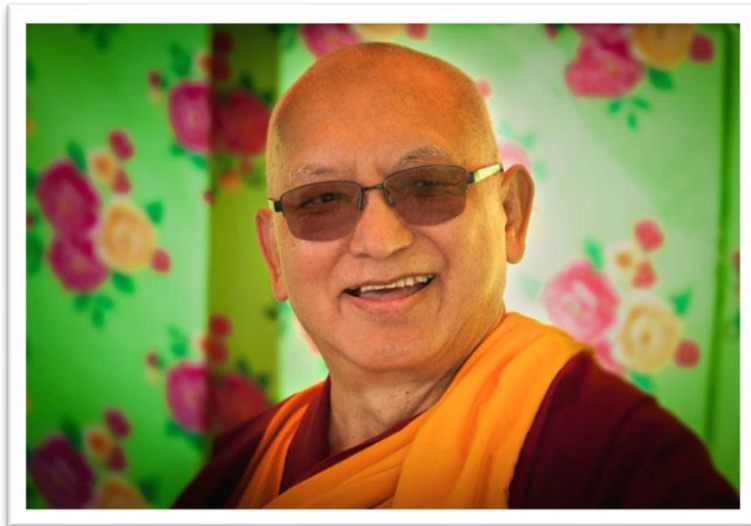




Comment rendre votre vie la plus bénéfique pour les êtres, même avec votre parole par Lama Zopa Rinpoché



DHQ – LZR – MAJ 24-04-2018



***Les libérer des océans de
souffrances samsariques et les
conduire au bonheur
incomparable de la
bouddhité, la cessation
complète de tous les
obscurcissements et
l'accomplissement de toutes
les réalisations.***

Par Lama Zopa Rinpoché

Tout dépend de la motivation. Si vous êtes motivé par la pensée du chérissement de soi, concerné par votre propre bonheur, votre propre pouvoir, et que vous ne vous souciez aucunement du bonheur des autres, votre motivation vient de vos perturbations, telles que l'attachement, la colère, l'ignorance, etc. Alors vos actions du corps, de la parole et de l'esprit apparaîtront aux autres de manière désagréable, agitée et blessante et, en conséquence, les autres réagiront de manière désagréable, agitée et blessante avec leur corps, leur parole et leur esprit ; par exemple, en se mettant en colère contre vous. C'est comme un cercle. Votre façon de traiter les autres et celle avec laquelle ils vous traitent en retour sont similaires, avec des pensées et des actions négatives de ce type. Il faut que vous en soyez pleinement conscient dans votre vie quotidienne.

*Comment rendre votre vie la plus bénéfique pour les êtres, même avec votre parole.
Par Lama Zopa Rinpoché*

De manière générale, il faut que vous sachiez qu'il est de votre responsabilité de ne pas provoquer de souffrance chez les autres, mais de les conduire au bonheur. Même si vous ne comptez pas pratiquer le Dharma, il vous faut au moins savoir cela pour être un bon être humain. Que vous apportiez du bonheur ou de la souffrance aux autres est de votre entière responsabilité. Cela dépend complètement de votre motivation et de votre façon de traiter les autres ; que votre motivation soit pure ou non c'est de votre ressort. Même pour être simplement une bonne personne, un être humain généreux, il faut que vous sachiez cela. Si vous avez une mauvaise motivation et que vos actions du corps, de la parole et de l'esprit sont nuisibles aux autres, ils créent du karma négatif à cause de vous quand ils ripostent en vous causant du tort à leur tour. En nuisant aux autres, vous êtes donc la cause pour qu'ils renaissent dans les destinées inférieures ; pour qu'ils perdent leur renaissance humaine, renaissent dans une destinée inférieure et souffrent pendant des ères cosmiques. Pouvez-vous imaginer être vous-même dans les états d'existence inférieurs ? C'est là que les autres êtres vont aller à cause de vous et qu'ils subiront le malheur au lieu de faire l'expérience du bien-être.

Dans *l'Entrée dans les pratiques du bodhisattva*, Shantidéva a dit :

Sourire aux autres (leur présenter un visage agréable)

Vous apportera un beau corps dans les vies futures.

Il n'y a donc pas besoin que vous fassiez de la chirurgie esthétique ou autres procédures onéreuses. Votre esprit positif peut vous donner un visage agréable, heureux, souriant avec un sourire paisible, qui ne soit pas politique. Les autres vont le ressentir et feront de même, en ayant bon cœur, souriants et heureux. Vous devez donc toujours faire attention à la manière, positive ou négative, avec laquelle les autres se comportent avec vous. Cela dépend totalement de votre esprit.

La méditation du matin, la [*Méthode pour transformer une vie de souffrance en bonheur*](#), contient les explications pour garder un esprit positif. Si vous pratiquez cette motivation tous les matins, vous agirez toujours de manière positive envers les autres pour le reste de la journée.

Cependant, pensez d'abord que vous recevez tout votre bonheur passé, présent et futur, y compris l'éveil, de tous les autres êtres. Vous recevez tout grâce à la bonté de tous les êtres, ce qui comprend même ces personnes que vous n'aimez pas, ceux dont la seule vue, ou le son de leur voix, vous met en colère. Il est tellement important de comprendre ce processus. Ainsi, vous devez garder dans votre cœur tous les êtres et ressentir qu'ils sont pour vous des plus précieux, des plus bienveillants, des plus chers et ceux qui vous comblent. Votre esprit n'aura alors plus aucun moyen de se mettre en colère ou de générer ignorance, attachement, égoïsme ou

Comment rendre votre vie la plus bénéfique pour les êtres, même avec votre parole.
Par Lama Zopa Rinpoché

chérissenement de soi et, du coup, vous ne pourrez plus nuire aux autres. Vous n'oserez absolument plus blesser autrui, aussi peu soit-il.

Même le Bouddha, le Dharma et la Sangha – en qui vous prenez toujours refuge pour vous libérer des destinées inférieures et obtenir des renaissances supérieures ; pour vous libérer du samsara et obtenir la libération, le nirvana inférieur ; et pour vous libérer de la pensée du chérissenement de soi et obtenir l'incomparable bonheur de la cessation totale de toutes les erreurs et l'accomplissement de toutes les réalisations – même ce Bouddha, Dharma, Sangha en qui vous prenez refuge et qui vous donne tout ce bonheur vient des êtres, y compris ceux en colère contre vous ou qui vous nuisent, qui vous parlent de façon blessante etc., les êtres que vous n'aimez pas. Ainsi, ils sont tous si précieux, incroyablement précieux pour vous. En outre, ils ont été votre mère bienveillante depuis des renaissances sans commencement et même à présent. C'est incroyable. Vous devez donc réfléchir à cela et aussi à l'interdépendance dont j'ai parlé précédemment. Pensez à ces deux choses : cela ne fait aucun mal et seulement du bien aux autres de manière très profonde. De cette façon, votre vie ne sera que bénéfique.

Pour conclure, afin de se libérer de la souffrance du samsara aussi vite que possible et d'obtenir le bonheur incomparable, la cessation totale de toutes les erreurs et l'accomplissement de toutes les réalisations, ainsi avec cette pensée, souriez aux autres, respectez-les avec votre corps, votre parole et votre esprit et parlez-leur de façon agréable, respectueuse.

Traitez les gens comme vous aimeriez qu'ils vous traitent : avec respect, une parole et des sourires sympathiques nés d'un bon cœur. Si vous le faites, alors, en résultat du karma, beaucoup d'autres personnes vous traiteront de la même façon. Autrement, les autres seront fâchés contre vous, vous parleront de manière crue et blessante et vous nuiront par des actions de leur corps, leur parole et leur esprit.

Ici j'explique donc en quoi les êtres sont les plus bienveillants, les plus précieux, les plus chers et ceux qui vous comblent. Vous pouvez alors vraiment profiter de la vie avec eux, leur apporter un grand bonheur intérieur et, dans votre propre esprit, vous profiterez aussi d'un grand bonheur intérieur, ce qui les rendra également heureux.

Sa Sainteté le Dalai-lama respecte même les êtres ordinaires. Il s'incline par respect, Lama Yéshé faisait aussi cela. Même quand il apprenait les erreurs de quelqu'un, certains problèmes avec des moines etc., il leur manifestait du respect lorsqu'il les rencontrait ensuite. De cette façon, c'est une pratique incroyable, plutôt que d'éprouver de l'orgueil, de manifester de l'arrogance et de rabaisser les autres. La plupart des gens agissent ainsi, mais d'après mon expérience, Lama Yéshé ne l'a jamais fait.

*Comment rendre votre vie la plus bénéfique pour les êtres, même avec votre parole.
Par Lama Zopa Rinpoché*

Se comporter de cette manière est une grande, très grande responsabilité du directeur du centre, du secrétaire, des membres du bureau, du manager, du trésorier, du coordinateur du programme spirituel, du gérant de la librairie, etc. Ces personnes en particulier, mais de manière générale, cela concerne tout le monde. C'est une question de karma, pour ne pas créer du karma négatif et en créer du bon. Non seulement cela vous rend heureux, mais cela rend aussi les autres êtres heureux. Ainsi même avec votre parole, vous pouvez rendre tant d'êtres heureux.

Vous devez savoir qu'il existe des mantras très puissants qui nous ont été donnés par le Bouddha pour rendre notre parole très puissante et bénéfique pour les êtres. Si au matin vous récitez le mantra du Rayon immaculé exalté de lumière parfaitement pure après avoir béni votre parole, alors tous ceux qui entendent simplement votre voix ce jour-là, personnes ou animaux, qu'ils vous entendent chanter ou de quelque autre manière (pas forcément en récitant des mantras), sont purifiés des cinq karmas négatifs graves sans interruption.

Le mantra du Rayon immaculé exalté de lumière parfaitement pure :

*NAMA NAWA NAWA TI NÈN TATHAAGATA GANG GAA NAM DIIVAA LOUKAA NÈN / KOTINI YOUTA
CHATA SAHA SRAA NÈN / OM BOBORI / TSARI NI* TSARI / MORI GOLI / TSALA WAARI SVAAHAA.
(Plusieurs fois)*

*[*indique un ton de voix plus haut]*

Si vous récitez ensuite également mille mantras OM MANI PADME HOUM tous les matins, sept générations de descendants de votre famille ne renaîtront pas dans les destinées inférieures. En outre, quand les autres êtres vous voient, même dans les endroits où se trouvent beaucoup d'autres personnes, leur karma négatif est purifié simplement en vous voyant. Également, à votre mort lorsque votre corps est incinéré, si la fumée provenant du feu touche tout être, humain, insecte ou quoi que ce soit d'autre, elle purifie leur karma négatif et les aide à ne pas renaître dans les états d'existence inférieurs.

D'après les Versets en éloge à la bodhicitta de Kyabdjé Khounou Lama Rinpoché :

Ce qui bénéficie aux êtres inférieurs est la bodhicitta.

Ce qui bénéficie aux êtres intermédiaires est la bodhicitta.

Ce qui bénéficie aux êtres sublimes est la bodhicitta.

La bodhicitta n'est-elle pas bénéfique pour tous ?

*Comment rendre votre vie la plus bénéfique pour les êtres, même avec votre parole.
Par Lama Zopa Rinpoché*

Si vous voulez voir, voyez avec la bodhicitta.

Si vous voulez manger, mangez avec la bodhicitta.

Si vous voulez parler, parlez avec la bodhicitta.

Si vous voulez examiner, examinez avec la bodhicitta.

Si vous souhaitez le bonheur pour les êtres transmigrants en nombre aussi vaste que le ciel,
Chérissez donc la bodhicitta.

Si vous souhaitez être bénéfique aux êtres transmigrants en nombre aussi vaste que le ciel,
Chérissez donc la bodhicitta.

La bodhicitta élimine la douleur.

La bodhicitta détruit le mal.

La bodhicitta élimine le malheur.

La bodhicitta dissipe la peur.

Colophon : *Transcrit par la Vén. Holly Ansett, le 17 août 2016, Black Mountains, Caroline du Nord.
Revu par Nicolas Ribush. Traduit en français par Mikhaël Landrieux et la Vén. Lobsang Détchèn du
Service de traduction de la FPMT, avril 2018.*