



Méditation extraite de « Wish-fulfilling Golden Sun »



Par Lama Zopa Rinpoché

MED-LM-KAR-MEDITATION EXTRAITE DE WISH FULFILLING GOLDEN SUN-Dernière mise à jour
05.08.2015

Gourou Shakyamouni a dit :

*Je vous ai montré la voie de l'élimination des souffrances samsariques ;
Le disciple qui a parcouru la voie que j'ai montrée est le guide.
Maintenant, c'est à vous d'agir.*

De la même manière que d'innombrables disciples du Bouddha Shakyamouni ont obtenu l'éveil à travers le refuge véritable, le dharma, si moi aussi je suis la voie du dharma, qui est le joyau du refuge véritable, exactement comme le Bouddha l'a montré, je me libérerai de toute illusion. C'est de cette manière que le Bouddha me guide.

Pour obtenir totalement la paix suprême, qui est libération de toute souffrance et élimination de tout voile ou obscurcissement, il est nécessaire de réaliser complètement toute la voie, le joyau du dharma. Cela commence par la correction de toute action même minuscule : l'abstention (de toute action négative) et la pratique (de toute action positive), ce qui est appelé « observer le karma ». Donc comprendre le karma n'est pas seulement la voie fondamentale vers l'éveil mais c'est même la racine de toutes les autres perfections et du bonheur.

Certains étrangers croient que le karma est seulement une coutume orientale, ou qu'il existe seulement pour ceux qui y croient et pas pour ceux qui n'y croient pas. Quelques-uns pensent qu'en fait le karma n'existe pas du tout, qu'il n'est qu'une théorie invérifiable imaginée par certains yogis orientaux ou par Gourou Shakyamouni.

De telles idées constituent de lourdes erreurs qui entraînent la perte de la paix temporaire et ultime pour soi-même et les autres. Si cette pensée néfaste habite le cœur de ceux-là même qui lisent ce texte, en comprenant qu'elle détruit le bonheur parfait de nombreuses vies futures, ils devraient s'en débarrasser comme de papier toilette usagé.

Certains peuvent penser que seuls les Orientaux qui y croient traversent les vies passées et futures et sont soumis à la loi du karma, celle qui régit les actions et leurs résultats : des actions non-vertueuses découlent un résultat de souffrance - la souffrance samsarique - et des actions vertueuses découlent tout bonheur - la béatitude parfaite et la libération de l'esclavage du samsara. S'il en était ainsi, alors il aurait été inutile que les disciples de Gourou Shakyamouni, comme les Êtres Saints indiens et tibétains du passé qui ont compris toutes formes d'existence, enseignent que toutes les souffrances indésirables proviennent du karma négatif. De plus, Gourou Shakyamouni, qui était omniscient et le fondateur de ces enseignements sur le karma,

Méditation extraite de « Wish-fulfilling Golden Sun »

Par Lama Zopa Rinpoché

qui expliquent comment telle action entraîne tel résultat pour les êtres vivants, aurait été la cause de la souffrance de ces êtres qui croient au karma. Si cela était vrai pour le karma, on pourrait alors par analogie en déduire qu'il serait illogique que ceux qui ne croient pas aux Dix Commandements puissent aller en enfer parce que seuls ceux qui y croient et les suivent courent ce risque, alors que ceux qui ne croient pas en Dieu et ne respectent pas les Dix Commandements ne risquent rien de tel. Quoi qu'il en soit, de tels concepts sont complètement erronés.

Les êtres vivants, humains et non humains, qui ne croient pas au karma, sont soumis à diverses souffrances – quels que soient leurs efforts pour obtenir le bien-être, ils ne sont jamais satisfaits, et le bien-être limité qu'ils réussissent à obtenir prend toujours fin rapidement. Ainsi, pour eux, il n'y a pas de paix définitive ni aucun contrôle sur les souffrances de la mort et de la renaissance. Tout cela montre clairement que ces êtres vivants ne sont pas libres du karma et que le karma existe bel et bien.

Comme le dit un proverbe populaire tibétain :

Rien n'arrive comme on l'a espéré - tout est dû au karma.

Toutes nos expériences de bonheur et de souffrance dépendent du karma. Peu importe à quel point nous désirons être heureux, si nous ne faisons que suivre l'ignorance, sans respecter le karma, tout ce qui nous attend, c'est de la souffrance. Nous créons nous-mêmes chaque karma. Par exemple, il est bien connu que certaines personnes, malgré tous leurs efforts pour obtenir les plaisirs de cette vie, ne font que passer d'un problème à l'autre, continuellement, alors que d'autres, presque sans aucun effort, ne rencontrent toujours que bien-être et bonheur.

Puisque nous créons le karma et puisque respecter le karma implique de rectifier chaque action, même minuscule, alors comment devons-nous faire ? Eviter les actions non-vertueuses et pratiquer les actions vertueuses, c'est cela observer le karma, et pour ce faire il nous faut être capables de les reconnaître.

Comme l'a dit le grand Maître Nagarjouna :

L'action découlant de la haine, de l'avidité ou de l'ignorance est non-vertueuse ;

L'action découlant de la non-haine, de la non-avidité ou de la non-ignorance est vertueuse.

Et le grand Bodhisattva Shantidéva a dit aussi :

Tout le bonheur provient des actions vertueuses ;

Toute la souffrance provient des actions non-vertueuses.

Méditation extraite de « *Wish-fulfilling Golden Sun* »

Par Lama Zopa Rinpoché

Donc, l'action créée par la pulsion néfaste, qui cause du tort à soi-même et aux autres êtres vivants, est non-vertueuse. L'action créée par la pulsion non néfaste, qui est bénéfique à soi-même et aux autres êtres vivants est vertueuse.

Les actions non-vertueuses ont la souffrance pour seul résultat, ce qui se traduit par des renaissances inférieures et, même dans le cas de renaissances supérieures, des problèmes. Les actions vertueuses ont le bonheur pour seul résultat, ce qui se traduit des renaissances dans les royaumes supérieurs et toutes formes de bonheur.

L'obstacle majeur à la création d'actions vertueuses est l'attachement au seul confort de cette vie. Nous devons toujours être conscients de nos actions du corps, de la parole et de l'esprit, nous devons spontanément les contrôler, en évitant la moindre négativité et en essayant de créer des actions vertueuses, même les plus petites.

Nous devons éviter de tirer des conclusions erronées sur la base d'une compréhension incomplète et d'une logique défectueuse, en disant par exemple : « Les actions vertueuses n'ont pas pour résultat le bonheur et des renaissances heureuses ou les actions non-vertueuses n'entraînent pas des souffrances et des renaissances inférieures, parce qu'on ne m'a jamais raconté ni enseigné rien de tel. » Nous sommes insensés de nier ces vérités simplement parce nous n'avons pas cette connaissance ; elles font partie de l'expérience vécue de nombreux êtres, même ordinaires, qui ont vu clairement le passé et le futur, sans parler des êtres éveillés qui voient parfaitement les trois temps et ont montré le chemin pour éclaircir tout ce processus.

Il n'est d'ailleurs pas rare de trouver des exemples prouvant que l'évolution du karma est logique. On peut voir que de nombreux karmas créés dans cette vie produisent leur résultat dans cette même vie.

Un yogi tibétain, *Sang-gyé Yé-shé*, donnait des enseignements à ses disciples quand son maître passa par là. Il fit semblant de ne pas le voir, et après avoir terminé son enseignement, il alla le voir. Comme il se prosternait devant lui, son maître demanda : « Pourquoi ne t'es-tu pas prosterné avant ? » Le yogi répondit : « Je ne vous ai pas vu avant ». Le résultat de ce mensonge fut que ses deux yeux tombèrent, et malgré les bénédictions de son maître il ne put jamais complètement recouvrer la vue.

Le yogi tibétain, *Log.peun Yé.shé Zang.po*, avait une maladie des yeux, il alla donc se les laver au ruisseau. Mais le ruisseau devint de l'eau bouillante. Il partit alors faire une retraite du Gourou Yoga tibétain, Vajrabairava, mais même cela ne fut pas d'une grande aide. Il pria donc pour obtenir de l'aide d'un autre être saint et finalement il rêva de Tara qui lui expliqua que sa situation venait de ce qu'il n'avait pas suivi correctement les instructions du maître.

Le grand yogi Milarépa, obtint toutes les réalisations complètes en une vie en suivant correctement les ordres de son maître, Marpa, et en renonçant à sa vie pour lui.

Méditation extraite de « *Wish-fulfilling Golden Sun* »

Par Lama Zopa Rinpoché

Le grand yogi tibétain, *Drom Teun Pa*, suivit lui aussi les instructions correctement et se mit totalement au service (de son maître). Dans sa vie suivante, il fut non seulement très réputé mais il devint le détenteur des enseignements Kadampas et oeuvra infiniment au bénéfice des êtres sensibles.

Il y a tant d'exemples similaires d'êtres ordinaires dont les bonnes actions envers les êtres supérieurs amenèrent de bons résultats dans la même vie, alors que leurs actions négatives du début de leur vie entraînaient de mauvais résultats plus tard. Certains se font tuer pour avoir eux-mêmes tué précédemment, et il en est de même pour les actions de voler, de torturer et de tromper.

LES DIX IMMORALITES DU CORPS, DE LA PAROLE ET DE L'ESPRIT

Chacune de ces immoralités a trois résultats :

- a) le résultat de pleine maturation de la faute ;
- b) le résultat similaire à la cause ;
- c) le résultat environnemental.

Ces dix immoralités sont les suivantes :

1. tuer

- a) renaissance dans les enfers ;
- b) si une renaissance humaine est obtenue, on a souvent beaucoup de maladies et une vie courte ;
- c) renaissance dans un pays horrible, en guerre, peu propice.

Les meurtres les plus terribles sont le matricide, le patricide, et prendre la vie d'un Arhat.

2. voler

- a) renaissance dans le royaume des prépas ;
- b) si une renaissance humaine est obtenue, on est très pauvre par manque de possessions ou parce qu'on se fait voler ;
- c) renaissance dans un pays où les averses de grêle sont nombreuses.

Les pires formes de vols sont de voler le Maître ou les Trois Joyaux.

3. l'inconduite sexuelle

- a) renaissance dans le royaume des préas ;
- b) si une renaissance humaine est obtenue, la famille ou l'épouse est toujours accusatrice ou hostile ;
- c) renaissance dans un endroit boueux.

Les pires formes d'inconduites sexuelles sont les relations (sexuelles) avec un parent ou un Arhat.

4. le mensonge

- a) renaissance dans le monde animal ;
- b) si une renaissance humaine est obtenue, on est accusé de mensonge et on ne nous croit jamais, que l'on dise la vérité ou non ;
- c) renaissance dans un lieu sale.

Les mensonges les plus graves sont de prétendre avoir des siddhis (pouvoirs), prétendre par exemple qu'on contrôle les perturbations (telles que l'avidité et la colère) ou qu'on a des réalisations (telles que le renoncement et la libération). Le pire est de mentir aux Arhats ou aux Maîtres.

5. la calomnie

- a) renaissance dans les enfers ;
- b) si une renaissance humaine est obtenue, on est séparés de ses parents et amis ;
- c) renaissance dans un endroit très élevé ou très bas ;

La forme la plus terrible de calomnie est celle qui cause la séparation entre maître et disciple ou la désunion parmi un groupe de moines ou nonnes.

6. les paroles blessantes

- a) renaissance dans les enfers ;
- b) si une renaissance humaine est obtenue, ce qu'on nous dit nous fait souvent de la peine ;
- c) renaissance dans un pays désertique.

Les pires des paroles blessantes sont les insultes envers les parents ou un Arhat.

7. les propos futiles

- a) renaissance dans le royaume animal ;
- b) si une renaissance humaine est obtenue, nous ne contrôlons pas notre langage et il n'est pas vertueux ;
- c) renaissance dans un endroit où les saisons sont inversées et où les puits s'assèchent.

Méditation extraite de « Wish-fulfilling Golden Sun »
Par Lama Zopa Rinpoché

Les pires des propos futiles sont de distraire les personnes religieuses ; le bavardage inutile est l'action la plus légère mais celle qui fait perdre le plus de temps.

8. la convoitise

- a) renaissance dans le royaume des préas ;
- b) bien que né humain, on est toujours insatisfait, mécontent, et on ne réussit pas ce qu'on entreprend ;
- c) renaissance dans un lieu isolé.

La pire forme de convoitise est d'envier les possessions d'un être noble et ses instruments spirituels.

9. la malveillance

- a) renaissance dans les enfers ;
- b) bien que né humain, on a de plus en plus de haine car on ne nous croit jamais ;
- c) renaissance dans un lieu où la nourriture a un mauvais goût.

La pire forme de malveillance est la pensée de commettre l'un des cinq crimes inexpiables.

10. les vues erronées

- a) renaissance dans le royaume des animaux ;
- b) même si une renaissance humaine est obtenue, notre ignorance s'accroît ;
- c) renaissance dans un lieu où les récoltes et les fruits ne viennent pas à maturité.

La pire forme d'hérésie est de ne pas croire au Bouddha, en son chemin et en ses disciples.

Pour chaque action, il nous faut considérer :

- a) la motivation
- b) l'objet
- c) l'acte
- d) l'accomplissement de l'acte.

Les résultats des dix moralités sont les opposés de ceux des dix immoralités.

Les dix moralités sont la base de tous les bonheurs, de toutes les réalisations, du nirvana et de l'Eveil complet et pur. Par conséquent, s'abstenir des dix immoralités est d'une valeur bien plus grande que d'emplier de nombreux univers de bijoux. Les objets de valeur matérielle n'apportent jamais le bonheur, les réalisations ou l'Eveil, mais peuvent occasionner un surcroît d'avidité et de souffrance. Même si des bijoux innombrables sont irrémédiablement perdus, cela n'entraîne

Méditation extraite de « *Wish-fulfilling Golden Sun* »

Par Lama Zopa Rinpoché

pas des renaissances dans des royaumes de souffrance pendant de nombreuses vies. Seule la pratique du Dharma permet l'accomplissement du but de la renaissance humaine.

LE KARMA EST INÉLUCTABLE

Le bon karma est la cause de bonheur ; le mauvais karma est la cause de souffrance. Il n'est pas possible que le résultat du bon karma soit de la souffrance ni que le résultat du mauvais karma soit du bonheur, exactement de la même manière qu'une plante vénéneuse, mortelle, ne peut porter un fruit salvateur.

Les montagnes peuvent s'écrouler, les océans s'assécher, les lunes, les soleils et les étoiles peuvent éclater, des galaxies entières vont et viennent, mais le résultat du karma ne change jamais. Faute de m'engager à éviter les résultats karmiques, j'en ferai l'expérience indubitablement.

LE KARMA S'ACCROIT

Un karma minuscule peut être la cause de nombreux résultats, une seule petite graine peut en produire des milliers. Il y a d'innombrables exemples de l'accroissement du résultat karmique, comme celui où il est expliqué qu'une seconde de colère envers un être hautement réalisé peut être la cause de nombreux éons de souffrances dans les royaumes inférieurs.

L'invention de la bombe atomique est un autre exemple. La motivation négative de l'inventeur - le désir de renommée et de bonne réputation pour un bonheur temporaire - eut pour résultat une invention négative et fut également, pour ceux qui y contribuèrent, cause de création d'actions négatives. Un surcroît de négativités en résulta - le peuple d'une nation devint orgueilleux et sans pitié tandis que les peuples d'autres nations devenaient jaloux et effrayés. La bombe explosa, apportant des souffrances extrêmes à des êtres innombrables. Tous ceux qui ont contribué à l'invention de cette bombe souffriront pendant des éons, alors que ce qui en était attendu au départ était la paix et le bonheur. C'est une réalisation scientifique très grande, mais son inventeur aura à souffrir chaque résultat qui fit souffrir les autres à cause de cette invention.

Cela montre que le développement extérieur ne peut amener la paix, la motivation étant mondaine. Si de tels moyens pouvaient produire une paix satisfaisante et véritable, le Parfait les aurait enseignés depuis longtemps.

Tous les êtres purs, religieux, sont vigilants dans chacune de leurs actions de l'esprit, de la parole et du corps et essaient d'accumuler des mérites - les résultats du bon karma - car ils savent que

*Méditation extraite de « Wish-fulfilling Golden Sun »
Par Lama Zopa Rinpoché*

le bonheur et la souffrance dépendent du karma. La pure essence du dharma est de ne pas créer de karma négatif. La religion est par conséquent une méthode infaillible donnée par Dieu, ou le Bouddha parfait : vivre dans la nature de la plus grande compassion, ne pas faire le moindre mal, même infinitésimal, à la moindre créature.

**IL EST IMPOSSIBLE DE FAIRE L'EXPÉRIENCE D'UN RÉSULTAT SI LE KARMA
(correspondant) N'A PAS ÉTÉ CRÉÉ**

Je ne peux faire l'expérience de la souffrance karmique d'un voleur si je n'ai pas volé. Je ne peux pas non plus jouir d'une vie plaisante, sans raison ni cause, sans être conscient de chacune de mes actions.

LE RÉSULTAT DU KARMA CRÉÉ N'EST JAMAIS PERDU

Le résultat spécifique de chaque karma créé n'est jamais perdu mais, si les mesures appropriées sont prises, on peut éviter d'en faire l'expérience. L'influence du karma peut être stoppée par la vue pénétrante de la nature des choses et par une concentration attentive sur ce qui a été perçu.

En plus de ne pas créer de causes pour des souffrances ultérieures, je dois aussi éviter les résultats des causes passées en éliminant les conditions requises pour leur manifestation. C'est analogue au potentiel d'une graine - une plante ne poussera que si la graine ni les conditions, les quatre éléments, ne sont pas détruits.

L'enseignement du Vinaya *Deul.wa.loung* dit :

*Les karmas accumulés même depuis une centaine d'éons ne sont jamais perdus.
Si les agrégats (cause et condition) et les temps appropriés coïncident,
Ceux qui en sont responsables reçoivent le résultat.*

CONFESSION

Le résultat des mérites, le bonheur, peut être détruit par les vues fausses et la colère. De façon similaire, le potentiel de négativités épouvantables peut être complètement annihilé par une confession profonde et sincère, venant du fond du cœur et utilisant les quatre remèdes puissants :

Méditation extraite de « Wish-fulfilling Golden Sun »

Par Lama Zopa Rinpoché

1. le refuge en le Maître, le Bouddha, le Dharma et la Sangha ;
2. le regret, dont la puissance détermine la force des deux suivants :
3. la pénitence, pour purifier les négativités,
4. et le vœu de ne pas répéter cette action négative.

La confession est comme un feu et les négativités sont les graines qui peuvent être brûlées. Les personnes religieuses craignent le résultat des karmas négatifs, c'est pourquoi ils les confessent. Ils dédient aussi tous leurs mérites au Bouddha quand ils créent du karma positif. Ils agissent ainsi dans le but d'apporter le bonheur à tous les êtres sensibles. On peut faire l'expérience des résultats karmiques au cours de cette vie, dans la suivante ou dans des vies ultérieures. Qu'est-ce qui fait que les innombrables milliards de karmas mûrissent à différents moments et se manifestent dans le samsara ?

Un soutra dit :

Plus le karma est lourd, proche ou habituel, plus vite viendra le résultat.

Si tous sont de la même intensité, le résultat de celui qui a été commis en premier viendra en premier.

Les tibétains considèrent la pratique de la moralité comme faisant partie de leur constitution et comme la meilleure manière de vivre. Les moines qui gardent des vœux élevés sont respectés et reconnus comme des objets purs et saints, auxquels on offre ses services. Pour les laïcs, de tels moines sont comme des diamants. Garder des préceptes est bien supérieur au fait de travailler pour le bonheur séculaire. Nous avons joui de bonheurs mondains depuis des temps sans commencement sans en avoir été satisfaits.

La pratique tantrique, la méthode pour réaliser la paix éternelle et la liberté parfaite, doit être basée sur la compréhension de la nature véritable de la réalité - sans l'impérieuse nécessité de créer du karma positif, s'engager dans cette pratique est totalement vain, comme d'essayer de faire grandir rapidement une plante en jetant de l'eau en l'air.

Quand les réalisations s'accroissent, on peut comprendre les points profonds de ce qui est permis et de ce qui ne l'est pas. Mais seul le Bouddha peut comprendre les points les plus subtils du karma. Même les Arhats qui ont de grands pouvoirs comme de prévoir l'avenir ou autres dons psychiques doivent questionner le Bouddha au sujet des aspects les plus profonds du karma.

PRIÈRE À RÉCITER APRÈS LA MEDITATION

Extrait de l'Offrande au maître (Gourou pouja)

En même temps que l'on fait cette prière, on visualise Gourou Shakyamouni, entouré de Vajradhara, les bouddhas en nombre infini, les bodhisattvas et les arhats, les dakas et dakinis, de nombreuses autres déités tantriques, les déités protectrices, et tous les saints gourous des lignées directe et indirecte des enseignements. Ils envoient beaucoup de lumière vers moi et tous les êtres que je visualise autour de moi.

Cette lumière s'absorbe en moi et en tous les êtres, purifiant toutes les négativités et les voiles et accordant toute la connaissance - particulièrement la prise de conscience qu'être dans les trois royaumes inférieurs est comme d'être au milieu d'un feu intense, et cette connaissance me pousse à prendre refuge du fond du cœur dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, et à faire de grands efforts pour pratiquer en évitant toute action négative et en accumulant des mérites.

NGEN.SONG DOUG.NGEL BAR.WAI MÉ.JIG.NAI
royaumes inférieurs souffrance brûlant peur du feu
NYING.NAI KEUN.CHOG SOUM.LA KYAB.DRO.ZHING
du fond du cœur précieux en les trois prendre refuge
DIG.PONG GUÉ.TSOG TA.DAG DROUB.PA.LA
Abandon des négativités accumulation de vertus toutes atteindre
TZEUN.PA L HOUR.LÈN DJAI.PAR DJIN.GUI.LOB
Effort saisir avec dévotion faire s'il vous plaît accordez vos bénédictions

(S'il vous plaît bénissez-moi ainsi que tous les êtres afin que nous craignons le feu intense des trois royaumes inférieurs de souffrance, que nous prenions refuge du fond du cœur et que nous continuions à nous efforcer avec détermination à abandonner toutes les négativités et à accomplir tous les actes méritoires.)

Puis dédiez les mérites.

Colophon : Cet enseignement est extrait d'enseignements de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché édités par le monastère de Kopan sous le titre de *Wish Full-filling Golden Sun*.

Traduction française : Annick Petit et Dominique Loyez, novembre 2003. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.