vastes comme la terre entière.

Avec bodhicitta, chaque accumulation, que ce soit de sagesse transcendante ou de mérites, entraîne des résultats infinis, incroyables. C'est pourquoi Lama Tsongkhapa dit :

Bodhicitta est le trésor offrant d'innombrables mérites. En comprenant cela, les bodhisattvas, les nobles fils des victorieux, gardent bodhicitta comme leur pratique du coeur. Moi, le maître vénérable, ai pratiqué ainsi. A vous qui recherchez la libération, je fais la requête de pratiquer de la même manière.

Ce qui implique que ceux qui recherchent le bonheur doivent garder bodhicitta comme pratique essentielle. En fait, le plus grand obstacle au bonheur, aussi bien pour les pratiquants du Dharma que pour les êtres du monde est la pensée de l'auto-chérissement, tandis que l'esprit d'éveil, bodhicitta, est la meilleure méthode pour obtenir le bonheur. Sans aller jusqu'à penser à l'Eveil, puisque tous les êtres, quels qu'ils soient, n'aspirent qu'au bonheur et au succès, la méthode la plus efficace pour les obtenir est la pratique de bodhicitta.

Les voies progressives des trois niveaux de capacité

La raison pour laquelle l'esprit d'éveil est considéré comme la pratique essentielle est bien montrée dans les voies graduées correspondant aux trois types de capacité. La voie progressive de l'être de capacité initiale comprend les sujets suivants : la précieuse renaissance humaine (son utilité et la difficulté de l'obtenir à nouveau), l'impermanence et la mort, les souffrances des trois royaumes inférieurs, et enfin le refuge et le karma (loi de causalité). Les Quatre Nobles Vérités sont exposées dans les enseignements s'adressant aux êtres de capacité intermédiaire. Ces deux premières voies progressives forment les préliminaires. Le véritable corps de la voie est la pratique essentielle de l'esprit d'éveil – qui est la base des six perfections – et est révélé dans la voie de l'être de capacité supérieure.

En exerçant votre esprit dans les voies graduées des êtres de capacités inférieure et intermédiaire, vous développez le renoncement au cycle des existences, cause de la libération. Puis en pratiquant la voie graduée de l'être de capacité supérieure, vous produisez bodhicitta, cause du plein Éveil. Tous vos souhaits peuvent donc être exaucés par la pratique du lam-rim, les voies progressives des trois capacités.

Si vous désirez un corps divin ou humain dans votre prochaine vie, vous l'obtiendrez en exerçant votre esprit dans la voie progressive de l'être de capacité inférieure. Si vous souhaitez être libéré du samsara, vous y parviendrez en pratiquant la voie des individus de capacité intermédiaire. Et si vous visez l'omniscience, vous la réaliserez en développant votre esprit grâce aux pratiques de l'être de capacité supérieure, à savoir l'entraînement dans les six perfections afin d'actualiser parfaitement la pratique de bodhicitta.

Nous connaissons ces trois grandes réussites en exerçant notre esprit aux pratiques du lam-rim et nous profiterons par la même occasion d'autres bonheurs temporels. Dans cette voie progressive qui comprend les trois niveaux de motivation que les lamas de la lignée du passé ont enseignée et que les lamas tibétains qualifiés du présent enseignent, rien ne manque, rien ne fait défaut. On peut se fier totalement à cette voie complète menant à l'Eveil. Si quelque chose manquait à cette voie graduée, vous ne pourriez parvenir à ces trois grands accomplissements. Et si vous ne pouviez les obtenir en exerçant votre esprit dans la voie graduée, c'est qu'il y aurait quelque chose d'erroné dans ces enseignements du lam-rim que Lama Tsongkhapa a dispensés. Et si on y trouvait des imperfections ou si l'on ne pouvait leur faire confiance, c'est que les enseignements d'Atisha portant sur le lam-rim seraient incorrects. (Lama Atisha a rétabli la pratique du Dharma du Bouddha au Tibet après une période de dégénérescence).

Remonter ainsi jusqu'aux enseignements du Bouddha Shakyamouni en montrant qu'ils sont imparfaits et qu'ils ne constituent pas une voie complète pouvant mener à l'Éveil serait contraire à la réalité. Il n'y a aucune erreur : les enseignements du Bouddha sont parfaits et dignes de confiance. Après que son maître lui eut montré toute la voie menant à l'Eveil, le Bouddha pratiqua intensivement l'écoute, la réflexion et la méditation. Grâce à cela, il put réaliser la totalité de la voie en abandonnant toutes les négativités et en parachevant toutes les réalisations et il obtint ainsi l'omniscience. Ayant obtenu cette expérience complète, il révéla toute la voie menant à l'Eveil en transmettant à ses disciples les enseignements des trois véhicules. D'innombrables yogis ont analysé ces enseignements pour être certains qu'ils ne comportaient pas d'erreurs et qu'ils les mèneraient au but suprême, l'Éveil. Au moyen de l'écoute, de la réflexion et de la mise en pratique des enseignements, ces yogis ont pu atteindre le même niveau de réalisation que le Bouddha.

Il ne manque rien à ces enseignements du lam-rim des trois niveaux qui englobent non seulement le véhicule des perfections mais aussi les quatre classes de tantra. Ils incluent tout ce qui est nécessaire pour obtenir le bonheur temporaire et le bonheur suprême. Si vous ne consacrez pas votre vie à exercer l'esprit sur ce chemin progressif à trois niveaux, tout autre moyen employé ne vous permettra même pas d'engendrer le renoncement au samsara et par conséquent de réaliser le nirvana du petit véhicule, et encore moins celui du grand véhicule.

Tout comme les scientifiques examinent les micro-organismes avec les microscopes, les guéshés Kadampa évaluent le développement de leur esprit grâce à leurs progrès dans le lam-rim. Ils vérifient si leur égoïsme, leur animosité, leur attachement, leur ignorance, etc. sont plus faibles cette année que l'année précédente. On évalue le développement de son esprit au moyen du

lam-rim et non par l'aptitude à faire des divinations justes (mo, en tibétain) ou de produire certaines expériences de chaleur psychique, ce dont les hindous sont aussi capables. Les guéshés Kadampa ne considèrent pas ces expériences physiques ni ces pouvoirs psychiques, comme la clairvoyance, comme des preuves d'un véritable développement de l'esprit.

Tourner son esprit vers le lam-rim et essayer simplement de le comprendre en réfléchissant est considéré comme bien plus important que toutes ces expériences. Un jour, le guéshé Kadampa Pouchoungwa demanda au guéshé Tchèngawa : « Que préféreriez-vous obtenir ? Les cinq pouvoirs psychiques et les huit siddhis ordinaires (dont la course rapide et la capacité de voler), ou les expériences de la pratique de la voie progressive vers l'Eveil ? » Il répondit : « J'aimerais mieux me tourner vers le lam-rim et n'en être qu'au stade des questions, plutôt que d'obtenir les huit siddhis et les cinq pouvoirs psychiques. Nous avons très souvent réalisé ces siddhis et ces pouvoirs dans nos vies passées. Par contre, nous n'avons encore jamais réalisé la voie progressive vers l'Eveil en faisant naître le renoncement, l'esprit d'éveil et la vue juste. » Grâce à la pratique de bodhicitta, nous avons la possibilité d'extraire la quintessence de notre vie et de faire en sorte qu'elle soit le plus bénéfique possible pour tous les êtres.

Renoncer au samsara

Pour être à même de renoncer complètement au samsara, il faut cesser de nous cramponner aux plaisirs samsariques. Engendrer le renoncement à cette vie signifie supprimer tout désir pour le confort de cette vie, qu'il s'agisse de la nourriture, des vêtements ou de la réputation. Il ne s'agit pas du tout de refuser toute bonne nourriture, bons vêtements ou bonne réputation mais de cesser d'être attachés aux apparences de bien-être de cette vie. Il nous faut éliminer tous les attachements et les préoccupations mondaines qui sont à l'origine de nos problèmes et de notre confusion et qui empêchent nos actions quotidiennes de devenir Dharma.

Etablir en son esprit le renoncement à cette vie ne veut pas dire porter des haillons et mal manger. Les mendiants et les chiens errants font de bien maigres repas mais ils n'ont pas renoncé pour autant au bonheur de cette vie. On ne peut pas évaluer le niveau de renoncement à partir de considérations extérieures, mais uniquement par la compréhension intérieure de l'esprit. Vous pouvez très bien avoir l'air d'une personne qui a renoncé parce que vous portez des hardes et mangez de maigres repas, mais pouvez en fait être fortement attaché à votre réputation. On peut mener une vie austère dans le but d'avoir la réputation d'un méditant ascète. Tout comme les gens du monde qui n'ont aucune intention de pratiquer le Dharma, s'habillent avec luxe, mangent une nourriture raffinée et vivent dans de somptueuses demeures

pour être heureux dans cette vie ; un autre type de personne, elle, mangera chichement, se couvrira de guenilles et vivra dans une grotte ou une mesure délabrée. Si vous n'observez pas votre esprit, vous ne pourrez pas savoir si vous avez véritablement renoncé au bonheur de cette vie.

Un lama de la lignée contemporain disait :

« Celui qui a renoncé à sa vie ne répond pas par la colère à celui qui le maltraite. Insulté, il ne répond pas par l'injure. Battu, il ne frappe pas en retour. Le vrai renonçant est celui qui est capable d'un tel comportement. »

Beaucoup d'entre vous ont sûrement déjà vu ou rencontré un des plus vieux ascètes de Dharamsala, je veux parler de Guèn Djampa Wangdou, de qui j'ai reçu la transmission orale de prendre l'essence, une pratique qui se fait en retraite en ne se nourrissant que de pilules. Il y a longtemps, il vivait très simplement et ne portait que de vieux habits plutôt délavés. Et un beau jour, il me dit : « Je porte désormais de belles robes parce que les gens se plaignent. Ils disent que je suis supposé être un ascète, mais me voyant porter de si beaux habits, ils ne peuvent plus concevoir que j'en sois un. Ils pensent que j'ai plein d'argent et ne me font donc plus tellement d'offrandes. Ce qui est très bien pour moi. »

Aller totalement à l'encontre de la pensée d'auto-chérissement et des préoccupations mondaines, qui est de vouloir une bonne réputation est le véritable signe du renoncement. Lorsque Guèn Jampa Wangdou porte de belles robes, les gens le jugent de par son apparence extérieure et se plaignent en disant qu'il ne se conduit pas comme un moine ascétique ; cela va complètement à l'encontre des préoccupations mondaines et de l'auto-chérissement. Il porte des robes de bonne qualité parce qu'il trouve que ce qu'on dit désormais de lui, l'aide énormément. Le renoncement dépend de l'esprit, non pas des apparences extérieures.

Comment faire les sessions de méditation sur le lam-rim

Au début de chaque session, avant de méditer sur le lam-rim, visualisez le champ de mérites selon vos capacités, de façon simple ou élaborée. Puis, offrez le mandala. N'appellez pas le champ de mérites « l'arbre aux maîtres » car cette traduction est incorrecte et n'a aucun sens. Elle n'évoque rien d'autre qu'un arbre avec des maîtres assis sur les branches ! Le terme tibétain correspondant est « tsok ching » (mérite champ), ce qui n'est pas la même chose. N'ayant pas compris le sens de « tsok » le traducteur n'a fait qu'interpréter ce qu'il a vu sur les thangkas

représentant le champ de mérites. Mais parler de « l'arbre aux maîtres » ne veut rien dire du tout. Il faut bien comprendre le sens des mots et de la grammaire pour traduire les termes tibétains avec précision, tsok signifie mérite et ching champ.

On obtient sa subsistance et les plaisirs qui en découlent en plantant des grains de riz ou de maïs, des pommes de terre, etc. dans les champs. Si vous n'êtes pas paresseux et que vous ensemencez le champ, grâce à vos efforts vous pourrez en tirer profit. Un champ est considéré comme quelque chose de très précieux dont il faut bien prendre soin car on peut l'utiliser pour le cultiver. Pareillement, en faisant des offrandes et en vous prosternant devant le champ de mérites du maître, du Bouddha, du Dharma et de la Sangha, vous plantez des graines de mérites, ou bons karmas, afin de récolter toutes les perfections et bonheurs temporels et suprêmes. En semant des graines de mérites dans le champ du maître et du Triple Joyau, vous serez à même d'accomplir les trois grands objectifs : une précieuse renaissance humaine pour pratiquer le saint Dharma dans la vie prochaine, la cessation du cycle des existences et l'Éveil parfait. Tous les bonheurs quels qu'ils soient (dont ces trois grands objectifs) découlent des mérites.

Tous les plaisirs éprouvés – même celui d'obtenir une bonne récolte – dépendent des mérites accumulés. Le maître, le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont le champ dans lequel vous plantez les graines de mérites, champ que vous devez considérer comme une richesse bien plus précieuse qu'un champ de céréales ! Lama Tsongkhapa l'explique dans le lam-rim tchèn-mo, son grand commentaire de la voie progressive vers l'Eveil :

« Les êtres du monde éprouvent un vif sentiment de perte quand les champs qui donnent chaque année une ou deux récoltes n'ont pas été semés. Semer des graines de mérites dans le champ du maître et du Triple Joyau ne dépend pas des saisons. Vous pouvez planter quatre fois par jour, tous les jours de l'année, les graines de mérites dans ce champ sacré ».

Lama Tsongkhapa dit que vous pouvez semer chaque jour les graines de mérites permettant d'accomplir les trois grands objectifs et tout autre bonheur désiré. Vous avez la possibilité de semer à tout moment, quatre fois par jour, les graines de mérites dans ce champ sacré du maître, du Bouddha, du Dharma et de la Sangha. Lama Tsongkhapa dit aussi que faire preuve de négligence et ne pas profiter de l'occasion qui nous est offerte, est une perte bien plus grande que de ne pas pouvoir cultiver un champ ordinaire.

Ce n'est pas seulement quatre fois par jour que l'occasion vous est donnée de semer des mérites, causes de bonheur, mais cela est possible chaque heure, chaque minute, chaque seconde. Quand on cultive un champ ordinaire, il faut d'abord semer, puis attendre que les

graines se développent totalement, et de surcroît, on ne peut rien planter d'autre tant que la récolte n'a pas été faite. De tous les champs, le champ de mérites sacré est suprême. Rien, du côté de l'objet, ne pourra vous empêcher d'accumuler des mérites. Les obstacles ne peuvent venir que de vous : c'est vous et vous seul qui n'accumulez pas les mérites et ne créez pas les causes du bonheur dans votre relation avec ces objets saints.

Le processus est similaire avec les êtres vivants : comme avec le champ de mérites, vous pouvez aussi semer ces graines dans le champ des êtres vivants. Sur la base d'un tel champ, il vous est également possible de créer les causes du bonheur. De même que vous obtenez des récoltes après avoir semé un champ ordinaire, si vous semez les mérites dans le champ sacré et dans celui de tous les êtres, vous récolterez tous les bonheurs temporels et suprêmes.

Vous pouvez visualiser le champ de mérites développé tel qu'il est décrit dans l'Offrande au maître (Lama Tcheupa), ou simplement le Maître Bouddha Shakyamouni en tant qu'incarnation de tous les objets de refuge. Il est la manifestation de tous les maîtres, de tous les bouddhas, de la totalité du Dharma et de toute la Sangha. Cette dernière visualisation est appelée « La tradition du joyau de l'aspect contenant tous les autres ». Il est aussi possible de visualiser Tchènrézi à quatre ou mille bras, l'aspect que vous préférez, ou toute autre manifestation vous inspirant.

Avant de commencer la méditation sur le lam-rim, offrez le mandala. En suivant les paroles de la prière de l'offrande du mandala, offrez le monde entier et toutes les autres planètes, en restant conscients de tous les précieux objets des sens, les merveilles, que l'on trouve dans ce monde et dans les autres mondes. Les scientifiques aussi disent qu'il existe une multitude d'univers. Offrez plus spécifiquement au champ de mérites vos plus grands objets d'attachement : votre corps, vos possessions et vos amis. Remplissez l'espace des plus belles offrandes que vous puissiez imaginer, tous les objets sensoriels, les planètes, etc. En lisant et en étudiant les commentaires, vous pouvez prendre connaissance des détails précis de la méditation qui correspond à la prière de l'offrande du mandala.

Cette offrande du mandala est une méthode qui permet d'accumuler de vastes mérites en un temps très court. Avoir une connaissance intellectuelle des enseignements de la voie et n'exercer son esprit que dans le domaine des idées ne sera d'aucune aide. C'est comme si vous posiez une graine sur un rocher : sans les conditions nécessaires telles que la chaleur, l'eau, les sels minéraux et un terrain approprié, elle ne pourra jamais germer. N'en rester qu'au niveau de l'intellect n'agira pas sur votre esprit. Pour que les enseignements aient un effet sur votre esprit et le transforment positivement, il vous faut purifier les obstacles et accumuler la cause, c'est-à-

dire des mérites pour obtenir les réalisations. L'offrande du mandala est une des méthodes les plus importantes pour accumuler un grand nombre de mérites en un court laps de temps.

La technique essentielle consiste à offrir autant de mandalas de très bonne qualité que possible, avec des visualisations correspondant à la prière. Vous accumulez bien plus de mérites en visualisant clairement de nombreuses offrandes. Avec la plus grande clarté possible, pensez que vous offrez une énorme quantité de montagnes d'or ou d'univers. Dès cet instant vous accumulez les vastes mérites d'offrir en fait autant de montagnes d'or ou d'univers. Même si vous ne possédez pas le moindre atome d'or, vous accumulez d'incroyables mérites, permettant à votre esprit de se développer et à faire naître la voie vers l'Eveil. On peut trouver dans les écritures des références à ces incroyables mérites que l'on peut obtenir en offrant correctement des univers et de l'or. Cette technique de méditation qui consiste à visualiser l'offrande du mandala telle que décrite dans la prière a d'incroyables avantages.

Après avoir offert le court mandala, faites une puissante requête au champ de mérites pour que tous les obstacles qui vous empêchent d'obtenir les réalisations de la voie complète - depuis les conceptions erronées à propos du maître jusqu'aux vues dualistes subtiles - soient pacifiés. Tous ces obstacles doivent être purifiés. Si vous exercez votre esprit dans la voie graduée correspondant à la motivation inférieure, il vous faudra purifier les obstacles spécifiques à ce niveau. Faites aussi la requête au champ de mérites de pouvoir engendrer toutes les réalisations, de la dévotion au maître jusqu'à l'Eveil, et particulièrement les réalisations de la voie graduée de motivation inférieure.

Le champ de mérites émet des rayons de nectar blanc qui purifient tous vos obstacles et ceux de tous les êtres. Une fois purifiés de ces obscurcissements envahissants, vous engendrez alors toutes les réalisations, plus particulièrement celles de la précieuse renaissance humaine, sa grande valeur et la difficulté de l'obtenir à nouveau, de l'impermanence et de la mort, et du karma, la loi de causalité. Pensez que grâce à cette purification, vous-même ainsi que tous les êtres obtenez toutes les réalisations de la voie, de la dévotion au maître jusqu'à l'Eveil parfait, et plus spécifiquement celles que vise l'être de capacité inférieure.

Quand vous faites de courtes sessions, établissez la motivation suivante : « Depuis des temps immémoriaux, dans nos renaissances innombrables, nous tous, êtres vivants, subissons les souffrances du samsara car nous n'avons jamais obtenu les réalisations de la voie progressive de l'être de capacité inférieure : la parfaite renaissance humaine, sa grande valeur, etc. Je dois maintenant accéder à l'Eveil pour le bien de tous les êtres et c'est pourquoi je vais méditer sur le lam-rim. Je vous prie de m'accorder toutes les réalisations de la voie, particulièrement celles de

l'être de capacité inférieure. Puissent-elles également mûrir dans le continuum de tous les êtres.
»

Si vous voulez réaliser le renoncement à cette vie, il vous faut exercer votre esprit dans la voie graduée des êtres de capacité inférieure. Cette voie est le principal fondement des réalisations des êtres de capacités intermédiaire et supérieure, y compris la voie graduée du tantra. Sur la base d'une dévotion correcte, en pensée et en action, envers l'ami vertueux, selon les instructions du Maître Bouddha Shakyamouni dans les soutras et les tantras, vous exercez votre esprit dans le début du lam-rim, en méditant sur les huit libertés et les dix richesses de cette parfaite renaissance humaine.

La voie progressive de l'être de capacité inférieure

Je pense parler un peu plus en détail de la voie de l'être de motivation inférieure, car cela pourrait vous aider à poursuivre votre pratique du Dharma. J'espère que cela va éviter à l'esprit qui se sent découragé et désespéré de devenir de plus en plus dépressif en pensant que rien ne se passe, qu'il n'y a aucun progrès. Il arrive parfois que l'on se sente si déprimé qu'on ne peut plus rien faire, pas même manger. Je souhaite que la pratique de ces méditations fondamentales vous encourage à persévérer dans ces pratiques spirituelles et à les faire plus purement.

Pour être à même de renoncer à cette vie, il faut tourner son esprit vers les méditations fondamentales du lam-rim, en commençant par la parfaite renaissance humaine. Tout d'abord, il faut bien comprendre combien cette vie, dotée des huit libertés et des dix richesses, est précieuse !

Les huit libertés

Première liberté : ne pas être né dans les enfers

Des huit libertés, la première est d'avoir la chance de pratiquer le Dharma parce qu'on n'a pas pris naissance dans les enfers. Au sein des six royaumes du samsara, les êtres des enfers

endurent les tourments les plus intenses. Les états infernaux sont classés en huit enfers froids et huit chauds, quatre enfers occasionnels et quatre autres dits périphériques.

Dans la méditation sur les souffrances des enfers chauds, on pense que les êtres qui y sont ont continuellement la vision que toute la surface du sol est du fer rouge en fusion. Il en est de même pour tous les divers enfers chauds. Dans les enfers froids, les corps des êtres sont un avec la glace. Ils souffrent de multiples crevasses et d'ampoules. (Il se peut que vous soyez familiarisés avec les explications du lam-rim sur les différents enfers, mais nombreux sont ceux qui ont du mal à croire en l'existence de telles souffrances.)

Elles sont toutes dues au pouvoir de l'esprit. Par exemple, quelqu'un de paisible et vertueux a un aspect très agréable, très tranquille. Lorsque l'esprit est de la nature de la compassion ou de l'amour bienveillant, même l'apparence physique est différente ; elle est très agréable. Voir une telle personne donne aux autres un sentiment chaleureux et cela les rend même heureux. En revanche, quelqu'un d'extrêmement égoïste et colérique et dont l'esprit est très étroit, aura un aspect franchement désagréable. Observons une personne qui, en temps normal, est dotée d'un physique attrayant : dès que la colère et l'étroitesse d'esprit se manifestent, elle devient laide et terrifiante. La seule vue de son visage perturbe ceux qui le regardent : il est si déplaisant qu'ils n'ont même pas envie de le voir. Son teint change également et vire au rouge ou au noir sous l'effet de la colère.

Les pensées d'amour bienveillant, de patience et de bodhicitta donnent à la personne un air très paisible. Comme un sentiment chaleureux s'élève lorsque l'on voit un tel visage, on a envie de parler à la personne et de l'aider. Un esprit colérique, cependant, change l'aspect du corps tout entier en quelque chose de terrifiant. On est effrayé à l'idée de rencontrer ou de parler à un individu colérique. Tout cela est dû au pouvoir de l'esprit, un pouvoir tel qu'il arrive même à changer l'aspect physique d'une personne. Le pouvoir de l'esprit affecte immédiatement l'environnement extérieur. Votre visage et votre corps peuvent tout perturber dans l'environnement. Même seul dans votre chambre, si vous êtes en proie à une grande colère, vous allez rendre sinistre tout ce qui vous entoure et celui qui entrera sera terrifié. Ici, par ces exemples, je ne parle que de la manière dont les choses peuvent changer lorsque votre esprit devient négatif. Je ne parle pas du fait d'avoir un physique agréable ou laid dû aux résultats karmiques du passé.

Tous ces changements viennent de votre esprit. Lui seul détermine l'aspect attirant ou désagréable de votre physique ou de votre environnement. L'atmosphère d'une maison dépend de l'esprit de ses habitants. Quand on s'approche de lieux où vivent des êtres très purs et saints,

on reçoit aussitôt une étonnante bénédiction qui apaise notre esprit. Sans même voir le saint homme demeurant là, le simple fait d'approcher cet endroit procure beaucoup de paix et de joie. Cet environnement est dû à la pureté de son mode de vie basé sur une éthique sans faille.

Si, dans un endroit bondé comme un marché ou un restaurant, des centaines de gens regardent la même personne, certains vont la trouver laide et pénible et d'autres vont la trouver tout à fait charmante. Il n'y a qu'un seul sujet observé mais il est perçu différemment. Cette même personne produit des effets très divers sur l'esprit des gens. Si cette personne laide existait de son propre côté, c'est-à-dire sans dépendre de ceux qui la regardent, elle devrait apparaître à tous sans exception comme quelqu'un de laid.

Il en va de même pour une personne considérée comme attrayante : si sa beauté existait de son propre côté, sans dépendre de l'esprit de ceux qui la perçoivent, elle devrait sembler attrayante à tous. Cette personne devrait même être attrayante à tout moment. Si la première fois que vous rencontrez une personne vous la trouvez très attrayante et si ce charme existait de son propre côté, peu importe le nombre d'années de vie commune avec cette personne, elle devrait toujours vous apparaître ainsi. De la même façon, si vous vivez pendant des années avec une personne que vous avez trouvée laide ou désagréable dès votre première rencontre, cela ne devrait jamais changer, cette personne devrait toujours vous apparaître ainsi. Mais en fait, les choses changent car la façon dont elles vous apparaissent dépend de votre mode de pensée.

Lorsque vous ne vous souvenez pas de la bonté de votre mère, vous pensez qu'elle vous fait du mal quand elle vous gronde. Vous ne voyez pas que c'est par pure gentillesse qu'elle agit ainsi, pour vous montrer le chemin à prendre pour devenir une bonne personne afin que vous ayez une vie satisfaisante. Quand ses réprimandes ou même ses gifles ne sont pas identifiées comme des actes de bienveillance à votre égard, vous la considérez comme horrible. Mais dès l'instant où vous comprenez que si elle vous bouscule et vous montre vos erreurs ce n'est que pour vous aider à vous améliorer, vous la considérez alors comme quelqu'un de bon. Une fois que vous avez compris que ses actes sont bénéfiques pour votre esprit et votre vie, même si elle agit de même que dans le passé, parce que votre attitude a changé, vous vous rendez compte à quel point le fait de vous gronder et même de vous battre est une bonne chose, et cela ne vous fait plus si mal que ça ! Et quand bien même cela vous ferait mal physiquement, cela ne vous blesse pas moralement comme avant. Vous éprouvez plutôt un sentiment chaleureux.

La façon dont vous percevez votre corps, l'environnement extérieur et les autres dépend de votre mode de pensée du moment. Cela dépend énormément de votre manière actuelle de penser, et je ne parle pas là des karmas passés qui eux déterminent un environnement agréable

ou désagréable. Mais même en ce moment, tellement de choses dépendent de votre esprit, même le lieu où nous nous trouvons ! Certains le perçoivent comme un endroit charmant et d'autres ne le supportent pas. Le temps est trop froid pour untel et agréable pour tel autre. Bien qu'habitant la même ville, la même maison, certains trouveront le climat trop chaud et d'autres le trouveront tout à fait agréable. Toutes ces perceptions viennent de l'esprit des différentes personnes

Le grand Pandit Nagarjouna dit dans la « Précieuse Guirlande » :

« Des actions non vertueuses viennent toutes les souffrances ainsi que les renaissances infortunées. Des actions vertueuses viennent tous les bonheurs ainsi que toutes les renaissances fortunées. »

Parce que les êtres des enfers, les esprits avides et les animaux n'ont pas la possibilité d'accumuler des actions vertueuses, ils accumulent des non-vertus. C'est pour cette raison que de telles renaissances sont dites infortunées. Vertu et non-vertu font simplement références aux facteurs internes des différents types d'esprits. Les dieux et les humains endurent moins de souffrance que les autres êtres et ont plus le loisir d'accéder au bonheur, c'est pourquoi de telles renaissances sont qualifiées de fortunées.

Nagarjouna dit aussi :

« Tous nos bonheurs et toutes nos souffrances viennent de l'esprit. »

Les premiers surgissent quand l'esprit entre en contact avec un objet désirable et les secondes au contact d'un objet indésirable, l'esprit restant neutre quand il rencontre un objet qui lui est indifférent. Et c'est ainsi que l'esprit change du matin au soir en fonction de chaque objet rencontré. Ces sentiments de bonheur, de souffrance et d'indifférence se succèdent continuellement. En une seule journée, une grande variété de sensations plaisantes et déplaisantes surgit selon les circonstances rencontrées : lieux, nourritures, vêtements, êtres vivants. Certaines circonstances vous plaisent, d'autres non et d'autres encore vous laissent indifférent.

Des sensations déplaisantes apparaissent lorsque vous rencontrez quelqu'un que vous n'aimez pas, que vous vous trouvez dans un endroit sale ou que l'on vous donne de la nourriture que vous n'aimez pas. A l'opposé, une sensation plaisante apparaît lorsque vous rencontrez un ami ou que vous vous trouvez dans un bel endroit. Ces conditions et sentiments de bonheur et de

souffrance viennent tous de votre esprit. Ressentir du bonheur ou de la souffrance dépend beaucoup de votre façon actuelle de penser, de l'orientation du moment de votre pensée. Un pratiquant de l'entraînement de l'esprit du mahayana peut transformer son attitude afin que les conditions douloureuses ne provoquent en son esprit que des sensations agréables.

Bonheur et souffrance, tout vient de votre esprit, de votre karma. Toutes ces conditions agréables ou désagréables sont les résultats de karmas accumulés dans le passé. Les sensations plaisantes et déplaisantes, et les divers événements dont vous faites quotidiennement l'expérience ont tous pour origine l'esprit et les karmas de chacun. Ainsi, comme l'expliquent les enseignements du lam-rim et les soutras de Maître Bouddha Shakyamouni, les enfers où l'on endure les pires tourments et conditions indésirables sont le fait d'un esprit mauvais, négatif. C'est pourquoi Shantidéva dit dans l'Entrée dans le mode de vie d'un bodhisattva :

« Qui a créé ce sol de métal en fusion ?

D'où ont surgi toutes ces flammes ?"

Le Bouddha Shakyamouni a dit :

Tout cela provient de l'esprit négatif. »

En conclusion, tout dépend de l'esprit. Vous pouvez constater que la clé se trouve dans votre attitude : tous les secrets menant au bonheur et éliminant la souffrance résident dans votre attitude. Décider de changer d'attitude et de développer votre esprit est capital. L'Éveil se manifeste quand vous détournez votre esprit des comportements négatifs tels que l'égoïsme etc. ; sur la base de cet esprit, vous serez capable d'établir un bonheur sans égal par la cessation totale de la souffrance. Mais si vous ne changez pas vos comportements, ne transformez pas l'auto-chérissement et les pensées perturbatrices, au lieu de jouir de l'incomparable Éveil, vous endurez alors les pires souffrances des enfers.

Connaître moins de problèmes et une paix intérieure plus grande, dépend de votre comportement au quotidien, de votre capacité à pratiquer le bon cœur chaque jour et à transformer votre esprit en vertu. Tant que vous ne protégez pas votre esprit des pensées perturbatrices mais que vous les laissez contrôler votre esprit, votre samsara n'aura pas de fin, les problèmes et la confusion de votre vie ne cesseront pas. Alors qu'en protégeant bien votre esprit des pensées perturbatrices, vous purifiez vos négativités antérieures et vos obscurcissements et vous arrêtez de créer de nouvelles causes de souffrance. C'est ainsi que vous mettez fin à votre samsara.

La nuit, tous vos rêves naissent de l'esprit. Les cauchemars effrayants où l'on est prisonnier d'un incendie, noyé, frappé ou même battu à mort, sont des apparences de l'esprit halluciné. Si, avant d'aller dormir, vous parlez avec colère d'un ennemi, ou bien lisez des histoires ou regardez des images qui éveillent désir et attachement, votre nuit sera peuplée de rêves empreints de colère ou d'attachement. Au contraire, si vous pratiquez la vertu dans la journée, vous ferez de beaux rêves la nuit. On peut constater que les rêves sont la manifestation des impressions laissées sur votre esprit par la manière dont vous avez passé votre journée. Selon les empreintes déposées, vous rêverez de combats, d'objets d'attachement, de vous trouver dans des lieux magnifiques ou terrifiants.

Grâce au bon karma créé dans le passé, vous vivez maintenant dans ce centre de retraite, Toushita. Les empreintes laissées sur l'esprit se sont à présent manifestées en tant que ce karma positif. Mais si cette maison se transformait soudainement en un gigantesque brasier dans lequel nous serions pris au piège, comme dans un cauchemar, ce serait le résultat d'empreintes de karmas négatifs du passé, tels que de nuire à autrui par colère, par égoïsme etc. Le fruit des empreintes de ces karmas négatifs aura mûri dans l'incendie. Ainsi, nous faisons l'expérience de karmas de toutes sortes : il nous arrive parfois de vivre dans de très belles demeures et d'autres fois dans des lieux misérables. Les enfers ne se différencient de ces derniers que par des conditions bien plus horribles.

Cela me rappelle un tragique accident qui eut lieu il y a quelques années à l'aéroport de New York ou d'une autre ville américaine. D'habitude, les avions transportant plus de trois cents passagers sont minutieusement inspectés avant le décollage. On contrôle soigneusement tous les circuits pour s'assurer de la sécurité du vol. Rien d'anormal ne fut décelé dans l'avion en question. Les hôtes et les stewards sont quant à eux très bien formés à faire leur travail, ce qui inclut l'ouverture et la fermeture des portes. Pourtant, après l'atterrissage, il fut impossible d'ouvrir les portes de l'avion, aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur. Les passagers et l'équipage étaient véritablement pris au piège quand un incendie se déclara soudainement dans le cockpit. Le pilote appela à la rescousse, mais en vain, tout se mit à brûler dans la carlingue. Au bout d'un long moment, les agents de l'aéroport finirent par ouvrir les portes, avec beaucoup de difficultés car elles étaient brûlantes. Ils ne purent que constater que les passagers avaient essayé de s'échapper [à cause des gaz toxiques émis par l'incendie] car leurs corps étaient tous entassés devant les portes bloquées. Bien que personne ne s'attende à ce que les événements prennent cette tournure, ces gens vécurent les enfers pendant quarante minutes.

Méditez ainsi : « Il m'est très difficile de méditer ne serait-ce que dix minutes quand il fait extrêmement chaud. J'ai tellement chaud et je me sens si paresseux que je n'arrive même pas à

m'asseoir. » Ou encore pensez : « Lorsque le bout incandescent d'un bâton d'encens touche ma peau c'est tellement douloureux que je ne peux me concentrer. » Imaginez-vous dans l'un des enfers brûlants : vous êtes en train de cuire dans une énorme marmite d'eau bouillante, ou bien vous êtes debout sur un sol de métal en fusion, ou encore prisonnier d'une maison en flammes d'où il est impossible de s'échapper. « Si maintenant je prenais naissance dans les enfers chauds, ce serait insupportable. En aucun cas je ne pourrais pratiquer le Dharma. » Voyez s'il vous est possible de pratiquer dans de telles douleurs. Si vous viviez ces tourments maintenant, pourriez-vous, oui ou non, pratiquer le Dharma ? Non, vous en seriez incapable ! Ce serait absolument impossible !

Les épreuves vécues dans les enfers glacés sont du même ordre. L'hiver, il est impensable de rester dehors complètement nu et encore moins de méditer dans cet état. Laisser simplement la main cinq minutes dans la glace du congélateur vous serait si insupportable que vous ne pourriez penser à rien d'autre qu'à votre douleur. Pensez : « Si je me trouvais à cet instant précis dans les enfers glacés, il me serait impossible de pratiquer le Dharma. Je n'aurais pas la moindre chance de pratiquer. » Puis revenez à votre condition actuelle d'être humain : « Quelle chance de pouvoir pratiquer le Dharma en étant libre d'une renaissance infernale ! »

Pensez aussi : « N'étant pas actuellement né dans les enfers et ayant cette liberté de pratiquer le Dharma, je peux donc accomplir les trois grands objectifs. Aujourd'hui, dans l'heure qui vient, et même en cet instant précis, j'ai la liberté de réaliser celui que je choisis parmi ces trois grands objectifs. J'ai la liberté d'accomplir le nombre que je désire de ces trois grands objectifs, quand je veux et aussi longtemps que je le souhaite. »

Vous pouvez à présent constater que cette liberté de pratiquer le Dharma, due au fait de ne pas avoir repris naissance dans les enfers, est incroyablement précieuse. En ajoutant : « avoir la liberté de pratiquer le Dharma » vous ressentez encore plus intensément la valeur de cette liberté. « Elle est bien plus précieuse qu'une pile de diamants de la taille de mon corps. » Si vous comparez à des richesses matérielles la valeur de cette liberté, vous vous rendrez compte à quel point elle est précieuse car il est bien plus facile de voir la valeur des objets matériels que celle de la liberté. Cette liberté vous permet d'atteindre le premier grand objectif : une bonne renaissance dans la vie prochaine. Cette liberté actuelle d'obtenir une bonne renaissance par le fait de ne pas être né dans les enfers et de pouvoir pratiquer le Dharma, est bien plus précieuse qu'une pile de diamants de la taille de votre corps.

Le deuxième grand objectif est de parvenir à l'état sans souffrance, le nirvana. « Cette liberté qui me donne la possibilité d'atteindre l'au-delà de la souffrance m'est bien plus précieuse qu'une

pile de diamants aussi haute que les montagnes de Dharamsala. Et être libre de réaliser l'Eveil parce qu'on n'a pas pris renaissance dans les enfers est encore plus précieux qu'une quantité de diamants équivalant aux atomes de cette planète. » De quelle utilité vous seraient des montagnes de dollars ou de diamants si vous n'avez pas l'occasion de pratiquer le Dharma grâce au fait de ne pas être né comme être des enfers, esprit avide ou animal ? Quand bien même vous posséderiez tous ces diamants, à eux seuls, ils ne vous permettraient ni de réaliser l'Eveil ni même d'accomplir l'un des trois grands objectifs. De nombreux esprits avides et certains nagas accumulent des trésors inimaginables sous des lacs. Cela ne leur donne pourtant pas la possibilité d'atteindre l'Eveil, ou même la libération de la souffrance. Pensez à tous ces détails. « Avec cette liberté, je peux à tout moment atteindre l'un des trois grands objectifs. » Cette liberté est extraordinaire.

Un diamant même minuscule ornant une bague nous le considérons comme très précieux et nous veillons vraiment à ne pas le perdre, mais par rapport à la valeur de cette précieuse renaissance humaine, nous n'avons pas la même impression – l'impression que nous en avons ne vaut pas même cinq roupies ! Nous pensons que cinq roupies ont une certaine valeur, nous savons que nous pouvons acheter du chocolat ou des glaces avec cet argent, mais nous n'avons même pas l'impression que cette précieuse renaissance ait autant de valeur. Et bien qu'ayant gaspillé une partie de notre précieuse renaissance humaine en ne lui donnant aucun sens, nous n'éprouvons aucun sentiment de perte – moins que la perte que nous ressentirions en perdant cinq roupies. Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas encore réalisé la valeur inestimable de notre parfaite renaissance humaine qualifiée des huit libertés et des dix richesses.

Comparée aux diamants, la précieuse renaissance humaine est incroyablement précieuse. Rien n'est plus précieux que de pouvoir pratiquer le Dharma, grâce au fait d'avoir échappé à une renaissance infernale. « Si je gâche cette liberté une seule journée, sans aucun doute cette perte sera immense. Arrêter de pratiquer le Dharma ne serait-ce que vingt-quatre heures est une perte inestimable. Même une heure sans pratiquer, particulièrement bodhicitta, représente un gâchis considérable, bien pire que la perte d'autant de diamants qu'il y a d'atomes sur cette planète. » Si, pour vous, égarer un diamant est quelque chose de terrible, alors que dire de la perte de milliards de diamants ? Et cela n'est rien à côté d'une heure de cette vie passée sans lui donner un sens en pratiquant le Dharma et particulièrement bodhicitta.

Prenez maintenant la ferme résolution de pratiquer bodhicitta sans interruption, sans perdre une heure ou même une minute. Vous donnerez ainsi tout son sens à votre vie.

Reconnaissez la valeur de cette renaissance humaine, voyez à quel point le fait de pouvoir pratiquer le Dharma, parce qu'on est libre d'une renaissance infernale, est précieux. Avec ce

parfait corps humain doté des huit libertés et des dix richesses, par l'étude et la compréhension du Dharma, vous avez l'occasion de purifier tous les karmas négatifs accumulés dans le passé, de pratiquer la vertu et de renoncer aux causes de la souffrance. Au lieu d'être déprimé, réjouissez-vous d'avoir la possibilité de faire tout cela avec ce précieux corps humain.

Seconde liberté : ne pas être né esprit avide (skt. préta)

La deuxième des huit libertés est celle de pouvoir pratiquer le Dharma sacré parce qu'on a échappé à une renaissance dans le royaume des esprits avides. Pensez à ce que vous ressentez quand votre estomac est vide, quand vous avez très faim parce que le repas n'est pas servi à l'heure. Bien que vous sachiez que vous aller bientôt pouvoir manger, vous n'arrivez ni à méditer ni à penser au Dharma parce que vous êtes affamé. Il faut que vous mangiez un petit quelque chose avant que le repas soit servi ; il vous est impossible de penser au Dharma sacré. Si vous n'aviez rien à manger pendant un mois, vous souffririez tellement de la faim que toute pratique du Dharma vous serait impossible. Lorsque vous endurez de grandes douleurs, vous ne pouvez penser à rien d'autre ; de même, avec la faim, vous ne pensez qu'à manger. A cause d'un peu de retard dans la préparation du repas et bien que vous ne risquiez absolument pas de mourir de faim, cette faim vous obsède et vous rend incapables de méditer sur le lam-rim. Si vous ne pouvez ni méditer ni pratiquer le Dharma quand vous souffrez juste un peu de la faim et de la soif, pensez à ceux qui ont pris un corps de préta et qui sont sans cesse privés d'eau et de nourriture. La faim et la soif sont leur principal tourment : pendant cinq siècles, il leur est impossible de trouver un bol de nourriture – même de la nourriture de la taille d'une graine de moutarde. En plus de ne pas voir d'eau pendant de nombreuses années, ils n'arrivent même pas à trouver une trace d'eau pendant des centaines d'années.

Pensez : « Si maintenant j'avais pris la misérable renaissance d'un esprit avide, il me serait impossible de pratiquer le Dharma. Quelle chance d'être libre d'un tel état et de pouvoir pratiquer ! » Poursuivez ainsi votre réflexion : « Grâce à cette liberté, dès aujourd'hui, dès cette heure, dès maintenant, j'ai l'extraordinaire possibilité d'obtenir l'un ou l'autre des trois grands objectifs, quel que soit celui auquel j'aspire. Si j'en ai envie, je peux continuellement créer les causes d'une parfaite renaissance humaine pour la vie prochaine. Dans l'heure qui vient, j'ai la possibilité de créer les causes de la libération de la souffrance, et si je le désire, je peux atteindre l'Eveil pour le bien de tous les êtres. Par la pratique de bodhicitta, j'ai, dans l'heure qui vient, la liberté de créer les causes de l'Eveil. »

De ce raisonnement résulte un sentiment très fort de l'importance et de la valeur inestimable de ce corps humain doté de cette liberté. « Si pendant une heure, ou même une minute, je ne saisisais pas cette liberté de pratiquer le Dharma sacré que je possède parce que je ne suis pas né en tant qu'esprit avide, c'est un incroyable gaspillage ! » Méditez sur cette liberté en pensant qu'elle peut vous permettre d'obtenir les trois grands objectifs et qu'elle est bien plus précieuse que des diamants en nombre égal aux atomes de cette terre. « Si je gâche une heure, voire même une minute, en ne pratiquant pas le Dharma, quelle perte ce sera ! Ce sera bien pire que de perdre des diamants en nombre égal aux atomes de cette terre ! C'est pourquoi, sans perdre une minute, je vais pratiquer bodhicitta pour donner à ma vie tout son sens. »

En récapitulant les libertés et en reconnaissant celles que vous possédez et ce que vous pouvez accomplir grâce à elles, vous réalisez que ce corps doté de ces libertés est extrêmement précieux. Vous prenez alors la décision de donner une grande signification à votre vie en pratiquant bodhicitta.

Troisième liberté : ne pas être né animal

« Si j'étais une de ces limaces qui apparaissent sur les routes avec la pluie ou une de ces chèvres que les indiens pourchassent dans la rue pour les mener vers le boucher, un animal qu'on mène à l'abattoir, quel serait mon sort ? » Visualisez-vous dans la peau de ces animaux et demandez-vous si oui ou non vous auriez l'occasion de pratiquer le Dharma. Ce serait impossible !

Un perroquet peut répéter des mantras, mais vous, êtres humains, avez la possibilité de comprendre la signification de Om mani pémé houm si on vous l'explique, alors que le perroquet ne peut absolument pas comprendre que mani représente la méthode et pémé la sagesse. Et il lui est encore plus impossible de comprendre la sagesse de la vérité ultime. En aucun cas ces porcs, chèvres et moutons pitoyables ne pourront comprendre la vacuité, même si vous leur criez dans les oreilles des années durant.

D'un certain point de vue, méditer sur les huit libertés et les dix richesses devient aussi une méditation sur la compassion, car vous devez considérer les problèmes endurés par tous les autres êtres vivants qui n'ont pas la possibilité de pratiquer le Dharma. En pensant aux animaux et aux humains qui, contrairement à vous, n'ont ni l'occasion ni la capacité de pratiquer le Dharma, vous ressentez une grande compassion à leur égard. Le fait que vous ayez cette occasion et cette incroyable liberté qu'ils n'ont pas, devient une grande cause pour faire naître la

compassion. Sans choix, la compassion doit s'élever. « Si j'étais maintenant un de ces animaux, aucune occasion de pratiquer ne se présenterait. Quelle chance de ne pas être un animal mais d'être un humain libre de suivre le Dharma ! » Puis, à nouveau, dites-vous que cette liberté vous permet de réaliser les trois grands buts. Et, en conclusion, prenez la détermination de faire en sorte que votre vie prenne tout son sens grâce à la pratique de bodhicitta.

Quatrième liberté : ne pas être né barbare

Cette quatrième liberté est celle de pouvoir pratiquer le Dharma car on a échappé à une naissance en tant que barbare. Etre un barbare est bien plus terrible que d'être né aveugle, car même aveugle, on peut malgré tout comprendre la loi du karma et avoir foi en le refuge du Bouddha, du Dharma et de la Sangha. Les laïcs tibétains aveugles font diverses pratiques comme réciter des prières et le mantra de Tchènrézi et sont à même d'accumuler beaucoup de mérites car ils ont confiance dans le refuge et le karma. Ils font ces pratiques en étant convaincus que les mantras récités purifient leurs karmas négatifs et que les offrandes faites au Triple Joyau résulteront en bonheur. Ils peuvent donc jusqu'à un certain point donner un sens à leur vie bien qu'ils ne connaissent pas le lam-rim dans sa totalité. Cela change tout. L'œil physique ne fonctionne pas et ne voit pas les phénomènes, mais leur esprit est riche. Les barbares qui, bien qu'ayant des organes sensoriels en bon état, sont en fait plus handicapés et plus pauvres, n'ayant pas le loisir de s'engager dans une pratique spirituelle.

« Si ma vie était maintenant celle d'un barbare, je serais tel l'aveugle qui ne peut distinguer le bon chemin du mauvais, je ne pourrais faire la part des choses. » Ignorant tout des véritables causes du bonheur et de la souffrance, votre esprit serait complètement obscurci. Vous n'auriez ni la compréhension de la loi de causalité et du refuge ni foi en ces deux points. Votre esprit serait comme une pièce complètement obscure. Les barbares connaissent toutes sortes de problèmes car ils n'usent que de mauvaises méthodes pour tenter d'accéder à un certain bonheur et il n'en sort que de la souffrance. Pensez au monde occidental et à tous les gens qui vivent dans les villes, à vos parents, à votre famille. Même les indiens de Dharamsala n'ont aucune compréhension du Dharma et pas foi en le refuge et le karma. « Que se passerait-il si j'étais maintenant comme eux ? Je n'aurais pas la moindre possibilité de pratiquer le Dharma. »

Le grand pandit Tchandragomine utilise une image très parlante pour expliquer la nature des êtres mondains qui ne se préoccupent que de cette vie-ci :

Au bord d'un puits pousse un petit carré d'herbe. A sa vue, une vache se dit : « Comme je serais heureuse de pouvoir manger ces touffes d'herbe ! » Mue par l'attachement à ce petit carré de

verdure, elle s'y précipite et tombe dans le puits. L'attachement à cette herbe grasse, au lieu de lui procurer du bonheur, a pour résultat sa chute au fond du puits. Tchandragomine dit que les êtres du monde, pris par le désir pour cette vie, sont exactement comme cette vache.

Les matérialistes se cramponnent au bonheur de cette vie et œuvrent avec leurs corps, parole et esprit pour l'obtenir. Les dharmas mondains, ou préoccupations mondaines, et le Dharma sacré sont deux choses bien distinctes. Toute action des trois portes accomplie seulement en vue des intérêts de ce monde, c'est-à-dire en ne recherchant que le bonheur de cette vie, est ce qu'on appelle un dharma mondain, autrement dit un acte non vertueux. Mantras et prières peuvent appartenir au Dharma sacré, mais si une personne les récite mue par des préoccupations matérielles de cette existence, son action devient un dharma mondain. Les actions accomplies avec renoncement à cette vie, sans préoccupation pour les choses du monde, sont le Dharma pur et sacré.

Un jour, Dromteunpa demanda à Lama Atisha : « Quels sont les résultats obtenus par les actions accomplies sous l'emprise de l'ignorance, de la colère ou de l'attachement ? Et que dire de celles faites sans ces trois poisons ? »

Atisha répondit : « Les actions commises par ignorance, colère ou attachement résultent en renaissances douloureuses dans les mondes inférieurs. Celles faites avec une attitude non polluée par les trois poisons de l'esprit conduisent à des renaissances fortunées. »

Pour comprendre la réponse d'Atisha, observez les humains qui n'ont aucune compréhension du Dharma ni foi en le refuge et le karma. Repensez simplement aux habitants des villes occidentales. Vingt-quatre heures sur vingt-quatre, leur esprit n'est préoccupé que par cette vie. Ils ne sont préoccupés par rien d'autre que le bonheur de quelques mois ou de quelques années. Ils sont affairés jour et nuit à des préoccupations de ce monde. Vous pouvez constater que la non-virtu est omniprésente et, d'après la réponse d'Atisha, vous savez maintenant quels en seront les résultats. Toutes les activités du corps, de la parole et de l'esprit faites uniquement dans un but mondain auront pour résultat des renaissances inférieures en tant qu'être trans migrant de souffrance.

De plus, comme ils n'ont ni compréhension du karma ni foi en le refuge, l'idée de se purifier ne les effleure même pas. Ils n'ont ni l'occasion de purifier les voiles et les karmas négatifs accumulés dans le passé, ni la possibilité de pratiquer le Dharma. Leur situation rappelle l'exemple de la vache qui désire tellement manger l'herbe autour du puits qu'elle finit par y tomber. Similairement, tout ce que l'on fait pour le bonheur de cette vie, dans la mesure où la méthode utilisée est non vertueuse, a comme résultat la chute dans les renaissances inférieures.

Même si vous expliquez aux êtres du monde les enseignements relatifs au refuge et au karma, ou des méthodes de purification, comme Vajrasattva, ils ne peuvent ni les comprendre ni les accepter. C'est pourquoi il leur est impossible de pratiquer le Dharma. Mettez-vous à leur place : « Que pourrais-je faire si j'étais comme eux ? Je n'aurais pas la moindre possibilité de pratiquer. Quelle chance j'ai de n'être pas né en tant que barbare et de pouvoir, grâce à cela, jouir de la liberté de suivre le Dharma ! »

Même si vous créez des karmas négatifs, vous avez la possibilité de les purifier. Parce que vous comprenez le refuge et le karma et que vous y croyez, vous savez qu'il existe une solution. La connaissance et la foi, c'est-à-dire la sagesse du Dharma, vous donnent l'occasion de pratiquer afin de réaliser tous vos souhaits de bonheur.

Continuez ensuite à méditer comme auparavant.

Cinquième liberté : ne pas être né comme dieu à longue vie

Cette cinquième liberté est celle de pratiquer le Dharma car on n'a pas pris une renaissance divine, que ce soit en tant que dieu mondain ou comme dieu à longue vie. « Si c'était le cas, ma vie serait semblable à une profonde léthargie. Je ne pourrais identifier que la naissance et la mort, rien de plus. Dans une existence de dieu à longue vie, je n'aurais pas la possibilité de pratiquer le Dharma. » Si vous n'arrivez pas à comprendre ce que peut être une telle existence, pensez à quelqu'un qui dormirait nuit et jour, sans la moindre occasion de pratiquer le Dharma. « Quelle chance de pouvoir pratiquer le Dharma, n'ayant pas pris renaissance comme dieu à longue vie. »

Et poursuivez ensuite la méditation comme précédemment.

Sixième liberté : ne pas être né hérétique

Cette sixième liberté est de pouvoir pratiquer le Dharma parce qu'on n'est pas né hérétique. Un hérétique est quelqu'un qui nie les quatre nobles vérités, la réincarnation (donc les vies passées ou prochaines), ainsi que la libération de l'asservissement du karma et des pensées perturbatrices. Les hérétiques peuvent avoir d'étranges croyances : ils pensent que l'on peut atteindre la libération en se punissant soi-même, ou que l'on peut aller au ciel en sacrifiant des

animaux ou en tuant des êtres humains. Les hérétiques considèrent la voie montrée par le Bouddha comme un tissu d'erreurs et ses enseignements comme la manifestation du mal. De tels êtres ne font que créer de très lourds karmas qui les font aboutir dans des renaissances inférieures. Leurs croyances complètement bizarres quant à ce qu'est le chemin qui mène à la libération, ou au ciel, ne parviennent pas même à les protéger des royaumes inférieurs.

Les hérétiques prennent le poison pour un médicament et le médicament pour du poison. C'est comme s'ils léchaient du miel sur une lame de rasoir. Ils sont complètement hallucinés, comme une personne qui est sous l'emprise de drogues ou d'esprits malfaisants. Là où s'ouvre un précipice, ils voient un jardin magnifique. Croyant vraiment qu'il s'agit d'un magnifique jardin, ils y courent et en fait tombent dans le vide.

« Si j'étais maintenant hérétique, jamais la possibilité de pratiquer le Dharma ne se présenterait. »

Expliquer à des hérétiques la loi de causalité, le refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, ou la vacuité, ne provoque en eux que refus et colère. Ils n'ont donc pas la moindre possibilité de pratiquer la vertu et d'abandonner la non-vertu. « Quelle chance d'avoir la liberté de pratiquer le Dharma, étant libre d'une telle renaissance. J'ai vraiment beaucoup de chance de ne pas être un hérétique. »

Puis continuez la méditation.

Septième liberté : ne pas être né là où un Bouddha n'est pas apparu

Cette septième liberté est celle de pouvoir pratiquer le Dharma parce que l'on n'a pas pris naissance dans un lieu où nul Bouddha ne s'est manifesté. Imaginez un tel endroit où n'existerait aucun enseignement et donc aucune occasion de pratiquer. « Même si j'étais humain, je ne pourrais en tirer aucun avantage. » Que pourriez-vous faire ? Ce serait comme de renaître en tant que chien. Il n'y aurait absolument aucune possibilité de pratiquer le Dharma. Dans un tel endroit il n'y aurait aucun avantage particulier à avoir une renaissance humaine. « Quelle chance de pouvoir pratiquer le Dharma, étant libre d'une renaissance en un lieu où aucun Bouddha n'est apparu ! »

Huitième liberté : ne pas être né avec un lourd handicap mental

Cette dernière liberté est celle de pouvoir pratiquer le Dharma parce qu'on n'a pas pris naissance dans un corps aux facultés mentales déficientes. Pensez aux handicapés mentaux qui ne peuvent rien faire, pas même réciter un mantra et qui sont incapables de la moindre pratique du Dharma. Ils ne savent que bouger leur corps, guère plus. Les handicapés mentaux profonds ont juste la capacité mentale leur permettant de survivre en tant qu'être humain, mais guère plus. Ils ne peuvent même pas offrir leurs services et venir en aide à autrui. « Si j'avais maintenant une telle renaissance, même si je vivais cent ans, ce serait complètement inutile. Je n'aurais pas la moindre possibilité de pratiquer le Dharma. Quelle chance de pouvoir pratiquer le Dharma, étant libre d'avoir un esprit profondément déficient ! »

Les dix richesses

Première richesse : avoir une naissance humaine

Les richesses, au nombre de dix, commencent par celle de la naissance humaine. Un humain est généralement défini comme un être ayant la faculté de parler et de comprendre mais, du point de vue du Dharma, le véritable humain est celui qui prépare soit le bonheur des vies prochaines, la libération du samsara ou l'Eveil parfait. L'implication de cette seconde définition est bien plus profonde que le point de vue ordinaire où il n'est question que de savoir parler et comprendre.

Il serait impossible de pratiquer le Dharma sans avoir obtenu cette richesse, une naissance humaine. « Quelle chance d'être humain dans cette vie et d'avoir la liberté de pratiquer le Dharma ! Doté de cette richesse, je peux poursuivre l'un des trois grands objectifs et cela à tout moment, aujourd'hui, à l'heure présente, et même en cette minute. Cette richesse m'est bien plus précieuse que des diamants aussi nombreux que les atomes de la terre. Si je la gaspillais en arrêtant de pratiquer le Dharma, ne serait-ce qu'une heure ou même une minute, ce serait une perte bien plus importante que celle de tous ces diamants. »

Seconde richesse : être né dans un pays religieux

Il y a deux manières de considérer cela : du point de vue du lieu et du point de vue de l'existence des enseignements. Si vous n'aviez pas obtenu cette deuxième richesse, à savoir être né dans un monde où la religion existe et où l'on trouve également tous les enseignements du Dharma du Bouddha, vous n'auriez jamais eu l'occasion de recevoir ces enseignements et par conséquent toute pratique vous serait impossible.

Cette seconde richesse implique de ne pas être né dans un pays où sont professés uniquement les enseignements du petit véhicule conduisant à la libération de la souffrance ou du véhicule des perfections, mais elle se réfère aux contrées où l'on peut rapidement réaliser l'Eveil parfait pour le bien des êtres grâce aux enseignements des tantras, le chemin rapide du vajrayana. Penser en détail aux avantages qu'apporte une naissance dans un pays religieux vous fera ressentir encore plus intensément la portée de cette richesse. Plus votre réflexion sera profonde et plus vous en ressentirez la valeur, comme si vous possédiez des diamants et de l'or. Méditer ainsi avec précision est très efficace pour l'esprit et vous donne l'impression d'être encore plus chanceux. Et ainsi vous connaissez une joie de plus en plus grande en découvrant la fabuleuse richesse d'être né dans un pays où la religion existe.

Troisième richesse : être né avec des organes parfaits

Imaginez que, ne profitant pas de cette troisième richesse, vous soyez sourd : vous ne pourriez pas écouter les enseignements. Il est vrai qu'en Occident, à notre époque, grâce à certains appareils et aux progrès technologiques, il y a quant à ce point de plus grandes possibilités. Lorsque j'étais à Los Angeles, j'ai regardé les informations à la télévision : en plus du présentateur, on voyait une femme qui transmettait les informations par des moustras, des gestes. Ses mains traduisaient les nouvelles aux malentendants. J'ai trouvé cela très intéressant et extrêmement bienveillant. Celui qui est atteint de surdité ou de cécité peut comprendre jusqu'à un certain degré (l'aveugle peut lire le braille et les malentendants utiliser des appareils auditifs), mais je pense qu'il leur est malgré cela beaucoup plus difficile de comprendre en détail des sujets subtils et complexes.

Etre amputé de ses membres entre dans la classification de la naissance avec des organes imparfaits. Peut-être parce qu'il y a là obstacle à l'ordination monastique. Un sourd, une personne amputée d'un membre, etc., peut se voir refuser les trente-six vœux et les ordinations supérieures car, selon la tradition du théravada, ils n'ont pas un corps les autorisant à recevoir

les vœux de pratimoksha, de libération personnelle. Il en va de même pour les bisexués et les asexués.

« Quelle chance que d'être né avec un corps pourvu d'organes parfaits ! Grâce à cette richesse, je peux obtenir les trois grands objectifs. »

Méditez sur ce point comme précédemment.

Quatrième richesse : ne pas avoir commis un des cinq crimes extrêmes

La quatrième richesse est celle de ne pas avoir commis les cinq actions extrêmes que sont ces karmas négatifs, dits ininterrompus : avoir tué son père ou sa mère, avoir tué un Arhat, avoir fait couler le sang d'un bouddha et avoir créé la discorde au sein de la Sangha. Les résultats de pleine maturation des autres karmas noirs, dont ceux créés dans cette vie-ci, peuvent être interrompus par d'autres karmas positifs ou négatifs avant qu'ils ne projettent dans une renaissance inférieure. Par exemple, vous avez accumulé le karma de renaître dans le monde des esprits avides mais au moment de votre mort, un autre karma, celui de renaître en animal ou en humain, peut avoir plus d'intensité et mûrir en premier ; le karma de renaître en esprit avide est interrompu par cet autre karma et, après l'état intermédiaire, vous ne passez pas dans le royaume des esprits avides.

Ces cinq karmas négatifs, dits ininterrompus, sont si graves que, si vous ne les avez pas purifiés avant la mort de la vie dans laquelle ils ont été commis, leur résultat de pleine maturation vous fera renaître dans un monde infernal dès la fin de l'état intermédiaire. Aucun autre karma ne pourra interrompre ce processus en mûrissant avant. Il sera impossible de renaître en tant que esprit avide, ou de prendre toute autre renaissance.

Ils sont aussi un obstacle à l'ordination. Un être qui aurait commis une telle action extrême ne pourrait prendre les vœux ; d'ailleurs, la question est posée au postulant au début de la cérémonie d'ordination.

D'une manière générale, ces karmas sont si graves qu'ils rendent très difficile l'obtention des différentes réalisations de la voie progressive vers l'Eveil. A proprement parler, surtout dans la tradition Nyingma, la définition d'une action extrême est le fait d'accumuler la non-vertu. Avec la définition plus stricte, vous n'auriez cette quatrième richesse que lorsque vos actions sont neutres ou que vous avez toujours vécu dans la vertu. Dans ce cas, pour éviter ces karmas

négatifs extrêmes, il faut accumuler les vertus dans toute action entreprise : en dormant, mangeant, marchant, en étant assis. C'est ce que cette définition stricte vous persuade de faire.

Réjouissez-vous ainsi : « Quelle chance de posséder cette richesse de ne pas avoir commis ces actions karmiques négatives extrêmes ! » Puis, comme précédemment, faites le reste de la méditation.

Cinquième richesse : avoir foi en les enseignements

La cinquième richesse qualifiant une parfaite renaissance humaine est la confiance en les enseignements, plus particulièrement en ceux du lam-rim. Si vous avez développé une forte dévotion et de grandes aspirations à la pratique de la voie progressive, votre esprit se transformera. Sans foi ni dévotion pour le lam-rim, vous devenez négligent et borné. Si, à l'écoute de différents thèmes du lam-rim, vous pensez : « Oh oui, bien sûr, je connais ce point ! je l'ai entendu des centaines de fois ! » peu importe le nombre d'enseignements que vous écoutez, ils ne toucheront pas votre esprit. Votre esprit sera comme un rocher au fond de l'océan qui peut rester tel quel un milliard d'années, mais être toujours le même rocher : hormis le fait d'être mouillé à l'extérieur, rien d'autre ne se passe. Votre esprit, tel ce rocher, ne changera pas, bien que vous écoutiez des milliers de fois les enseignements du lam-rim et de la transformation de la pensée.

Ne laissez pas votre esprit devenir comme un roc au fond de l'océan ou comme le cuir qui enveloppe le beurre. C'est une coutume tibétaine d'emballer le beurre préalablement salé dans une peau d'animal. Le beurre peut y être conservé de nombreuses années, sans moisir. Le cuir devient très dur et l'ensemble ressemble à un ballon. Un proverbe tibétain dit : « Le cuir sec peut être adouci par le beurre, mais le cuir du beurre ne peut pas l'être. » En effet, quand ils font des bottes ou des récipients dans lesquels thé et tsampa sont mélangés, les Tibétains assouplissent le cuir avec du beurre. Ils étalent une grande quantité de beurre sur une peau très sèche, la laissent au soleil puis la tannent avec leurs pieds. Une fois le cuir devenu très flexible et très souple, ils le coupent pour fabriquer différents objets.

Ce cuir très sec peut être adouci si l'on y étale du beurre ; en revanche, le sac en cuir qui conserve le beurre est en contact avec le beurre pendant des années, mais reste toujours très sec. Cette image montre qu'un esprit négatif peut être maîtrisé par le Dharma sacré, alors qu'un esprit étriqué et borné ne le peut pas. Il est très dangereux d'avoir un tel esprit. Pourquoi ? Parce que si des enseignements très vastes ayant trait aux tantras ou aux soutras, tel

l'Abhidharmakosha, n'arrivent pas à changer votre esprit, le lam-rim est le seul enseignement qui peut le changer, le lam-rim est votre dernière chance. Mais si vous restez bornés et obtus même face aux enseignements du lam-rim, il vous sera extrêmement difficile de dompter votre esprit car il n'existe pas d'autre méthode.

Plus votre dévotion pour les enseignements du lam-rim est grande plus votre volonté de pratiquer s'affermi. De là découlent changements intérieurs et réalisations et vous pouvez donner un sens profond à votre vie. La dévotion pour les enseignements du lam-rim est fondamentale.

Ressentez à nouveau cette grande joie : « Quelle chance j'ai d'avoir cette richesse de la confiance en les enseignements du lam-rim ! » Puis vous poursuivez par le reste de la méditation.

Sixième richesse : être né à une époque où un bouddha est apparu

Il est utile de se rappeler les quatre grandes ères cosmiques afin de bien comprendre cette sixième richesse. Une fois que cette planète et cet univers auront complètement disparu, il s'ensuivra une période de « vide » qui durera une grande ère cosmique. Puis surviendra la formation d'un univers entier, avec ses mondes inférieurs, son continent sud, les royaumes des dieux mondains, etc. Cette évolution prendra à son tour une grande ère cosmique. Une fois formé, cet univers existera pendant une grande ère cosmique. Et à nouveau se produira la dégénérescence durant aussi une ère cosmique.

Aucun bouddha n'apparaît pendant la période où la vie humaine augmente de dix à quatre-vingt mille ans. C'est ce qu'on appelle l'âge sombre, l'ère cosmique obscure. Le Bouddha descend seulement lorsque la durée de vie diminue et cette période est bien plus courte que l'autre. Bien qu'il y ait d'autres continents peuplés d'humains (les continents de l'Est, de l'Ouest et du Nord), le bouddha n'y apparaît pas et n'y montre pas les douze actions d'un être éveillé.

« Quelle chance d'être né à une époque où un bouddha est apparu, m'offrant la possibilité de pratiquer le Dharma sacré ! » Puis, à nouveau, continuez la méditation.

Septième richesse : être né à un moment où les enseignements ont été révélés

Il est fort possible de prendre une naissance humaine à l'époque d'un Bouddha sans en connaître la doctrine, car il arrive qu'immédiatement après son Eveil, il montre l'aspect d'entrer en parinirvana, l'état d'au-delà la souffrance, sans qu'aucun enseignement n'ait été révélé. Cela arrive parfois. Si vous étiez né dans de telles circonstances, vous n'auriez pas eu l'occasion de pratiquer le Dharma. Il arrive aussi qu'un bouddha apparaisse et ne donne pas d'enseignements oraux après avoir réalisé l'Eveil, mais qu'il accomplisse ses activités pour autrui en émettant de son corps saint une multitude de rayons de lumière.

Si cela était arrivé avec le Maître Bouddha Shakyamouni, nous n'aurions pas aujourd'hui cette possibilité de pratiquer le Dharma ; cette occasion nous l'avons parce que le Bouddha a enseigné et que ses disciples ont mémorisés ses paroles. La venue d'un bouddha ne signifie donc pas nécessairement l'occasion de pratiquer le Dharma.

En ce qui nous concerne, non seulement un bouddha est apparu mais, de plus, il a aussi révélé le Dharma. Nous possédons donc bien cette septième richesse. Pensez : « J'ai une chance incroyable ! »

En vous rappelant des trois grands objectifs, continuez ensuite la méditation en réfléchissant à l'immense valeur de cette richesse.

Huitième richesse : être né à une époque où la totalité des enseignements a été préservée

Cette huitième richesse correspond au fait que les enseignements existent encore. C'est comme d'arriver à l'aéroport pile à l'heure, juste avant le décollage de l'avion, on l'a eu ! Si vous étiez né trop tard pour recevoir les enseignements, à un moment où tous les maîtres tibétains avaient disparu et que personne n'ait plus la capacité de révéler les enseignements de la totalité de la voie vers l'Eveil, la vie serait difficile sur cette terre. Même né humain, il vous serait vraiment difficile de semer la graine de la voie tout entière vers l'Eveil. A part le fait d'exercer votre esprit dans les enseignements complets, il serait aussi très difficile d'entendre les enseignements de la voie complète.

Qu'il existe de nombreux autres pays bouddhistes n'implique pas que vous puissiez y recevoir la totalité des enseignements du lam-rim, sans même parler des enseignements vastes du tantra. On peut recevoir certains enseignements dans d'autres pays, mais comme ils ne reflètent pas

toute la voie (de la dévotion au maître jusqu'à la réalisation de l'Eveil), vous aurez beau pratiquer, vous n'actualiserez qu'une partie du chemin, vous n'obtiendrez que certaines réalisations. Il vous sera impossible d'atteindre l'Eveil. La période où nous vivons est comparable aux derniers instants d'une bougie lorsque la flamme vacille avant de s'éteindre. Une certaine clarté subsiste, mais bien moins lumineuse qu'auparavant. Nous avons pris ces enseignements au dernier moment, comme on attrape un train ou un avion juste à temps.

En pensant à tous les maîtres qui ont quitté leur corps ces dernières années, on peut facilement se rendre compte que les occasions de recevoir l'ensemble des enseignements se raréfient. Jadis, quand un maître n'avait pas le temps de transmettre tel ou tel enseignement, un autre pouvait le faire. Le choix était grand parmi les nombreux détenteurs de toute la voie, ce qui comprend aussi bien le hinayana que le paramitayana et le vajrayana. Nombreux étaient les maîtres parfaitement compétents qui pouvaient révéler les enseignements dont le disciple avait besoin et qui savaient guider un disciple, selon ses capacités, vers le but qu'il souhaitait atteindre. La compréhension infaillible du sens des enseignements et leur réalisation existent encore de nos jours, principalement dans l'esprit saint de Sa Sainteté le Dalai Lama et dans l'esprit d'autres grands maîtres et méditants. La compréhension expérimentale et la compréhension intellectuelle infaillibles de la voie tout entière existent bien encore. De nombreux méditants d'aujourd'hui font l'expérience des chemins des soutras et des tantras et obtiennent des réalisations.

Ressentez une grande joie d'avoir obtenu cette richesse d'être né à une époque où ces deux enseignements existent.

Neuvième richesse : être capable de suivre les enseignements

La véritable définition de « suivre (ou entrer dans) les enseignements » est d'avoir le refuge en son esprit.

Une fois le refuge actualisé dans l'esprit, on est de fait entré dans l'enseignement du Bouddha. Le refuge est la porte qui permet d'accéder à l'enseignement du Bouddha. La peur salutaire du samsara est la première cause de la prise de refuge, la seconde étant la dévotion pour le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Faire totalement confiance au Triple Joyau est la définition du refuge. Vous prenez refuge en eux en vous basant sur une bonne compréhension de leurs qualités et sur leur capacité à vous guider. Ayant produit ces deux causes (la peur salutaire des souffrances du samsara, que ce soit la peur des trois royaumes inférieurs ou celle de tout le cycle, ainsi que la dévotion et la confiance totale dans le Triple Joyau), vous êtes entrés dans le

Dharma. Voilà ce que signifie véritablement « suivre les enseignements », cela ne se limite pas à leur seule écoute.

En bien des endroits sur cette terre, il n'y a personne pour enseigner le Dharma et transmettre les instructions que les gens aimeraient recevoir quand ils ont le désir d'écouter le Dharma du Bouddha et de le mettre en pratique, envie qui peut être née de la lecture d'un livre trouvé en librairie. Même si leur désir de pratiquer est ardent, personne n'est là pour les guider correctement vers la réalisation de bodhicitta, de la vacuité et de la voie en général. Comme les enseignements n'existent pas dans ce pays, il est extrêmement difficile de trouver un tel guide. Il n'y a personne qui ait l'expérience complète et une compréhension parfaite de la totalité des enseignements de la voie.

Je trouve très bénéfique de méditer en réfléchissant à ce qui suit. Vous, occidentaux, commencez par travailler plusieurs années pour économiser beaucoup d'argent. Puis vous en dépensez une bonne quantité pour venir ici, à Dharamsala. Mais une fois arrivés, vous rencontrez maints problèmes et obstacles. Vous êtes souvent malades, vous n'avez plus d'argent, votre famille commence à faire des histoires et parfois les problèmes de visa et de passeport vous empêchent de rester très longtemps. Après tous les efforts fournis pour pouvoir venir ici, vous rencontrez toutes ces nouvelles difficultés. Vous arrivez parfois par accident, mais, la plupart du temps, vous venez à dessein recevoir les enseignements et apprendre à améliorer votre vie. Et malgré tous les problèmes, sans perdre de temps, vous essayez de pratiquer, de recevoir des enseignements et de faire des retraites. Pendant que vous êtes ici, en Orient, où toutes ces occasions se présentent, vous essayez de pratiquer le Dharma autant que possible.

Le gouvernement tibétain a ouvert la Library of Tibetan Works and Archives (Bibliothèque des Oeuvres et Archives Tibétaines) ici à Dharamsala, en Inde, pas en Occident. Pourtant, ce sont les occidentaux qui viennent y étudier et non les Indiens qui vivent dans la région ! Ils n'ont pas, eux, à dépenser des milliers de dollars pour venir à Dharamsala, ils vivent dans les environs et il leur serait facile de venir à la bibliothèque. Ils habitent non loin de Sa Sainteté et de tous ces autres grands maîtres arrivés en Inde il y a plus de vingt ans. Ils ne vivent pas en Occident mais en Inde, pourtant, chaque année, seulement un ou deux Indiens viennent passer quelques jours à la bibliothèque, tous les autres étudiants viennent d'Occident. Vous pouvez vous rendre compte de la différence du karma ; c'est en soi une explication sur le bon et le mauvais karma.

Tous les enseignements bouddhistes qui firent du Tibet une terre sacrée et grâce auxquels tant de pratiquants tibétains ont pu réaliser l'Eveil au cours d'une vie, ont pour origine l'Inde. Il y a ici maintenant beaucoup de monastères et de guéshés. En Occident, il vous faut inviter les maîtres

d'Inde, ce qui peut poser bien des problèmes. Les difficultés pour obtenir un passeport sont incroyables et cela peut prendre des années. Mais ici, en Inde, il y a de nombreux guéshés, autant que vous le souhaitez. L'enseignement dans sa totalité existe ici. Pourtant combien d'Indiens étudient le Dharma du Bouddha ? Combien vont dans les monastères ? Combien sont devenus moines ou nonnes ? On n'en voit aucun. Bien que l'enseignement existe dans leur propre pays, ils ne le suivent pas. Comme ils n'essaient pas de trouver les enseignements car ils n'ont pas été dotés de la richesse d'être à même de suivre les enseignements, ils n'engendrent ni compréhension ni développement intérieur, ils ne progressent pas, leur esprit ne s'améliore pas.

Vous n'êtes pas nés en Inde, mais dans un pays assez différent, un lieu étonnant, un peu comme une autre planète. En fait, mon premier séjour en Occident me causa une grande surprise. Je venais, ainsi que Lama Yéshé, d'arriver au Népal. C'était une époque intéressante, le temps des fameux hippies. A Katmandou, où que vous alliez, vous les rencontriez, reconnaissables à leur teint blafard (comme s'ils étaient couverts de poussière) et à leurs drôles d'habits. Il y en avait partout, à croire même qu'en certains endroits, ils étaient plus nombreux que les Népalais. Je crois que par la suite divers états occidentaux demandèrent au gouvernement népalais de ne pas les autoriser à rester. La loi sur le visa changea en conséquence et leur nombre diminua rapidement.

Au début, je ne fus pas très surpris qu'ils viennent vivre à Kopan et recevoir les enseignements. Qu'ils essaient quelque chose de ce genre ne m'étonnait pas. Mais une fois en Occident, je pus voir leurs habitations et leurs conditions de vie (au Népal, ils vivaient dans des maisons délabrées et enfumées) et il me parut alors inimaginable qu'ils puissent s'intéresser au Dharma. L'idée qu'ils puissent vouloir autre chose, rencontrer le Dharma par exemple, paraissait chose impossible.

J'ai d'abord constaté que la culture occidentale avait énormément développé les plaisirs sensoriels et que les us et coutumes ainsi que l'environnement étaient très différents. J'en étais abasourdi. En fait, en observant la façon de penser, les habitudes et le mode de vie des occidentaux, l'idée de rechercher une autre vie, d'aller vers une existence nouvelle, m'apparaissait impossible, comme un rêve. Et pourtant, c'est ce qui se passait !

Voir que le Dharma se propageait en Occident et que des changements se produisaient fut pour moi à la fois une surprise et une grande joie. Vous devez vous réjouir d'avoir obtenu cette richesse de pouvoir suivre les enseignements. A certains égards, si vous considérez votre pays natal, vous avez bien plus de raison de vous réjouir que les Tibétains pour qui, depuis leur

naissance, il est tout à fait normal de côtoyer les maîtres et de vivre à proximité de S.S. le Dalai Lama. Pour eux, cela n'a rien de surprenant. Dans ce sens, cela ressemble plutôt à un rêve pour les occidentaux. Penser aux gens de chez vous, dont la majorité n'ont jamais eu de contact avec le Dharma du Bouddha et dont la façon de penser est radicalement à l'opposé, devrait vous faire apprécier encore mieux l'immense valeur de cette neuvième richesse, celle de pouvoir suivre les enseignements. Réjouissez-vous d'avoir la chance de la posséder.

Ensuite, poursuivez la méditation.

Dixième richesse : bénéficier des conditions nécessaires à la pratique du Dharma

Cette dernière richesse se rapporte à ceux qui, par compassion, vous aident en vous procurant les conditions nécessaires à la pratique. Elle est aussi liée à l'ami vertueux qui vous révèle, par compassion lui aussi, les enseignements des trois véhicules, que ce soit dans le présent ou dans le passé. « Jadis, agissant avec compassion, l'ami vertueux m'a transmis ce que je souhaitais recevoir : les enseignements des sutras et les initiations et commentaires des tantras. » Se rappeler aussi bien le présent que le passé est très bénéfique. Ressentez cette joie profonde d'avoir rencontré l'ami spirituel qui, par compassion, transmet les enseignements. « Grâce à cette richesse, je peux accomplir les trois grands objectifs. »

Prenez la décision de ne plus gâcher ce précieux corps humain qualifié des huit libertés et des dix richesses ; soyez résolu à lui donner un sens très profond en pratiquant constamment bodhicitta.

Quand vous méditez en détail sur la chance d'avoir rencontré le maître compatissant qui peut vous guider, ne pensez pas qu'il soit suffisant d'avoir rencontré un maître qui révèle la voie progressive de l'être de capacité inférieure, afin que vous puissiez obtenir une bonne renaissance dans la vie prochaine. Cependant, le simple fait de rencontrer un ami vertueux capable de montrer la méthode infaillible vous permettant de retrouver selon vos souhaits une parfaite renaissance humaine est déjà une grande chance, parce que si vous n'arrivez pas à actualiser toute la voie dans cette vie, vous pourrez continuer dans la vie suivante.

Rappelez-vous que sur cette terre, à notre époque, tant de gens désirent le bonheur, un bonheur qu'ils voudraient immédiat et pour longtemps. Pourtant, même s'ils veulent suivre un chemin spirituel menant dès à présent à la paix de l'esprit et à un bonheur futur, le maître qu'ils rencontrent se révèle être un ami non vertueux.

A moins de créer le bon karma, cause de ce bonheur dans cette vie ou dans les suivantes, il n'y a aucun moyen de jouir du bonheur. Par exemple, celui qui vit de hold-up et de meurtres peut très certainement amasser de l'argent et s'enrichir. Les gens ordinaires n'ayant aucune compréhension du karma ou du Dharma vont penser que le bonheur dont ce malfaiteur jouit résulte de ses vols et meurtres ; ou, voyant un boucher qui gagne beaucoup d'argent et qui vit dans l'aisance, ils leur semblent que son bonheur vient du fait qu'il tue des animaux. De même, voyant un homme d'affaires prospère, les êtres ordinaires qui ne comprennent pas le karma pensent que les affaires sont la principale cause de son bonheur.

S'il était vrai que le bonheur provienne de facteurs extérieurs tels que ces diverses actions non vertueuses, il s'ensuivrait que plus on crée de karmas négatifs, plus on connaît le bonheur et la paix de l'esprit. Or, c'est l'opposé car la paix intérieure ne s'établit qu'en diminuant l'égoïsme l'ignorance, l'attachement et l'aversion. Plus vous créez de karmas négatifs par une attitude égoïste et l'esprit souillé par les trois poisons, plus l'égoïsme, l'ignorance, l'attachement et l'aversion se développent. Vous avez souffert dans le samsara depuis des temps immémoriaux jusqu'à ce jour parce que vous avez toujours suivi les pensées perturbatrices et créé à cause d'elles de nombreux karmas négatifs. Ces distorsions mentales n'ont pas diminué. Au contraire, elles se sont développées jusqu'à maintenant.

Il est paradoxal de s'attendre à obtenir bonheur et paix de l'esprit au moyen d'actions gouvernées par les pensées perturbatrices et un mental insatisfait. Lama Tsongkhapa dit dans le *Lam-rim tchèn-mo*, le Grand Commentaire du lam-rim :

Suivre le désir en espérant obtenir une entière satisfaction est la pire des souffrances du samsara. Plus vous suivez le désir, plus vous avez de souffrances. Tant que vous suivrez le désir, la souffrance n'aura pas de fin.

Vous essayez quelque chose mais n'en tirez aucune satisfaction. Vous essayez à nouveau, mais c'est l'insatisfaction qui domine. Alors vous tentez autre chose, mais vous n'obtenez toujours pas de satisfaction. Votre espoir vise une satisfaction totale mais, comme le dit Lama Tsongkhapa, tant que vous suivez vos désirs, la souffrance n'a pas de fin. C'est la nature de la vie des humains et des non-humains. Par contre, dès l'instant où vous arrêtez de suivre le désir, l'esprit confus et la souffrance cessent. Et tant que vous continuez à espérer trouver ce type de satisfaction, de plus en plus de problèmes surgissent.

S'il était vrai qu'en s'enrichissant, la paix de l'esprit augmentait et les distorsions mentales diminuaient, alors les milliardaires auraient tous réalisé le renoncement au cycle des existences,

l'esprit d'Eveil et la sagesse de la vacuité. Seuls les gens riches auraient ces réalisations. Et comme les mendiants n'ont rien, il leur serait impossible d'être heureux et d'avoir la possibilité d'obtenir une plus grande paix de l'esprit grâce à ces réalisations.

Les gens ordinaires qui ne comprennent pas ce qu'est la loi de causalité, le karma, pensent que le bonheur résulte de la réussite dans le business ou d'autres conditions externes. Exercer la profession de boucher pourrait être la condition du bonheur puisque le boucher gagne de l'argent, mais ce n'est pourtant pas la cause principale. La cause principale de son aisance matérielle et de sa richesse, c'est son bon karma, les autres facteurs sont des conditions. Ceci explique pourquoi certaines personnes très cultivées, possédant de grands diplômes, ont du mal à trouver un emploi alors que d'autres, sans qualification importante et n'ayant pas fait d'études, vivent bien et heureux grâce à un travail qui rapporte. Ce n'est donc pas forcément le plus intelligent, celui dont l'esprit fourmille de bonnes idées, qui réussit.

Par exemple, on peut penser que les affaires d'untel réussiront car il est très futé et à des idées par milliers de ce qui peut être fait. Mais s'il n'a pas créé le karma positif résultant en bonheur ou en réussite à ce moment de sa vie, il ne pourra jamais y parvenir, quelles que soient son intelligence et sa formation. Sans dépendre du karma, il n'y a aucun moyen de réussir. Voilà pourquoi tant de gens capables et instruits n'obtiennent aucun succès lorsqu'ils mettent leurs compétences en pratique, alors qu'ils pensent eux-mêmes qu'ils auraient dû réussir mieux que quiconque. Par contre tout marche à merveille pour d'autres pourtant bien moins brillants. Il est impossible de trouver le bonheur sans en avoir créé de bon karma.

Si le bien-être ne dépendait que des études et de l'intelligence, tous ceux instruits et intelligents devraient jouir du bonheur et de la réussite. Pourtant nombreux sont ceux qui réussissent très bien dans la vie sans avoir étudié quoi que ce soit, quelquefois sans même savoir écrire leur nom, surtout en Asie. Il est absolument faux et douteux de croire que le bonheur résulte des affaires par exemple, ou que les conditions du bonheur en soit la cause principale. Si vous créez du bon karma, il est certain que vous connaîtrez le bonheur ultérieurement. Tant que les bons karmas, les mérites, ne sont pas détruits, il est sûr, à cent pour cent, qu'ils donneront leur résultat particulier de bonheur.

Il n'est pas possible de goûter au bonheur dans cette vie ou dans les suivantes si vous n'avez pas créé de bons karmas. Sans suivre une éthique correcte, il est hors de question d'espérer une bonne renaissance, le corps d'un être transmigraire heureux, dans votre vie prochaine. Si en tant que disciple, vous rencontrez un ami non vertueux vous disant qu'observer une éthique juste n'est pas nécessaire, vous n'aurez pas la possibilité d'obtenir le corps d'un être transmigraire

heureux dans votre vie prochaine, car il ne vous aura pas indiqué une voie infaillible. Si vous rencontrez un ami non vertueux qui enseigne à ses disciples que la non vertu doit être pratiquée, ce qui s'oppose à la conduite morale basée sur les dix actions vertueuses, ce maître ne pourra même pas vous protéger des royaumes inférieurs. Au contraire même, il ne fera que vous y précipiter.

Tant de gens désirent la paix de l'esprit et souhaitent pratiquer une voie spirituelle mais ne rencontrent que des amis non vertueux dans leur quête du maître. Cela ne leur donne même pas l'occasion d'obtenir un corps de transmigration heureuse dans leur vie prochaine. Vous devez sincèrement vous réjouir d'avoir rencontré l'ami vertueux capable de montrer la voie infaillible menant aux renaissances fortunées. Un grand nombre de maîtres ne parlent jamais des préparatifs requis pour jouir du bonheur dans les vies prochaines. Ils ne parlent que du bonheur dans cette vie. Si la pratique enseignée consiste à créer des karmas vertueux, l'espoir de joies futures subsiste.

Sur cette terre, de nombreux chercheurs en quête de spiritualité ont rencontré un maître, mais celui-ci n'a bien souvent aucune compréhension des Quatre Nobles Vérités et n'a donc pas la compétence nécessaire pour les expliquer correctement. Ou encore, ce maître n'a aucune compréhension de la cause de la souffrance et n'a même pas la compréhension intellectuelle correcte de la vue juste infaillible, la vacuité. Ce qu'il croit être sagesse de la vacuité n'étant qu'une vue erronée, il n'y a aucun moyen pour que son disciple puisse obtenir la réalisation correcte de la vacuité, ni même en avoir une compréhension intellectuelle. Et donc, comme il n'y a pas de remède au samsara, le disciple n'a pas la possibilité de couper la racine du samsara et de réaliser « l'état sans douleur ».

Pensez à tous ceux qui ont rencontré un ami non vertueux incapable de les mener au nirvana, l'état au-delà de la souffrance. « Quelle chance pour moi que d'avoir rencontré cet ami vertueux et compétent pouvant me montrer toute la voie jusqu'à la libération ! » Pensez aussi à tous ceux qui n'ont pas rencontré l'ami vertueux du mahayana capable de montrer tout le chemin aboutissant au suprême Éveil. « Quel grand bonheur d'avoir rencontré cet ami vertueux du mahayana ! »

Comme vous ne pouvez savoir quand vous allez mourir, avant que la mort arrive, maintenant que vous avez toutes ces occasions grâce à votre parfaite renaissance humaine, il vous faut pratiquer aussi bien que possible. Des dix richesses, cinq viennent de votre propre côté et cinq du côté de votre environnement (être né dans une contrée religieuse, à une époque où un Bouddha s'est manifesté, a enseigné, où ces enseignements sont intégralement préservés et où

des maîtres vajra qualifiés enseignent). Durant ce temps très limité, vous avez toutes ces occasions, il vous faut donc utiliser toutes vos capacités. Il faut vous occuper de votre vie et pratiquer le Dharma aussi soigneusement et habilement que possible, afin que votre vie prenne tout son sens et qu'elle soit bénéfique à tous les êtres.

Le parfait corps humain

Si vous réfléchissez ainsi, en considérant tous les détails, vous prendrez de plus en plus conscience de la chance incroyable que vous avez actuellement. Vous verrez que ce corps humain, doté de ses libertés et richesses, est inconcevablement précieux. Chacune des libertés et des richesses est très difficile à obtenir mais maintenant, avec ce corps humain, vous les possédez toutes, ces huit libertés et ces dix richesses si rares. Pensez : « C'est aussi beau qu'un rêve ». Ces dix-huit qualités vous ont toujours fait défaut dans le passé. Vous avez déjà souvent pris une naissance humaine, mais c'était dans le corps d'un fou, d'un hérétique, d'un sourd etc., sans bénéficier de la totalité des huit libertés et des dix richesses. Bien que parfois quelques-unes aient pu caractériser votre renaissance humaine, il en manquait toujours au moins une. Méditez sur ce sentiment : « Quelle chance et quel bonheur d'avoir maintenant ce précieux corps humain qualifié des huit libertés et des dix richesses qui sont extrêmement difficiles à obtenir ! C'est si rare de les avoir toutes ! Elles me donnent maintenant la possibilité d'atteindre, parmi les trois grands objectifs, celui que je me suis fixé. » Méditez sur cela.

« Cette parfaite renaissance humaine est des millions de fois plus précieuse qu'un nombre de diamants équivalent aux atomes de cette terre. » En comparaison, cette parfaite renaissance humaine a beaucoup plus de valeur. Pensez aussi que la gaspiller serait une perte bien plus grave que celle de milliers de diamants. Prenez alors la résolution suivante : « Je vais continuellement pratiquer bodhicitta, sans perdre une heure ou même une minute de ma parfaite renaissance humaine. »

Méditez ensuite sur son utilité : doté d'une telle renaissance, vous avez la possibilité d'obtenir les trois grands objectifs. Si vous le désirez, vous pourrez obtenir dans l'avenir un corps humain ou divin, car si vous pratiquez l'éthique maintenant, vous pouvez en créer la cause. Si vous voulez une vie aisée et des plaisirs parfaits, vous pouvez les obtenir car avec ce parfait corps humain il est possible de pratiquer la charité. Si vous souhaitez un cadre de vie parfait, ou bien quelqu'un pour vous aider dans votre prochaine existence, avec ce précieux corps humain, vous pouvez en créer la cause en pratiquant la patience.

Pensez à chaque fois aux incroyables ressources qu'offre ce parfait corps humain. Si vous désirez réaliser le bonheur suprême de l' « Au-delà des Peines », c'est tout à fait possible. Pourquoi ? Parce que ce parfait corps humain vous donne la possibilité de pratiquer les trois entraînements supérieurs (l'éthique, la concentration et la sagesse) et d'obtenir la libération dans vos vies prochaine ou même dans celle-ci. Et si tel est votre souhait, vous pouvez même obtenir l'Eveil parce que ce corps vous permet de suivre la voie du mahayana en pratiquant l'esprit d'éveil et les six perfections. « Si je le souhaite, je peux rapidement réaliser l'Eveil, en seize vies ou même dans celle-ci. »

Vous avez rencontré le maître vajra qualifié qui peut révéler la totalité du chemin et transmettre tous les enseignements qui ne trompent jamais. Vous ont déjà été révélés beaucoup d'enseignements secrets de la profonde voie rapide pratiquée par de grands yogis comme Milarépa et Lama Tsongkhapa afin de réaliser l'Eveil. Vous avez déjà reçu, de nombreuses fois, des enseignements du vajrayana, en particulier ceux du yoga du tantra suprême qui révèlent le chemin rapide le plus secret grâce auquel nombre de yogis ont pu réaliser l'Eveil en une courte vie.

Si, de votre côté, vous ne pratiquez pas correctement, c'est une chose, mais si vous le faites, il est sûr que vous pouvez atteindre l'Eveil en seize vies, dans la vie prochaine ou même dans celle-ci. Le seul problème est de savoir si de votre côté vous pratiquez correctement ou non. Mais sachez que cette réalisation ultime est très possible car avec ce parfait corps humain, vous avez la possibilité après avoir, en préliminaire, actualisé les trois principaux aspects de la voie, de vous engager véritablement dans les stades de production et d'accomplissement du vajrayana.

Dans le Lam-rim tchèn-mo, le Grand Commentaire du lam-rim, Lama Tsongkhapa dit qu'il est plus facile d'engendrer l'esprit d'éveil dans notre monde humain, ce continent sud où nous avons pris naissance et que bodhicitta y est beaucoup plus intense. Les karmas des humains du continent sud sont très variés, tandis que ceux des humains des autres continents sont assez identiques. Par exemple, les humains du continent Est jouissent de plaisirs immenses et variés. Ils me font penser à ces gens qui proclament : « Oh ! j'ai tout : un bel appartement, plusieurs voitures, plusieurs télévisions, une piscine, un bon travail, de nombreux amis et une grande famille. Pourquoi aurais-je donc besoin de pratiquer le Dharma ? A quoi cela me servirait de méditer ? Je ne souffre pas ! »

Ce genre de pensées empêche ceux qui les ont de pratiquer le Dharma, de développer leur esprit et de se libérer du cycle des existences. C'est à mon avis ce que ressentent les humains des continents Est, Ouest et Nord. Comme il y est beaucoup plus difficile de renoncer au samsara,

engendrer la compassion pour autrui y est aussi très ardu, sans parler de faire naître bodhicitta. Et même si l'on y développe l'esprit d'éveil, sa force y est moindre que celle que les humains de notre monde peuvent connaître.

La longue prière d'offrande du mandala mentionne que le principal trésor des humains du continent Ouest est la Vache Exauçant les Souhais. Pour ceux du continent Nord, il est dit que c'est la Récolte Sans Semaille. Dans ces deux continents tout le monde a la même classe sociale, on n'y trouve ni riches ni pauvres, un peu comme dans certains endroits des Etats-Unis, plus particulièrement en Floride où tant de familles ont un niveau de vie très élevé. Tout est fixé, tous les êtres ont la même durée de vie, etc., alors que les humains du continent Sud ont différents karmas et des natures très diverses. Certains font preuve d'une grande bonté, doublée d'une rare générosité, d'autres sont si avares que leur seule préoccupation est d'amasser biens et argent. D'autres sont tellement impatients que presque tout les met en colère. Il y en a de très ignorants et de très stupides, et d'autres vraiment intelligents. On trouve dans notre continent Sud une grande diversité d'humains aux multiples caractéristiques.

De plus, la durée de la vie n'est pas certaine et les modes de vie sont très différents, il y a des riches et des pauvres. Dans notre monde, nous pouvons faire l'expérience d'un résultat karmique dont la cause fut créée dans la même vie. Après quelques années ou même quelques mois, si l'acte a été puissant, il est possible de recevoir le résultat d'un karma positif ou négatif que l'on a accumulé. La vie des humains des autres continents ne possède pas toutes ces caractéristiques. C'est pourquoi, comme dans ce continent il est bien plus facile de comprendre la souffrance, le renoncement est engendré plus intensément et la compassion se développe très facilement, tout comme l'esprit d'éveil. Notre condition humaine actuelle nous permet d'engendrer bodhicitta plus facilement.

Sa Sainteté le Dalai Lama a également mentionné récemment lors d'un enseignement que pour être qualifié pour s'engager dans la pratique du tantra, il faut avoir obtenu le corps d'un être humain du continent sud, c'est-à-dire que ce corps doit être constitué des six éléments suivants : le sperme, les os et la moelle qui sont les substances reçues du père, et la chair, la peau et le sang qui sont les substances reçues de la mère. Il est nécessaire d'avoir un corps composé de ces six substances pour pratiquer le yoga du tantra supérieur. D'une façon générale, développer bodhicitta est possible dans les six royaumes d'existence, mais réaliser l'Eveil en une vie par la pratique du vajrayana n'est envisageable qu'au moyen d'un corps humain de ce continent sud, constitué des six éléments. En conséquence, nous devons donner un grand sens au fait d'avoir ce parfait corps humain.

Méditer sur le lam-rim avec le mantra de Tchènrézi

Méditer différents points du lam-rim s'accorde bien avec la récitation du mantra de Tchènrézi. Sa Sainteté le Dalaï Lama explique que vous devez méditer sur le lam-rim quand votre esprit s'ennuie vraiment ou est si distrait que vous n'arrivez pas à vous concentrer un instant sur vous-même en tant que déité. Agir ainsi évite que les concepts ne surgissent. Si, tout en continuant la récitation du mantra, vous laissez la distraction envahir votre esprit, diverses émotions perturbatrices, telles que l'ignorance, l'aversion, la jalousie ou l'orgueil, se manifesteront. Pendant l'heure et demie que vous aurez passée assis sur votre coussin de méditation, vous aurez peut-être récité les mantras avec votre bouche, le mala à la main, mais vous aurez aussi créé dans le même temps quantité de karmas négatifs. Si vous ne prêtez pas attention à votre esprit, au lieu de purifier et de rester en retrait des émotions perturbatrices, vous vous mettez en fait en retrait de la vertu.

La colère peut surgir lorsque vous pensez à quelqu'un dont vous êtes jaloux, ou à la façon dont quelqu'un que vous n'aimez pas vous a parlé ou s'est mal comporté à votre égard. Se rappeler les paroles blessantes de la personne et son comportement provoque une aversion de plusieurs minutes, voire même d'une demi-heure. Il arrive aussi que des pensées hérétiques à l'encontre d'objets sacrés montent en vous. Dans ce cas, les karmas négatifs ainsi accumulés sur votre coussin pendant la session sont très graves.

Il est expliqué dans le commentaire de la sadhana de Tchènrézi que vous devez méditer sur les points du lam-rim tout en récitant le mantra. Vous pouvez, par exemple, méditer sur l'esprit d'éveil. Engendrez la compassion en réfléchissant aux souffrances des êtres, pratiquez tong-lèn ou faites d'autres exercices de cet ordre. Sa Sainteté a dit que méditer sur le lam-rim protège l'esprit des émotions perturbatrices et des karmas négatifs. Cela aide à contrôler l'esprit et empêche les pensées perturbatrices d'apparaître en un flot incessant. Une fois celles-ci réduites, vous êtes à même de vous concentrer plus longuement et avec stabilité, que ce soit sur la déité ou sur la syllabe germe.

Récitez le mantra de Tchènrézi et examinez simultanément les huit libertés et les dix richesses, l'une après l'autre. Prenez conscience des possibilités qu'elles vous offrent de pratiquer le Dharma et rappelez-vous tous les autres êtres qui n'ont pas la liberté de s'engager dans la pratique. Reconnaissez votre liberté et soyez conscient des trois grands objectifs qu'elle vous permet d'atteindre. Essayez de bien vous rendre compte des avantages immenses que procure chacune des huit libertés et des dix richesses. Arrivez-en à cette conclusion après avoir réfléchi à chacune des dix-huit qualités de votre renaissance humaine : « Ce corps humain est vraiment

très précieux. Par conséquent, je vais m'engager dans la pratique de bodhicitta sans perdre une minute. »

Puis, après la méditation analytique, pratiquez celle du placement sur chacune des huit libertés et des dix richesses. En les passant en revue l'une après l'autre, faites naître en vous un sentiment profond quant à la valeur de chacune d'elles. Pour finir, faites une analyse de l'ensemble des dix-huit qualités avant de stabiliser votre esprit sur le sentiment qui en découle : « Ce corps est qualifié des dix-huit caractéristiques très rares, les huit libertés et dix richesses. Il a été extrêmement difficile de les rassembler toutes. Auparavant, il m'en manquait toujours au moins une. Maintenant, juste cette fois-ci, toutes ces dix-huit caractéristiques si rares sont réunies dans ce corps actuel. C'est incroyablement précieux et comme dans un rêve. »

« Avec ce corps, je peux atteindre le grand objectif que je souhaite, je peux m'y engager vingt-quatre heures sur vingt-quatre, à chaque fois et autant de fois que je le souhaite. Ce parfait corps humain me donne la possibilité d'atteindre autant d'objectifs que je le souhaite, que ce soit un corps de transmigration heureuse dans ma vie prochaine, que ce soit la libération totale de toute souffrance ou que ce soit le bonheur inégalable de l'Eveil parfait. Avec le support de cette précieuse renaissance humaine, je suis capable de tout accomplir pour le bien de tous les êtres. Comme c'est précieux ! »

Pensez à toutes les richesses matérielles de cette planète : tous les dollars, les bijoux, les bijoux, tout l'or et tout l'argent. Puis, comparez-les au parfait corps humain de cette vie. « Toutes les richesses de ce monde, dont le joyau qui exauce tous les souhaits, ne sont rien comparées à ma vie. » Voyez tout ce qui est entreposé dans les banques et les grands magasins, et comparez avec cette précieuse renaissance. Tous ces biens matériels n'ont absolument aucune valeur ! Ils n'ont pas plus de valeur que le contenu d'une poubelle ! Rien n'est plus précieux que cette renaissance fortunée.

Ceux qui sont attirés par les plaisirs de ce monde se servent de leur précieuse renaissance humaine comme d'un esclave des possessions matérielles, ils ne réalisent pas que sa valeur dépasse de très loin celle d'une quantité infinie de diamants. Gaspiller cette précieuse renaissance humaine en ne pratiquant pas le Dharma ne serait-ce que pendant une heure, voire une minute, est une perte incroyable, bien plus grande que de perdre des quantités de diamants. « C'est pourquoi je vais m'engager dans la pratique de bodhicitta et donner ainsi un sens profond à ma vie. » Stabilisez votre esprit en le concentrant sur l'immense valeur de votre précieuse renaissance humaine, en restant conscients des trois grands objectifs qu'elle permet

d'obtenir. Il n'existe rien de plus important que ce parfait corps humain. Alors, en gardant votre concentration stabilisée sur cette idée, vous récitez le mantra de Tchènrézi.

Pensez à quel point c'est vraiment insensé et comme c'est un énorme gâchis pour ceux qui ont une telle renaissance de l'utiliser pour créer les causes des problèmes dans cette vie et les suivantes. Rien n'est plus fou ni plus stupide que de gâcher une renaissance humaine. Que dire alors du fait de ne pas en tirer avantage lorsqu'elle est parfaite ! « Ils sont fous d'agir ainsi, mais je ne serais en rien différent d'eux si je ne pratiquais pas le Dharma. J'utiliserais aussi ma précieuse renaissance humaine pour créer des karmas négatifs, causes de tant de problèmes dans cette vie et les suivantes. »

Après avoir fait la méditation stabilisatrice ou de placement, prenez alors la ferme détermination de ne pas gâcher cette occasion et de pratiquer bodhicitta, continuellement. Cette parfaite renaissance humaine est tellement précieuse, elle donne la possibilité d'accomplir les trois grands objectifs. Si vous souhaitez recevoir un corps de transmigration heureuse dans votre prochaine vie, vous pouvez maintenant même en créer les causes, toutes les causes des dix-huit qualités, par la pratique de l'éthique et de la générosité et par la prière. Vous pouvez dédier pour qu'une autre précieuse renaissance humaine succède à celle-ci.

Si vous voulez atteindre la libération, vous le pouvez également car ce parfait corps humain vous permet de développer la voie fondamentale des trois entraînements supérieurs. Vous souhaitez réaliser l'Eveil d'un Bouddha ? Ce corps parfaitement qualifié vous laisse aussi la possibilité d'en créer les causes : bodhicitta et l'entraînement de l'esprit dans le véhicule des perfections. Vous pouvez même réaliser la bouddhité en seize, trois ou même une seule vie, parce que ce parfait corps humain, pris dans ce continent sud et constitué des six substances, vous donne l'opportunité de suivre la voie du yoga du tantra supérieur.

Vous pouvez commencer par vous exercer aux trois principes du chemin (renoncement, bodhicitta et vue correcte), puis vous engager dans le véhicule adamantin, le chemin du tantra, plus particulièrement dans la plus haute classe des tantras. A moins d'une pratique incorrecte, il n'y a aucune raison pour que vous n'obteniez pas la réalisation de l'esprit d'éveil, ou même la bouddhité en ce très court temps de vie. Bien que nous vivions à une époque dégénérée, un maître vajra qualifié peut vous montrer tout le chemin, plus spécialement la voie du yoga du tantra supérieur qui peut vous mener dans cette courte vie à la réalisation de l'Eveil parfait. De plus, les enseignements sont encore vivants, en totalité, tant sur le plan de l'expérience directe que sur celui d'une compréhension infaillible de leur signification.

Vivre avec bodhicitta

Les statues de Bodhgaya ont dit à Atisha que la voie rapide pour atteindre l'Éveil était la pratique de bodhicitta. Exercer l'esprit au bon cœur suprême, bodhicitta, est aussi la meilleure méthode de purification vaste et rapide des karmas négatifs ainsi qu'une accumulation de mérite pour obtenir l'Éveil.

Vous aurez beau connaître par cœur tous les enseignements secrets et profonds des deux stades du tantra, les expliquer dans le détail et même les mettre en pratique, si vous n'avez pas développé l'esprit d'éveil, bodhicitta, tout cela ne deviendra jamais la cause de l'Éveil. Il se peut que vous arriviez à produire la chaleur psychique et à faire descendre la goutte subtile, mais les Hindous aussi peuvent faire ce type d'expérience, bien qu'ils n'aient pas établi le refuge dans leur esprit. Sans l'esprit d'éveil, rien dans la pratique du tantra ne devient cause de l'Éveil.

On raconte de nombreuses histoires de contemplatifs qui passèrent leur vie à méditer en pratiquant le tantra, se produisant sous la forme de déités, comme Yamantaka, et qui, du fait de leur pratique tantrique incorrecte, prirent renaissance dans un corps de préta ou esprit avide, semblable en aspect à celui de la déité visualisée. Leur esprit n'était concentré que sur le tantra et ils avaient oublié les pratiques du lam-rim : renoncement, bodhicitta et vacuité. Sans la pratique et les réalisations du lam-rim, ils méditèrent longuement sur les déités tutélaires et naquirent par la suite comme de terrifiants et très puissants préta. Lama Atisha a raconté l'histoire d'un pratiquant du tantra d'Hévajra qui, bien qu'il eût accompli les méditations du stade de production sensées mener plus rapidement à l'Éveil, tomba dans le véhicule inférieur.

Exercer son esprit à bodhicitta permet d'extraire la véritable essence de ce parfait corps humain, qualifié des huit libertés et des dix richesses vous rendant aptes à accomplir les trois grands objectifs. Pour tirer le meilleur parti de cette renaissance parfaite et être le plus bénéfique possible aux autres et à vous-même, exercez votre esprit à la pratique de bodhicitta ! Ne pensez pas qu'en faisant des pratiques autres que bodhicitta vous pourriez atteindre l'Éveil plus rapidement et parfaire vos objectifs pour vous et pour les autres.

Après avoir médité sur les trois grands objectifs qui peuvent être atteints grâce à cette parfaite renaissance humaine, continuez comme suit : « Depuis ma naissance, mes actions quotidiennes du corps, de la parole et de l'esprit n'ont été motivées que par une attitude égoïste, préoccupée seulement par la poursuite des intérêts de ce monde. Aucune de ces actions ne deviendra jamais la cause de l'Éveil, je les ai gaspillées. Jusqu'à ce jour j'ai gâché ma précieuse renaissance humaine chargée de tant de sens. »

De nouveau, ressentez que c'est une perte plus grande que celle de diamants aussi nombreux que les atomes de ce monde. Ressentez cette perte incroyable. «Jusqu'à maintenant, je n'ai agi que par attachement et insatisfaction, comment mes actions du corps, de la parole et de l'esprit pourraient-elles être même seulement la cause de la libération ? J'ai déjà fait un tel gâchis de cette parfaite renaissance humaine ! Jusqu'à présent, aucune de mes actions quotidiennes n'est devenue Dharma, cause du bonheur des vies prochaines. Elles ne sont même pas devenues les causes de bonheur dans cette vie. J'ai vraiment gâché cette précieuse renaissance humaine ! »

Bien que vous essayiez de pratiquer le Dharma, il est très difficile de faire en sorte que vos actes deviennent Dharma. La plupart de vos actions ordinaires (être assis, marcher, manger et dormir) ne deviennent pas Dharma. Réfléchissez à cela en considérant tout ce gâchis, voyez que vos actions ne sont pas même devenues Dharma. « Si j'avais pratiqué correctement sans discontinuité depuis que j'ai rencontré l'ami vertueux et reçu les enseignements du lam-rim, après tant d'années j'aurais déjà réalisé l'esprit d'éveil ou au moins le renoncement au cycle des existences. J'aurais aujourd'hui atteint le premier stade du tantra, si ce n'est le second. »

Penser à la façon dont votre temps a été gaspillé sans qu'aucun progrès n'ait vu le jour va vous rendre beaucoup plus conscient de la manière dont vous menez votre vie. Soyez sûr maintenant de donner tout son sens à votre existence en pratiquant le Dharma, ce qui amènera les réalisations dans cette vie. Comme le dit Kounou Lama Rinpoché dans « Louange à bodhicitta » :

« Quand vous mangez, mangez avec bodhicitta ; quand vous êtes debout, soyez-le avec bodhicitta ; quand vous êtes assis, soyez assis avec bodhicitta ; quand vous dormez, dormez avec bodhicitta ; quand vous regardez, regardez avec bodhicitta ; quand vous parlez, parlez avec bodhicitta. »

Durant les vingt-quatre heures d'une journée, chaque action devrait être motivée par l'esprit d'éveil. Ainsi, vous n'agissez pas pour vous-même mais pour les autres. Quoi que vous fassiez, méditation ou autre, faites-le avec l'esprit d'éveil. Essayez autant que possible de transformer chaque acte en antidote à l'auto-chérissenement. Si vos actions quotidiennes vont à l'encontre du chérissenement de soi, elles deviennent la cause d'une bonne renaissance et de tous les bonheurs que vous aimeriez obtenir dans la vie prochaine, ainsi que la cause de la libération du samsara et celle de l'Éveil, le plus grand avantage que l'on puisse tirer de cette vie. Toutes vos actions deviennent alors pur Dharma. Si vos actions sont contraires à l'auto-chérissenement, elles deviennent la méthode menant à tous les succès. Tant que vos actions n'iront pas à l'encontre de cette attitude d'auto-chérissenement, et bien qu'elles puissent ne pas être souillées par les huit

préoccupations mondaines et deviennent Dharma, elles seront d'un faible profit et n'apporteront qu'un bonheur limité.

Vous devez centrer toute votre vie sur ce point. Vous devez concevoir votre vie selon cette attitude. Ainsi tous les succès temporels et ultimes fleuriront et tous vos souhaits ainsi que ceux d'autrui seront exaucés. Que vous désiriez obtenir rapidement les réalisations de la voie, ou la paix de l'esprit, ou bien moins de problèmes dans votre vie quotidienne, agir avec l'attitude de bodhicitta (à l'opposé du chérissement de soi), est la méthode la plus importante et la plus habile pour y parvenir. Cette solution éliminera énormément de problèmes, aussi bien pour vous que pour les autres.

Donner tout son sens à votre vie

Pour donner le sens le plus profond à votre vie et afin qu'elle soit vraiment bénéfique, vivez-la avec bodhicitta, le bon cœur suprême. Vingt-quatre heures sur vingt-quatre, essayez d'accomplir chaque action avec le bon cœur suprême de l'esprit d'éveil. Efforcez-vous le plus possible de vivre avec un cœur généreux, même si vous n'arrivez pas à pratiquer pas bodhicitta, l'esprit altruiste cherchant à réaliser l'Eveil pour le plus grand bien de tous. Le bon cœur suprême est la pensée qui cherche à atteindre l'Eveil afin de pouvoir être bénéfique à autrui.

Même si vous ne faites pas la pratique profonde du bon cœur suprême, il est important quand vous devez travailler de ne pas vous dire : « Je travaille dans cette entreprise parce que je dois survivre et que j'ai besoin d'argent pour manger. Je le fais pour me nourrir ». Si une telle attitude intérieure motive votre vie, c'est que vous n'êtes préoccupés par personne d'autre que vous-même et que les autres vous importent peu. De tous les êtres vivants, un seul vous intéresse, et ce n'est même pas quelqu'un d'autre, ce n'est que vous !

En travaillant avec cette attitude, juste pour survivre, votre esprit n'est pas heureux ni détendu. Ce comportement, vous le voyez bien, n'est pas agréable, mais douloureux et triste. Ne se soucier que de soi-même et faire tout pour son propre bonheur est la cause principale de la dépression. Les états dépressifs et agressifs, tous ces problèmes qui vous font consulter régulièrement un psychiatre ou un psychologue pour les résoudre, et qui vous reviennent cher, ont cette attitude égocentrique pour origine. Ce comportement égoïste vous oblige même à travailler encore plus pour pouvoir payer les thérapeutes et tout le reste.

A l'heure qu'il est, vous avez obtenu un corps humain, pas celui d'un porc ou d'un cheval. Vous avez pris une renaissance supérieure, qualifié de l'extraordinaire faculté de penser et d'accomplir des actions élevées dont sont bien incapables les animaux et autres êtres inférieurs. Vous avez un potentiel énorme pour améliorer votre esprit et la possibilité d'être bénéfique à tous les êtres. Ce n'est pas seulement une vue de l'esprit : un précieux corps humain tel que le vôtre peut véritablement aider tous les êtres. Le fait d'avoir pris cette précieuse renaissance humaine vous permet d'offrir d'incroyables bienfaits à tous, ce qui serait impossible avec un autre corps et si votre comportement ne se distingue pas de celui des animaux, c'est vraiment désolant. Avec un comportement aussi lamentable, vous n'êtes pas heureux dans la vie.

Même si vous ne pouvez pas engendrer la compassion pour tous les êtres, au moins, quand vous vous levez, vous habillez et vous préparez à partir au travail, pensez ainsi : « Aujourd'hui, ma survie dépend de mes employeurs, car ils m'ont offert un poste et me rémunèrent. De cela, je tire plaisirs et bien-être. Seule la bienveillance de ces employeurs me permet de mener une vie humaine digne de ce nom et d'en partager les bienfaits avec d'autres. Si, malgré mon éducation, ils ne m'avaient pas donné ce travail, je serais vraiment dans l'embarras. Ils sont extrêmement bons ! »

Pensez ensuite à leur rendre leur bonté, à les remercier : « Je veux le bonheur et je ne veux pas souffrir, tout comme mes employeurs. En cela nous sommes identiques. Ils ont besoin de moi et j'ai besoin d'eux. Ils sont autant dépendants de mes services que moi je le suis de leur assistance. Leur bonheur dépend de moi. Si j'avais besoin de leur aide, ils m'aideraient. Alors pourquoi ne pas les aider ? Ils travaillent pour moi. Pourquoi donc ne travaillerais-je pas pour eux ? »

Pensez ainsi : « J'accepte cet emploi car je dois réaliser l'Eveil pour le plus grand bien de tous. Comme j'ai besoin des conditions nécessaires à la pratique du Dharma, je vais assurer ce poste. » En vous motivant de la sorte le travail que vous faites est dorénavant entièrement dédié aux autres. Même si vous n'arrivez pas à penser au but suprême de l'Eveil, du fait de travailler pour tous les êtres, pensez au moins à ceci : « Je vais faire ce travail pour que ce groupe particulier d'êtres vivants obtienne le bonheur. Tout comme moi, ils veulent connaître le bonheur et échapper à la souffrance. Je vais donc travailler pour leur apporter du bonheur. »

Ressentez alors de la joie et réjouissez-vous : « Comme c'est merveilleux que ces êtres trouvent ma vie et mon corps utiles pour contribuer à mettre fin à leurs problèmes et leur procurer du bonheur. » Ressentez du bonheur, plutôt que d'être tellement préoccupés par vous-même et de penser sans cesse : « Je n'ai pas ceci, je n'ai pas cela ; je devrais l'avoir ! » Vous créez ainsi votre propre déprime et votre agressivité. Cette façon maladroite de penser emplit inutilement votre

esprit d'agressivité et de dépression, sans laisser aucun espace à la satisfaction, au bonheur. Votre vie s'écoule de la sorte : une, deux, trois journées passent, une semaine, un mois, une année déjà et vous avez toujours ces problèmes et ce mécontentement qui pourtant ne viennent que de votre façon de voir les choses. Tout cela dépend de votre attitude.

Au lieu de débiter la journée avec des soucis et en ne pensant qu'à vous-même, en maugréant que si vous n'allez pas travailler vous n'aurez rien pour vivre, levez-vous de bonne humeur en pensant : « Je vais travailler pour le bonheur de ces êtres et pour prévenir leurs problèmes. Tout comme moi, eux aussi veulent être heureux et ne souhaitent pas connaître la souffrance. C'est fantastique que je puisse au moins être utile à quelques êtres. Même si je ne peux être bénéfique à tous, car leur nombre est aussi vaste que l'espace, ma vie et mes membres vont au moins être utiles à quelques êtres. C'est merveilleux de pouvoir les rendre heureux ! »

Gardez constamment ces pensées positives à l'esprit, au réveil, quand vous vous rendez au travail et quand vous y êtes. Evidemment, si vous travaillez pour beaucoup de gens, vous pouvez vous réjouir encore plus parce que vous travaillez pour davantage de personnes. Mais même si vous ne travaillez que pour une seule personne vous pouvez quand même vous réjouir : « Ce corps humain n'est pas inutile. Il apporte son concours à un être vivant et l'aide à obtenir le bonheur. C'est magnifique ! »

Vous rappeler la grande bonté des autres vous rend très heureux et détendu, il n'y a plus d'espace dans votre esprit pour la déprime. Parce que vous êtes content, que votre esprit est très paisible, empreint d'amour bienveillant et d'intérêt pour autrui, tant chez vous que sur votre lieu de travail, vous créez autour de vous un très bon climat et les autres personnes qui sont déprimées retrouvent leur joie lorsqu'elles vous voient. Etre déprimé n'aide en rien ceux qui le sont déjà ; cela ne fait qu'augmenter le climat de déprime. Que vous soyez content et détendu, fait en sorte que les autres se sentent bien, ce qui permet à leur esprit de changer. Cela devrait se passer ainsi avec vos collègues de travail.

Bien que votre travail reste le même, si votre façon de penser est malhabile, vous créez beaucoup de problèmes dans votre vie, la rendant infernale. Alors qu'une façon de penser habile apporte différents degrés de bonheur. Il vous est possible de créer ce bonheur grâce à la sagesse qui comprend le Dharma. Si vous vous comportez avec amour et bienveillance envers une seule personne ou envers un groupe, du fait que vous serez moins concerné par vous-mêmes, la jalousie, la colère et toutes les autres perturbations iront en diminuant.

Pour ce qui est de faire chaque action avec bodhicitta, je pense à une histoire concernant Guèn Djampa Wangdou, un des plus vieux méditants parmi les ascètes qui vivent au-dessus de Dharamsala. Guèn Rinpoché est comme un fils spirituel, un disciple très proche de Sa Sainteté le Dalaï Lama, il est aussi un de mes maîtres. Il vint un jour ici, à Toushita, pour nous rendre visite à Lama Yéshé et moi-même, et nous dit qu'un jour, dans sa chambre, il avait vérifié le temps depuis lequel il n'avait pas demandé pour lui-même quelque chose à quelqu'un. Cela faisait dix années ! Lorsqu'il allait voir d'autres gens, ce n'était jamais pour lui mais toujours pour quelqu'un d'autre. C'est étonnant, non ? A peine croyable !

Chaque fois que Lama Yéshé rencontrait Guèn Djampa Wangdou, il avait pour habitude de se moquer de lui et de ses amis, des ascètes lamas et de les taquiner. Il les charriait toujours en disant : « Comment, vous qui vivez sans rien dans une grotte, pouvez-vous être des ascètes ? Comment cela seul pourrait-il rendre une vie ascétique ? Le monde entier vient à moi. Je prends plaisir à tout ; j'ai tout. » Lama Yéshé blaguait tout le temps et taquinait ces ascètes méditants.

D'un point de vue général, au vu des textes de Dharma et particulièrement des textes tantriques, que Lama lisait, des conseils qu'il prodiguait, de ses actions quotidiennes et de ses pratiques secrètes dont personne d'extérieur n'était au courant, on peut dire que ses réalisations n'étaient pas inférieures à celles de ces méditants qui mènent une vie ascétique pendant des années dans leur grotte sans possession aucune ; elles étaient même peut-être supérieures.

Vu de l'extérieur, il pouvait sembler que Lama ne menait pas une vie ascétique et ne pratiquait pas le Dharma. Ceux qui ne le connaissaient pas très bien, qui ne vivaient pas en sa compagnie et qui ne savaient pas ce qu'il faisait de ses journées ont pu avoir de telles pensées. Mais les disciples plus anciens qui ont reçu maints enseignements tantriques de Lama sont à même de comprendre son niveau supérieur de réalisation dans le stade d'accomplissement du tantra. Ils peuvent s'en rendre compte d'après l'efficacité de ses enseignements.

Lorsque Guèn Rinpoché eut dit cela quant au fait de ne travailler que pour les autres, lama répondit simplement : « Oh, c'est bien ». Il n'en a pas fait grand cas, il a simplement dit que c'était bien. Mais Lama aimait vraiment Guèn Rinpoché, de tout son cœur. Et Guèn Rinpoché avait lui aussi un respect vraiment très sincère et une grande admiration pour Lama Yéshé et davantage encore pendant les quelques dernières années de la vie de Lama. Guèn Djampa Wangdou était lui aussi un pratiquant tantrique très accompli, ayant une base parfaite d'expériences que l'on peut désigner « yogi du vajrayana ». Il a atteint un niveau supérieur dans la voie tantrique.

Ce qu'a dit Guèn Djampa Wangdou est très inspirant ; vous devez le prendre comme exemple pour votre vie. S'il est possible à ces méditants qui mènent une vie ascétique, tel Guèn Rinpoché, de développer bodhicitta, de transformer l'attitude de se chérir eux-mêmes en celle de chérir les autres, s'ils sont capables d'engendrer les réalisations des deux stades du tantra, pourquoi n'y arriveriez vous pas ? Comme eux, vous êtes des êtres humains. Comme eux, vous avez des maîtres et vous avez reçu les mêmes enseignements qu'eux. La seule différence entre eux et vous, c'est si vous ne pratiquez pas ... C'est tout.

L'amour bienveillant

Même si vous ne connaissez pas le lam-rim et ne méditez pas sur le lam-rim, même si vous ne pensez pas à exercer votre esprit au développement de bodhicitta d'une façon exacte, par le renoncement préalable au cycle des existences, faites tout dans votre vie quotidienne avec une pensée bienveillante. Si vous êtes citoyen, comme tant d'autres, prenez soin de votre famille ou travaillez avec amour et bienveillance. Votre famille est un ensemble d'êtres vivants qui, comme vous, désirent obtenir le bonheur et éviter la souffrance. Éliminer les souffrances qu'endurent les autres et leur procurer le bonheur est en fait votre raison de vivre. Le fait que vous ayez une vie humaine, ce n'est pas pour en profiter vous-même mais pour en faire profiter les autres.

A vrai dire, ce que vous devez faire, c'est purifier les voiles et accumuler les mérites pendant trois grandes ères cosmiques interminables en suivant la voie, imitant en cela l'exemple de Maître Bouddha Shakyamouni. Dans ses vies passées, alors qu'il était bodhisattva, il fit don un nombre inimaginable de fois de son corps saint, de ses yeux et de ses membres à d'autres êtres vivants. Tant de fois et en tant d'endroits différents !

Voici maintenant l'histoire de Djé Droubkangpa, un lama de la lignée du lam-rim, qui vécut récemment et qui avait une grotte au-dessus du monastère de Séra, au Tibet. Il avait plusieurs maîtres qui lui transmirent divers enseignements, dont un qui l'instruisit longuement sur bodhicitta. D'après l'histoire, il semble que ce maître n'était pas moine : il avait de longs cheveux enroulés en une sorte de chignon et vivait dans la forêt. Ce n'était pas un homme cossu ou bien habillé et il n'habitait pas dans une belle maison.

Un jour, dans la forêt, Djé Droubkangpa vit au loin son lama en train de pleurer. Il lisait un texte tout en pleurant abondamment. Et, bien qu'il fût seul dans la forêt, ce lama faisait sans cesse un « signe du pouce » qui signifie : « très bien ». (Au Tibet, les mendiants utilisent aussi ce signe

pour indiquer qu'ils demandent l'aumône et il signifie donc « Donnez-moi je vous prie ! » ou « Aidez-moi ! » Cependant, ce signe veut dire également « très bien ou excellent ».

Djé Droukangpa ne demanda pas immédiatement ce qui se passait, il le fit un peu plus tard : « Je vous ai vu dans la forêt verser toutes ces larmes et faire en même temps le signe du pouce, que faisiez-vous ? Qu'est-ce qui vous faisait pleurer ? » Le lama lui expliqua : « Eh bien, j'étais en train de lire les vies du Bouddha dans ses réincarnations antérieures de bodhisattva. »

On connaît environ trente-quatre de ses vies qui sont relatées dans Les contes de Jataka. On peut y voir comment il faisait la charité, comment il guidait et aidait les êtres de différentes façons. Par exemple, un jour sur un navire se trouvaient cinq cents marchands et commerçants et le bateau était sur le point de chavirer. A ce moment critique, Maître Bouddha Shakyamouni, était encore un bodhisattva qui avait pris le corps d'une tortue dans cette vie là, et cette tortue redressa le navire et sauva tous ces gens de la noyade.

Une autre fois, quand des milliers et des milliers de poissons étaient sur le point de mourir, s'étant échoués sur le rivage, il récita le saint nom du Bouddha orné de l'Ouchnicha de Joyau (Rintchèn Tsouktor Tcheu, en tibétain) : Tchom dèn dé tè chine tchèk pa rine tchène tsouktor cheu. Dire le nom de ce Bouddha à l'oreille d'un animal ou d'un humain, surtout au moment de la mort, empêche sa réincarnation dans un royaume infortuné et le dirige vers une renaissance favorable. Quand le Bouddha à l'Ouchnicha de Joyau était bodhisattva, il avait fait le vœu que la simple récitation de son nom puisse porter secours à de nombreux êtres et les guider loin de la souffrance. En leur récitant le nom de ce Bouddha, le Bouddha Shakyamouni sauva ces milliers de poissons des royaumes inférieurs.

Dans une autre vie, le Bouddha fit don de tous ses membres, bras et jambes ; de son corps sacré il ne restait plus que le tronc. Les villageois se dirent : « Maintenant qu'il n'a plus de membres, à quoi peut-il bien servir ? » Ils jetèrent donc ce qui restait de son corps à la décharge. Une fois au milieu des ordures, il continua à beaucoup œuvrer pour les autres : il fit don du reste de son corps aux fourmis, aux vers et à d'autres créatures. Il existe ainsi de nombreuses histoires montrant comment le Bouddha Shakyamouni guidaient les êtres même lorsqu'il n'était qu'un bodhisattva.

En lisant les vies antérieures du Bouddha, le maître de Djé Droukangpa pensa : « Ce maître Shakyamouni est le fils d'une mère. Il est né d'une mère ; moi aussi, je suis le fils d'une mère, mais la différence est énorme. Il a été capable de se sacrifier et de se donner complètement aux autres êtres, toutes ces mères de nos vies passées et moi, je n'ai rien fait. Nous sommes

semblables par le fait d'être nés d'une mère, mais lui, Maître Bouddha Shakyamouni, fut un fils vraiment méritant, il a sauvé tant d'êtres de la souffrance, il fit de si grands actes de charité et endura tellement de difficultés pour le bien d'autrui. Je suis aussi le fils d'une mère, mais je n'ai rien fait de bien. »

C'est pourquoi il pleurait à chaudes larmes tout en faisant avec son pouce levé un signe qui signifie : "Très bien". C'était un signe d'appréciation pour les actions du Bouddha, qui signifiait « c'est vraiment très bien, le Bouddha est un fils excellent ». Et en même temps il pleurait beaucoup en voyant l'incroyable don de lui-même que faisait sans cesse le Bouddha Shakyamouni aux êtres et sa pratique de bodhicitta.

Lors d'une de leurs dernières rencontres, Djé Droubkangpa qui partait en retraite fut accompagné un bout de chemin par son lama. Djé Droubkangpa avait déjà étudié de nombreuses années dans un monastère et était devenu guéshé, mais un de ses maîtres lui avait dit de se mettre en retraite et de faire des expériences sur la voie. Comme ils étaient sur le point de se séparer, son lama qui l'accompagnait insista encore : « N'oublie pas la pratique de bodhicitta ! Cela ne te mènera nulle part de suivre une voie où l'esprit d'éveil n'est pas cultivé. Qu'importe si cette voie est appelée voie secrète ou voie rapide vers l'Eveil, jamais elle n'exaucera complètement tes souhaits. » Il voulait lui faire bien comprendre qu'on ne peut accéder au bonheur sublime et sans égal de l'Eveil sans bodhicitta.

Comme il avait développé une certaine confiance en sa pratique et en son expérience de bodhicitta, Djé Droubkangpa dévoila un peu son expérience à son maître, en lui disant : « Bodhicitta est un phénomène causal. Je suis aussi un phénomène causal. » Par exemple, avec de la pâte, un mélange de farine et d'eau, on peut faire différentes sortes de nourritures : des nouilles, des chapatis (fines galettes de pain), des gâteaux et toutes sortes d'autres préparations culinaires. Comme il s'agit d'un phénomène causal, une production en dépendance, on peut transformer la pâte en différentes sortes de nourritures. Djé Droubkangpa voulait dire que de la même façon il est possible de changer son esprit. En créant la cause on est capable d'engendrer dans son cœur le résultat de bodhicitta, tout comme le Maître Bouddha Shakyamouni le fit lorsqu'il était un bodhisattva. Pendant trois grandes ères cosmiques il accumula de vastes mérites, puis atteignit l'Eveil et révéla la voie afin de libérer les êtres de leurs obscurcissements et de les mener à l'Eveil.

C'est exactement ce que nous devons faire. Le but de notre vie est d'en faire bénéficier chaque être vivant. Pensez : « Même si je n'arrive pas à me sacrifier pour chaque être vivant comme le fit Maître Shakyamouni Bouddha, ce serait vraiment merveilleux si j'étais au moins capable

d'utiliser mon corps, ma parole et mon esprit pour rendre ma famille heureuse. Quelle chance de pouvoir le faire ! Idéalement, je devrais faire don de mon corps aux autres, mais dès maintenant je peux déjà être utile à quelques êtres et leur apporter du bonheur. » Vous devez sincèrement vous en réjouir. Que vous ayez une vie familiale, que vous travailliez dans un centre du Dharma, un hôpital ou pour la société, avec bon cœur et sincérité, vous devez offrir vos services aux autres, en vous rappelant leur bonté. En agissant ainsi, vous vous sentirez toujours heureux et ne laisserez pas le champ libre à la dépression parce que toutes vos activités seront accomplies avec bienveillance et avec la pensée qui chérit les autres.

Même si vous ne travaillez que pour trois personnes de votre famille, ou même pour une seule, si votre motivation est sincère et que vous agissez avec bienveillance, en chérissant autrui, même si vous ne savez pas comment transformer vos actions en vertu, tout ce que vous ferez au quotidien sera automatiquement vertueux. Les activités quotidiennes de celui qui agit avec sincérité pour le bien d'autrui sont pur Dharma, même s'il n'a jamais entendu parler du lam-rim. En effet, comme elles ne sont pas souillées par l'auto-chérissement ou l'égoïsme, ces activités sont les plus difficiles à accomplir, mais elles sont du saint Dharma dans toute sa pureté.

« Dharma » signifie se protéger de la souffrance, du samsara. Une personne risquant de tomber dans un précipice peut être sauvée au moyen de cordes ; de même le Dharma empêche les êtres de tomber dans les tourments des renaissances inférieures. Il vous protège du samsara. Le Dharma, qui n'est autre que vos propres actions vertueuses, vous protège de la véritable souffrance et de sa véritable origine.

Même si une personne ne connaît pas le Dharma du Bouddha ou les enseignements du lam-rim, mais que sa vie quotidienne est empreinte de la pensée qui chérit autrui, cela devient le pur Dharma. C'est la meilleure protection, la meilleure cause du bonheur pour cette vie et les vies prochaines. A l'opposé, si vos activités de tous les jours ont des intentions non vertueuses, c'est-à-dire motivées par une attitude égoïste et des intérêts mondains, si vous ne recherchez que votre propre bonheur dans cette vie, tout ce que vous ferez vingt-quatre heures sur vingt-quatre deviendra cause de souffrance, car la non vertu est cause de souffrance et de confusion dans cette vie et les suivantes.

Il semble parfois qu'au lieu de créer les causes du bonheur, toute notre éducation ne soit utilisée que pour accumuler des karmas négatifs. Après avoir obtenu son diplôme, il se peut que l'étudiant entre dans une société et y travaille jusqu'à la retraite. Qu'importe le nombre d'années où il travaille (peut-être quarante !), s'il n'est concerné que par des intérêts mondains, il n'aura fait durant toutes ces années qu'accumuler du karma négatif. Les préoccupations de ce monde

qui s'accrochent au bonheur du soi et de cette vie surviennent à cause de cette attitude égoïste. S'il n'y avait pas d'attitude égoïste, il n'y aurait pas d'espace dans l'esprit pour les préoccupations mondaines ni pour les autres pensées perturbatrices comme la colère.

Si l'attitude égoïste est remplacée par l'amour bienveillant et par bodhicitta, le chérissement d'autrui, ces autres états de confusion ne se manifestent pas et par conséquent la personne connaît davantage de paix intérieure et de bonheur dans sa vie et sa famille ainsi que son entourage bénéficient, eux aussi, de beaucoup de joie et de l'harmonie. Suite à son bon cœur dans cette vie, la personne jouira d'une grande paix intérieure et du bonheur non seulement dans cette vie mais aussi dans la prochaine.

Si vos actions quotidiennes sont entreprises avec bodhicitta, en faisant la pratique de prendre sur vous la souffrance des autres, et de leur dédier votre corps, vos possessions et vos mérites, vous accumulerez sans cesse des mérites. Chaque fois que vous méditez sur bodhicitta, ou simplement faites naître la motivation de l'esprit d'éveil, vous accumulez des mérites aussi vastes que l'espace infini. A cet instant précis, en engendrant la motivation de bodhicitta, même si vous n'en avez pas la véritable réalisation, vous accumulez des mérites infinis

La voie rapide pour réaliser la vacuité

La pratique de bodhicitta est aussi la voie menant rapidement à la réalisation de la vacuité. Si vous souhaitez obtenir la sagesse qui réalise la vacuité, comprendre le madhyamika, faire vraiment l'expérience des enseignements de Nagarjouna et réaliser le sens du Soutra du Cœur de la Sagesse, la quintessence de tout le Dharma du Bouddha, le meilleur moyen est de pratiquer bodhicitta. Pour réaliser la vacuité, la nature absolue du soi, il faut être extrêmement fortuné, il ne suffit pas d'être très intelligent ou de bien savoir débattre. Il ne suffit pas d'étudier les enseignements, de prendre refuge dans les mots et les explications de Lama Tsongkhapa, Nagarjouna ou du Bouddha Shakyamouni et de répéter comme un perroquet les mots écrits dans les textes.

Pour réaliser la vacuité, il faut en créer la cause, c'est-à-dire accumuler de vastes mérites et faire d'intenses purifications. En pratiquant de puissantes purifications, telles les prosternations ou la récitation du mantra de Vajrasattva et en méditant, vous développez une dévotion telle que vous pouvez percevoir le maître comme étant le Bouddha et vous consacrer correctement à lui en pensées et en actions, ainsi que le Bouddha l'a enseigné. Une fois la dévotion pour le Maître profondément et fermement ancrée en vous, vous mettez en pratique de puissantes méthodes

pour purifier vos obscurcissements et négativités ou toxines mentales. Lorsque ces derniers s'atténuent, quelle que soit la méditation sur le lam-rim que vous faites, (les voies progressives des êtres de capacité inférieure, intermédiaire et supérieure ; le renoncement au samsara, bodhicitta et vacuité), elle prend un sens plus profond. Votre esprit s'assouplit et devient flexible au lieu d'être dur comme un roc. Quand vous méditez, vous ressentez que si vous vous engagez à fond dans cette méditation pendant quelques semaines ou quelques mois vous pouvez, sans aucun doute, en obtenir les réalisations. C'est ce que vous ressentez du plus profond de votre cœur, quelle que soit la méditation pratiquée. Ce qui n'était au début que des mots est maintenant devenu un sentiment profond.

Alors, simplement lire ces quelques mots « sur le vase, là, il semble y avoir un vase existant de son propre côté » produit sur vous un effet incroyable, comme si vous sortiez d'un rêve. Pour l'instant, le problème est que nous n'avons pas reconnu l'objet à réfuter. Si nous purifions nos voiles, accumulons de nombreux mérites et développons une sincère dévotion pour le maître, même sans avoir étudié et compris tous les vastes écrits de Chandrakirti et de Nagarjouna, deux ou trois pages traitant de la vacuité ou cette simple phrase « sur le vase, là, il semble y avoir un vase existant de son propre côté » pourra suffire à nous éveiller, comme si nous sortions d'un rêve. Nous serons à même de reconnaître l'objet de réfutation. Le seul fait d'avoir lu ces quelques mots va nous permettre tout à coup, en voyant les phénomènes extérieurs, de reconnaître clairement comment ils paraissent avoir une existence véritable. Et en regardant le « je », vous reconnaissez immédiatement l'objet à réfuter, vous reconnaissez que sur le « je », il y a un « je » qui paraît exister de son propre côté.

De cette manière, cela ne prend pas beaucoup de temps pour réaliser la vacuité. Une fois le « je » existant de son propre côté clairement identifié, vous êtes comme celui qui a appuyé sur le bouton de l'ascenseur : tout s'éclaire et fonctionne parfaitement bien. A partir de l'instant où vous avez reconnu l'objet de réfutation, le « je » qui n'existe pas, même si vous n'utilisez pas les quatre analyses et les nombreuses explications logiques du madhyamika, concentrez-vous simplement sur le « je » sans vaciller. Vous voyez un « je » qui existe de son propre côté, mais en même temps vous êtes conscient que c'est cela même qui est vide. L'objet à réfuter (ce « je » existant de son propre côté) n'a plus le choix : il ne peut plus subsister. Concentrez-vous en un point, sur ce « je » existant de son propre côté et reconnaissez qu'il s'agit là de ce que les enseignements appellent « l'objet à réfuter ».

Souvenez-vous simplement que le « je » est une production en dépendance. Tandis que vous êtes concentrés sur ce « je » existant vraiment, qui semble exister de son propre côté, soyez conscient qu'il est vide. En fait, il n'y a plus d'alternative : vous réalisez que ce « je » est

complètement vide. Même si l'ignorance saisit l'objet à réfuter, si vous comprenez qu'il n'existe pas même un atome de ce « je », que rien de ce « je » n'existe de son propre côté, vous constatez que le « je » est complètement vide. A travers votre propre expérience, vous en arrivez à savoir de quelle manière le « je » existe. En vous rendant compte clairement que le « je » existant de façon intrinsèque en lequel vous croyez n'existe pas, sans avoir à faire d'effort, vous réalisez le véritable mode d'existence du « je ».

Vous êtes alors capable de réaliser la production en dépendance subtile du « je », c'est-à-dire que le « je » existe par le pouvoir du nom, étant simplement imputé par la pensée sur la base des agrégats. Ce point devient votre expérience, ce ne sont plus seulement des mots. Auparavant, vous ne faisiez que d'imiter les enseignements, mais lorsque vous réalisez la production en dépendance subtile du « je », il ne s'agit plus de simples mots. Alors, quand vous en parlez, vous le faites d'après votre propre expérience.

La dévotion au maître : le fondement de la voie

Il peut sembler étrange d'entendre que la dévotion au maître est indispensable pour pouvoir obtenir les réalisations dont nous venons de parler. Aux oreilles de celui dont l'esprit n'a accumulé que peu de mérites et dans lequel ont été plantées très peu des graines de l'enseignement, ces propos peuvent paraître quelque peu curieux. Lorsque le maître dit que la dévotion au maître est indispensable pour obtenir les réalisations de la voie vers l'Eveil, il peut sembler que le maître profite de vous, qu'il se loue lui-même et demande à ses disciples de le considérer comme un Bouddha et de lui faire des offrandes. Il est très facile de penser que c'est bizarre d'entendre cela. On dirait que c'est de la politique mondaine.

La première fois que vous entendez cela, surtout si c'est avant de vous engager sur la voie, cela peut vous sembler très curieux, comme une sorte de ruse. La preuve que les réalisations, le développement de l'esprit et l'expérience de la voie dépendent de la racine même d'une dévotion au maître ferme et stable, apparaît quand une personne pratique réellement. L'expérience personnelle du pratiquant porte en elle la réponse aux questions soulevées quant à l'importance de la dévotion pour le maître. Le disciple peut constater dans sa vie quotidienne la différence qu'il y a entre les moments où il voit son maître comme le Bouddha et se voue correctement à lui en pensées et en actions, et ceux où son attitude va dans la direction opposée. Lorsqu'il n'y a pas de dévotion pour le maître, l'esprit est semblable à un désert aride où rien ne pousse.

Quand l'esprit est ainsi, la racine même de la voie n'existe pas ou n'est que comme ces petits nuages sur le point de se dissoudre dans le ciel. Et quelle que soit la quantité des paroles que vous répétez, quelle que soit la somme d'enseignements du lam-rim ou du tantra que vous lisez et quel que soit le nombre de méditations que vous faites, vous ne ressentez rien dans votre cœur. Même la méditation sur l'impermanence et la mort ne reste qu'au niveau des mots. Même si vous méditez sur le renoncement ou l'esprit d'éveil, rien ne se passe en vous. Et quant à la sagesse qui perçoit la vacuité, votre esprit reste de marbre.

Seule votre expérience vous apportera la réponse [aux doutes mentionnés plus haut]. Vous pouvez comprendre [le sens de] la dévotion au maître en lisant la vie des lamas de la lignée du lam-rim où l'on raconte comment ils pratiquaient la dévotion pour leur maître et en reçurent d'incroyables réalisations, mais la preuve elle-même, vient de votre expérience personnelle lorsque vous méditez sur la voie.

En ce qui concerne le lam-rim, Pabongka Détschèn Nyingpo expliquait que, si par la méditation vous arrivez à obtenir les réalisations de la parfaite renaissance humaine, de sa valeur et de la difficulté de l'obtenir à nouveau, de l'impermanence et de la mort, et du karma, toutes les autres réalisations viennent ensuite très facilement, comme une averse ou comme des grains de riz que l'on verse d'un panier.

Si même les méditations abordant les sujets allant de la précieuse renaissance humaine à la loi de causalité (le karma) vous semblent très difficiles et que vous ne progressez pas, c'est que quelque chose ne va pas dans la première étape, la dévotion au maître. Il vous faut alors aller examiner ce qui fait défaut ou quelle est l'erreur commise dans votre pratique de dévotion au maître. Vous devez regarder ce qui ne va pas. Après avoir reconnu l'erreur et avoir corrigé votre pratique, il vous faut alors vous engager dans de très puissantes pratiques de purifications.

Vous êtes nombreux à avoir déjà entendu comment Djé Droubkangpa pratiquait la dévotion pour son maître. Au début, alors qu'il avait médité sur le lam-rim pendant des années, rien ne se passait. Il demanda alors à l'un de ses maîtres : « J'ai médité sur le lam-rim durant toutes ces années, sans aucun progrès. Pourquoi cela ? » Son maître lui répondit : « Quand tu visualises le champ de mérite, n'oublies-tu pas certains maîtres grâce auxquels tu as eu un contact avec le Dharma ? N'oublies-tu personne dans le champ de mérites ? » Alors, Djé Droubkangpa répondit : « Effectivement, j'avais un maître qui m'enseignait l'alphabet. J'ai en moi plein de mauvaises pensées dirigées contre lui parce qu'il était moine et a rendu ses vœux. C'est le seul que je ne visualise pas. » Il découvrit donc que ce maître qui lui avait appris l'alphabet manquait dans sa visualisation du champ de mérite. Son maître lui donna ensuite ce conseil : « Tu dois dorénavant

le visualiser comme le maître principal de tout le champ de mérite. Il est Lama Toubwang Dordjé Tchang au centre de ta visualisation et la totalité du champ en est la personnification. Tant que tu n'auras pas développé une dévotion correcte pour lui, garde-le comme le maître principal du champ de mérite. » Dès qu'il se mit à méditer selon les conseils prodigués, Djé Droubkangpa n'eut aucune difficulté à obtenir les réalisations ; elles arrivèrent les unes après les autres.

La dévotion au maître en tant que racine de toute la voie est comparable à l'alimentation électrique d'une ville. Quand la centrale électrique principale ne produit rien, pas une des nombreuses pièces des habitations n'a de lumière. Les ascenseurs et les télévisions ne fonctionnent plus, tous les plaisirs qu'apprécient les gens et qui dépendent de l'électricité produite par la centrale cessent totalement. Il est facile de comprendre que tous ces divers agréments ont pour origine le fait qu'une centrale électrique a été construite. Tout ce qui marche à l'électricité en dépend. L'expérience qu'a le méditant de la dévotion au maître est similaire à cet exemple, et c'est là votre expérience personnelle, mais vous ne l'admettez pas. Vous qui avez rencontré le Dharma du Bouddha, vous ne vous rappelez même pas avoir rencontré dans le passé l'ami vertueux. Et, bien que vous en goûtiez les fruits (qu'il s'agisse de la dévotion au maître correcte ou incorrecte), vous n'êtes pas conscient des karmas créés dans le passé. Toutefois, les méditants du lam-rim sont capables de les reconnaître et de s'en souvenir. De même que vous pouvez comprendre que les plaisirs de la ville dépendent de la centrale électrique, les méditants qui ont une certaine expérience de la voie menant à l'Eveil savent combien il est important de se dévouer correctement au maître en pensées et en actions.

Tara conseilla à un lama tibétain : « Fais la pratique de bodhicitta de tong-lèn, (prendre et donner), pour accroître tes mérites car cela te permettra d'actualiser la voie du milieu, dépourvue des deux extrêmes. Alors tu accèderas rapidement à l'Eveil. » Avec bodhicitta comme pratique essentielle, vous serez vous aussi capable de réaliser rapidement la vacuité. Afin de parfaire les réalisations du lam-rim, la méthode habile pour méditer sur le lam-rim est de réaliser la dévotion au maître. Mais c'est pour la plupart des gens le point le plus difficile à réaliser, c'est pourquoi il faut vous y exercer une fois par jour.

La pratique quotidienne

La première chose à faire chaque matin est de méditer sur la dévotion au maître. Puis vous faites une méditation sur les différentes sections de la voie progressive de l'être de petite capacité : la précieuse renaissance humaine, l'impermanence et la mort, etc. Et, chaque jour, faites une méditation courte sur la vacuité pour en semer en vous la graine de cette réalisation. Puis, pour

entraîner votre esprit au calme mental, faites une méditation en relation avec le tantra en vous concentrant sur la syllabe germe, comme Sa Sainteté le Dalaï Lama l'a conseillé, ou sur le feu de la méditation de toum-mo, ou encore sur vous-même en tant que déité, comme pratiqué dans le stade de production du tantra.

La méditation sur le feu intérieur (Tib. toum-mo) au chakra du nombril offre de nombreux avantages car même si vous ne réalisez pas le parfait calme mental, par le simple fait de vous concentrer sur le feu intérieur, vous obtenez une certaine expérience de la voie tantrique et êtes capable de rendre utilisable les chakras et les gouttes. La pratique de toum-mo vous aide à réaliser l'essence même de la voie du yoga tantra suprême et vous donne une certaine expérience du second stade du tantra, le stade d'accomplissement. Etre capable de faire fonctionner les chakras et les gouttes permet la réalisation rapide de la claire lumière de l'exemple. Cela aide à stabiliser et parfaire le stade de production, et vous aide soit à réaliser le calme mental, soit même à faire une certaine expérience du stade d'accomplissement, ce qui est extrêmement important.

Si vous exercez votre esprit chaque jour dans plusieurs méditations du lam-rim et qu'il vous reste dix années à vivre, vous obtiendrez les réalisations de la dévotion au maître, de l'impermanence et de la mort, ou même de la vacuité. Vous aurez acquis toutes ces réalisations avant votre mort. En tout cas, au moins une ou deux – et votre vie n'aura pas été vide de sens. Plutôt que d'avoir passé toute votre vie à exercer votre esprit à une seule méditation, sans être certain même de la réaliser avant votre mort, faites tous les jours une méditation directe sur toute la voie vers l'Eveil. Semez ainsi les graines de la voie vers l'Eveil dans votre esprit et donnez un grand sens à votre vie quotidienne.

Colophon : Cet enseignement est extrait de *Perfect Freedom, The great value of Being Human, a Wisdom Intermediate Transcript*. Transcrit à l'origine par Ingeborg Sandberg. Revu et édité en anglais par Ailsa Cameron. Traduit en français par Philippe Penot.

Traduit et édité ici pour le programme "Découverte du Bouddhisme" avec la permission de Wisdom Publication. Revu et corrigé en français par Anila Annick, mars 2004. Revu par Eléa Redel, juillet 2006.

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