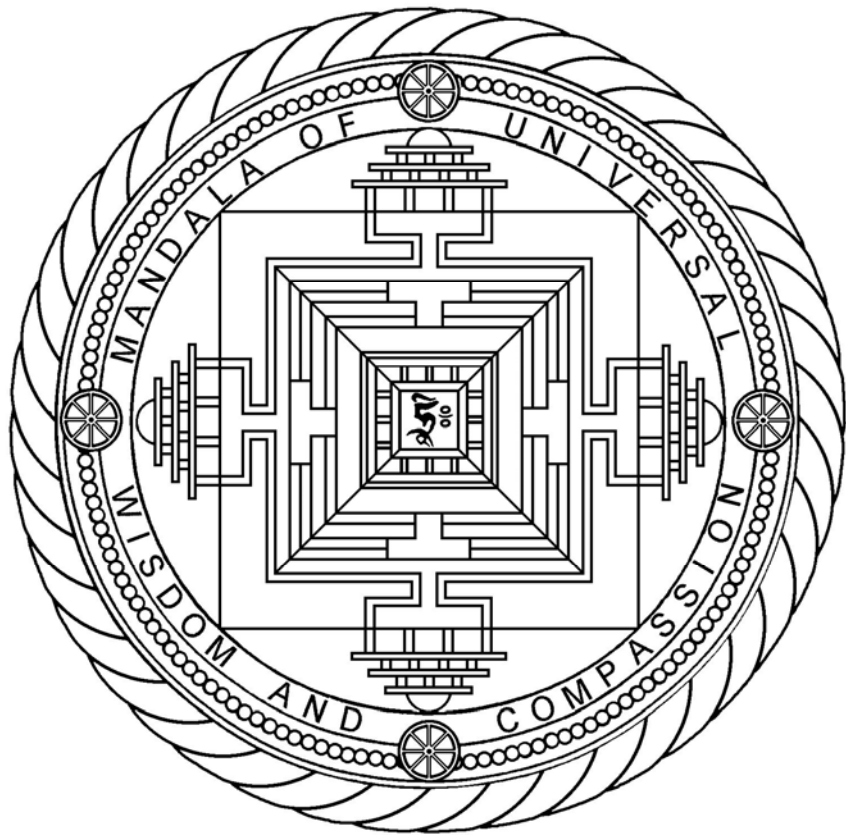


DÉCOUVERTE DU BOUDDHISME



*Eveiller le potentiel illimité de notre esprit,
Atteindre la paix et le bonheur ultimes*

***Tout sur le karma
Matériel étudiant***

Table des matières

Lectures :

<i>Karma et psychologie, par Lama Zopa Rinpoché</i>	5
<i>Karma et vacuité, par Lama Zopa Rinpoché</i>	9
<i>Karma et vacuité, par Lama Thoubten Yéshé</i>	27
<i>Le soutra des causes et effets des actions, édité en anglais par D.N. MacKenzie</i>	35

Méditations :

<i>Méditation sur les quatre caractéristiques du karma</i>	43
<i>Méditation sur les dix non vertus</i>	47
<i>Méditation sur une courte pratique de Vajrasattva</i>	51
<i>Méditation sur la réjouissance</i>	55
<i>Méditation sur les inconvénients de la colère</i>	57
<i>Méditation extraite de « Wish-fulfilling Golden Sun », par Lama Zopa Rinpoché</i>	61

Autres lectures conseillées :

La Voie vers l'Eveil dans le Bouddhisme Tibétain, par Guéshé Acharya Thoubtèn Loden, édité par le Monastère Nalanda (3^{ème} partie, p 165 à 198).
Guérir la violence, par Sa Sainteté le Dalai Lama
La Roue aux Lames Acérées, par Guéshé Lobsang Tengyé

En anglais :

Liberation in the Palm of Your Hand, Pabongka Rinpoche (pages 430-470 édition de 1997) ou (pages 386-423 édition de 2006).
Wish-fulfilling Golden Sun, Lama Zopa Rinpoche (pages 76-83)
Healing anger, His Holiness the Dalai Lama

© FPMT, Inc., 2001.

Pour la version française :

© Bureau de traduction de la FPMT France, 2010.

lotsawa.fpmfrance@gmail.com

www.traductionfpmfrance.info

Tous droits réservés

Karma et psychologie

Par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Parce que nous n'avons pas assez analysé ou étudié avec méthode les processus de la mort et de la naissance, notre connaissance de la manière de gérer les problèmes de la vie courante est limitée. Quand nous nous occupons des problèmes de la vie courante, la réponse apportée, la solution apportée est que tant que tout est OK, tant que nous allons bien, alors nous nous fichons pas mal des autres. Ainsi par exemple, si nous sommes en colère contre quelqu'un, si nous nous sentons négatifs vis-à-vis de quelqu'un, si nous sommes obsédés par les défauts d'autres personnes, alors nous devrions exprimer ces sentiments. Nous devrions extérioriser la colère que nous ressentons à l'intérieur de nous. Donc, vous le faites, vous exprimez toutes les choses négatives que vous avez à dire sur les autres. Et après que vous ayez laissé monter la colère, et après que vous ayez dit aux autres toutes ces paroles négatives et blessantes, alors l'esprit égoïste se réjouit d'être capable de blesser les autres, les autres êtres sensibles. Quand vous avez exprimé ce que l'esprit égoïste, l'esprit courroucé, voulait dire, voulait dire pour faire du mal, alors quand cela est fait, vous vous réjouissez, vous vous sentez soulagés et heureux. Le résultat, c'est que l'on se sent soulagé. On se sent capable de blesser les autres et, par là même, de se sentir bien. Se sentir bien, se sentir heureux d'être capable de blesser les autres est le résultat de la pensée d'auto-chérissenment et de la colère. Ce sont les produits de la pensée d'auto-chérissenment et de la colère. Alors cela devient un accomplissement, un but dans la vie.

Mais, même si vous, vous vous sentez bien, qu'en est-il de ces autres gens ? Qu'en est-il ? Ils sont blessés et contrariés. Qu'en est-il des autres ? Dans les conseils, les instructions des psychologues, l'accent n'est pas mis sur les autres. Dans le domaine scientifique, l'accent n'est pas mis sur les autres, l'attention n'est pas portée sur les autres, les autres êtres sensibles. L'accent n'est mis que sur vous, sur la recherche de votre bonheur, de votre bien-être. Mais ce qui est laissé de côté, ce qui manque, c'est l'attention aux autres. Alors, pour l'heure, en appliquant ce remède, après avoir exprimé toutes ses pensées négatives, on se sent plutôt bien ; mais à plus ou moins brève échéance, comme on ne s'est pas exercé à la patience, comme on n'est pas parvenu à ce bien-être grâce à son propre esprit, tout est à recommencer.

En réalité, les problèmes que nous rencontrons au cours de l'existence et leur évolution proviennent de notre esprit et, de la même manière, notre esprit est le créateur de notre bonheur. Faute d'être conscients de cette évolution, de cette science, de cette psychologie, nous recherchons le bonheur à l'extérieur, hors de nous. Si nous éprouvons de la colère, cette colère va transformer l'ami en ennemi. Alors que, si nous faisons preuve de patience, même l'ennemi deviendra un ami. Les problèmes de l'existence proviennent de notre esprit. La paix, la joie de vivre dépendent de notre esprit. Elles ne peuvent venir que de là. C'est ce fonctionnement psychologique que j'essaie d'expliquer, comment le bonheur et la souffrance sont créés, comment à la base ils ne peuvent que venir de l'esprit. Toutes ces choses dépendent de nous-mêmes, de notre esprit.

Tant que l'on n'a pas compris ce fonctionnement, il manque quelque chose. Car toute la faute est rejetée sur l'extérieur, quels que soient les problèmes rencontrés dans l'existence, toute la faute est projetée sur les autres. Par exemple, si quelqu'un naît avec des défauts ou rencontre des difficultés dans l'existence ou connaît des problèmes moteurs ou psychiques, on accuse les parents. Si les parents n'ont pas prodigué tous leurs soins, consacré toute leur attention, on les accuse encore, on accuse totalement les autres. Alors, même si nous entretenons une relation

harmonieuse, une bonne relation avec notre famille, notre relation est totalement détruite. Alors, même nos sentiments d'amour et de compassion à l'égard de nos parents sont détruits.

Vous voyez bien que ce processus est générateur de colère, d'émotions et de colère envers les autres êtres sensibles, envers les parents. Ensuite, vous voyez que cela brise brusquement la relation. La famille n'est plus harmonieuse, les parents sont attristés, ils pleurent sous le poids de l'accusation. Et en plus, vous éprouvez de la colère à leur rencontre. Alors vous voyez bien que tout cela n'a avancé à rien, qu'accuser les autres n'a pas vraiment aidé à régler le problème. Cela a créé plus de problèmes, cela a généré une haine très forte envers les autres, envers ceux-là même qui sont très bons à votre égard. Cela crée tant de problèmes, tant de confusion au sein de la famille.

En mettant en pratique ce type de psychologie, on génère de la souffrance pour soi-même et pour les autres ; en mettant en pratique un type de psychologie différent, on peut générer du bonheur pour soi et pour les autres. En ne pratiquant pas la patience, l'ouverture du cœur, alors on laisse sortir toute sa colère. Par exemple le matin, on exprime toutes ses émotions et on se sent mieux. Mais, à plus ou moins brève échéance, quelques heures plus tard ou dans l'après-midi, comme on n'a pas pratiqué la patience, l'ouverture du cœur, il y a de nouveau quelque chose qui nous déplaît dans le comportement d'autrui. On remarque de nouveau quelque chose qu'on interprète de travers, quelque chose qui nous déplaît, quelque chose qui suscite notre colère. De nouveau, on trouve toutes les raisons, on fabrique toutes les raisons de nous mettre en colère.

Vous faites l'expérience de quelque chose de blessant, de quelque chose que l'esprit d'auto-chérissenment, le désir ou attachement, refusent, n'aiment pas. Quelque chose de douloureux, de néfaste. Emporté par cet esprit d'auto-chérissenment, ce désir, vous sentez alors la colère qui monte. Untel fait quelque chose contre cet esprit, quelque chose que cet esprit n'aime pas. Alors vous prenez cela pour une attaque. Et vous en tirez la conclusion suivante : cette personne me blesse, me fait du mal, me fait du mal à moi. Vous construisez toutes ces raisons et vous accumulez de la colère, vous faites surgir la colère. Et là, encore une fois, vous adoptez la méthode, la solution évoquée plus haut, et vous exprimez votre colère. Vous dites tout, toutes les pensées négatives, toutes les choses négatives que vous aviez sur le cœur.

Vous vous exprimez et faites autant de mal que possible, toutes les mauvaises choses, les pires choses auxquelles vous pouvez penser, vous les dites. Ainsi vous êtes capable de faire du mal dans le but de satisfaire, de conforter telle ou telle pensée d'auto-chérissenment. Et même vous considérez que c'est positif ; tout ce qui satisfait l'esprit d'auto-chérissenment, vous considérez cela comme positif.

Mais bientôt, le même scénario va se reproduire, puisque nous parlons de quelqu'un qui ne pratique pas la patience, l'ouverture du cœur. Comme chez cette personne, il n'y a aucune pratique de l'ouverture du cœur, alors à plus ou moins long terme, elle va trouver une action, une raison, quelque chose de dérangeant, quelque chose de mauvais, et de nouveau elle échafaude de bonnes raisons de se mettre en colère. Cette personne n'a pas de pratique d'ouverture du cœur, et donc la colère va sourdre et la même histoire va se répéter ainsi, demain et à l'infini. Cela contribue à perpétuer les problèmes encore et encore, à faire des histoires encore et encore et à susciter de la colère encore et encore.

Quand vous exprimez votre colère envers les autres êtres, ceux-ci sont contrariés et excédés. Ils se mettent eux-mêmes en colère et deviennent négatifs envers vous. Vous avez donc

poussé les autres à devenir négatifs à votre égard en leur parlant de leurs défauts, de leurs mauvais côtés. Comment, dans ces conditions, peut-il y avoir du bonheur dans l'existence ?

Ces gens deviennent malheureux, à cause de nous maintenant ils sont malheureux. Notre propre bonheur dépend des autres êtres sensibles, particulièrement de ceux avec qui l'on vit, avec qui l'on a des relations, avec qui l'on travaille, avec qui l'on mange. Il est donc impossible, dans de telles conditions, de connaître la paix de l'esprit dans la vie de tous les jours.

Dès le début, nous mettons l'accent uniquement sur notre bien-être à nous et nous négligeons celui des autres. Mais si nous disons plein de choses méchantes aux autres, aux autres êtres sensibles, si nous nous mettons en colère contre eux, qu'est-ce qui se passe de leur côté ? Qu'en est-il de leur bonheur, de leur tranquillité d'esprit ? C'est un problème dont on ne parle pas. Vous voyez bien que cette solution ne résout pas les problèmes de la vie de tous les jours. Loin d'éliminer la racine du problème, elle n'apporte pas non plus de réels bienfaits au niveau de la vie de tous les jours.

Alors pourquoi cette réponse, cette théorie psychologique, est-elle limitée dans sa façon de résoudre les problèmes de la vie de tous les jours ? A cause de l'ignorance du phénomène de la continuité de la vie après la mort, à savoir que la conscience de la vie actuelle est une continuité de la conscience de la vie passée et que cette conscience actuelle se poursuivra après la mort dans la vie prochaine. Ainsi ce phénomène n'est pas connu, cette culture n'est pas connue, et la notion de karma – démonstration infallible, exacte de ce qui cause le bonheur et de ce qui cause la souffrance – n'est pas connue. Il existe une certaine vision du monde qui consiste à penser qu'en faisant des affaires, on réalise des bénéfices ou qu'en plantant des graines, on récolte des fruits. Que de même, en ayant reçu une bonne éducation, on peut mener une vie facile, une vie réussie, qu'on peut parvenir au bonheur en possédant instruction, richesse, amis. Selon cette vision du monde, si l'on possède quelque chose, on peut parvenir au bonheur. Et si au contraire on n'a pas ceci ou cela, on a des problèmes. Ce type de vision du monde est accepté. Cependant, toutes les visions du monde ne conduisent pas nécessairement au bonheur. Toutes les visions du monde n'empêchent pas nécessairement que l'on ait des problèmes, elles n'apportent pas nécessairement du bonheur et du bonheur seulement. Elles ne sont pas nécessairement justes. Mais ce type de vision du monde est couramment accepté.

Cependant, le karma signifie que vos problèmes viennent de votre esprit, qu'ils viennent de votre façon de penser. La façon de penser erronée conduit à des résultats douloureux. Et avec la façon de penser correcte, avec l'attitude juste, avec le cœur ouvert, on obtient le bonheur. Cette explication sur la base du karma est conforme à la réalité. La pensée non-virtueuse, le karma non-virtueux résultent en souffrance, maintenant et à l'avenir. La pensée positive, vertueuse, résulte en bonheur, maintenant et à l'avenir. L'action qui entraîne des problèmes pour les autres, du malheur pour les autres est considérée comme non-virtueuse ; l'action qui entraîne du bonheur, spécialement le bonheur suprême qui dure, est considérée comme vertueuse.

Sa Sainteté le Dalaï Lama dit que si l'action entraîne du malheur au cours de son déroulement, si elle trouble le bonheur de l'autre, elle est non-virtueuse. Ainsi, en faisant du mal aux autres, on se fait du mal à soi-même. C'est la caractéristique de l'action non-virtueuse, le résultat de l'action non-virtueuse. Ce phénomène selon lequel tout le bonheur, toute la souffrance viennent de notre esprit ; selon lequel l'auteur, le créateur est notre esprit ; ce phénomène du karma et de l'existence des vies passées et à venir n'est pas connu. Je pense donc que, pour une grande part, tant qu'on ignorera ces phénomènes, les solutions aux problèmes seront

limitées. Puisqu'on n'accepte pas de regarder les problèmes à la racine, il est donc très difficile d'y remédier. On n'élimine pas la pensée d'auto-chérissenement, on l'accentue au contraire, on croit devoir prendre soin et nourrir la pensée d'auto-chérissenement. Alors cela crée des problèmes en permanence. Ce qu'il faut donc en conclure c'est que, puisque jusqu'à ce que nous percevions directement la vacuité et que nous ayons parcouru la voie des Aryas, la voie mahayaniste de la vue juste, nous devons en passer par cette expérience, jusqu'à ce que nous ayons accompli cela, nous devons faire l'expérience de la maladie, de la vieillesse, de la mort et de la renaissance ; comme nous devons faire l'expérience de tout cela, tout ce que nous faisons c'est tricher avec nous-mêmes en ignorant la réalité, en ne réfléchissant pas à la réalité de l'existence, à la nature de l'existence. On triche avec soi-même en ne méditant pas sur cela, en ne se préparant pas à la mort. On triche avec sa vie en ne se préparant pas afin d'éviter une mort effroyable.

(Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché, Londres 1989, révisé par Gélong Konchog Lhundrup, Londres 1991)

Karma et vacuité

Par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

PREFACE

Le karma, ou loi de cause à effet, est l'un des principes les plus fondamentaux de la philosophie bouddhiste. *Karma et vacuité* approfondit le sujet du karma dans la perspective de la compréhension de la vacuité, cette compréhension essentielle, sous-jacente à toute la théorie et toute la pratique du bouddhisme, que toutes choses, les personnes comme les phénomènes, manquent d'existence inhérente. En d'autres termes, elles n'existent pas comme nous les percevons, solides, absolues et concrètes, existant de leur propre côté, mais sont uniquement désignées, ou dénommées, par l'esprit. La réalisation de la vacuité est la méthode suprême qui coupe nos fantasmagories à la racine - particulièrement celle qui perçoit un « je », ou soi, existant de manière intrinsèque. La réalisation de la vacuité est aussi ce qui va nous mener à l'état pleinement éveillé de la bouddhéité.

Le Bouddha a également enseigné que la pratique de la pure moralité est le fondement du développement de la concentration en un point, nécessaire pour atteindre une réalisation directe de la vacuité. Ayant acquis une compréhension parfaite du karma, on aura alors, et alors seulement, le profond souhait de pratiquer vraiment la pure moralité, ce qui conduira le pratiquant aux autres réalisations du chemin.

Auteur inconnu.

LAMA ZOPA RINPOCHE

Le texte qui suit est une transcription d'une conférence de Lama Zopa Rinpoché à l'Institut Maitreya en Hollande en septembre 1981.

Nous allons écouter les instructions du Bouddha, le chemin gradué vers l'éveil. Pour écouter ces conseils, notre motivation ne devrait pas être la recherche du bonheur de cette vie-ci - au minimum notre motivation devrait être débarrassée du souci des choses de ce monde. Nous ne devrions pas non plus chercher le bonheur des vies futures. Nous ne devrions pas davantage être motivés par la recherche de l'état sans souffrance pour nous-mêmes seulement. Notre motivation devrait être bodhicitta. Même si nous n'avons pas la réalisation de la bodhicitta spontanée, sans effort, nous devons au minimum essayer d'engendrer cette motivation. Donc, pensez ainsi : « Je dois obtenir l'éveil afin de libérer tous les êtres sensibles de la souffrance et les mener à l'état de l'esprit omniscient. C'est dans ce but que je vais écouter les enseignements. »

Comprendre et protéger le karma

Le sujet de notre programme est le karma. Comprendre le karma et le protéger est très important, pour ceux qui commencent à pratiquer le Dharma, pour ceux dont l'esprit a progressé sur le chemin spirituel, et même pour les méditants avancés qui ont de hautes réalisations du Mantra Secret.

En fait, le karma est une chose que tous ceux qui désirent le bonheur et rejettent la souffrance doivent comprendre et protéger. Même celui qui n'y croit pas, même celui qui n'a pas foi dans le karma, crée néanmoins continuellement du karma avec son corps, sa parole et son esprit. C'est comme pour quelqu'un qui aurait la tuberculose : même s'il n'y croit pas, ne pas y croire n'arrête pas les saignements. Si c'était juste une question de foi, de croyance, les hôpitaux n'auraient pas lieu d'être. Si votre jambe était coupée, en pensant qu'elle ne l'est pas, elle se reconstituerait. Mais ce n'est pas ainsi que cela se passe.

Les choses ne se passent pas de telle sorte que celui qui a la foi a le karma et celui qui n'a pas la foi n'en fait pas l'expérience. Ça ne marche pas comme cela. Si c'était le cas, plus vous comprendriez le Dharma, l'existence, et plus vous souffririez. Moins vous comprendriez et moins vous souffririez. Les animaux auraient donc l'esprit plus paisible que les êtres humains. Mais sur cette planète, les êtres qui ont vraiment l'esprit paisible, qui jouissent du bonheur suprême, sont très rares. Ce sont les quelques personnes qui comprennent et protègent le karma, qui renoncent à la cause de la souffrance et obtiennent la cause du bonheur.

Pour éliminer la souffrance et obtenir le bonheur, il est extrêmement important de comprendre la nature du monde intérieur, ou mental, et la manière dont il évolue. Vous pouvez bien comprendre et analyser le monde extérieur, ou physique, sa nature et son évolution, autant que vous le voudrez, cela n'aura pas beaucoup d'effet sur votre esprit ; vous aurez toujours les mêmes problèmes quotidiens. Vos pensées perturbatrices seront toujours là : la colère, l'attachement et l'ignorance qui saisit le « je » comme existant véritablement. Ces trois poisons mentaux seront encore les mêmes qu'auparavant, même après trente, quarante, cinquante ans, même après cent ans. Rien n'aura changé.

C'est pour cette raison qu'il est très important d'étudier l'esprit, sa nature et son évolution intérieure, et particulièrement le karma qui est action et résultat. Plus vous étudierez ces sujets et plus cela donnera de fruits. Les actions vertueuses sont la cause du bonheur et les actions non-vertueuses ont pour résultat la souffrance mais rien de tout cela n'existe de son propre côté. Tout existe seulement en dépendance. Le fruit médicinal est le résultat de la graine médicinale et le fruit vénéneux le résultat de la graine vénéneuse ou de la racine de la plante vénéneuse. Donc, comme les fleurs, la douleur et le bonheur proviennent, sont le résultat, de leurs graines spécifiques.

En comprenant cette évolution intérieure, nous pouvons comprendre davantage le karma, action et résultat. A travers cela, nous comprenons la souffrance, et nous comprenons aussi le facteur intérieur, l'esprit incontrôlé. Ainsi, nous réalisons que la paix de l'esprit aussi doit être accomplie en dépendance de l'esprit. Et nous en concluons donc que le bonheur et la souffrance viennent complètement de l'esprit, exclusivement de l'esprit. Notre esprit est le créateur de tout notre bonheur et de toute notre souffrance. Nous allons ainsi voir de plus en plus clairement combien il est important de développer l'esprit, de le transformer.

Une des méditations qui aide à protéger le karma, à éliminer la cause de la souffrance, la non-vertu, et à parachever la cause du bonheur, la vertu, consiste à reconnaître la grande valeur de ce corps humain. En méditant sur ce sujet, vous vous rendez compte à quel point la renaissance humaine qualifiée avec les huit libertés et les dix attributs est précieuse et chargée de sens et à quel point il sera difficile de l'obtenir à nouveau dans les vies futures. Cette réflexion nous aidera à cultiver l'esprit correct et fort dont nous avons besoin pour renoncer aux actions non-vertueuses et pour créer des actions vertueuses.

La méditation sur l'impermanence et la mort aide aussi à protéger le karma. Cessez de fantasmer en croyant que cette vie sera longue : rappelez-vous que cette vie est courte et que le moment de la mort est incertain. Dans une seule ville, mettons Amsterdam, combien de personnes meurent en une heure pour toutes sortes de raisons ? Dans une ville, dans un pays, sur cette planète, à chaque heure, combien de gens meurent pour toutes sortes de raisons ? Certains ont une mort subite et imprévisible. Ils s'étaient pourtant levés le matin même en croyant instinctivement qu'ils allaient vivre encore trente ou quarante ans. Cette conception fautive de la permanence est présente dans l'esprit jusqu'au moment de la mort, jusqu'à ce qu'on rencontre véritablement la mort.

Nous ne pouvons donc accorder aucune confiance à cette conception fautive qui se manifeste instinctivement ; en ce moment même, nous avons ce sentiment. Nous n'analysons pas l'impermanence de la vie : comme elle devient plus courte d'instant en instant et comme elle est entourée de conditions pouvant occasionner la mort. Tant que notre esprit ne prend pas conscience de cette réalité, nous ne réalisons pas cela et pendant de nombreuses années nous continuerons à penser : « Je ne vais pas mourir aujourd'hui, je vais vivre très longtemps. » Si vous vivez ainsi, passant votre temps à dormir, alors vous n'accomplissez rien. Vous ne faites rien pour préparer le bonheur des vies à venir.

A cause de cette conception fautive de permanence, ces esprits incontrôlés que sont l'ignorance, l'attachement et la colère s'élèvent très facilement. Quand vous entrez en contact avec les différents objets, l'esprit incontrôlé s'élève et vous êtes complètement submergés par les perturbations. Vous créez alors diverses actions non-vertueuses sous l'emprise de ces perturbations. Puis, quand vous mourez vous n'êtes pas heureux - sans parler des prochaines vies où vous faites l'expérience de la souffrance au lieu du bonheur. Au moment de la mort, il y a beaucoup de peur et d'anxiété, le corps ressent une grande souffrance, le visage exprime la terreur, les larmes coulent, les mains essaient d'agripper, les pieds s'agitent, l'urine et les excréments sortent, le sang s'écoule de la bouche et des oreilles, et ainsi de suite. Ainsi, même dans cette vie-ci, nous n'avons pas la possibilité de mourir paisiblement. Le mourant montre de nombreux signes qu'il va renaître dans un des trois royaumes inférieurs - le royaume des animaux, des préas ou des enfers - où les êtres subissent davantage de souffrances que les êtres humains. Ce sont les êtres des enfers qui ont le plus de souffrance.

Si dans notre vie quotidienne nous sommes sensibles et attentifs, conscients en permanence de ce qui arrive aux autres, alors toutes les informations dans les journaux et à la télévision - tous ces exemples d'impermanence et de mort - deviendront des enseignements. Tant de gens meurent dans des accidents de voiture ou sont brûlés dans leur maison ou ont une crise cardiaque ou un cancer ou sont paralysés. Tant de gens meurent dans les hôpitaux, à la maison, dans les rues ou pendant un voyage. Ce matin ils étaient en pleine forme, ils avaient plein d'argent et de nourriture, il n'y avait aucune raison qu'ils meurent. Ils riaient, buvaient leur café du matin, dansaient, faisaient leurs courses au supermarché, allaient chez le coiffeur... Puis, soudain, tout est fini ! Rire, danser, faire ses courses, aller chez le coiffeur, élaborer des plans, faire du business...et le soir, plus rien, la pièce est jouée. Tant de gens étaient en vie ce matin, s'amusaient, et sont ce soir couchés sur leur lit de mort, comme des morceaux de bois.

Toutes ces choses sont des méditations, ce que nous lisons dans les journaux, ce que nous entendons et voyons à la télévision, toutes ces choses sont des enseignements, toutes sont des conseils efficaces sur l'impermanence et la mort. Tous ces enseignements sont des rappels, ils frappent à votre porte et disent : « Salut, votre vie aussi est comme cela, alors dépêchez-vous, ne soyez pas paresseux. Préparez le bonheur des vies futures. Dépêchez-vous de créer les

causes pour atteindre l'esprit omniscient afin de pouvoir travailler efficacement pour les autres êtres sensibles. »

Se remémorer l'impermanence et la mort est comparable à du nectar qui calme l'esprit quand il est en ébullition comme de l'eau chaude, sous l'emprise de la colère, de l'orgueil, de la jalousie etc., quand vous n'avez pas de paix mentale, quand votre esprit est plein de la douleur causée par ces perturbations. En particulier, si vous pensez : « Je vais mourir aujourd'hui, peut-être même que je vais mourir d'ici une heure », il n'y a plus d'espace pour l'attachement, la colère ou l'orgueil. Vous ne voyez plus l'intérêt de vous disputer, de vous agripper à des objets sensoriels, d'être si perturbé et de tellement vous agiter. Ainsi, comme les fortes perturbations décroissent, on arrête d'accumuler des karmas très négatifs, de causer du tort à soi-même et à autrui.

Nous devrions décider de penser : « Je vais mourir aujourd'hui » au lieu de « Je ne vais pas mourir aujourd'hui ». Car il n'y a aucun doute que la mort arrivera.

En général, si quelque chose doit arriver et que vous vous y attendez, quand vous vous attendez à un danger, vous pouvez faire en sorte de l'empêcher ou de vous protéger. Même si vous ne pouvez supprimer la mort, au moins vous n'avez pas à avoir peur ou à vous faire de souci, vous pouvez être heureux quand elle arrive. Nous ne pouvons empêcher que la mort et la maladie surviennent, mais nous pouvons stopper le cycle des renaissances et des morts.

Les meilleurs méditants et pratiquants du Dharma ont l'esprit très heureux quand ils meurent. C'est comme s'ils portaient faire un pique-nique, comme s'ils retournaient chez leurs parents. Dans leur esprit ils ont une confiance totale que, même s'ils ne renaissent pas dans une terre pure, ils vont reprendre une parfaite renaissance humaine pour continuer à pratiquer sur le chemin spirituel, pour réaliser ce qu'il leur reste à réaliser. Car ces méditants ont eux-mêmes créé la cause, ont fait ce qu'il fallait pour renaître à tel endroit et dans telle famille et ils ont une confiance totale dans ce plan. De nombreux lamas et guéshés accomplis font cela. Ou, au minimum, l'esprit est à l'aise, parce que vous ne craignez pas de renaître dans un royaume inférieur. Par conséquent, il nous faut nous préparer aujourd'hui afin de pouvoir mourir en ayant un de ces trois états d'esprit.

C'était un conseil de Lama Tsong Khapa. Pensez : « Je vais mourir aujourd'hui, sans aucun doute. » Vos perturbations vont alors s'amointrir, vous allez créer moins de karma négatif et davantage de vertus, davantage de causes pour le bonheur des vies futures et le bonheur suprême, l'esprit omniscient.

C'est une des méthodes puissantes pour protéger le karma. Une autre méthode puissante est de réfléchir sur les souffrances des trois royaumes inférieurs - animaux, esprits avides et êtres des enfers. La renaissance dans un des ces royaumes est le résultat d'actions non-vertueuses. Donc, réfléchir sur ces souffrances vous fait faire davantage attention au karma, vous encourage à vous protéger vous-mêmes. Quand nous avons compris que si nous mettons nos doigts dans le feu nous allons nous brûler, nous le les mettons plus. Si vous savez combien le poison est dangereux, le mal qu'il fait, vous croirez les explications sur sa toxicité et vous ferez attention. Si ce poison se trouve à proximité, vous vous en débarrasserez immédiatement. Ou si une flammèche atterrit sur votre corps, vous la repousserez sans attendre une seconde. De même, si vous courez le danger de commettre une action négative ou si une perturbation risque de s'élever, vous pouvez vous arrêter tout de suite en vous rappelant ces souffrances et en ayant une foi profonde en les explications du Bouddha sur la loi de cause à effet.

Vous n'avez pas besoin de penser aux souffrances des royaumes inférieurs en particulier, mais pensez simplement aux souffrances des transmigrations heureuses. Regardez ce corps humain, ce corps samsarique né de l'illusion et du karma. Voyez comment le samsara est de la nature de la souffrance, comment ce corps samsarique est de la nature de la souffrance. Voyez le comme une prison et ne fantasmez pas en croyant que c'est un parc magnifique. Méditez encore et encore sur les huit types de souffrances humaines : naissance, vieillesse, maladie, mort, etc. Plus vous ressentez ces souffrances comme un enfer insupportable, plus le renoncement à l'existence cyclique se développe, et plus il est facile de protéger le karma et de renoncer aux négativités.

Afin d'être libre, il est extrêmement important de voir que ces agrégats actuels, réunis à cause de la continuité d'une vie à l'autre, ont pour causes l'illusion et le karma et sont exclusivement de la nature de la souffrance. Essayez de ressentir cela, de le voir clairement. Ressentez que c'est comme une prison d'où la paix est totalement absente ou comme l'enfer où il n'y a que souffrance. Plus nous considérons le samsara de cette manière, plus notre attachement à ce corps, à ces agrégats, s'affaiblit.

Il est dit dans les enseignements que le lasso de l'attachement, de la soif, nous enchaîne à la prison du samsara. Pour éliminer cette saisie, il faut méditer comme le Bouddha l'a expliqué. Il a expliqué que le samsara est de la nature de la souffrance, il a expliqué comment la souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée et la souffrance du changement sont de la nature de la souffrance. Méditez sur ces points et mettez-les en relation avec votre vie. Examinez-les et vous serez capables de les identifier vous-mêmes. Ce n'est pas une question de foi : c'est très scientifique.

Quand vous méditez et comprenez les enseignements du Bouddha - la vérité de la souffrance, la vérité de la cause de la souffrance, la vérité du chemin et la vérité de la cessation de la souffrance ; quand vous engendrez le chemin par l'écoute, la contemplation et la méditation ; quand vous faites l'expérience de la cessation de la souffrance, c'est comme si vous aviez une image des enseignements du Bouddha, c'est exact. Il n'y a rien qui soit erroné. Tout est comme le Bouddha l'a expliqué.

Donc il est important d'être conscient des souffrances du corps et de l'esprit humains, les souffrances de la renaissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, l'insatisfaction, les problèmes de notre corps et de notre esprit, les problèmes des autres. Tout cela forme les inconvénients du samsara. Rappelez-vous constamment que vous avez pris ces agrégats samsariques, vie après vie, sous l'emprise de l'illusion et du karma. Chaque fois que vous devez faire face à un problème d'insatisfaction ou de douleur, pensez : « Bien sûr, c'est normal que cela arrive, je vis dans la marmite de la souffrance. Tout vient de ma propre erreur. »

Ou quand vous voyez le corps d'un vieillard, qui fut autrefois si jeune, beau, fort et en bonne santé et qui maintenant est courbé et tout ridé, ratatiné. Quand vous voyez une photo de cet homme quand il était bébé, quand il était un jeune homme beau et heureux, et que vous le regardez maintenant, vous avez un choc. Vous ne pouvez le croire. Comment est-ce possible ? Comment cela est-il arrivé ? Ce doit être un mirage.

C'est pareil quand vous voyez des personnes âgées dans la rue : un vieil homme ou une vieille femme incapable de marcher correctement, qui doit s'appuyer sur une canne ; un autre dont la vue baisse ; un autre qui ne peut plus très bien entendre, à qui on doit parler très fort et répéter les choses encore et encore. Ou dans les hôpitaux où les gens sont malades. Voir ces

choses est très bon pour l'esprit : au moins, pendant un temps, votre attachement au samsara a quelque chance de s'amoinrir.

Tous ces problèmes viennent du samsara, qui est de la nature de la souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée.

Étudiant : Qu'est-ce que l'existence conditionnée ?

Rinpoché : C'est ce samsara présent, ces agrégats, ce corps et cet esprit formés par les perturbations et le karma précédents.

Voyons cela d'une manière un peu plus détaillée. Le « je » est simplement désigné sur la base des agrégats, mais nous naissons avec une ignorance qui est avec nous depuis des temps sans commencement. Cette ignorance croit que le « je » existe de son propre côté, qu'il existe véritablement, même s'il est simplement désigné par la pensée. Cette ignorance croit que le « je » est indépendant. Sous le pouvoir d'une totale hallucination, elle croit en une nature absolue du "je". Cette ignorance innée de l'existence véritable est la racine même du samsara.

Que nous parlions beaucoup ou pas du tout de cette ignorance, que nous la décrivions ou non, elle est présente jour et nuit, tout le temps, même en ce moment, fermement attachée à un moi réel superposé aux agrégats, aussi réel qu'il apparaît. Décrite en quelques mots, l'ignorance est comme cela : au niveau du cœur, dans la poitrine, il y a un moi réel. Il y a là une conception, un esprit, qui croit fortement et qui est fermement attaché à ce « je » réel. Il y a un moi réel assis sur ce coussin, qui écoute les enseignements dans ce bâtiment. A cet esprit, à cette conception, apparaît le « je » existant véritablement, un « je » qui existe de son propre côté, un « je » réel, un « je » solide ; puis l'ignorance croit que ce « je » solide est bien là, qu'il écoute les enseignements, médite, mange, se sent affamé, a mal à l'estomac, est rempli et enfin fait pipi et caca. Mais la réalité est qu'il n'y a pas un tel « je », qu'il n'existe pas une tel « je » solide ou un « je » réel qui existe de son propre côté, qui fait toutes ces actions. Nous croyons seulement qu'il existe.

En fait, il n'y a pas de telles activités accomplies par ce « je », parce que le sujet, la personne qui commet ces actions, ce « je » solide auquel nous croyons, n'existe pas. Le « je » qui existe de son propre côté n'existe pas du tout, même pas en nom ; il n'existe nulle part, de la racine des cheveux aux orteils, d'aucune manière il n'existe.

Sans une personne qui fait l'action, comment peut-il y avoir action ? Ce à quoi nous croyons dans notre vie quotidienne est hallucination complète. Du matin au soir, de la naissance à la mort, depuis des vies sans commencement, ce à quoi nous croyons n'est qu'hallucination.

Mais le « je » qui est simplement désigné sur les agrégats - ce « je » existe bien ! Pourquoi ce « je » existe-t-il bien ? Par exemple, le « Thoubtèn Zopa » qui reste encore sur les agrégats bien que simplement désigné par la pensée et le nom, désigné par l'abbé qui a accordé l'ordination, celui-là existe. Sur le coussin sur lequel vous êtes actuellement assis, y a-t-il un « je » ? Oui, il y en a un. Pourquoi ? Parce qu'il y a une base désignée, les agrégats, sur le coussin. Seulement pour cela. Il n'y a pas d'autre raison, rien de caché ou de secret. Il y a un « je » sur le coussin parce que les agrégats, le corps et l'esprit, sont là sur le coussin. C'est tout. Rien d'autre.

Ce « je » a des activités. Comment obtiennent-elles le nom d'activités ? Parce que l'agrégat du corps est assis sur le coussin, parce la base, le corps, agit, à cause de cela on désigne : « Je suis assis. » C'est la même chose pour la base désignée de l'esprit. Les activités de l'esprit sont penser, écouter... par conséquent nous dénommons l'action : « J'écoute, je pense ». S'il y a une base, le « je » existe.

C'est une chose étonnante, inexprimable! Sans choix, sans le vouloir, sans même y penser, « Je » existe, le « je » existe sans contrôle parce que la base existe. Même si intellectuellement vous essayez de croire que le « je » n'existe pas, ou si vous adhérez à la théorie que le « je » n'existe pas automatiquement quand il y a une base, ou même s'il y a seulement l'esprit ou le corps et l'esprit ensemble, le « je » existe puissamment.

Plus vous cherchez le « je » qui semble exister de son propre côté, plus vous voyez qu'il n'existe pas de son propre côté. En même temps, l'existence du « je » apparaît puissamment dans votre esprit, et vous voyez qu'il existe sous le contrôle du nom. Cela se passe tout à fait automatiquement, naturellement, sans foi ou pensée délibérée. Plus vous voyez que le « je » est vide d'existence de son propre côté, plus vous voyez que le « je » existe sous le contrôle du nom, de la désignation. Quand vous faites cette expérience, vous avez découvert l'incroyable vue correcte, shounyata, la vacuité.

C'est la même chose avec les agrégats, nous les croyons réels, nous croyons qu'ils existent tels qu'ils apparaissent. Les objets des sens également, ainsi que tout le reste de l'univers, bien qu'étant en réalité vides d'existence en soi, paraissent exister de leur propre côté. Tout existe en étant simplement imputé par la pensée sur sa base. C'est comme si l'on croyait que cette maison est en or, même si cette maison est vide d'être une maison en or.

Sa Sainteté dit souvent: « Les choses sont vides d'existence véritable, la vie est vide d'existence de son propre côté. Il y a de nombreuses raisons logiques pour prouver cela, mais aucun raisonnement ne peut prouver que, par exemple, ce rosaire existe. » Des arguments logiques innombrables prouvent que le rosaire est vide d'existence de son propre côté, mais aucun ne prouve que le rosaire existe.

Le rosaire vient automatiquement à l'existence parce qu'il y a la base, les parties assemblées. C'est sur cet assemblage de parties, la base, que le rosaire est simplement désigné, et c'est ainsi qu'il existe. Il n'est pas possible de vérifier l'existence du rosaire. On doit se contenter de cette raison, qu'il est simplement dénommé sur sa base.

Mais quand nous touchons le rosaire sans existence en soi, il n'apparaît pas comme un rosaire qui est simplement dénommé. Ce qui apparaît est un rosaire qui existe purement de son propre côté, sans dépendre de quoi que ce soit. C'est ce que nous ressentons quand nous touchons le rosaire. Un rosaire qui existe de cette manière et auquel nous croyons n'existe nulle part. On ne peut le trouver nulle part.

Ou, quand quelqu'un vous frappe sur la tête avec un bâton, dans votre esprit le bâton n'est pas simplement désigné par la pensée et nommé sur sa base : au contraire, il apparaît comme un bâton qui existe de son propre côté.

Étudiant : Quand vous êtes frappé par derrière, vous ne pouvez voir le bâton, donc il ne peut apparaître.

Rinpoché : Je décris seulement la manière dont cela apparaît quand votre tête rencontre le bâton. Le fait d'apparaître n'est pas forcément lié aux yeux. La nuit, ou même maintenant, vous ne voyez pas rien du tout. Comment vous sentez-vous pendant que vous êtes assis sur votre coussin, comment vous apparaît-il ?

Étudiant : Comme une forme.

Rinpoché : Rien d'autre que cela ? Comment la forme apparaît-elle ?

Étudiant : Par la sensation : je ressens la forme.

Rinpoché : Comment cela vous apparaît-il ? C'est une forme, oui. Comme c'est une forme, comment vous apparaît-il ?

Étudiant : Je sens la forme à travers la sensation.

Rinpoché : Comment la sentez-vous ?

Étudiant : Par le toucher, le coussin touche mon corps.

Rinpoché : Ce n'est pas la question. Comment le sentez-vous ou comment vous apparaît-il ? S'il est doux, comment le coussin doux vous apparaît-il ? S'il est dur, comment le coussin dur vous apparaît-il ?

Étudiant : Comment le saurais-je ? Je n'ai pas les éléments pour pouvoir répondre.

Rinpoché : Être conscient que vous êtes assis sur le coussin ne suffit pas. Vous êtes conscient que vos pieds sont sur le tapis ; est-il chaud ou doux ? Doux ?

Étudiant : Il est là. Je suis conscient du tapis.

Rinpoché : Vous êtes conscient du tapis ? En tous cas, vous sentez le coussin et le tapis, vous êtes conscient de leur présence. Vous êtes conscient que vos pieds sont sur le tapis et que votre corps est sur le coussin. Voyez-vous que le coussin est simplement dénommé ? Ressentez-vous cela ?

Étudiant : Il m'apparaît que je suis assis sur le coussin.

Rinpoché : Ce n'est pas la question. Ressentez-vous que vous êtes assis sur un coussin qui n'est pas simplement dénommé ? Ressentez-vous cela ?

Étudiant : Je pourrais être assis sur n'importe quoi.

Rinpoché : Pouvez-vous vous asseoir sur votre « je » ?

Étudiant : Alors il serait simplement dénommé.

Rinpoché : Je vous donnerai n'importe quoi si vous pouvez vous asseoir sur quelque chose qui n'est pas simplement désigné. Je vous donnerai la Hollande. Je plaisante, bien sûr !

Donc, quand le bâton frappe votre tête, quand il entre en contact avec votre corps, dans votre esprit il existe absolument de son propre côté. Il n'apparaît pas comme simplement dénommé. De même, la personne qui vous frappe, votre tête et votre douleur, et même la raison d'avoir été frappé, toutes ces choses apparaissent comme si elles existaient de leur propre côté. Cependant, tout ce qui apparaît à notre esprit, tout ce en quoi nous croyons, tout est, en fait, complètement vide.

Quand vous réalisez cela profondément, quand vous ne trouvez pas la personne existant véritablement qui vous frappe, le bâton existant véritablement, la douleur existant véritablement, vous comprenez qu'ils sont, en fait, vides. Voyant qu'ils sont complètement vides, vous comprenez simultanément qu'ils sont tous sous le contrôle du nom. Vous avez alors réalisé la nature absolue, la nature ultime, de la personne qui vous frappe, du bâton, de la douleur, de tout cela.

Comment est-ce que je vous apparais ? Comme un Lama Zopa réel, existant véritablement, ici, sur ce trône, existant tout le temps ? Et un jus de fruit existant véritablement, un verre, une soucoupe existant véritablement, et puis je bois. Cela vous apparaît-il ? Sur ces agrégats il y a Thoubtèn, qui ne dépend pas du passé ni du futur, qui existe de son propre côté, qui fait les actions qui existent véritablement de boire, etc. En fait, tout cela est pure hallucination.

Il n'y a pas de jus de fruit qui existe véritablement. Il n'y a pas d'action de boire qui existe véritablement. Il n'y a pas quelqu'un qui boit qui existe véritablement, pas de Lama Zopa qui existe véritablement. Mais si nous posons la question : « Y a-t-il sur ce trône un Lama Zopa en train de boire un jus de fruit ? Ou est-ce un délire ? » Eh bien oui, il y a bien un Lama Zopa simplement désigné qui accomplit l'action de boire un jus de fruit simplement désigné. Cela

existe bien. Même si vous n'avez pas la foi, cela existe. Tous les objets des sens sont comme cela : ils apparaissent comme existant véritablement et nous le croyons.

Étudiant : Si vous étiez existant en soi, comment nous apparaîtriez-vous ?

Rinpoché : Si j'étais existant en soi, comment est-ce que je vous apparaîtrais ? Comme simplement imputé. Quand vous réalisez la vacuité, shounyata, et voyez toute chose comme illusoire, particulièrement quand vous atteignez l'éveil, alors je vous apparais comme existant véritablement ! Je plaisante ! Si j'existais véritablement, vous n'existeriez pas. Et comme vous n'existeriez pas, il serait impossible que vous me voyiez. Je plaisante encore ! Quand vous me regardez, Thoubtèn Zopa est là, mais vous ne voyez pas Thoubtèn Zopa comme simplement désigné, vous voyez Thoubtèn Zopa comme n'étant pas simplement désigné. Cette perception-là, ce mode d'appréhension, croit elle-même instinctivement en un Lama Zopa qui existe véritablement.

C'est la même chose que quand vous voyez des objets en rêve. Ils sont simplement projetés par l'esprit qui est sous l'emprise d'une hallucination, mais nous ne les percevons pas de cette manière. Nous fantasmons en tenant toutes choses, sujet, action et objet, pour existant véritablement. Nous ne comprenons pas que tous les différents objets sont des hallucinations, et quand nous les voyons, nous éprouvons de l'attachement, de la jalousie, de l'orgueil, etc. Puis, à cause de ces états d'esprit incontrôlés, nous créons des actions vertueuses et non-vertueuses - du karma.

Le karma laisse une potentialité sur la conscience, c'est comme quand on plante une graine dans un champ. Ceci est en rapport avec les douze liens de cette vie, les agrégats de cette vie : au moment de la mort dans notre vie précédente, nous avons éprouvé *la soif* et *la saisie* - nous nous sommes agrippés à notre vieux corps et avons eu la saisie de désirer trouver un corps humain dans la vie future. La potentialité laissée sur notre conscience, augmentée par l'ignorance qui saisit le soi comme existant véritablement, est amenée à maturité par la soif et la saisie, se rendant ainsi prête à recevoir ce corps - c'est le *devenir*.

Ainsi, l'ignorance qui tient le « je » comme existant véritablement alors que le « je » est en réalité vide d'existence véritable, tout comme la soif et la saisie, sont des perturbations. Le karma produit par l'ignorance et le devenir est *action*. Donc - perturbation et action - sont les causes qui ont créé ces agrégats, exactement comme une graine est la cause d'une plante. La cause physique du corps physique est l'œuf et le sperme des parents. La cause principale, qui est sans forme, la cause qui fait que la conscience et le corps se mettent ensemble, la combinaison, est l'ignorance et le karma. Vous comprenez donc maintenant la *formation*. Toutes ces explications sur l'existence véritable se rapportent à la formation. Dans les enseignements, c'est toujours expliqué comme cela et en tibétain, c'est très facile à comprendre : « *zag che nyer len gyi phung po* », les "agrégats d'attachement contaminés". Comprendre la signification de ces termes est très efficace pour l'esprit. Ces mots reflètent parfaitement l'idée que tout cela est de la nature de la souffrance, rien qu'à partir de l'adjectif, *zag che* -contaminé. Ces agrégats sont contaminés par la graine de l'esprit incontrôlé.

Parce que notre esprit est ainsi contaminé, même si nous sommes actuellement souriants, très détendus et charmants, si quelqu'un nous disait tout à coup quelque chose de désagréable, nous blâmerait ou se montrait irrespectueux envers nous, la flamme de la colère brûlerait dans notre esprit et notre beau visage deviendrait très rouge. Ou bien, vous n'êtes peut-être pas sous l'emprise de l'attachement en ce moment, mais il peut surgir soudain, fortement, sans le moindre effort.

Donc, « contaminé » signifie que l'on a la graine de l'esprit incontrôlé. Les agrégats de saisie et d'attachement sont comme le feu qui vient du bois - ils proviennent de leur cause principale, l'attachement. Ainsi l'expression « agrégats contaminés d'attachement » déploie le tableau en entier, la compréhension complète de ce qu'est le samsara, de sa nature de souffrance : cette simple expression peut nous amener à une compréhension parfaite. Nos agrégats ont pour cause les perturbations mentales et le karma, ils sont de la nature de la souffrance, ils ne sont pas libres mais sous le contrôle des perturbations mentales et du karma parce qu'ils sont contaminés par la graine de l'esprit incontrôlé. De plus, les perturbations s'élèvent continuellement, et sans liberté, sans choix, l'esprit et le corps font l'expérience de diverses souffrances. La formation conditionnée, ces agrégats formés par les perturbations mentales et le karma, constitue la base pour la souffrance du changement et la souffrance de la souffrance, qui s'en élèvent comme des bulles d'eau d'un lac et, ainsi, ces agrégats contiennent les trois souffrances. C'est de cette manière que Lama Tsong Khapa a expliqué l'existence conditionnée, ce que veut dire souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée.

Nous pouvons aussi comprendre les choses de cette manière : des pieds à la tête, tout ce que nous sommes est sous le contrôle des perturbations mentales et du karma, ils nous imprègnent totalement. Parmi les six royaumes, quel que soit celui où vous naissez, tous vos agrégats sont sous le contrôle total des perturbations mentales et du karma. Ces agrégats eux-mêmes sont la souffrance omniprésente, dans l'ensemble des six royaumes. Si nous sommes complètement libérés de cette souffrance, alors nous avons fini de faire l'expérience de la souffrance du changement et de la souffrance de la souffrance. Tant que vous n'êtes pas libérés de cette souffrance omniprésente fondamentale, vous allez tôt ou tard faire l'expérience des deux autres. Même si vous ressentez du plaisir, vous faites l'expérience de la souffrance du changement - le plaisir temporaire est la souffrance du changement. Même si vous ne ressentez rien, c'est encore de la souffrance. Le simple fait d'avoir les agrégats d'attachement contaminés est en lui-même souffrance.

Aussi longtemps que nous n'en serons pas libérés, quel que soit notre style de vie, que nous soyons en ville ou à la montagne, entourés de gens ou tout seuls, riches ou pauvres, nous ferons continuellement l'expérience de la souffrance omniprésente inhérente à l'existence conditionnée. Quand nous ressentons cela comme insupportable, nous n'éprouvons plus la moindre attirance pour le samsara, même pas une seconde. Pensez maintenant aux autres êtres sensibles et à la manière dont ils font l'expérience des souffrances du samsara. Vous allez ressentir une grande compassion pour eux. Ainsi vous serez capables d'engendrer bodhicitta. Et plus vous allez pratiquer le bon cœur, chérir les autres et renoncer à vous-même, plus vous pourrez protéger le karma.

Étudiant : Pouvez-vous expliquer ce qu'est la fierté divine ? Je ne sais pas ce que cela signifie exactement.

Rinpoché : Vous vous générez vous-même en tant que déité, puis vous pensez : « Je suis la déité. » Vous ne visualisez pas votre corps physique, fait de sang, chair et os et couvert de peau, vous ne visualisez pas cela comme étant le Bouddha Maitreya pour penser ensuite, « Je suis le Bouddha Maitreya. »

Vous créez d'abord la base pure au travers de la méditation. Dans le kriya tantra il y a une pratique pour vous purifier vous-même avant de vous générer en tant que déité. Vous vous fondez dans shounyata, dans la vacuité. Puis le champ de mérites - le Bouddha Maitreya, Tchénrézi ou autre - est absorbé dans votre propre cœur. La nature absolue de votre propre esprit devient une avec celle de l'esprit saint du Bouddha Maitreya. Méditez ainsi. A la fin, cette base pure se manifeste en un corps saint de couleur dorée de la nature de la lumière, avec

un visage, deux bras et assis dans cette position sur le trône. Il est appelé Bouddha Maitreya, il est dénommé sur cette base pure. Puis pensez : « Je suis Bouddha Maitreya ». Après avoir créé la base pure, sur cela je suis ensuite dénommé Bouddha Maitreya.

Actuellement vous dénommez le « je » sur une base impure, sur les agrégats impurs. A chaque fois que nous pensons "je", nous le désignons sur cette base. Quand nous devenons Bouddha Maitreya par contre, les deux voiles qui nous ont temporairement empêchés de voir l'existence en son entier sont complètement éliminés. Quand la continuité de notre conscience présente est purifiée des deux voiles, il n'y a pas d'agrégats impurs, pas de corps impur - tout est purifié. Cet esprit pur devient l'esprit saint de Maitreya Bouddha, le dharmakaya, et cette forme pure devient son corps pur, le roupakaya.

D'après votre expérience de la méditation, qu'est-ce qui se manifeste en tant que T'chénrézi, Tara, Bouddha Maitreya ? Ce ne sont pas ces agrégats grossiers, pas le corps et l'esprit grossiers. Le corps subtil et l'esprit subtil sont le matériau principal, comme dans le processus de la mort.

Donc, en accomplissant le chemin vers l'esprit omniscient, le chemin du remède, la conscience ainsi que les autres agrégats sont complètement purifiés. Atteindre cet état est l'unification du corps saint et de l'esprit saint : c'est la bouddhité. Vous devez réaliser les trois principes du chemin, puis le chemin du tantra, le chemin du mantra secret. Si vous voulez des détails du processus, si vous voulez des preuves scientifiques, vous devez étudier, recevoir une initiation du Maha-anuttarayoga et écouter les commentaires. A travers le Maha-anuttarayoga tantra, vous serez capables de comprendre les esprits et corps grossiers et subtils, et même les détails de l'évolution de l'esprit basique, ordinaire. Vous trouverez aussi des informations complètes sur la manière d'atteindre l'éveil, comment vos corps, parole et esprit deviennent les corps, parole et esprit vajra de la déité. Mais les détails ne peuvent pas vraiment être expliqués sans avoir d'abord reçu une initiation du Maha-anuttarayoga. Également, si un lama explique ces choses sans avoir au préalable vérifié parfaitement les capacités de celui qui doit prendre l'initiation, il brise le précepte de ne pas révéler les secrets.

Dans le tantra ce qui est important, ce qui fait que la méditation est parfaite, dépend de la qualité de la clarté et de l'orgueil divin. Vous dénommez « je » sur cette base pure et ce « je » est Bouddha Maitreya. Ce n'est pas l'orgueil qu'éprouve l'esprit incontrôlé, par le fait d'être par exemple plus riche que les autres, mieux éduqué, qu'on se sente supérieur. Un tel sentiment n'est pas paisible. Mais quand vous pensez "Je suis Bouddha Maitreya", la nature de cette pensée est une grande paix, un grand calme. Donc, penser "Je suis Bouddha Maitreya" sur la base pure, c'est cela que l'on appelle développer l'orgueil divin.

Il est dit dans les grandes lignes des méditations du Lam-rim que la foi dans le karma est la racine de tout bonheur et de toutes perfections. En réalité, notre capacité à pratiquer le Dharma dépend de cela. Mais il est très difficile d'avoir foi en le karma.

Dans les soutras le Bouddha a exposé de nombreuses histoires à propos des karmas d'êtres sensibles. Quand il voyageait en Inde, ses disciples lui demandaient souvent : « Pourquoi cet être souffre-t-il tant ? » « A cause de telle et telle cause karmique qu'il a créée auparavant. » Ou, « Pourquoi celui-ci a-t-il une vie tellement agréable ? » « Grâce à une action vertueuse qu'il a créée auparavant, à tel et tel moment. » Capable de générer le chemin, de créer d'immenses mérites, et de travailler au bien des autres à l'infini, le Bouddha Shakyamouni est omniscient, il n'a pas la moindre ignorance, rien ne l'empêche de comprendre le karma, action et résultat. Son esprit omniscient voit chaque être sensible et son karma dans les trois temps.

Même si le Bouddha a donné de nombreuses explications du karma, il est pourtant encore difficile d'y croire. Vous pouvez avoir une certaine foi, mais quand vous regardez plus en profondeur, vous vous demandez encore : « Comment est-ce possible ? Comment cela peut-il arriver ? » Vous êtes choqué quand vous lisez des histoires sur les causes de chaque vie ou sur les résultats dont certains êtres sensibles font l'expérience dans leur vie.

La raison pour laquelle il nous est difficile d'avoir la foi en le karma est que nous n'avons pas accumulé assez de mérites, causes de la foi, dans le passé. La foi est fondamentale pour pratiquer le Dharma, il nous faut donc faire de nombreuses prières au champ de mérites, l'objet saint. Votre foi en le karma sera alors fondée sur la compréhension et vous serez capables de bien le protéger.

Les dix actions vertueuses ne sont pas les seuls bons karmas et les dix non-vertus les seuls karmas négatifs. Ce sont seulement des exemples de base.

L'action complète de tuer est constituée de quatre parties : la base qui est celui qui va être tué, la pensée, l'action et le but. La pensée est l'esprit incontrôlé : l'ignorance, la colère ou l'attachement.

Étudiant : Si un soldat tue parce qu'on le lui a ordonné, alors quel est son karma ?

Rinpoché : Il crée du karma négatif. Il y a la pensée de tuer, peut-être pour son travail, pour gagner sa vie. Il respecte l'ordre d'une autre personne. En faisant ce travail il gagne de l'argent pour son bonheur dans cette vie. Sa motivation est donc une forme d'attachement. Il n'est pas indispensable d'éprouver de la haine pour tuer.

Les résultats karmiques des dix actions non-vertueuses.

L'action complète de tuer a quatre résultats de souffrance : l'aspect de maturation, expérimenter le résultat similaire à la cause, créer le résultat similaire à la cause, et le résultat acquis (le résultat environnemental).

L'aspect de maturation est une renaissance dans un des royaumes inférieurs, en dépendance de la gravité de l'action. La renaissance dans les royaumes inférieurs vient d'une action très lourde. Quand les êtres sensibles sont arrivés à l'épuisement du résultat de maturation dans ces royaumes, alors, après avoir pris naissance dans un royaume plus élevé, ils vont faire l'expérience du résultat similaire à la cause.

Faire l'expérience du résultat similaire à la cause de tuer est d'avoir une vie très courte. Par exemple, on peut avoir été conçu dans la matrice maternelle, mais quelques minutes après la conscience s'en va, ou notre mère peut avorter ou encore on peut mourir à la naissance ou tout bébé et ne pas avoir le temps de grandir, ou on peut être tué par quelqu'un. La cause de tout cela est d'avoir abrégé la vie des autres dans le passé.

De nombreux bouddhistes demandent aux lamas ou aux astrologues s'ils ont des obstacles à leur vie, le danger d'une mort prématurée, mais une méthode très efficace pour éliminer ces obstacles est de sauver des vies. Vous pouvez donc aller aux abattoirs et acheter des animaux qui vont être tués, ou des poissons, et prendre soin d'eux. Peut-être même pouvez-vous empêcher l'exécution d'êtres humains. Et dans notre vie quotidienne, si nous voyons une créature attaquée, même la plus petite, un ver attaqué par des fourmis par exemple ou une mouche prise au piège par une araignée, quelle que soit cette créature, nous devons sauver sa vie.

Vous n'avez pas besoin d'établir la motivation consciente : « Je veux vivre longtemps, c'est pourquoi je vais sauver la vie de cet être. » Protéger les autres devient automatiquement une cause de longévité dans cette vie et les suivantes.

Habituellement, quand nous voyons un chat qui attaque une souris, nous nous soucions davantage du plaisir du chat que de la vie de la souris. C'est votre chat et vous avez un amour partial pour lui. De même, si vous avez un chien, vous vous souciez davantage de son bonheur que de celui de ses puces, même s'il n'y a qu'un seul chien et que les puces sont nombreuses. Pourtant, tous les êtres sensibles, le chat, la souris, le chien, les puces, sont tous semblables en ce qu'ils désirent tous le bonheur et ne désirent pas souffrir. Il n'y a donc aucune raison pour que vous donniez de l'amour à l'un et que vous l'aidiez alors que vous faites du mal à l'autre. Et également, d'un point de vue logique, les êtres qui sont les plus nombreux ont le plus d'importance.

Il est bon aussi d'imaginer que vous êtes cet être si pitoyable et sans défense. Imaginez ce que vous ressentiriez si vous étiez attaqué par un tigre, des chats avec de longs ongles qui vous lacèrent tout le corps.

Étudiant : Et si je suis attaqué par un chien, que dois-je faire ?

Rinpoché : Vous faites ce que vous pouvez. Si vous n'êtes pas assez courageux pour pratiquer la charité, pour vous donner vous-même aux autres êtres, alors au moins faites le moins de mal possible.

Étudiant : N'y a-t-il pas aussi l'idée d'une voie du milieu ? A Dharamsala j'ai été piqué par des insectes et ai eu des piqûres sur tout mon corps, mais nous ne pouvons pas tuer les insectes.

Rinpoché : Et alors ?

Étudiant : N'y a-t-il pas une voie du milieu ?

Rinpoché : Si on est capable de pratiquer, il n'y a pas de problème. Plus vous êtes piqué et plus vous êtes heureux. Vous êtes content de pouvoir leur être utile, même pour leur plaisir temporaire. Quand vous avez beaucoup d'amour ou de compassion, cela même devient une protection. Les Méditants du Tibet qui ont renoncé à eux-mêmes et chérissent les autres, qui ont engendré bodhicitta - Milarépa, par exemple, ont fait la charité de leur propre corps aux insectes. Quand leurs vêtements étaient pleins d'insectes, ils prenaient même ceux qui se trouvaient dans les vêtements des autres pour les mettre sur leur propre corps.

Guéshé Rabten, mon lama racine plein de bonté qui m'expliqua en premier le Dharma, a un disciple, Guéshé Pemba. Il est moine et cuisinier ; mais il n'a pas l'air de comprendre grand chose et je ne pense pas qu'il soit un très bon cuisinier. Mais il récite le mantra de Tchenrézi toute la journée. En fait, c'est un grand bodhisattva, un grand méditant. Il fait tourner les moulins à prière, écoute les enseignements et récite des mantras. C'est ce qu'il fait toute la journée. Quand il attrape des insectes dans ses vêtements, il les place dans un meilleur endroit sur son corps. Ces insectes ne supportent pas le froid. Si vous pouvez pratiquer ainsi, c'est excellent, c'est une grande purification et une action de bodhisattva similaire à la perfection de la générosité, cause de l'esprit omniscient. Quand vous vous dédiez vous-mêmes de cette manière, c'est très efficace, très bon pour l'esprit. Vous ressentez un grand bonheur quand les insectes prennent votre sang.

Mais si vous ne pouvez faire cette pratique de la charité, essayez de faire le moins de mal possible quand vous enlevez les insectes de vos vêtements.

Le troisième résultat de souffrance est de créer le résultat similaire à la cause. Vous prenez renaissance en tant qu'être humain, mais vous allez faire du mal aux autres ou les tuer de nouveau. Vous pouvez observer que de nombreux enfants ont une forte propension à tuer,

quand ils voient des oiseaux par exemple. Ils n'ont pas appris cela de leurs parents. En Occident vous appelez cela l'instinct. C'est l'action similaire à la cause antérieure.

Le quatrième résultat, le résultat acquis de tuer (le résultat environnemental), est l'endroit où vous vivez. Il est désert, sale, très déprimant, poussiéreux, plein de dangers, de batailles, de maladies et de créatures nuisibles.

Le résultat le plus néfaste est celui qui consiste à créer le résultat similaire à la cause. Vous tuez de nouveau et cette action devient de nouveau une action non-vertueuse complète, la cause des quatre résultats futurs, et ainsi, quand vous reprenez naissance encore une fois dans un royaume supérieur, vous avez encore et encore cette propension à tuer.

Maintenant, en ce qui concerne l'opposé, s'abstenir de tuer. Le simple fait de ne pas tuer n'est pas la même chose que s'abstenir de tuer. Les arbres et les rochers ne tuent pas, mais ils ne reçoivent pas la vertu de s'abstenir de tuer. On s'abstient de tuer par la compréhension du résultat du fait de tuer, les souffrances que cela entraîne, et par peur de cela on s'abstient de tuer, on renonce à cette non-vertu.

L'action vertueuse complète de s'abstenir de tuer a quatre résultats : une renaissance dans les royaumes supérieurs est le résultat de maturation ; avoir une longue vie est le résultat de faire l'expérience du résultat similaire à la cause ; après avoir pris de nouveau une renaissance humaine, pratiquer la pure moralité et s'abstenir de tuer correspond au résultat de créer le résultat similaire à la cause ; et vivre dans un endroit magnifique où il n'y a pas beaucoup de problèmes, pas beaucoup de maladies etc. est le résultat acquis (environnemental).

La non-vertu complète de voler entraîne aussi les quatre résultats de souffrance. Vous faites l'expérience du résultat de maturation dans les trois royaumes inférieurs ; après avoir repris naissance comme être humain, vous faites l'expérience du résultat similaire à la cause : la pauvreté, la pauvreté de la jouissance des biens matériels. Parfois vous voyez des gens qui travaillent durement pendant de nombreuses années, nuit et jour, mais ils ont toujours les mêmes difficultés et restent pauvres. Ou s'ils réussissent dans les affaires et ont des possessions matérielles, celles-ci leur sont rapidement volées. C'est faire l'expérience du résultat similaire à la cause.

Créer le résultat similaire à la cause fait que l'on répète l'action de voler dans cette vie. Certaines personnes volent, sont punies, vont en prison, puis volent encore et encore.

Le résultat acquis (environnemental) est de vivre dans un endroit où sévit une grande sécheresse où les cultures ne donnent rien, sont endommagées ou complètement détruites par la grêle, les souris ou les insectes. Il n'est donc pas possible de profiter de la vie. Il en est de même pour les vêtements : ils sont détruits par les mites ou les souris. Il y a aussi de nombreux voleurs aux alentours. Vous pouvez voir que la sécheresse sévit à de nombreux endroits du monde. Il y en a eu une en Angleterre il y a quelques années. L'eau a du être amenée d'autres pays par camions, particulièrement au sud du Pays de Galles. Dans les hôtels les gens n'avaient pas le droit de prendre des douches ; ils avaient juste le droit d'utiliser l'eau pour boire. Vous pouvez donc voir que cela peut arriver n'importe où.

Maintenant, voyons le fait de s'abstenir de voler. Comme quand on s'abstient de tuer, il y a quatre résultats. Vivre dans un endroit où l'on peut parfaitement profiter de la vie, avoir la pluie quand besoin est et de bonnes récoltes, ne pas avoir de problèmes avec les insectes ou

les averses de grêle, etc. et être en mesure de profiter de la vie et de ses possessions maintenant est le résultat du karma passé de s'être abstenu de voler.

Vient ensuite l'inconduite sexuelle, surtout si elle est combinée avec l'un des trois poisons mentaux. De nouveau, vous faites l'expérience de l'aspect de maturation dans les royaumes inférieurs ; le résultat similaire à la cause, dans le royaume humain, est le manque d'harmonie. Même s'il n'y a que deux personnes qui vivent dans la même maison, elles se querellent tout le temps, nuit et jour. C'est comme une pratique quotidienne, la pratique quotidienne pour obtenir une renaissance inférieure. Exactement comme certains pratiquent pour obtenir l'éveil, elles font l'opposé. La femme ne peut contrôler son mari, et vice versa ; ou elle ne peut le garder et vice versa. On perd toujours son partenaire. C'est donc le résultat similaire à la cause. En ce qui concerne créer le résultat similaire à la cause, en tant qu'être humain vous commettez toujours des actions incorrectes d'ordre sexuel et trouvez très difficile d'arrêter. C'est à cause du karma précédent. Le résultat acquis (environnemental) est de renaître dans un lieu sale, boueux, où il y a beaucoup de nuisances. Pensons aux avantages de s'abstenir de l'inconduite sexuelle, qui sont à l'opposé des quatre résultats de souffrance.

Les actions non-vertueuses de la parole

Maintenant l'action négative de mentir. Après avoir expérimenté le résultat de maturation dans les royaumes inférieurs, en tant qu'être humain, on sera toujours trompé par les autres. Ils vous mentent toujours et vous avez une vie confuse et malheureuse. Ceci est l'expérience du résultat similaire à la cause. De nouveau dans cette vie, vous dites des mensonges ; c'est difficile d'arrêter. Certaines personnes mentent de manière compulsive. Egalement, vous naissez dans un endroit où il y a beaucoup de gens qui vous trompent sans cesse et où il y a beaucoup de mal. Nous devrions penser aux avantages d'éviter le karma de mentir. Imaginez les opposés des quatre résultats de souffrance.

L'action non-vertueuse de calomnier. Le résultat de maturation est une naissance dans les royaumes inférieurs ; dans le royaume humain on vous calomniera, on causera la mésentente entre vous et vos parents, etc. On sera jaloux de vous et cela provoquera la désunion. Le résultat environnemental est que l'endroit où vous vivez est plein d'épines, laid et inintéressant, est très accidenté et vous devez sans cesse monter et descendre.

En ce qui concerne les avantages de s'abstenir de calomnier, pensez aux opposés des résultats douloureux.

Maintenant, le bavardage inutile. Après les royaumes inférieurs, dans le royaume humain votre parole n'a pas de poids. Les autres ne vous écoutent pas, ne vous croient pas. Et vous allez recommencer à faire la même chose, à parler de choses sans importance à cause des poisons de l'esprit. L'endroit où vous vivez est laid et sans intérêt.

Enfin, les paroles blessantes. C'est facile à comprendre : c'est la même chose que pour le bavardage inutile. Le résultat environnemental est un endroit épineux et rocheux où rien n'est beau.

Maintenant les trois actions non-vertueuses de l'esprit.

La convoitise. C'est de l'attachement et cela entraîne les quatre résultats de souffrance :

L'expérience du résultat similaire à la cause est que vous n'obtenez pas ce que vous désirez. Par exemple, vous voulez acheter quelque chose de spécial mais quand vous arrivez au magasin quelqu'un est passé avant vous et il n'y en a plus ; ou bien vous achetez cet objet mais peu de temps après il est déjà hors d'usage. Vous ne réussissez pas dans ce que vous faites. Le

résultat environnemental est que les choses dégénèrent là où vous vivez. L'eau devient rare ou la nourriture perd sa valeur nutritionnelle, vous avez ainsi moins d'agrément.

La malveillance ou méchanceté a quatre résultats de souffrance qui sont faciles à comprendre.

L'hérésie (les vues fausses). L'expérience du résultat similaire à la cause est l'ignorance - il est très difficile de comprendre le Dharma. Peu importe combien de fois et à l'aide de quel raisonnement logique il vous est expliqué, il vous est difficile de comprendre les mots du Dharma et d'avoir confiance en les Trois Joyaux. Il est aussi très difficile de réaliser shounyata, la vacuité. Et de nouveau, dans cette vie, vous faites la même chose : vous avez des vues fausses en ce qui concerne le karma et les Trois Joyaux. L'endroit où vous vivez n'a pas de richesses, plus d'or ou ne produit plus rien maintenant contrairement au temps jadis. Ou vous ne trouvez rien alors que ceux qui viendront après vous trouveront un tas de trésors. Cela vient du karma individuel.

Ces dix actions non-vertueuses sont des exemples de base du karma.

Le karma est inéluctable : quoi que nous ayons créé, vertu ou non-vertu, action grande ou petite, cela entraînera son résultat, inéluctablement. Une action négative va entraîner son résultat de manière inéluctable, à moins qu'elle ne soit purifiée. De même, une action positive entraînera son résultat de manière inéluctable, à moins qu'elle ne soit détruite par la colère ou les vues fausses.

Le karma s'accroît : le résultat de toute action, même s'il n'y en a qu'une seule, même si elle est petite, se multiplie à une échelle bien plus grande que pour les grains de riz issus d'un seul grain. En n'ayant planté qu'une graine minuscule, voyez le grand arbre qui pousse, avec tellement de branches et de feuilles et de nombreux fruits.

Le résultat de l'action intérieure, le karma, est beaucoup plus considérable que cela.

On n'expérimente pas le karma si on n'a pas créé la cause soi-même. Un fois créé, le karma n'est jamais perdu. Par exemple, il y avait une dame, à Washington, qui voulait se jeter du haut du plus haut gratte-ciel, parce qu'elle était très malheureuse. Elle a sauté mais les choses ne sont pas passées comme prévu. Elle n'est pas tombée et ne s'est pas tuée. Quand elle a sauté, le vent l'a poussée, ses jambes sont passées par la fenêtre de l'étage en dessous, brisant la vitre, et elle a atterri dans la pièce en dessous. Ce qui aurait dû se produire normalement ne s'est pas produit. Parce que tout dépend du karma, elle n'est pas tombée et n'est pas morte à ce moment-là. Elle n'avait pas le karma de mourir à ce moment mais celui de survivre et c'est pourquoi le vent l'a poussée dans cette pièce. C'était le résultat d'une action du passé.

C'est pareil dans les affaires. Peu importe le degré de votre intelligence, l'ampleur du capital dont vous disposez, vous n'obtenez pas de bénéfices. Vous échouez dans les affaires. C'est parce que vous n'avez pas créé la cause, la vertu de faire des bénéfices. Parce que vous avez créé le karma d'échouer, vous faites l'expérience du résultat, l'échec. C'est comme cela. Toute votre vie est en rapport avec le karma.

Les quatre pouvoirs d'opposition

En faisant la pratique de la confession nous pouvons stopper le karma négatif avant d'avoir à le subir - nous pouvons stopper les quatre résultats de souffrance. Pour être complète, la confession doit être accomplie à l'aide des quatre pouvoirs : le pouvoir de l'objet, le pouvoir

du regret, le pouvoir du remède et le pouvoir de la promesse de ne plus recommencer.

Le premier, le pouvoir de l'objet, est le refuge et bodhicitta. Nous créons du karma négatif en relation soit avec les êtres sensibles soit avec les objets saints, les Trois Joyaux. Nous purifions donc ces karmas en dépendance de ces objets exactement comme une personne qui tombe sur le sol se relève en s'appuyant sur celui-ci, en dépendance de lui. C'est le pouvoir de l'objet. Il stoppe principalement le premier résultat de souffrance du karma, le résultat de maturation.

Le second est le pouvoir du regret. C'est le plus important quand vous faites la confession. Si après avoir tué un insecte, vous vous sentez mal ou vous vous repentez du fond du cœur, votre karma négatif sera moins fort. Le regret affaiblit le pouvoir du karma négatif et évite principalement d'avoir à faire l'expérience du résultat similaire à la cause.

Le troisième est le pouvoir du remède. Il y a environ six pratiques différentes qui peuvent être utilisées comme remède, comme la récitation des mantras de Vajrasattva, du Bouddha Shakyamouni, de Maitreya, de Tchénnézi, etc. ; faire des peintures de Bouddhas ou des statues; lire des textes comme la Prajnaparamita ; méditer sur la vacuité ; méditer sur bodhicitta, etc. Le pouvoir du remède stoppe principalement le résultat environnemental.

Le quatrième pouvoir, celui de promettre de ne plus commettre cet acte négatif de nouveau, stoppe principalement le résultat similaire à la cause.

Connaissant cela, nous savons comment faire la confession et nous réalisons combien il est important de pratiquer chacun des remèdes. En pratiquant ces méthodes, tous les karmas négatifs sont soit purifiés - nous n'aurons pas alors à faire l'expérience de leur résultat – soit l'expérience de profondes souffrances que nous aurions dû subir pendant de nombreuses vies sera remplacée par une simple maladie ou un simple cauchemar.

La conclusion est extrêmement importante. Puisque nous souhaitons tous les bonheurs, même le plus petit, une petite action positive, comme de faire une offrande aux Trois Joyaux, est une cause qui entraînera beaucoup de bienfaits. Nous devons donc essayer de faire de petites actions bénéfiques, si nous ne pouvons en faire de grandes. Si nous avons l'opportunité d'être bénéfiques aux êtres sensibles, d'aider les créatures, nous devons en profiter. Donc, faites des offrandes aux Trois Joyaux et soyez bénéfiques aux êtres. Pratiquez ainsi, sans négligence.

Je pense que je vais arrêter là. Pendant ces deux jours - je ne me souviens que de deux jours - nous avons accumulé beaucoup de mérites en méditant, en générant la motivation de bodhicitta, et écoutant les enseignements, en réchant des mantras et des prières. Ces mérites constituent une cause pour obtenir l'esprit omniscient et une cause de bonheur pour de nombreuses vies futures. Vous avez eu la chance de pouvoir écouter les enseignements de Lama Yéshé et de moi-même. Je ne comprends pas beaucoup le Dharma, mais je suis capable d'en glisser quelques mots à vos oreilles.

Tout cela est dû à la grande compassion de Sa Sainteté le Dalai Lama. Sans lui nous n'aurions pas eu cette possibilité de venir en Occident, et vous n'auriez pas eu la possibilité de comprendre le Dharma, de créer du mérite, de comprendre ce qui est juste et ce qui est erroné, la vertu et la non-vertu. Toute la compréhension que nous avons et tout le mérite que nous avons créé sont les actions saintes de Sa Sainteté le Dalai Lama et sont particulièrement dues à la bonté de Lama Yéshé. C'est pourquoi nous devrions dédier nos mérites à leurs longues vies et pour que leurs vœux saints de travailler pour le bien des êtres se réalisent sans obstacles.

Le bonheur des êtres sensibles dépend des enseignements. C'est pourquoi, s'il vous plaît, dédiez également les mérites afin que les enseignements perdurent très longtemps, particulièrement en Hollande ; afin que les enseignements du Bouddha, purs et non corrompus, les soutras et les tantras, se propagent en Hollande.

Et aussi, si vous n'aviez pas organisé l'Institut Maitreya, fait des plans, mis beaucoup d'énergie et d'efforts, nous n'aurions pas pu accumuler tous ces mérites. Par conséquent, dédions tous nos mérites pour tous les êtres sensibles, particulièrement les mérites des organisateurs, Jean Paul, Margot et Paula et des nombreux autres qui ont travaillé dur ici. Dédions-les afin que le centre puisse être hautement bénéfique, qu'à travers lui les purs enseignements des soutras et des tantras puissent se répandre dans l'esprit de tous les êtres ; que les esprits incontrôlés de tous ceux qui viennent au centre ou ne font qu'y passer soient immédiatement pacifiés et que la compassion et la pensée d'amour de bodhicitta s'élèvent naturellement ; que tous ceux qui travaillent ici aient une longue vie, que toutes leurs activités deviennent Dharma et que tous leurs vœux dharmiques s'accomplissent.

Je voudrais remercier tout le monde. Pour ceux qui travaillent dans les centres, la motivation est extrêmement importante. Même si vous ne travaillez pas pour le centre, même si vous ne méditez pas, si vous avez votre travail propre, la motivation est importante. Ayez bon cœur autant que possible. Gardez aussi les êtres dans votre cœur de même que les enseignements qui leur procurent le bonheur - gardez cela dans votre cœur et puis travaillez pour eux. Cela est très bien. Si vous agissez ainsi jour et nuit, tout ce que vous faites devient Dharma. Le travail que vous faites devient un travail pour Sa Sainteté le Dalai Lama dont la seule préoccupation est le bonheur des êtres. Travailler pour Lama Yéshé revient à travailler pour Sa Sainteté, c'est servir tous les Bouddhas des trois temps. De cette manière, en gardant le gourou dans votre cœur, vous accomplissez ses souhaits et les vôtres - c'est la meilleure méthode pour devenir rapidement éveillé.

Il est dit dans les enseignements de Kalachakra : « On n'obtient pas l'Eveil en sauvant des milliards de vies, ou en faisant des offrandes aux Trois Joyaux pendant tous les éons des trois temps, même en faisant cela on n'obtient pas l'Eveil. Mais si, avec dévotion, on plaît au gourou, qui est un océan de qualités, on obtiendra les réalisations générales et sublimes dans cette vie même. » Voilà quelque chose qu'il nous faut garder à l'esprit.

Colophon :

Traduction française : Dominique Loyez, novembre 2003.

Karma et vacuité

Par Lama Thoubtèn Yéshé

Tous, vous vous intéressez au dharma et à la méditation. Mais qu'est-ce que le dharma, et comment méditer ? Fondamentalement, le dharma est tout ce qui permet de dissiper nos vues erronées, nos pensées perturbatrices ; c'est tout ce qui nous apporte paix de l'esprit et libération par rapport à la confusion et à la souffrance.

Le dharma du bouddha nous enseigne des méthodes pour purifier l'esprit des négativités et pour amener notre potentiel humain à son plein développement. Certaines de ces méthodes, comme celles qui consistent à éviter de faire du mal à autrui, à générer la compassion et à pratiquer la générosité, sont communes à d'autres traditions philosophiques ou religieuses. Certaines autres sont spécifiques au bouddhisme. Parmi ces méthodes spécifiques, celles qui concernent la loi du karma et la notion de vacuité, sont le cœur du dharma. Karma est la loi de cause à effet et la vacuité est la nature ultime de la réalité, dénuée de toutes conceptions erronées.

Commençons par le karma. Chaque action, aussi anodine soit elle, accomplie par le corps, la parole ou l'esprit, est assurée de produire une réaction spécifique. Par exemple, une attitude malsaine, pas claire, résultera sans doute possible en problèmes et en souffrance, alors qu'un état mental sain, clair et net est toujours source de bonheur. Nous avons tous remarqué que, lorsque notre esprit est complètement confus, toutes nos paroles sortent de notre bouche d'une manière confuse. Cela illustre bien par quelle sorte de processus évolutif toutes les actions sont liées à leurs conséquences. Et bien qu'à l'analyse cette connexion apparaisse clairement, elle ne saute pas toujours aux yeux. Quand nous nous surprenons en train de dire quelque chose d'insensé ou de méchant, notre réaction naturelle est quelque chose comme : « Oh, je me demande bien pourquoi j'ai dit cela ; c'est sorti tout seul. » Et pourtant, c'est une erreur de croire qu'une action incontrôlée puisse se produire sans raison particulière. Aucun mot n'a jamais été prononcé sans avoir été motivé par une attitude soit positive soit négative.

Nous comprenons la connexion karmique entre les causes et les effets et cela nous donne l'énergie de nous changer nous-mêmes. Sachons néanmoins aborder notre pratique avec patience et sagesse. Changer nos comportements habituels n'est pas une mince affaire. Cela n'a rien à voir avec la préparation de café instantané ; cela prend du temps. Les changements se produisent de manière progressive parce que les diverses attitudes et vues erronées ne sont pas toutes de la même puissance. C'est pourquoi chaque problème mental doit être traité en fonction de sa nature propre, qu'il soit d'une très grande subtilité et profondément enfoui dans notre conscience, ou tout à fait évident et d'accès facile. L'approche logique est de se concentrer d'abord sur la purification des négativités grossières avant d'essayer de déraciner les plus subtiles et les plus profondes.

Le point important à retenir, c'est qu'il y a quelque chose que nous pouvons faire *dès maintenant*, à savoir, nous débarrasser des erreurs les plus flagrantes. Il est bien plus judicieux de s'attaquer à un sujet où la réussite est possible que de vouloir tenter l'impossible.

Prenons un exemple. Quand on veut laver un tissu très sale, se débarrasser des taches et des odeurs directement est impossible. Le premier lavage enlève la première couche de saleté mais c'est seulement après deux ou trois lavages et essorages que l'on vient finalement à bout de

toutes les taches. Les poisons de base – l’attachement, l’aversion, l’ignorance – sont les taches qui polluent notre esprit et parmi eux, l’ignorance de la réalité est la plus profondément enracinée et la plus difficile à éradiquer. Purifier l’esprit est donc un processus évolutif et la seule façon d’être sûr d’obtenir des changements positifs est de travailler maintenant sur les fautes grossières et de s’attaquer aux plus subtiles par la suite.

Tout au long de votre pratique du dharma, vous ne devez jamais vous contraindre mais au contraire essayer de vous sentir à l’aise et de ne faire que ce qui est possible sur le moment. Si vous vous poussez au-delà de vos capacités, vous risquez d’ébranler l’ensemble de votre système nerveux et de provoquer ainsi une réaction extrêmement négative, au point d’en arriver à abandonner complètement tout travail sur vos négativités.

Nous sommes certes des adultes et pourtant notre esprit est semblable à celui des enfants. L’esprit d’un enfant réclame des soins particulièrement délicats. Il faut le traiter avec patience et doigté car il ne peut supporter d’être malmené ou poussé au-delà de ses capacités. Et pourtant, de nombreux pratiquants sont des perfectionnistes, leur ego les pousse à vouloir avancer trop vite. Ils sont rigoureux et durs avec eux-mêmes et finissent dans un état de tension qui les rend frustrés et agressifs envers eux-mêmes et envers tous ceux qui les entourent. Bien sûr, c’est très bien de s’évertuer à devenir parfait mais il nous faut garder notre sens pratique. Il vaut mieux avancer par degrés, pas à pas. Sinon, vous risquez de plonger trop vite et de vous casser une jambe. Pour réussir dans sa pratique du dharma, il vaut mieux être à son aise, détendu et laisser parler son bon sens afin de régler l’intensité de sa pratique au jour le jour en fonction de la situation.

Garder son sens pratique, c’est aussi avoir la souplesse d’adapter sa pratique aux conditions extérieures. Par exemple, en ce moment nous sommes dans cette salle de méditation, assis jambes croisées sur des tapis orientaux et entourés de magnifiques statues et représentations des bouddhas ; de la fumée d’encens remplit la pièce et des bougies brûlent sur l’autel. Dans une atmosphère aussi positive, il est naturellement facile de méditer.

Pourtant, si vous vous trouvez dans un autre contexte, dans un train ou un avion par exemple, cela ne vous donne pas d’excuse pour laisser tomber votre pratique. Vous avez l’impression que le Bouddha est absent simplement parce qu’il n’y a pas d’images visibles de bouddhas. Tout votre environnement vous semble manquer de spiritualité, vous vous sentez comme si vous étiez en train de vous noyer dans le samsara. Ou peut-être, quand vous êtes chez vous, votre famille ne vous laisse pas avoir un autel ou exposer ouvertement des représentations d’êtres éveillés. Et de plus, comme vous savez que cela entraînerait des contrariétés, vous évitez de réciter vos prières à haute voix. Et alors, vous souvenant avec nostalgie de cette salle de méditation si paisible, vous pensez : « J’ai l’impression d’être dans un autre monde. Pas d’images des maîtres spirituels ou de bouddhas, pas de bougies ni d’encens et je ne peux même pas chanter mes prières. Comment diable puis-je pratiquer le dharma ? »

Ces types de réflexions pleines d’insatisfaction sont de bons exemples du fonctionnement de l’esprit dualiste. Vous avez réussi à vous trouver une bonne raison de ne pas faire vos pratiques méditatives, ignorant du fait que la beauté de la voie graduée vers l’Eveil est qu’elle donne des explications sur la manière de méditer dans tout type d’environnement – que l’on mange, que l’on boive, que l’on parle, que l’on voyage ou que l’on fasse quoi que ce soit. Soit dit en passant, à mon avis, la salle de bains (*NdT : Lama a peut-être voulu dire « les toilettes », « bathroom » en anglais*) constitue un endroit parfait pour une méditation bien tranquille, où l’on ne risque pas d’être dérangé par le bruit ou l’agitation.

En fait on peut trouver des enseignements du dharma dans tout ce que nous voyons, la télévision, les films, les journaux, le vent qui souffle, les mouvements de l'océan ou le changement des saisons. En observant le monde avec les yeux du dharma, nous pouvons acquérir une compréhension profonde de la réalité, y compris de l'impermanence et de la loi de cause à effet. « Toutes ces choses sont changeantes, tout comme je le suis ». La plupart du temps, nous avançons dans la vie comme dans un rêve, sans prendre garde aux changements et aux mouvements qui se produisent autour de nous. Ou alors, c'est tout le contraire, nous les tenons pour acquis. Il est trop facile de ne pas tenir compte de ce que nous montre la télévision ou le cinéma au motif qu'il s'agit de pures imaginations. Ces préjugés ne font qu'accroître notre ignorance et ferme la porte à la sagesse. Si par contre nous ouvrons notre œil de sagesse et permettons à l'univers de nous révéler sa réalité, notre savoir pourra grandir et nous pourrons pratiquer le dharma en tous lieux et en tous temps.

Si nous faisons en sorte que tout ce que nous voyons soit pour nous un rappel que la loi de cause à effet gouverne tout ce qui change, que chaque transformation a une raison ou cause précise, nous en viendrons graduellement à comprendre le karma. Nous arrêterons de nous imaginer que nos expériences nous arrivent toutes faites, comme du café instantané. Nous deviendrons plus finement sensibles aux fluctuations constantes de notre système nerveux par l'observation des transformations continues qui affectent notre esprit et notre corps.

Dès qu'une compréhension profonde de la loi de cause à effet mûrit en nous, c'est-à-dire que nous voyons clairement que toute action sans exception résulte en une conséquence précise, nous réalisons du même coup l'importance d'être consciemment présent dans tout ce que nous faisons. Nous prenons conscience du karma et cela entraîne une prise de conscience de notre propre conduite. Comme nous réalisons que les actions positives conduisent inévitablement au bonheur et les actions négatives à la souffrance, nous devenons plus vigilants et plus conscients de la nature de notre propre activité. Si au contraire la loi de cause à effet ne guide pas notre vie, toute pratique de dharma en est absente et sans elle il ne reste plus qu'ignorance et souffrance.

Rester consciemment présent à toutes nos actions physiques, verbales et mentales sans relâche, depuis le réveil jusqu'au moment où nous sombrons dans le sommeil, est plus profond et pénétrant qu'une heure de méditation le matin. C'est tout à fait logique : une heure de méditation n'est rien comparée à une journée de pratique. Et si nous songeons aux bénéfices énormes résultant d'une seule journée vécue dans la pleine conscience du karma, nous voilà équipés pour lutter contre l'apathie et l'érosion qui affecte souvent notre pratique.

Une raison parmi d'autres pour souligner la valeur de l'observation de son karma est que les occidentaux ont toujours ce si grand attrait pour la méditation ! Ils adorent cela, mais ils sont moins ravis quand on leur propose des enseignements sur le karma. Ils se plaignent et disent que le karma est un sujet trop pesant. Mais nous ne devons pas céder à l'angoisse. Notre corps, notre parole et notre esprit sont *déjà* pesants. Nous n'avons pas besoin des enseignements pour les rendre pesants, ils le sont de toutes façons !

Je ne veux pas dire par là qu'il n'est pas important de méditer, ce que je veux dire c'est que s'il nous est difficile de méditer à proprement parler, cela ne nous empêche pas de pratiquer le dharma parfaitement. Dans ce contexte, méditer signifie être constamment attentifs à nos actions et cultiver une attitude d'amour bienveillant au lieu de chercher notre intérêt. Faire cela, c'est méditer. En fait, eu égard à notre niveau actuel de développement spirituel, il peut

s'avérer plus efficace et réaliste d'aborder la pratique de cette manière que de méditer sur des sujets tantriques profonds.

Si nous pouvons nous éveiller à l'immédiateté du moment, nous aurons réalisé quelque chose d'important. Prenons pour exemple le moment présent, maintenant. Nous sommes tous physiquement dans cette salle, mais notre esprit est ailleurs, fort probablement projeté dans l'avenir. « Après ce cours de méditation, je ferai ceci..., j'irai là-bas... » Nous rêvons à autre chose tandis que passe le moment présent. Je suis en train de vous parler mais en même temps mon esprit est au Tibet. Je ne suis pas réellement avec vous.

Le dharma propose une méthode puissante pour ramener l'esprit vers le présent. Chaque matin, dès votre réveil, nous devrions nous dire : « Quelle chance j'ai d'être encore en vie, et en tant qu'humain plutôt qu'en tant que chien ou poulet. Grâce à ce corps et cet esprit humain, j'ai la capacité de comprendre mon esprit et de pratiquer le dharma. C'est une chose que les animaux sont bien incapables d'entreprendre. Puisqu'il en est ainsi, je vais consacrer cette journée afin de conquérir l'Eveil. Pour y arriver le plus vite possible, il me faut éviter les actions impures et rayonner de sentiments positifs envers les autres. » Le pouvoir de cette dédicace vous aidera à garder un haut niveau de contrôle et d'attention tout au long de la journée.

Beaucoup de gens passent leur temps à se demander ce qu'ils vont faire demain, dans vingt-cinq ans ou le reste de leur vie. C'est insensé ! Les événements qui vont se produire d'ici à vingt-cinq ans ne seront rien d'autre que le résultat d'un processus de transformation qui se déroule à chaque seconde, même en l'instant présent. L'instant présent évolue vers l'instant suivant, qui se transforme en l'instant d'après. Aujourd'hui se change en demain, demain en la semaine prochaine, en l'année prochaine, et ainsi de suite. Si le processus d'évolution ne dépendait pas des événements qui ont lieu à l'instant même, alors il ne se passerait rien d'ici à vingt-cinq ans.

En dépit du fait que l'avenir est fonction du présent, la nature de l'ego humain est de s'inquiéter de l'avenir plutôt que de la manière d'agir ici et maintenant. Quand vous méditez, méditez. Quand vous mangez, mangez. Quand vous cuisinez, cuisinez. Essayez de substituer à vos rêveries sur l'avenir une présence consciente à l'instant présent. En agissant ainsi et seulement ainsi, vous pouvez dire que vous êtes dans la réalité. Il est ridicule d'avoir un souci excessif de ce qui arrivera dans l'avenir, ces projections à propos du futur n'étant que le produit de votre esprit en proie à l'hallucination. On peut déplorer cependant qu'échafauder des projets concrets pour le futur est un passe-temps largement répandu. « Je dois être certain que j'aurai assez de ceci et abondance de cela pour les années qui viennent... » Vous allez peut-être mourir avant la fin de la semaine ! S'inquiéter de l'avenir n'est qu'une perte de temps et d'énergie.

Il y a beaucoup de gens qui ne croient pas en l'Eveil (la bouddhité) parce qu'ils n'ont jamais rencontré ou vu d'êtres éveillés. A ceux-là, je poserai la question : « Est-ce que demain est quelque chose que vous pouvez voir ? » Si la réponse est non, alors d'où viennent toutes les conceptions concrètes qui forment la base de tous ces projets d'avenir ? Ces personnes se soucient de ce qui se passera dans un avenir qu'elles sont bien incapables de voir, et ce sont les mêmes qui n'acceptent pas l'idée de l'Eveil au motif qu'elles ne peuvent pas le voir.

D'un point de vue karmique, s'inquiéter de son avenir est une bonne chose qu'il faut faire mais le souci dont nous parlons en ce moment n'est pas de cet ordre là. La méprise générale

en ce qui concerne le futur est bien illustrée par certaines questions posées aux lamas et aux religieux : « Est-ce que j'irai en enfer ou au paradis quand je mourrai ? Pensez-vous que je serai heureux l'année prochaine ?... »

A l'aide de la sagesse du dharma qui nous rappelle la loi de cause à effet, il est facile de prédire de quoi l'avenir sera fait. Une attitude positive, saine aujourd'hui est un bon présage pour demain. Si le courant de conscience est clair et net aujourd'hui, il est sûr de l'être aussi demain. C'est donc un fait acquis que nous avons la capacité de prédire l'avenir : en faisant appel à notre propre sagesse. Elle nous permet de voir qu'en fonction de l'attitude, soit positive soit négative, adoptée par nous à partir de maintenant, notre vie et notre mort se dérouleront soit dans la joie soit dans la douleur. Il ne sert à rien de courir demander à nos maîtres spirituels ce qui va arriver. Nous avons le choix entre mourir misérablement comme une vache ou faire l'expérience de la mort bienheureuse d'un méditant. Cela dépend de notre karma. Si les causes et conditions – le lait, la chaleur et le reste – sont présentes ce soir, le résultat sera une jatte de yogourt demain matin.

Il est sot de demander à des êtres clairvoyants et d'envergure s'il y aura un désastre planétaire d'ici à ces prochaines années. Des désastres, il en arrive constamment. En comprenant le karma, on voit que, ce système solaire étant le produit de l'ignorance, il est naturel qu'il soit le théâtre de guerres et de catastrophes. C'est donc une perte d'énergie de se tracasser et de s'inquiéter. Ce dont il faudrait *vraiment* nous préoccuper, c'est de nous maintenir aussi paisible, positif et conscient que possible. C'est tout ce que nous pouvons faire.

Tournons maintenant notre attention vers l'autre aspect essentiel du dharma, à savoir l'analyse de l'ego. L'ego est un esprit qui se méprend sur la nature du « je », du moi. Nous avons généralement ce sentiment que le « je » existe vaguement quelque part à l'intérieur du corps mais notre esprit superficiel ordinaire n'entreprend jamais de le localiser avec précision. Afin de nous faire une image exacte de la réalité, il est nécessaire d'approfondir notre investigation et d'essayer de découvrir avec exactitude où réside ce « je ». Autrement, nous allons continuer à être bernés, trompés par une interprétation qui, quoique superficielle en quelque sorte, s'accroche par ailleurs à un sens du soi concret et profondément enraciné. Si, parcourant chaque parcelle de notre corps et de notre système nerveux, nous recherchons méthodiquement le « je », jamais nous ne pouvons le trouver. Parfois nous croyons que nous l'avons repéré mais il nous faut bien admettre, en y regardant de plus près, que nous nous sommes trompés.

Il existe une technique spécifique pour essayer de trouver le « je », mais je pense que chacun de nous doit aborder cette recherche en fonction de la manière instinctive et complètement personnelle avec laquelle nous faisons référence à nous-mêmes. Pour certains, il semble vaguement que le « je » est situé dans leur poitrine ; pour d'autres, il serait dans leur tête ou leur ventre. Quand quelqu'un est perturbé et qu'il se prend la tête entre les mains ou se frappe le front ou s'étreint le cœur, ces gestes sont des indications de l'endroit où il sent avec le plus de force la présence de son « je ». Chacun de ces gestes est un symptôme qui montre que l'ego de la personne projette un sens du soi ou « je » particulier. En ce qui me concerne, mon symptôme est de me cacher derrière mes robes de moine. Le fait que chacun d'entre nous avons notre propre panoplie de symptômes est bien la preuve que le sentiment intuitif du « je » n'est rien d'autre qu'une interprétation de l'ego. Si le « je » avait quelque substance, le consensus sur ce qu'il est et où il réside serait général.

Le soi imaginé par l'ego est d'une nature mystérieuse, inaccessible. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas de consensus général sur ses qualités ni le lieu où il se trouve ; chacun de nous a

son propre ressenti sur le sujet. C'est bien pourquoi chaque personne doit se mettre à la recherche de son « je » illusoire par *elle-même*. Personne ne peut le faire à sa place. Et de toutes façons, même en fouillant chaque cellule du corps à la recherche du « je » avec la sagesse d'introspection la plus précise qui soit, ce dernier demeure introuvable. Il est semblable à un voleur qui se glisse furtivement jusqu'à nous quand nous ne regardons pas et qui se cache dès que nous nous retournons. Quand nous ne sommes pas sur nos gardes, que nous sommes détendus, il avance sur la pointe des pieds comme un démon prêt à bondir mais si nous le prenons en chasse, il disparaît brusquement comme si la terre l'avalait. C'est exactement ainsi que notre esprit tortueux nous mène en bateau. L'ego est la proie de l'hallucination d'un « je » solide, existant par lui-même, et cette hallucination est pareille à ce voleur. Nous sommes certains qu'il est là mais, dès que nous cherchons après lui, il disparaît.

Notre esprit continuera à jouer à cache-cache avec nous jusqu'à ce que finalement nous le prenions la main dans le sac ! En attendant, nous allons continuer à promener avec nous un fort sentiment intuitif de « je » et une notion vague qu'il existe quelque part, probablement dans notre corps. La seule manière de mettre un terme à ce délire est d'observer l'objet de notre hallucination, à savoir notre propre « je » ; l'examiner soigneusement et voir ce qu'il en est *exactement* de lui. Et comme le « je » illusoire est pareil à un voleur à la sauvette, il nous faut mettre en œuvre un stratagème spécial pour réussir à l'attraper.

Nous devons donc trouver le moyen d'attirer l'objet qui nous intéresse à la lumière afin de pouvoir l'inspecter de près. Puisque le « je » illusoire apparaît avec le plus de force dans les situations fortement chargées en émotion, pourquoi ne pas profiter de ces situations pour observer le sentiment flagrant de « je » qui se manifeste alors et chercher à le situer et à l'identifier ? Avec la méditation, on dispose d'une autre technique également efficace. Ici on évoque volontairement, pendant la session de méditation, une crise émotionnelle afin de faire remonter le sens du « je » à la surface. Dans les deux cas, le pratiquant doit être particulièrement rapide et vigilant s'il veut attraper cette image avant qu'elle n'ait disparu. Grâce à cette pratique, il découvrira finalement que le « je » ou soi qu'il a toujours cru exister ne repose sur aucun fondement. Il n'était, et n'est toujours, rien d'autre qu'une imagination.

Toutes nos souffrances, toutes nos peurs n'existent que parce que nous acceptons passivement le soi illusoire que projette notre ego. Ce soi qui semble exister concrètement semble être profondément affecté par nos expériences, qu'elles soient à notre avantage ou à notre désavantage, par les sentiments de découragement ou d'euphorie qui les accompagnent. Ce processus est en fait la base de toute notre souffrance.

Il arrive un moment où le pratiquant, à force de méditation, réalise clairement que tout son malheur est l'œuvre d'une image projetée par son propre esprit tortueux, une image qui ne repose sur rien de réel. Arrivé à ce point, il a atteint un état mental indestructible, au-delà de toute peur. Quand les méditants tibétains arrivaient à ce niveau de réalisation, ils se servaient d'une technique habile pour tester leur toute nouvelle expérience. Ils s'imaginaient impliqués dans une situation particulièrement effrayante ou forte au niveau émotionnel et observaient leurs réactions. Si n'apparaissait pas dans leur esprit le fort sentiment d'un « je » craignant de perdre quelque chose, ils pouvaient être certains de la réalité de leur accomplissement intérieur. Cette forme d'expérimentation est semblable à la manière dont les idées sont mises à l'épreuve dans le monde scientifique. La différence est qu'ici l'expérimentation est d'ordre privé et s'oriente vers l'intérieur.

Selon la philosophie du grand maître indien, Nagarjuna, le soi qui apparaît intuitivement à notre esprit n'existe nulle part au sein de la structure atomique toute entière du corps. Il ne faut pas confondre cette théorie avec le nihilisme qui affirme que rien n'existe du tout. Mais alors, qu'est-ce qui *existe* en fait ? On trouve la réponse à cette question dans le système de la voie du milieu exposé par Nagarjuna qui d'un côté nie l'existence du soi créé de toutes pièces par l'ego et de l'autre soutient l'existence du soi relatif, interdépendant.

Ces notions ne sont pas de simples concepts philosophiques, ce n'est pas mon propos ici de discuter philosophie. Je parle ici d'une méthode pratique permettant de découvrir ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Et si vous appliquez ce questionnement à vous-mêmes, vous verrez que votre ego invente l'existence de quelque chose qui n'existe pas du tout.

A la naissance d'un bébé, les parents donnent arbitrairement un nom à cette petite bulle qui vient de faire son apparition. Ils n'ont aucune raison logique de choisir tel nom particulier pour telle bulle particulière.

- « Christina, ça te plaît comme nom ? »
- « Oui, ça me plaît. »
- « Bon, eh bien appelons-la Christina. »

Ce n'est pas comme si le père et la mère pouvaient voir que le soi le plus intime du bébé ou sa conscience appartient, de par sa nature même, à une catégorie qui serait toujours appelée « Christina ». Ou comme si quelque chose à l'intérieur de ce bébé était là à attendre qu'on lui donne son *véritable* nom : « Christina ». A la lumière de la philosophie de Nagarjuna, on peut dire que tout ce que nous avons ici est une bulle ayant fait son apparition et que l'on a ensuite désignée par un nom.

Christina est la combinaison du mot et de la bulle. Mais cela ne fait pas l'affaire de l'ego de n'être qu'une bulle avec un nom. Et donc il embrouille les cartes en s'imaginant que quelque chose d'autre existe. « Je suis plus que cette simple bulle. J'ai ma propre existence indépendamment de cela. » Par nature, l'ego est insatisfait, voilà pourquoi, avec beaucoup d'habileté, il enrichit et embellit son identité en la façonnant selon les formes et couleurs issues de son imagination. De même qu'il n'est jamais satisfait quelle que soit sa richesse ou sa beauté, de même il n'est pas heureux de n'être qu'un nom et une bulle. Il ne peut pas accepter la simple réalité : comment les choses sont vraiment. Par exemple, maintenant que je suis en Espagne, cela ne me plaît plus d'être tibétain. Je préférerais être un bel espagnol avec une jolie moustache ! Partout où je vais, je voudrais être quelque chose de différent. Je ne peux pas admettre ou accepter qui je suis ou ce que je suis. C'est à peine croyable à quel point l'ego est peu réaliste ! Son monde est comme du plastique : de l'imitation pure et simple.

Faisant référence au monde fantasmagorique de l'ego, le Bouddha a dit « tout est illusion ». Afin de comprendre le véritable sens de cette assertion, voyons d'abord ce que l'on entend par le monde de l'ego. Votre monde est fait de tout ce que vous voyez, entendez, flâchez, goûtez, sentez et pensez ; autrement dit, il est fait de toutes vos perceptions sensorielles. L'ego de chacun crée son propre monde personnel. Vous ne vivez pas dans mon monde, vous vivez dans le monde illusoire de votre ego. Malgré cela, quand certains entendent dire que tout est illusion, ils se méprennent et croient que cela signifie que rien n'a d'importance. Ils pensent : « C'est fantastique ! Je peux voler, boire, me droguer et halluciner au LSD autant que j'en ai envie. Qu'est-ce que ça peut faire ? De toutes façons, ce n'est qu'une illusion. »

On utilise des termes différents pour se référer à la nature ultime de la réalité. Parfois, on l'appelle la « vacuité », dans la mesure où la véritable nature de tous les phénomènes est vide, par opposition avec l'imagination de l'ego, qui est pleine. Pleine de quoi ? De concepts,

d'attentes vaines, d'angoisses et de projections qui n'ont rien à voir avec la réalité. De manière ultime, tous les phénomènes sont vides. On peut aussi dire que la réalité est « le vide », par opposition au monde solide, concret, imaginé par l'ego. Tous les phénomènes, spirituels ou samsariques, sont en ce sens « vides » de par leur nature même.

Eliminer la méprise fondamentale de l'ego au sujet de la réalité est essentiel, dans la mesure où elle est la racine de toute souffrance. La vue de l'ego est dégénérée et dénuée de tout réalisme ; elle génère une piètre opinion de nous-mêmes et des autres. Elle sous-estime nos véritables potentialités et qualités, nous obligeant à vivre dans un climat d'insécurité et sur la défensive. De plus, avec cette attitude négative, nous sommes facilement entraînés dans des disputes et des bagarres les uns avec les autres. L'ego est par nature politique. S'il n'y avait pas d'ego, il n'y aurait aucune raison de se quereller.

Par ailleurs, les méprises de l'ego au sujet de la réalité nous tiennent enfermés, que ce soit dans la prison d'airain de l'existence « mondaine » ou dans la prison dorée de la vie spirituelle. La prison d'airain est notre souffrance mentale et physique ininterrompue au sein d'un cycle d'existences privées de satisfaction que l'on connaît sous le nom de samsara, et la prison dorée est celle qui consiste à être l'esclave des vues erronées et des philosophies fallacieuses.

De nombreux systèmes philosophiques présentent un aspect agréable, une façade dorée qui attire. Cependant, même s'ils ont l'air tout à fait respectables, les vues incorrectes qu'ils exposent nous maintiennent enchaînés à l'ignorance et à la souffrance. Le but le plus élevé est de se libérer de *toutes* ses entraves. Mais je ne parle pas d'une libération au sens révolutionnaire. Vous pensez peut-être que ce lama est en train d'essayer de fomenter une nouvelle révolution espagnole ! Pas du tout, c'est dans vos esprits seulement que je voudrais provoquer une révolution !

Colophon :

Traduction française : Dominique Loyez, novembre 2003.

Soutra des causes et des effets des actions

Namo Bouddha, namo Dharma, namo Sangha ! Ainsi ai-je entendu :

Une fois le Bouddha était dans la ville de Sravasti, dans le jardin de Jéta, avec de nombreux moines (*sramana*) et un nombre incalculable de bodhisattvas et de dieux (*devas*), et d'innombrables autres mondes leur tenaient compagnie. Le souverain maître du monde (Lieujiyestha) exposait la Loi et l'assemblée écoutait avec un esprit pur.

Alors Ananda, au nom des êtres humains, s'adressa ainsi au Bouddha :

« Maître du monde, je vois à présent que chaque créature naît de la même façon parmi les gens. Il en existe de beaux et de laids, de forts et de faibles, de riches et de pauvres, d'heureux et de tristes, de nobles et de vils, et leurs voix ne sont pas semblables ni leurs paroles identiques. Il y a celui qui, à cent ans, ne meurt pas et celui qui, à trente ans, meurt ; il y a celui qui, avant même d'être né, meurt dans la matrice. Il y a la personne qui est séduisante mais pauvre, et il y a celui qui est vil et laid, mais qui est riche ; puis, il y a le noble et fort sans dignité ni rang (social) et le faible qui a dignité et rang (social), mais qui est malheureux. Il y a la personne dont la vie est longue et heureuse et celui dont la vie est courte. Puis, il y a la personne qui fait le bien mais rencontre des difficultés, et celui qui fait le mal et obtient le succès. Il y a la personne dont les lèvres sont blanches et qui louche, et l'homme noir aux yeux séduisants. Il y a la personne qui a de nombreux fils et filles et celui qui est seul et solitaire, sans engeance et orphelin. Il y a la personne qui va dehors, errante, perdue et transie de froid, et il y a la personne qui a soif et faim, et celle qui demeure à la maison et mange et se couvre d'habits à volonté. Il y a la personne qui dans sa jeunesse est pauvre et dans le besoin, et qui est riche une fois âgée. Il y a celle qui est juste et vraie et qui, exempte de faute ou de péché, souffre d'emprisonnement et demeure confinée en prison. Il y a le parent qui est compatissant envers l'enfant et l'enfant qui est respectueux envers ses parents, et il y a aussi des enfants qui, sans cesse, se battent et se querellent. Il y a ceux qui tirent leur survie et leur subsistance de tout et sans compter ; et il y a ceux qui n'ont pas de domicile à eux et demeurent toujours dans la maison des autres. Il y a la personne qui réside dans une contrée déserte comme un animal sauvage ; il y a la personne qui a ses habitudes, toujours dans la joie et il y a celle qui endure la servitude sous le joug d'un malfaisant ; il y a celle qui est intelligente et adroite, et celle qui est stupide et ignorante. Il y a la personne qui fait des efforts et gagne, et il y a celle qui ne cherche pas et la chose lui vient d'elle-même ; il y a la personne riche mais avide et mesquine, il y a la personne pauvre qui est généreuse ; il y a celle qui parle de manière douce et excellente, et il y a celle dont la parole est semblable à des piqûres d'épines. Il y a la personne chère à tous, et avec laquelle tous s'entretiennent, et il y a ceux qui sont détestés de tous, si bien qu'on cherche à les éviter. Il y a la personne qui a de la compassion pour tous les êtres vivants, et il y a la personne qui aime tuer. Il y a ceux qui cherchent et trouvent et se réjouissent, et il y a ceux que les gens jettent dehors. Il y a les belles-mères et les belles-filles qui se haïssent et les épouses des frères qui se chérissent. Il y a la personne qui aime entendre les mots de la loi et celle qui entend un soutra et est gagnée par le sommeil. Il y a celle qui ne comprend ni loi ni règle, et il y a celle qui a l'amour de la doctrine, et il y a aussi ceux qui ressemblent à des animaux et à d'autres êtres de formes différentes. A présent, ô Seigneur, exposez-nous les causes et les effets de sorte que cette grande assemblée puisse entendre avec l'esprit pur et se diriger en toute sincérité vers des actions de bien. »

Alors, le Bouddha s'adressa à Ananda ainsi : « Cette question que tu poses – tout cela existe à cause d'une existence précédente, dans laquelle l'esprit de chacun n'était ni similaire ni identique. De cette façon, en conséquence, la rétribution est le fruit d'un millier, d'une myriade d'esprits séparés et différents. Ainsi la personne qui dans ce monde est belle vient d'un esprit patient, et la laide provient de la colère ; l'indigent de l'avidité. L'éminent et noble vient de la prière et du service, et l'humble et indigne provient de l'orgueil. Si la personne est noble et grande, cela provient de l'honneur et du respect et si elle naît avec les jambes courtes, c'est à cause du mépris. La personne qui fait obstacle à la splendeur éclatante du Bouddha naît noire et maigre ; et celle qui goûte à la nourriture du jeûne naît privée de nourriture. La personne qui est trop avare avec le feu et la lumière naît infirme ; celle dans les yeux de qui la faute apparaît toujours naît héméralope (aveugle la nuit). La personne qui calomnie la Loi naît stupide ; et la personne qui ne veut pas entendre la Loi naît sourde. Celle qui aime ronger les os naît avec des dents écartées ; et celle qui fait du parfum du Bouddha un parfum nauséabond naît avec des narines obstruées. La personne qui pêche à la ligne naît avec un bec de lièvre. La personne qui touche à l'image du Bouddha avec son vêtement naît rouge. La personne qui tire les poils de truie naît avec des cheveux verdâtres ; celle qui perce les oreilles des êtres vivants naît avec des oreilles percées. La personne qui place l'image du Bouddha dans un lieu où il y a de la fumée naît noire ; celle qui voit son maître et ne se lève pas naît paralysée. Celle qui sort de la maison de Bouddha et tourne le dos à l'image du Bouddha naît bossue. Celle qui voit le Bouddha et ne rend pas hommage mais simplement se donne une légère tape sur front de loin a une bosselure sur son front ; la personne qui voit son maître ou ses parents et baisse et tourne la tête naît avec un petit cou. Puis la personne qui a des douleurs au cœur, c'est parce qu'elle pique les êtres vivants. La personne qui n'a pas de sourcils, c'est parce qu'elle nuit aux trois bijoux et prend les richesses d'autrui injustement. La personne qui en hiver donne de la nourriture froide, naît malade avec de l'asthme ; la personne qui tue les oisillons est sans enfants et celle qui nourrit les êtres vivants a de nombreux enfants. La personne qui a de la compassion naît avec une grande espérance de vie, et celle qui tue les êtres vivants naît avec une courte espérance de vie.

Celle qui donne des cadeaux naît riche. Celle qui donne en présent cheval et attelage aux trois bijoux a de nombreux chevaux et attelages. Puis la personne qui lit et s'enquiert du soutra naît intelligente ; mais la personne stupide vient d'une existence animale. La personne qui ne peut rester dans sa demeure vient de parmi les singes ; celle qui lie les mains et les pieds des êtres vivants naît paralysée des mains et des pieds. La personne qui a des passions malsaines vient de serpents et de scorpions ; celle qui garde les préceptes (*sila*) possède ses six types d'organes au complet, mais la personne qui brise les préceptes ne les possède pas au complet. La personne malpropre vient d'une existence de truie ; la personne qui aime le chant et la danse vient de parmi les acteurs. Celle qui est gloutonne vient de chez les chiens ; celle qui mange seule est affublée d'un goitre. Celle qui castré les êtres vivants a les parties génitales incomplètes ; celle qui insulte son supérieur a une petite langue. Celle qui séduit l'épouse d'autrui, après sa mort tombe parmi les oies, et une personne qui commet l'inceste tombera dans l'existence des moineaux.

Celle qui est avare des soutras et de son savoir et ne le transmet pas, après sa mort naît en tant qu'insecte dans la terre ou le bois. La personne qui aime la fauconnerie et le tir à l'arc, après sa mort naît dans le désert du Nord ; et celle qui aime chasser, après sa mort naît en tant que chacal ou loup. La personne qui aime les épingles à cheveux et les fleurs naît dans l'existence d'une huppe. Celle qui aime les habits longs naît en insecte à longue queue. Celle qui mange allongée naît dans l'existence d'une truie ; celle qui aime les vêtements bariolés naît en tant qu'oiseau moucheté. Celle qui imite la voix d'une personne par dérision naît en tant que

perroquet. Celle qui aime calomnier naît en serpent venimeux. Celle qui tourmente les gens injustement naît en insecte vivant dans les mares ; celle qui aime toujours colporter des rumeurs malignes naît en hibou. Celle qui aime proférer de mauvais présages naît dans l'existence d'un renard ; celle qui effraie les gens pour leur nuire naît en tant que biche ou gazelle. Celle qui entre dans le « vihara » en portant des sabots naît en animal à [gros] sabots ; et celle qui aime avoir des gaz naît en insecte puant. Celle qui donne à une autre une part réduite de nourriture naît en tant que pivert ; celle qui vole l'eau de ceux qui ont reçu l'ordination naît en poisson ou tortue. Celle qui souille le sol de ceux qui ont reçu l'ordination naît en insecte dans les excréments ; celle qui vole ce qui appartient à ceux qui ont reçu l'ordination naît en mule ou en âne. La personne qui extorque un prêt d'une personne ayant reçu l'ordination naît en pigeon. Celle qui insulte ceux qui ont reçu l'ordination naît en insecte dans le cou d'un bœuf ; celle qui mange les légumes de la communauté de personnes ayant reçu l'ordination naît en ver de terre ; quiconque met le feu à la propriété des personnes ayant reçu l'ordination naît en insecte à longue vie, qui lui-même va dans le feu. Celle qui entre dans le « vihara » avec des épingles à cheveux en os sur la tête naît en oiseau au long bec. Celle qui chez elle s'enduit de blanc sur la figure et la décore et entre dans le « vihara », naît en corbeau au bec rouge. Celle qui entre dans le « vihara » avec des habits colorés naît en oiseau jaune ; si un mari avec sa femme est allongé pendant la nuit dans le « vihara », il naît en pigeon. La personne qui s'assoie sur le stoupa du « vihara » naît en chameau. Celle qui entre dans la chambre du Bouddha avec des bottes ou des chaussures naît en grenouille. Celle qui, à l'endroit où la Loi est proférée, a fait autre chose, naît en oiseau chantant. Celui qui souille de pures nonnes tombera dans l'enfer de fer où une myriade de roues avec des couteaux descendra sur son corps et le découpera en entier. »

Sur ce, Ananda s'adressa ainsi au Bouddha : « Comme le Bouddha l'a expliqué, pour celui qui risque d'être fautif en quoi que ce soit concernant les personnes ordonnées, cela est très sérieux. S'il en est ainsi, comment le donateur (*danapati*) entrera-t-il dans le « vihara » pour faire ses dévotions et rendre hommage et prières ? ». Le Bouddha dit à Ananda : " La personne qui entre au monastère (*samaharāṇa*), son esprit peut être de deux sortes : l'un avec de bonnes intentions, l'autre avec de mauvaises intentions. Maintenant, la personne qui entre avec de bonnes intentions est telle que, si cette personne voit le Bouddha, elle lui rend hommage ; si elle voit une personne ordonnée, elle présente ses respects, demande une explication du soutra et des préceptes, demande pardon, ne lésine pas sur sa fortune et s'évertue pour les Trois Joyaux ; elle n'économise ni elle-même ni sa vie et soutient la grande Loi. Quand une telle personne fait un pas, le paradis s'approche d'elle, l'atteint elle-même, et elle reçoit la même récompense que Jodiga (Jyotiska) et on dit qu'elle est une personne complètement éminente. Mais la personne ayant de mauvaises intentions est telle que quand elle entrera dans le « vihara », elle mendiera quelque chose aux « sramanas », cherchera les péchés de ceux qui sont ordonnés et leur causera des tourments, mangera la nourriture des « sramanas » et n'aura aucune honte. Quand une telle personne meurt, elle tombe dans les enfers aux masses de fer chaud, où il y a des chaudrons et des fours, la montagne de couteaux et les arbres à lames, et où il n'y a aucun endroit où elle n'ira pas ; une telle personne est une personne totalement inférieure. » Le Bouddha dit à Ananda : « Plus tard le temps viendra - dis aux disciples qu'ils tiennent bien compte des Trois Joyaux, qu'ils ne commettent pas d'erreur, qu'ils s'évertuent aux bonnes actions et à ne pas produire un esprit réservé, car ceux qui croient aux paroles du Bouddha - quand le Bouddha Maitreya apparaîtra dans le monde - trouveront instantanément le salut, n'ayez aucun doute de cela. »

Le Bouddha dit : « Ceux qui font violence aux gens et leur volent leurs vêtements tombent dans l'enfer des glaciers et renaissent parmi les vers à soie, qui sont continuellement bouillis et dépecés. Une personne qui ne veut pas allumer une bougie pour l'image du Bouddha et le

soutra tombe, après sa mort, dans les enfers noirs, obscurs, au milieu de la montagne de l'enceinte de fer (Cakravala). Celui qui tue et découpe les êtres vivants tombe dans l'enfer de la montagne aux couteaux et des arbres à lames. La personne qui est chasseur de gibier et aussi bien tire à l'arc ou entraîne un faucon et un chien, tombe dans l'enfer de l'arbre de fer (c'est un grand péché d'être chasseur). Celui qui a des désirs illicites tombe dans l'enfer des colonnes de laiton et dans l'enfer des lits de fer. Celui qui a beaucoup d'épouses tombe dans l'enfer des meules de fer ; celle qui a beaucoup de maris tombe dans l'enfer des serpents féroces. Celui qui cuisine des poulets tombe dans l'enfer des cendres brûlantes. Celui qui avec de l'eau bouillante écorche les êtres vivants tombe dans l'enfer des chaudrons bouillants. Celui qui castre les êtres vivants tombe dans l'enfer des pics de pierre. Celui qui est un buveur de bière tombe dans l'enfer de cuivre. Celui qui est un mangeur de viande tombe dans l'enfer des excréments. Celui qui mange du poisson cru tombe dans l'enfer de la forêt de couteaux et de l'arbre à lames. Si la belle-mère calomnie le fils de la première mère, elle tombe dans l'enfer du chariot de feu. Celui qui est trompeur et est cause de problèmes et d'ennuis tombe dans l'enfer aux charrues. Celui qui insulte tombe dans l'enfer où l'on arrache les langues. Celui qui est menteur tombe dans l'enfer des clous de fer. Celui qui massacre les animaux et les sacrifie à un dieu, tombe dans l'enfer des pilons de fer. Celle qui est une sorcière et profère des paroles démoniaques et ridiculise les autres gens et prend leurs biens, tombe dans l'enfer de la montagne de chair. La sorcière qui ferme les yeux et dit mensongèrement : « Je dois aller là-haut de façon à convoquer les âmes » tombe dans l'enfer de découpe à travers les ordures. Celui qui est un sorcier et enseigne aux autres à tuer et à massacrer des animaux pour demander des faveurs aux dieux supérieurs, à l'esprit des cinq routes, au dieu local et aux « reines », et tous ceux qui sont trompeurs et ridiculisent les gens, après la mort tombent dans l'enfer de découpe à la hache, où les démons des enfers commencent à les découper et des oiseaux aux becs de fer leur crèvent les yeux à coup de bec. Celui qui est devin et aussi magicien, qui examine la bonne et mauvaise fortune pour les gens et fait la « cinquième étoile » et autres actions, disant « puissè-je ainsi éliminer les mauvais présages », et ridiculise les gens ignorants et s'accapare leurs biens, et parle faussement du bien et du mal et cause des ennuis, après la mort, tombe dans les enfers de fer, dans des filets ; beaucoup d'oiseaux se réunissent et mangent sa chair jusqu'à la moelle de ses os et cette personne souffre indéfiniment un châtiment funeste. Celui qui est docteur et ne peut pas soulager les gens, et par le biais de fraudes et de mensonges s'accapare les biens d'autrui, tombe dans l'enfer de fer brûlant, où le feu est allumé sur tout son corps. La personne qui casse ou endommage le stoupa du « vihara », qui n'est pas d'accord avec ceux qui sont ordonnés et n'est pas parfait avec père et mère, après la mort, à la fois tombe dans le pire des enfers (*avici*) et a accès partout aux huit « kalpas », et par la suite en sort ; si cette personne alors rencontre un bon conseiller (*kalyanamitra*), il produira alors une pensée de bodhisattva, mais s'il n'en rencontre pas, alors il retombera dans les enfers ».

Ainsi parla Bouddha *devatideva* : « La personne qui est grosse de corps, puante et colérique, qui est libérée de la colère seulement avec difficultés, vient de l'existence d'un chameau. Celui qui aime marcher et mange beaucoup et ne connaît pas la satiété vient de l'existence d'un cheval. Celui qui marche à la fois dans le froid et le chaud et qui n'a aucune pitié vient de l'existence d'un bœuf. La personne dont la voix est haut perchée et qui ne connaît pas la honte et pense beaucoup et ne connaît pas le vrai du faux vient de l'existence d'un âne. La personne qui mange de la viande et est sans peur vient de l'existence d'un lion. La personne dont le corps est long et les yeux ronds, qui préfère errer dans les contrées sauvages, et hait son épouse et ses enfants, vient de l'existence d'un tigre. La personne qui a de long poils sur son corps et de petits yeux et n'aime pas demeurer au même endroit vient de l'existence d'un oiseau (volant).

La personne aux passions malsaines et sans amour, qui aime tuer de petits animaux, vient de l'existence d'un renard.

La personne qui est brave et vaillante, avec peu de désirs et pas d'amour pour son épouse et ses enfants, vient de l'existence d'un loup. Celui qui n'aime pas les habits très ornés, qui surveille les voleurs, a peu de sommeil et beaucoup de colère, vient de l'existence d'un chien. La personne qui aime regarder et parler, qui aime la sensualité, qui n'a pas d'intentions fixes et qui est troublée par la beauté, vient de l'existence d'un moineau. La personne qui apprécie la compagnie des autres et qui parle beaucoup vient de l'existence d'un oiseau mynah. La personne qui a des yeux rouges et de petites dents, crache quand elle parle et recroqueville son corps en s'allongeant pour dormir, vient de l'existence d'un serpent. La personne qui aime être seule, est avide de nourriture et dont le sommeil la nuit est court vient de l'existence d'un chat sauvage. La personne qui pénètre par effraction et vole, qui est avide de richesses, rancunière et qui n'a ni parents proches ou éloignés, vient de l'existence d'une souris. »

Ensuite le Bouddha *devatideva* parla ainsi : « La personne qui casse ou endommage le stoupa du « vihara » et dissimule et dépense la fortune des Trois Joyaux, tombe dans les enfers Avici. La personne qui se loue elle-même beaucoup et se considère être meilleure que (ou, se place au dessus de) tout, après la mort arrive aux trois chemins malsains. Quand la personne est libérée de cela, en conséquence elle acquiert l'existence d'un animal, ou d'une ou d'un esclave et se déplace toujours couverte de lourdes charges, servant de porteur à tout le monde ; cette personne se déplace toujours debout sur ses deux pieds, mais perd sa condition d'être humain. Mais, bien que cette mauvaise action soit commise, si la personne ensuite écoute le soutra, son corps sera libéré des conséquences pénibles et d'un tel péché, et obtiendra des éloges. Celui qui casse ou endommage le stoupa du « vihara » et dissimule et dépense la fortune des Trois Joyaux, tombe dans les enfers Avici. Une fois libéré du châtiment des enfers, il acquiert l'existence d'un animal et devient à la fois pigeon et moineau, oie et canard, perroquet et hirondelle verte, poisson et tortue, singe, gazelle et biche. De même, quand il prend renaissance humaine, il devient un eunuque ou prend un corps de femme ou est bisexuel ou asexué ou se prostitue. La personne qui est irascible et de nature venimeuse acquiert l'existence d'un serpent ou lion ou tigre ou loup ou ours ou chat sauvage ou faucon ou aigle ; et ensuite, quand plus tard elle prend renaissance humaine, elle devient un amateur de truie ou de poulet ou un boucher, un chasseur, un trappeur ou un gardien de prison. Celui qui est stupide et ne comprend pas la règle et la Loi et ne demande ni ne s'enquiert de rien et ne va nulle part (pour apprendre) acquiert l'existence d'un éléphant ou d'un bœuf, d'un mouton ou d'un buffle d'eau, d'un pou ou d'une mouche, d'un moustique, d'un taon ou même d'une fourmi ; et plus tard, quand il prend renaissance humaine, il devient aveugle, sourd, muet, bossu, estropié, incomplet en tous les membres et ne peut recevoir la Loi. La personne qui est fière et dédaigneuse naît en tant qu'insecte dans les excréments et devient à la fois cheval, âne, chameau, chien, et plus tard, quand elle prend renaissance humaine, devient une ou un esclave, ou pauvre, ou mendiant méprisé de tous.

La personne qui juge, est avare et s'accapare la propriété d'autrui, après la mort tombe dans l'enfer de la montagne de chair, et pendant une centaine d'années, des myriades d'hommes coupent sa chair et la mange. La personne qui force d'autres gens à rester debout devant elle de façon excessive, après la mort acquiert l'existence d'un éléphant, qui a si peu de souplesse qu'il ne peut s'étendre. La personne qui rompt le jeûne en mangeant de la nourriture la nuit, quand elle meurt acquiert l'existence d'un fantôme affamé (*preta*) et pendant une centaine de myriades d'années ne rencontrera aucune nourriture; et quand elle marchera, du feu sortira de chaque articulation. La personne qui préfère forcer les gens à rester nus, après la mort acquiert l'existence d'animaux [à sang] froid. Celle qui mange les restes du jeûne [d'autres] gens ou les

emporte chez elle, après la mort, tombe dans l'enfer de la terre de fer chaud, et quand plus tard elle acquiert l'existence d'une personne, est malade avec une gorge obstruée et a une durée de vie réduite. La personne qui, rendant hommage au Bouddha, ne pose pas sa tête au sol, après la mort tombe dans les enfers des pendus la tête en bas, et plus tard quand elle acquiert l'existence d'un humain, tous la ridiculisent. Celui qui rend hommage au Bouddha et ne joint pas les mains tombe dans la terre des pays frontaliers et a beaucoup d'ennuis, de misère et pas le moindre succès. Celui qui entend le son de la cloche et ne se lève pas pour dire « Namo Bouddha » acquiert l'existence d'un serpent, qui possède un long corps, et de petits insectes le mangent sans cesse et le mordillent. Celui qui rend hommage au Bouddha avec les mains croisées tombe dans l'enfer des mains liées derrière le dos, et quand il acquiert l'existence d'un humain, rencontre sans raison une mauvaise fortune. Mais la personne qui joint les mains convenablement et porte les cinq membres du corps au sol, et avec un esprit pur rend hommage au Bouddha, naît toujours en souverain éminent et noble, qui reçoit beaucoup de bonheur. La personne qui est irascible et irritable à propos de la nourriture vient de l'existence de la folie. Quand un homme regarde la femme d'un autre de manière illicite, son œil sera atteint de strabisme. La personne qui, à cause de son épouse, insulte sa mère et son père, tombe dans l'enfer des langues découpées. Quand quelqu'un qui ajoute de l'eau à de la liqueur et la vend aux autres, meurt, il naît en insecte vivant dans l'eau ; quand plus tard il naît humain, il est hydropique, avec une respiration à tel point gênée qu'il en meurt. »

Puis le Bouddha parla encore à Ananda en ces termes : « Ces différentes sortes de choses que j'ai expliquées existent toutes parce que la personne commet les dix sortes de méfaits suivants (au premier degré, la personne tombe en enfer ; au second, parmi les animaux, et au degré inférieur, dans l'existence des *pretas*) :

1. Pour le péché de tuer, la personne tombe à la fois en enfer et dans l'existence des animaux et des *pretas* ; puis, quand elle prend ensuite une renaissance humaine, elle reçoit deux sortes de rétribution : l'une est que la personne a une vie courte, et l'autre est que la personne est malade.
2. La personne qui commet le vol tombe à la fois en enfer et dans l'existence des animaux et des *pretas* ; puis, quand elle prend ensuite une renaissance humaine, elle reçoit deux sortes de rétribution : l'une est que la personne naît pauvre et dans le besoin, et l'autre est que ses possessions sont jointes à celles des autres de telle façon qu'elle ne peut agir à sa guise.
3. La personne qui suit un désir illicite, tombe à la fois en enfer et dans l'existence des animaux et des *pretas* ; puis, quand elle prend ensuite une renaissance humaine, elle reçoit deux sortes de rétribution : l'une est que son épouse est débauchée et l'autre est qu'il y a toujours des querelles et des disputes avec son épouse, de telle façon que les choses ne se passent pas (ou l'épouse de la personne ne se comporte pas) comme elle le voudrait.
4. Celui qui raconte des mensonges tombe à la fois en enfer et dans l'existence des animaux et des *pretas* ; puis, quand il prend ensuite une renaissance humaine, il reçoit deux sortes de rétribution : l'une est que, quoi qu'elle fasse, tout est sujet à préjudice et à calomnie et l'autre est que les gens constamment l'insultent avec des mensonges.
5. Celui qui est trompeur et tient deux discours tombe dans l'enfer et dans l'existence des animaux et des *pretas* ; puis, quand il prend ensuite une renaissance humaine, il reçoit deux sortes de rétribution : l'une est qu'il rencontre des parents qui le tourmentent et l'autre est qu'il est attaché à des parents irritables.
6. Celui qui a des paroles méchantes et insultantes tombe dans l'enfer et dans l'existence des animaux et des *pretas* ; puis, quand il prend ensuite une renaissance humaine, il reçoit deux sortes de rétribution : la première est qu'il entend toujours des bruits pénibles et la seconde est que quoi qu'il dise, il y a toujours des querelles et des disputes.

7. La personne qui utilise des mots très fleuris tombe en enfer et dans l'existence des animaux et *pretas* ; puis, quand elle prend ensuite une renaissance humaine, elle reçoit deux sortes de rétribution : la première est que même si elle dit la vérité, personne ne la croit et l'autre est que quoi qu'elle dise, elle est complètement incapable d'aller jusqu'au bout de son discours.
 8. La personne qui est avide souffre à la fois de l'enfer et de l'existence des animaux et des *pretas* ; puis, quand elle prend ensuite une renaissance humaine, elle reçoit deux sortes de rétribution : l'une est qu'elle est toujours insatiablement avide de possessions et l'autre est que quoi qu'elle cherche et obtienne, ce n'est pas du tout ce que son cœur désire.
 9. La personne qui est irascible souffre à la fois de l'enfer et de l'existence des animaux et *pretas* ; puis, quand elle prend ensuite une renaissance humaine, elle reçoit deux sortes de rétribution : l'une est que les gens sont à l'affût de ses fautes et de ses défauts et l'autre est qu'ils lui causent toujours douleur et souffrance.
 10. La personne qui a des vues hérétiques souffre à la fois de l'enfer et de l'existence des animaux et *pretas* ; puis, quand elle prend ensuite une renaissance humaine, elle reçoit deux sortes de rétribution dont l'une est que la déception apparaît toujours dans son cœur.
- Maintenant, O fils du Bouddha, ces dix sortes de méfaits sont la cause de toutes sortes de maux sur la voie. »

Et puis, parmi la grande assemblée, était un homme qui avait commis les dix sortes de méfaits. Quand il entendit le *devatideva* parler des punitions et rétributions infernales, il commença à pleurer et à se lamenter et il parla ainsi au Bouddha *devatideva* : « Souverain du monde, quelle sorte d'action de bien devrais-je faire maintenant pour que je sois délivré de ce mal ? ». Le Bouddha lui dit : « Bonifie les esprits de tous les gens et vous tous, unis ensemble, pratiquez la piété et les actions de bien. Car la personne qui dans cette existence est un grand prêcheur, est un souverain parmi tous, et quiconque construit un monastère ou une maison avec monastère, sera dans un futur monde un ministre dans l'assemblée royale, et un souverain parmi les gens, complet et intelligent dans tout ce qui est désirable et plaisant à l'esprit des gens. Aussi la personne qui dans cette existence bonifie l'esprit des gens de telle manière qu'ils pratiquent toutes sortes d'actions de bien, sera riche et fortunée dans un futur monde et ils lui feront honneur et considéreront cette personne avec respect, et dans les quatre directions, le chemin sera ouvert devant elle ; tout ce qu'elle entreprendra sera couronné de succès. Celui qui dans l'existence présente aime à allumer la lampe naîtra dans un futur monde proche du soleil et de la lune et sa splendeur éclatante brillera toujours. Celui qui fait des offrandes, a de la compassion et qui ne tue pas, où que cette personne soit née, elle sera riche et fortunée et ne manquera ni de possessions ni de nourriture et de vêtements, elles apparaîtront spontanément. Celui qui donne de la nourriture, où que cette personne soit née, de la nourriture divine apparaîtra spontanément ; sa beauté et sa force seront complètes, elle sera brillante, intelligente, éloquente et aura une longue vie. Si quelqu'un fait une offrande à un animal, en conséquence la personne acquerra une récompense, une centaine de fois. Si quelqu'un fait une offrande à une personne ordonnée qui garde les préceptes, le donateur acquerra une récompense, une myriade de fois. Mais si quelqu'un fait une offrande à une personne ordonnée, un maître de la Loi, qui expose la Loi du trésor du secret du Grand Véhicule du Bouddha, qui ouvre les yeux de la grande assemblée, le donateur acquerra d'incommensurables récompenses. Combien plus alors, pourrais-tu demander, la personne qui fait une offrande aux bodhisattvas et aux bouddhas acquerra-t-elle ! Combien d'incommensurables récompenses la personne acquerra-t-elle !

Et si la personne fait une offrande à ces trois sortes d'êtres, elle acquerra une récompense sans fin ; si elle fait aux bouddhas, puis à sa mère et son père, et enfin à une personne malade, l'offrande d'un repas, si grande sera sa récompense. Combien beaucoup plus alors, tu pourrais demander, celui qui donne toujours ; comment la récompense d'une telle personne pourrait-

elle être comptée ? Maintenant la personne qui donne un bain à ceux qui sont ordonnés et leur lave le corps, en quelque endroit que la personne soit née, elle sera belle et la nourriture et les vêtements seront à disposition et elle recevra honneurs et respect. Celui qui aime le soutra et le lit, le loue et l'exalte, en quelque endroit qu'il soit né, sa voix sera délicate et excellente ; quiconque l'entendra se réjouira dans son cœur. Celui qui garde les préceptes, en quelque endroit qu'il soit né, sera beau et parmi les personnes les plus en vue. La personne qui creuse des puits et dispose des jarres d'eau sur la route pour que les voyageurs puissent boire, plante des arbres pour que les gens puissent s'asseoir à l'ombre, en quelque endroit qu'elle soit née, elle sera un meneur pour les gens et une centaine de nourritures et boissons diverses, accordées à ses goûts, apparaîtront. La personne qui aime écrire la Loi des soutras et la donne aux gens pour qu'ils la lisent, en quelque endroit qu'elle soit née, sera éloquente dans ses explications, et quelle que soit la Loi que la personne étudie, en l'entendant une fois, elle l'absorbe complètement et la comprend ; les bodhisattvas toujours protègent et prennent soin d'elle et elle sera la première et la plus en vue. Celle aussi qui construit un pont ou place une embarcation à disposition pour traverser, alors, en quelque endroit qu'elle soit née, elle aura, dans leur intégralité, les sept sortes de bijoux et tous les gens la loueront et l'honoreront ; où qu'elle aille ou arrive, tous lui font honneur et la considèrent avec respect. »

Alors le Bouddha parla ainsi à Ananda : « Le Soutra et la Loi que j'ai exposés en chaque endroit, les causes et les effets - exhorte tous les êtres vivants à les lire et à agir en conséquence pour qu'ils soient sauvés du mal. Mais la personne qui entend ce soutra et le dédaigne et le calomnie- en ce qui concerne une telle personne, dans ce monde même, sa langue tombe au sol. »

Sur ce, Ananda s'adressa au Bouddha ainsi : « O Souverain du monde, quel nom doit-il être donné à ce soutra, et comment devrions-nous orienter notre esprit vers lui ? »

Le Bouddha dit à Ananda : « Que le nom de ce soutra soit « Les Causes de la Rétribution du Bien et du Mal », et que son nom soit aussi « Le Soutra de la Droiture dans le Désir de Devenir un Bodhisattva », et qu'il soit compris et conservé de cette façon. »

Et quand le Bouddha eut fini d'exposer ce soutra, huit myriades d'hommes divins dans cette assemblée orientèrent leurs esprits vers l'Eveil complet le plus élevé (*annoutara samyaksambodhi*), mille deux cents hommes malfaisants abandonnèrent leurs esprits empoisonnés et comprirent le monde précédent, bon nombre d'entre eux devinrent ces hommes pieux qui obtinrent la vue de non-naissance et reçurent la joie éternelle ; bon nombre d'entre eux, une fois morts, reprirent naissance dans des terres pures et s'assemblèrent au Bouddha. Ensuite dans la grande assemblée, tous furent emplis de joie, se mirent au travail et commencèrent à faire des pratiques pieuses et des actions de bien et acceptèrent le commandement du Bouddha sur eux.

Namo Bouddha, Namò Dharma, Namò Sangha.

Un chapitre du soutra dans lequel le Bouddha a exposé les causes et les effets du bien et du mal.

Colophon:

Version anglaise issue de *Le Soutra des Causes et des Effets des Actions*, traduit du Sogdian en anglais par D.N.MacKenzie. Oxford University Press, 1970. Réimprimé sans permission dans

le seul but de faciliter l'étude du Dharma. Téléchargé depuis www.LamaYeshe.com. Une copie usagée du livre (en version anglaise) peut être achetée chez www.amazon.com.

Version française traduite de l'anglais par Jean Luc Castagner et Dominique Pilon, novembre 2003.

Méditation

sur les quatre caractéristiques du karma

par Yéshé Khadro

Utilisez une méditation de base sur le souffle pour calmer l'esprit.

Concentrez-vous sur le va-et-vient naturel du souffle.

Quand vous expirez, laissez aller toute tension physique, toute lourdeur d'esprit, toute pensée perturbatrice. Si vous remarquez qu'un objet autre que la respiration vous vient à l'esprit, laissez-le aller et ramenez votre attention sur le flux de votre respiration. Quand vous inspirez, imaginez que de la lumière blanche pénètre en vous avec votre inspiration.

Votre esprit devrait maintenant être plus calme, plus clair et prêt à établir la motivation pour la session de méditation.

Visualisez dans l'espace en face de vous, le Bouddha Shakyamouni, entouré d'une infinité de bouddhas et de bodhisattvas, et de tous les saints maîtres de la lignée directe et indirecte des enseignements. Visualisez tous les êtres vivants remplissant l'espace autour de vous et rappelez-vous les innombrables fois où ils ont fait preuve de bonté envers vous en tant que votre mère ou d'une autre manière. Imaginez que les rayons de lumière émanant des êtres saints entrent en vous et en tous les êtres vivants, nos mères bienveillantes.

Au fur et à mesure que la lumière se diffuse en vous et en tous les êtres, elle purifie toute négativité et tout obscurcissement mental et elle apporte toutes les réalisations. Faites la requête sincère de parvenir à réaliser le point essentiel de la méditation dans le but de pouvoir être parfaitement bénéfique à tous les êtres vivants, nos mères bienveillantes.

Commencez la méditation sur les quatre caractéristiques du karma.

Le but de cette méditation, c'est de renforcer notre compréhension du karma, de reconnaître son pouvoir et de développer le souhait enthousiaste de créer jusqu'à la plus infime vertu et d'éviter jusqu'à la plus infime non-vertu.

La première caractéristique est que le karma est inéluctable :

Pensez à la manière dont les actions non-vertueuses amènent inéluctablement le malheur et les actions vertueuses inéluctablement le bonheur.

Les actions motivées par des états mentaux vertueux tels que l'amour bienveillant, la générosité, la foi et la sagesse sont vertueuses par nature et leurs fruits ne peuvent être que des expériences de bonheur.

Les actions motivées par des états mentaux non-vertueux tels que la colère, l'attachement, l'orgueil et l'ignorance sont non-vertueuses par nature et leurs fruits ne peuvent être que de la souffrance et du malheur.

Remémorez-vous quelques-unes des actions vertueuses ou non-vertueuses créées par vous dans le passé et mettez-les en relation avec ce caractère inéluctable du karma.

Deuxième caractéristique : le karma est de la nature de l'accroissement, le karma augmente.

Une fois que le karma a été créé et que l'empreinte est laissée sur la conscience, sa force va continuer à croître. Ceci est vrai autant pour les actions karmiques vertueuses que pour les non-vertueuses. Donc, même si l'action peut sembler bénigne et sans importance au moment où elle est créée, du fait de cette caractéristique d'accroissement, elle peut amener un résultat puissant. Il est donc important de s'appliquer consciencieusement à créer des actions vertueuses même petites et d'éviter la moindre action non vertueuse. Par la purification, il est possible d'affaiblir la puissance des actions non vertueuses, mais sans purification elles vont continuer à s'accroître.

Troisième caractéristique : le résultat ne peut être vécu que si on en a créé la cause.

Il n'y a pas d'effet sans cause. Rappelez-vous les situations de bonheur que vous avez connues dans le passé. Certes, il pourrait sembler que des conditions extérieures aient été à l'origine de ces moments heureux, mais il ne vous aurait pas été possible d'en faire l'expérience si vous n'en aviez pas créé la cause. De la même façon, remémorez-vous certaines expériences de souffrance ou de malheur vécues par vous dans le passé. Il peut sembler que des conditions ou des personnes extérieures aient été la cause de ces situations, mais il faut réfléchir à la façon dont il ne vous aurait pas été possible de les rencontrer si vous n'en aviez pas créé la cause.

La troisième caractéristique signifie que nous avons le contrôle de notre avenir. Réfléchissez au bonheur et aux conditions positives que vous espérez rencontrer dans le futur et au fait qu'il est impossible que cela se produise sans en avoir créé la cause.

Quatrième caractéristique : une fois créées, les actions ne sont jamais perdues.

La graine karmique n'est jamais perdue quel que soit le temps écoulé entre la création de l'action et l'expérience de son résultat. Quand les conditions appropriées se seront réunies, les résultats vont se faire sentir - dans cette vie ou dans une vie future.

A moins d'être purifiées, toutes les actions non vertueuses que nous avons créées, quelles qu'elles soient, resteront dans notre continuum jusqu'à ce que finalement, elles donnent leur résultat. De la même manière, toutes les actions vertueuses que nous avons créées, ou que nous créerons, resteront dans notre continuum jusqu'à ce que finalement elles donnent leur résultat.

En réfléchissant aux 4 caractéristiques du karma, notre compréhension de la force du karma - à la fois vertueux et non vertueux - devient plus claire. Quel que soit le degré de compréhension généré par cette réflexion, maintenons l'esprit pointé uniquement sur cela aussi longtemps que possible.

Terminez la méditation en vous remémorant les bouddhas en face de vous. Imaginez qu'ils s'absorbent dans le Bouddha central, Shakyamouni. Il se résorbe lui-même en lumière, lumière qui s'absorbe en vous par le sommet de votre tête. Vous ressentez que vous ne faites plus qu'un avec le Bouddha sous forme d'espace qui englobe tout. Concentrez-vous sur ceci aussi longtemps que vous le pouvez.

Dédiez le mérite de cette méditation. Que cette action devienne la cause de l'éveil afin que vous puissiez parfaitement conduire tous les êtres vivants vers leur état d'éveil, aussi rapidement que possible.

Colophon :

Traduit de l'anglais par Jean-Marc Depasse, revu par la vén. Tenzin Ngeunga – Juillet-Août 2010

Méditation sur les dix non vertus

par la vén. Yéshé Khadro

Utilisez une méditation de base sur le souffle pour calmer l'esprit.

Concentrez-vous sur le va-et-vient naturel du souffle.

Quand vous expirez, laissez aller toute tension physique, toute lourdeur d'esprit, toute pensée perturbatrice. Si vous remarquez qu'un objet autre que la respiration vous vient à l'esprit, laissez-le aller et ramenez votre attention sur le flux de votre respiration. Quand vous inspirez, imaginez que de la lumière blanche pénètre en vous avec votre inspiration.

Votre esprit devrait maintenant être plus calme, plus clair et prêt à établir la motivation pour la session de méditation.

Visualisez dans l'espace en face de vous, le Bouddha Shakyamouni, entouré d'une infinité de bouddhas et de bodhisattvas, et de tous les saints maîtres de la lignée directe et indirecte des enseignements. Visualisez tous les êtres vivants remplissant l'espace autour de vous et rappelez-vous les innombrables fois où ils ont fait preuve de bonté envers vous en tant que votre mère ou d'une autre manière. Imaginez que les rayons de lumière émanant des êtres saints entrent en vous et en tous les êtres vivants, nos mères bienveillantes.

Au fur et à mesure que la lumière se diffuse en vous et en tous les êtres, elle purifie toute négativité et tout obscurcissement mental et elle apporte toutes les réalisations. Faites la requête sincère de parvenir à réaliser le point essentiel de la méditation dans le but de pouvoir être parfaitement bénéfique à tous les êtres vivants, nos mères bienveillantes.

Maintenant commençons la méditation sur les dix non-vertus. Le but de cette méditation est de prendre conscience des actions non vertueuses que nous avons créées dans cette vie ou dans des vies antérieures et de développer le désir pressant de purifier ces actions.

En utilisant comme guide la liste des dix non-vertus qui suit, nous allons passer en revue nos actions afin de nous rappeler les actions non vertueuses que nous avons créées. Tout en nous souvenant de ces actions spécifiques, nous allons réfléchir aux différents effets de souffrance qui peuvent en résulter. Et nous mettrons ensuite en œuvre les quatre remèdes puissants (ou forces d'opposition) pour purifier immédiatement chaque action.

Les actions non vertueuses du corps

Tuer

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir ôté la vie à un être humain, tué des animaux et des insectes. Rappelons-nous également de la motivation qui était à l'origine de ces actions ; était-ce de la colère, de l'attachement ou de l'ignorance ?

- Pensons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance dans les enfers, ou dans une vie où nous aurons à souffrir de maladies et sans longévité, ou dans un pays déchiré par la guerre.

- Générons les pensées de refuge dans les Trois Joyaux et le désir de mener tous les êtres à leur éveil ultime. Générez ensuite le regret et la ferme détermination de ne pas répéter à

nouveau ce genre d'actions pendant un certain temps (en prenant une valeur de temps réaliste, par exemple un mois) ou pour le reste de votre vie.

Voler

Souvenons-nous d'actions telles que de nous être emparé des biens d'autrui sans leur permission, de les avoir empruntés et conservés jusqu'à finalement considérer qu'ils nous appartenaient. Rappelons-nous de la motivation à l'origine de ces actes.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance comme esprit avide, ou dans une vie où nous n'aurons rien à nous, ou perdrons tout ce que nous possédons, ou dans un pays où nos possessions seront détruites par un fléau (la grêle, par exemple).
- Générons les pensées de refuge dans les Trois Joyaux et le désir de mener tous les êtres à leur éveil ultime. Générons ensuite le regret et la ferme détermination de ne pas répéter à nouveau ce genre d'actions pendant un certain temps (en prenant une valeur de temps réaliste, par exemple un mois) ou pour le reste de votre vie.

Inconduite sexuelle

Souvenons-nous d'actions où nous avons blessé d'autres personnes par le biais de notre activité sexuelle.

- Pensons que ces actions peuvent être la cause pour que nous renaissions comme esprit avide, ou dans une famille ou avec un partenaire qui nous sont hostiles, ou dans un endroit très boueux.
- Générons les quatre forces d'opposition.

Si nous rencontrons ou avons rencontré l'un de ces résultats dans cette vie, nous pouvons réfléchir aux actions que nous avons dû créer dans le passé et appliquer les quatre forces d'opposition.

Rappelons-nous des actions vertueuses du corps (que nous avons accomplies), telles que d'avoir évité de tuer, de voler ou d'avoir une conduite sexuelle incorrecte. Le résultat de ces actions sera l'opposé de celui des actions non vertueuses. Réjouissons-nous de ces actions et dédions-en le mérite.

Les actions non vertueuses de la parole

Mentir

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir menti, ou trompé d'autres personnes par la parole.

- Pensons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance comme animal, ou dans une vie où l'on ne croit jamais ce que nous disons, ou dans un endroit particulièrement répugnant.

Paroles de discorde

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir calomnié, causé la division par les choses que nous avons dites à d'autres ou à propos d'autres : des paroles qui sèment la discorde.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance dans les enfers, ou dans une vie où nous sommes séparés de ceux que nous aimons, ou dans des lieux aux altitudes extrêmes (hautes montagnes ou vallées profondes).

Paroles blessantes

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir parlé durement, blessé les autres par nos paroles ou par l'intonation de notre voix.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance dans les enfers, ou dans une vie où nous entendons des paroles très désagréables, ou dans un lieu désertique.

Paroles futiles

Souvenons-nous d'actions telles que d'avoir parlé inutilement, futillement, actions qui gâchent votre précieuse renaissance humaine et causent de la distraction chez les autres.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance comme animal, ou doté d'un discours indiscipliné, ou dans un lieu où les réserves d'eau sont tarées.

Générons les quatre forces d'opposition afin de purifier chacune de ces actions non vertueuses de la parole.

Générons les pensées de refuge dans les Trois Joyaux et le désir de mener tous les êtres vers leur éveil ultime. Générons ensuite le regret et la ferme détermination de ne pas répéter ce genre d'actions à nouveau.

Souvenons-nous des actions vertueuses de la parole (que nous avons accomplies), telles que d'avoir évité de mentir, de calomnier, de parler avec dureté ou futillement. Le résultat de ces actions sera l'opposé de celui des actions non vertueuses. Réjouissons-nous de ces actions et dédions-en le mérite.

Les actions non vertueuses de l'esprit

Convoitise

Souvenons-nous d'actions de convoitise, telles que désirer fortement les biens des autres.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance comme esprit avide, ou dans une vie où l'on est toujours insatisfait et où toutes nos entreprises sont vouées à l'échec, ou dans un endroit très isolé.

Malveillance

Souvenons-nous d'actions de malveillance, telles que d'avoir des pensées de haine envers les autres, de désirer leur faire du mal, d'être malheureux de leur succès.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance dans les enfers, ou dans une vie où notre haine et notre colère ne font que croître, ou dans une vie où nous ne trouvons que de la nourriture ayant mauvais goût.

Vues fausses

Souvenons-nous de situations où nous avons soutenu avec force nos propres vues contraires à la vérité, par exemple en niant l'existence de la loi de cause à effet.

- Songeons que ces actions peuvent être la cause d'une renaissance en tant qu'animal, ou dans une vie où l'on devient de plus en plus ignorant, ou dans un endroit où les plantes ne donnent pas de fruits.

Générons les quatre forces d'opposition afin de purifier chacune de ces actions non vertueuses de l'esprit.

Générons les pensées de refuge dans les Trois Joyaux et le désir de mener tous les êtres vers leur éveil ultime. Générons ensuite le regret et la ferme détermination de ne pas répéter ce genre d'actions à nouveau.

Rappelons-nous des actions vertueuses de l'esprit (que nous avons accomplies), telles que d'avoir évité la convoitise, la malveillance ou de soutenir des vues erronées. Le résultat de ces

actions sera l'opposé de celui des actions non vertueuses. Réjouissons-nous de ces actions et dédions-en le mérite.

Après avoir pensé à toutes nos actions passées en utilisant les 10 non-vertus comme guide, générons la ferme résolution d'éviter de telles non-vertus dans le futur et de purifier les non-vertus déjà créées aussi vite que possible. Gardons notre esprit concentré en un point sur cette pensée aussi longtemps que possible.

Terminons en nous remémorant le Bouddha en face de vous. Imaginons que le Bouddha se résorbe en lumière et que cette lumière pénètre en vous par le sommet de notre tête. Ressentons que nous ne faisons plus qu'un avec le Bouddha sous forme d'espace englobant tout. Concentrons-nous sur cela le plus longtemps possible.

Dédions le mérite de cette méditation. Que cette action devienne la cause de l'éveil afin que nous puissions parfaitement conduire tous les êtres vivants vers leur état d'éveil, aussi rapidement que possible.

Colophon :

Traduit de l'anglais par Jean-Marc Depasse, revu par la vén. Tenzin Ngeunga – Juillet-Août 2010

Méditation sur une courte pratique de Vajrasattva

par Kendall Magnussen

Motivation

Commençons par nous assurer que notre colonne vertébrale est bien droite. Les bras incurvés et détendus, avec les mains reposant dans le giron, la droite au-dessus de la gauche formant un triangle souple. Les épaules détendues. La tête est légèrement basculée vers l'avant, le regard portant devant nous vers le sol, et la bouche et les mâchoires détendues.

Nous prenons quelques profondes inspirations et expirations. Nous faisons en sorte que le corps et l'esprit soient complètement présents. Et nous établissons une motivation pour la pratique, pensant à notre précieuse vie humaine, à cette opportunité qui est la nôtre maintenant d'avoir rencontré les enseignements ; et générant le souhait d'en tirer le meilleur parti avant notre mort.

Nous pensons à tous ceux que nous connaissons dans notre vie directement ou indirectement et que nous voulons aider d'une manière ou d'une autre. Nous reconnaissons cet endroit au plus profond de nous qui aspire vraiment à se développer, à éveiller nos qualités de sagesse, de compassion et notre aptitude à aider les autres.

Comme ce serait merveilleux d'être débarrassé de la croyance en un concept de soi, libéré de la prison du soi. Reconnaissons que, même si nous avons peut-être un grand désir de développer des réalisations dans notre esprit, ce dernier est comme tout engourdi, bloqué, incapable de voir ou de comprendre.

Ressentons cet énorme fardeau que constituent ces montagnes de négativités qui, du fait de notre méconnaissance de la réalité et de nos actions accomplies sous le pouvoir de l'ignorance, se sont imprimées sur notre courant de conscience, parasitant notre sagesse, mettant un frein à notre compassion et bloquant nos moyens d'action.

Nous voulons nous libérer de tous ces blocages, de tous ces voiles mentaux, de tous ces schémas et habitudes négatifs, et nous voulons être libres d'agir de façon à être bénéfiques à nous-mêmes et à autrui,

Et donc, avec cette aspiration, nous allons nous engager dans la pratique de Vajrasattva.

Visualisation préliminaire

Nous visualisons dans l'espace devant nous Vajrasattva, père et mère, l'union de la sagesse et de la méthode, ou compassion, représentation de l'union parfaite de notre esprit avec l'éveil. Pureté parfaite, ils irradient de la lumière blanche.

Et nous nous visualisons nous-mêmes entourés de tous les êtres vivants, notre père à notre droite, notre mère à notre gauche. Nos ennemis et les êtres qui nous dérangent dans l'espace

devant nous, et nos amis juste derrière nous. Et, avec le souhait que tous nous trouvions rapidement le bonheur parfait et en prenant la responsabilité de faire en sorte que cela se produise, avec le désir profond de libérer notre esprit de tout ce qui nous empêche d'actualiser le chemin rapidement, nous récitons tous ensemble la prière de prise de refuge :

La force du support (A) : prendre refuge

*Pour toujours, je prends refuge en le Bouddha, le Dharma, la Sangha, ainsi qu'en les trois véhicules,
En les dakinis du yoga du mantra secret, en les héros et héroïnes,
En les déesses d'initiation et les bodhisattvas.
Mais avant tout, pour toujours, je prends refuge en mon saint maître. (3 fois)*

La force du regret

Puis nous méditons sur la force du regret, plus particulièrement nous rappelons à notre esprit nos actions spécifiques du corps, de la parole et de l'esprit qui ne font que provoquer plus de souffrance pour nous-mêmes, et autrui. Nous nous souvenons que la définition du karma négatif est toute action qui entraîne un résultat de souffrance, toute action motivée par l'ignorance : l'attraction ignorante pour certaines choses et l'aversion ignorante pour d'autres ; la non-compréhension des véritables causes de ce que nous vivons.

Pratiquement tout ce que je fais, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, est motivé par des préoccupations liées à ce monde, par l'attachement au confort de cette vie. Il en est ainsi de la naissance à la mort dans cette vie et depuis des vies sans commencement. La presque totalité des actions que j'aie jamais accomplies ont été non-vertueuses, c'est-à-dire des causes de souffrance. Non seulement cela, mais de plus j'ai continuellement brisé mes vœux de pratimoksha, de bodhisattva et mes vœux tantriques. Le pire de tout, c'est que j'ai créé les karmas négatifs les plus graves en rapport avec mes amis vertueux, en me mettant en colère contre eux, en faisant naître des vues erronées et des pensées dépourvues de dévotion à leur égard, en faisant du mal à leur corps sacré et en ne suivant pas leurs conseils. Avoir toutes ces empreintes négatives sur mon continuum mental est insupportable. C'est comme si j'avais avalé un poison mortel. Je dois appliquer l'antidote tout de suite et purifier immédiatement tout ce karma négatif, sans plus tarder même une seule seconde.

Nous amenons ainsi à l'esprit des actions spécifiques dont nous savons qu'elles ne sont pas en accord avec l'esprit de l'éveil et nous faisons naître un profond regret et la nécessité impérieuse d'éliminer tout cela de notre courant de conscience, sans qu'il reste le plus léger résidu d'empreinte.

Puis, nous nous souvenons de l'impermanence et de la mort :

De nombreuses personnes de mon âge ou plus jeunes que moi sont déjà décédées. C'est un miracle que je sois encore en vie et que j'aie cette occasion incroyable de purifier mon karma négatif. La mort est certaine, mais il n'y a aucune certitude quant au moment où elle surviendra. Si je devais mourir maintenant, il est sûr que je renaîtrais dans les états d'existence inférieurs. Comme je ne pourrais pas y pratiquer le Dharma, j'y resterais pendant d'innombrables ères cosmiques. C'est pourquoi, c'est pour moi une chance absolument incroyable de pouvoir purifier mes karmas négatifs dès maintenant, sans plus tarder ne serait-ce qu'une seconde, en pratiquant la méditation-récitation de Vajrasattva.

La force du support (B) : engendrer la bodhicitta

Cependant, cette purification de Vajrasattva, je ne la pratique pas uniquement pour moi : le but de ma vie est de libérer de leur souffrance et des causes de leur souffrance, tous les êtres des enfers, les prétras, les animaux, les humains, les asouras, les souras ainsi que les êtres de l'état intermédiaire, et de les mener à l'éveil insurpassable. Dans ce but, je dois tout d'abord atteindre moi-même l'éveil. C'est pourquoi, je dois purifier immédiatement tout mon karma négatif en pratiquant la méditation- récitation de Vajrasattva.

Ainsi, nous développons avec une très grande force dans notre courant de conscience ce désir d'être complètement libéré de toute négativité, de tous les blocages karmiques, de tous les schémas et habitudes négatifs que nous avons créés dans notre esprit dans cette vie et au cours des vies sans commencement, sans même savoir quels aspects sombres obscurcissent encore notre esprit.

Puis nous visualisons :

Sur le sommet de ma tête, sur un lotus et un disque de lune, sont assis Vajrasattva père et mère. Leur corps est blanc ; chacun a un visage et deux bras. Il tient une cloche et un vajra et elle tient un couperet et une coupe crânienne. Ils se tiennent enlacés. Le père est orné de six mudras et la mère de cinq. Il est assis dans la posture du vajra et elle, dans celle du lotus.

Vajrasattva est mon maître-racine, l'esprit sacré de tous les bouddhas, le dharmakaya, qui, de par son immense compassion pour moi-même et tous les êtres, se manifeste sous cette forme pour me purifier, moi-même et tous les autres êtres.

Ainsi, votre esprit se transforme en dévotion au maître, la racine de toutes les bénédictions et réalisations de la voie vers l'éveil.

Au cœur de Vajrasattva, sur un disque de lune, se tient un HOUM entouré de la guirlande du mantra à cent syllabes. Un puissant flot de nectar blanc s'écoule du HOUM et de la guirlande du mantra, qui me purifie de toute maladie, malfaisance causée par les esprits, karma négatif et de tout obscurcissement.

La force du remède : récitation du mantra

Om vajrasattva samaya manoupalaya / vajrasattva tvénopa-tichtha / dridho mé bhava / souchyo mé bhava / soupochyo mé bhava / anourakto mé bhava / sarva siddhim mé prayatcha / sarva karma soucha mé / tchittam shriyam kourou houm / ha ha ha ha hoh / bhagavan sarva tathagata / vajra ma mé mountcha / vajra bhava maha samaya sattva ah houm pè (7 ou 21 fois)

Visualisez un dernier flot de nectar et de lumière blanc purificateur provenant du corps et de l'esprit de Vajrasattva ; et, comme une douche très, très puissante, il nettoie de notre ensemble corps-esprit toute négativité, tout voile mental, sans en omettre un seul. Toutes les négativités sont repoussées complètement jusqu'à la plante de nos pieds, elles s'engouffrent dans une fissure qui s'est ouverte dans le sol et sont absorbées par le Seigneur de la Mort au milieu d'un feu flamboyant.

Ce dernier est complètement rassasié. Sa bouche est scellée par un double dordjé. Il se retourne et s'éloigne. La fissure dans le sol se referme, et notre corps-esprit est parfaitement calme et clair, comme du cristal.

Maître Vajrasattva, qui se trouve sur le sommet de ma tête, dit : « Enfant de la famille, tes négativités, obscurcissements et engagements brisés et endommagés ont été complètement purifiés. »

Engendrez une forte conviction que tout est entièrement purifié, conformément aux paroles de Maître Vajrasattva.

La force de la détermination : s'abstenir de commettre à nouveau des négativités

Devant Maître Vajrasattva, je promets de ne plus jamais commettre les actions négatives dont j'arrive facilement à m'abstenir et de ne plus commettre, pour une journée, une heure, ou au moins quelques secondes, les actions négatives dont il m'est difficile de m'abstenir.

Absorption :

Maître Vajrasattva est ravi de votre promesse. Vajrasattva père et mère fondent en lumière et se dissolvent en vous. Votre corps, votre parole et votre esprit deviennent indissociables du corps, de la parole et de l'esprit sacrés de Maître Vajrasattva.

Dans la vacuité, il n'y a pas de « je », créateur de karma négatif ; il n'y a pas d'action de créer du karma négatif ; il n'y a pas de karma négatif créé.

Placez votre esprit dans cette vacuité pour un petit moment. Voyez ainsi tous les phénomènes comme vides : ils n'existent pas de leur propre côté.

Puis, avec cette conscience qu'il n'y a pas d'action négative : si l'on considère le sujet seulement, pas d'action négative ; si l'on considère l'objet seulement, pas d'action négative ; et il est impossible de s'engager dans une action sans un sujet et un objet. Donc, avec cette compréhension, nous dédions les mérites.

Dédicaces

Grâce à tous ces mérites des trois temps accumulés par les bouddhas, bodhisattvas, moi-même et tous les êtres (qui semblent être réels, exister de leur propre côté, mais qui sont vides), puissé-je (moi qui semble être réel mais qui suis vide) atteindre l'éveil du Maître Vajrasattva (qui semble être réel mais qui est vide) et conduire tous les êtres (qui semblent être réels mais qui sont entièrement vides) à cet éveil (qui semble être réel mais qui est vide), et puissé-je à moi tout seul (qui semble être réel mais qui suis également entièrement vide, sans aucune existence propre) accomplir cela.

Puisse la précieuse bodhicitta, source de tout bonheur et de toute réussite pour moi-même et pour tous les êtres, naître dans mon esprit et celui de tous les êtres sans tarder ; et puisse celle qui a été engendrée s'accroître.

Puissions-nous, moi-même et tous les êtres, dans toutes nos vies, avoir Lama Tsongkhapa comme notre maître direct, ne jamais être séparés ne serait-ce qu'une seule seconde de la voie pure qui est largement louée par les victorieux, et parachever dans notre esprit, le plus rapidement possible, la voie tout entière - les trois principaux aspects de la voie et les deux stades du yoga tantra insurpassable - dont la racine est la dévotion au maître.

Tout comme le héros Manjousbri ainsi que Samantabhadra ont réalisé les choses telles qu'elles sont, je dédie tous ces mérites de la manière la plus excellente afin de suivre leur exemple parfait.

Par la dédicace louée comme parfaite par les victorieux, ceux ainsi-allés, des trois temps, moi aussi je dédie parfaitement toutes ces racines de vertu afin de pouvoir accomplir des œuvres nobles.

Colophon :

Traduit de l'anglais par la vén. Tenzin Ngeunga, Août 2010. Les parties en italique sont extraites du Livre de Prières vol. 2 de la FPMT.

Méditation sur la réjouissance

Préparation : D'abord vérifiez votre posture, vous assurant que votre colonne vertébrale est droite. Prenez note de votre attitude physique et mentale à l'instant présent, quelles qu'elles soient. Sentez le poids de votre corps sur le coussin de méditation. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois et autorisez-vous à faire cette session de méditation. A présent, portez votre attention sur votre respiration. Concentrez-la sur la sensation du souffle entrant et sortant. Si cela vous aide à cadrer votre esprit, vous pouvez compter les inspirations jusqu'à vingt et un. Si des distractions surgissent, soyez-en conscient sans vous y impliquer et sans faire intervenir le jugement, puis avec douceur, replacez votre attention sur le souffle. Pratiquez ainsi pendant quelques minutes.

Motivation : Pourquoi suis-je assis ici ? Parce que je désire être heureux et ne veux pas souffrir. Non seulement cela, mais je veux aussi être une source de bonheur pour autrui. Je veux mettre fin à la souffrance dans ce monde et au-delà. Mais pour l'instant, ce souhait est de l'ordre de la bonne blague ! Je ne peux même pas garantir ma propre paix mentale, ne serait-ce que pour une minute, ne parlons pas d'aider les autres à en faire autant ! Comment m'y prendre ? Il me faut cultiver les réalisations de la voie vers l'éveil, et vite. Pour y arriver, ce qu'il me faut, c'est une bonne réserve d'énergie positive (mérites). L'une des méthodes les plus efficaces et les plus faciles pour créer des mérites est de consacrer du temps à se réjouir des qualités et actions positives de moi-même et des autres. C'est pourquoi je vais faire cette méditation sur la réjouissance afin que les qualités d'éveil présentes en mon esprit puissent mûrir rapidement pour le bénéfice de tous.

Méditation proprement dite :

D'abord, réjouissez-vous de toutes les bonnes choses que vous avez faites vous-même dans le passé. Pensez à tout ce que vous avez dû accomplir au cours de vos vies passées pour obtenir le résultat de cette précieuse vie humaine aujourd'hui : la pratique de la générosité, de la moralité, de la patience et des prières pures et sans tache. Si vous êtes quelqu'un de fort, c'est parce que vous avez aidé les autres ; si vous jouissez d'une bonne santé, c'est parce que vous avez protégé la vie, etc. Toutes ces bonnes choses qui sont votre lot aujourd'hui sont des résultats d'actions positives passées accomplies par vous-même. Contemplez toutes ces bonnes choses que vous avez dû faire dans le passé et réjouissez-vous en récitant à l'intérieur de vous-même comme un mantra : « Comme tout cela est merveilleux, comme tout cela est merveilleux ». *(Ici, vous faites une pause. Vous pouvez vous servir de votre mala si cela vous aide à garder votre esprit centré sur la réjouissance.)*

Réjouissez-vous de toutes les bonnes choses, pratiques, prières sincères, que vous avez faites, de ce que vous avez fait pour venir en aide aux autres, réjouissez-vous d'avoir suivi les conseils de votre maître, etc. Réjouissez-vous de ces choses que vous avez faites et que vous faites maintenant, au cours de votre vie présente, et pensez : « C'est merveilleux, tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Réjouissez-vous de toutes les activités vertueuses que vous entreprendrez dans l'avenir, de toutes les réalisations du chemin que vous allez cultiver et de tout ce que vous ferez pour aider les autres, comme leur enseigner le dharma, etc. à partir de maintenant, jusqu'à ce que vous

ayez atteint l'éveil et après l'avoir atteint, et pensez : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Maintenant, pensez à toutes les choses magnifiques accomplies par d'autres, toutes leurs qualités, tout ce qu'ils ont fait pour s'aider les uns les autres dans le passé, tout ce qu'ils font maintenant et tout ce qu'ils feront dans l'avenir ; pensez plus particulièrement à tous ceux qui vous accompagnent sur le chemin spirituel et contemplez : « Comme tout cela est merveilleux ». Evoquez aussi les qualités particulières de toutes ces personnes, leur générosité, leur intelligence, leur beauté, leur prestige, leur richesse, leur dévotion, etc. et pensez encore : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Rappelez-vous les biographies des saints des diverses traditions religieuses, comment ils ont été bénéfiques aux autres en consacrant leur vie à la pratique spirituelle et au service d'autrui. Réjouissez-vous de leurs qualités et leurs activités et pensez : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Poursuivez en pensant spécifiquement à toutes les choses fantastiques accomplies dans le passé, le présent et l'avenir par tous les bouddhas et bodhisattvas, y compris nos maîtres et les lamas de la lignée. Souvenez-vous de leurs qualités, de leur vie, des difficultés qu'ils ont endurées pour cultiver les réalisations dans leur esprit et préserver le dharma ; souvenez-vous qu'ils sont venus en aide à d'innombrables êtres vivants et pensez : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Maintenant, essayez d'être complètement conscient de toutes ces choses magnifiques accomplies par vous-même, les autres et tous les bouddhas et bodhisattvas dans le passé ; toutes ces choses accomplies à partir de maintenant et jusqu'à ce que tous les êtres aient atteint l'éveil, et réjouissez-vous en. Sentez-vous vaste et heureux pour vous-même et les autres et pensez : « Comme tout cela est merveilleux ». *(Pause)*

Décision : Maintenant que j'ai fait moi-même l'expérience des bienfaits de la réjouissance, je m'efforcerai autant que possible de cultiver ce type de pensée. Quand je verrai les qualités d'autrui, au lieu de me sentir jaloux et de rendre mon esprit malheureux, je me réjouirai et opérerai pour développer l'énergie positive. Chaque fois que les qualités et les bonnes actions de moi-même ou d'autrui m'apparaîtront, parce que j'en entendrai parler, j'en serai témoin ou je lirai quelque chose à leur sujet, je n'oublierai pas de me réjouir et d'être content.

Dédicace : Grâce aux mérites des trois temps accumulés par moi-même, les autres et tous les bouddhas et bodhisattvas, puissé-je, moi-même et tous les êtres vivants, atteindre rapidement l'état d'Eveil. Puissé-je bientôt cultiver toutes les réalisations du chemin afin de pouvoir être bénéfique aux autres exactement comme l'ont fait ces grands saints du passé. Puissé-je devenir un bouddha pour le bénéfice de tous.

Note : Lama Thoubtèn Yéshé avait dit que pour les gens occupés, c'était une très bonne méditation à faire en rentrant d'une journée de travail, assis avec une tasse de café ou de thé, et se réjouissant ! Le Vénérable Ribour Rinpoché a également dit que c'était une très bonne méditation à faire dans son lit.

Colophon :

Méditation préparée par Kendall Magnussen, janvier 2003. Traduction française : Dominique Loyez, novembre 2003.

Méditation sur les désavantages de la colère

Préparation :

Vérifiez votre posture, vous assurant que votre colonne vertébrale est droite. Inspirez et expirez profondément plusieurs fois en sentant le poids de votre corps sur le coussin de méditation. Maintenant, portez votre attention sur votre respiration. Concentrez-vous sur la sensation du souffle qui entre et sort. Laissez aller toutes pensées, comme des nuages flottant dans le ciel. Si des distractions surgissent, devenez conscient de celles-ci sans qu'elles vous entraînent et sans les juger, ensuite doucement portez votre attention de nouveau sur le souffle. Faites cela pendant plusieurs minutes.

Motivation :

Pour quelle raison suis-je assis ici ? Parce que je désire être heureux et ne veux pas souffrir. Je ne veux même pas faire l'expérience de la plus insignifiante douleur physique ou mentale. Cependant, aussi longtemps que mon esprit se laissera facilement dominer par des attitudes perturbatrices telles que la colère, il n'y a aucun espoir de bonheur durable. Non seulement cela, mais tous les êtres vivants sont dans la même situation - ils veulent simplement le bonheur et veulent être libérés de la souffrance. Comme le mien, leur esprit se laisse si facilement submerger par les émotions perturbatrices. C'est la raison pour laquelle les problèmes relationnels existent, la maladie, la guerre, et tant de problèmes en ce monde. Comme il serait merveilleux si moi-même et tous les êtres vivants étaient libérés des émotions perturbatrices, s'ils avaient l'esprit heureux et en paix ! Si j'arrivais à surmonter ne serait ce que la colère et si je pouvais enseigner aux autres comment faire de même, ce serait vraiment extraordinaire ! En me familiarisant avec les désavantages de la colère, je peux appliquer son antidote à la seconde même où elle surgit et la couper à la racine. Ainsi, avec le désir de devenir une source de paix et de bonheur pour moi-même et les autres, je vais maintenant faire cette méditation sur les désavantages de la colère.

Méditation proprement dite :

Rappelez-vous un moment précis de votre vie où vous vous êtes laissé aller complètement à la colère. Remémorez-vous les détails de l'expérience, à la fois mentale et physique. Rappelez-vous l'inconfort dans votre corps quand il brûlait avec la chaleur de la colère...la démesure de l'esprit - le désir de faire du mal (*pause*). Rappelez-vous les choses que vous avez dites ou faites pendant que vous étiez ivre de colère (*pause*).

Maintenant, souvenez-vous d'autres circonstances où vous ou quelqu'un d'autre étiez en colère et des situations qui en ont résulté (*pause*).

Laissez-vous aller au sentiment de regret pour la manière dont vous avez agi quand vous étiez en colère. Essayez de voir comment la colère a détruit votre bonheur à ce moment-là ainsi que les graines pour le bonheur à venir, et comment vous vous êtes retrouvé avec moins d'énergie positive (*pause*).

Maintenant, faites l'inventaire des désavantages de la colère et voyez si oui ou non vous avez pu constater que cela était vrai pour vous-même et les autres : (*faites une pause après chaque point pour y réfléchir ou bien choisissez quelques points et analysez-les en profondeur*)

- Avec la colère, même les personnes les plus belles perdent leur séduction. Pensez aux gens que vous avez vus en colère. Etaient-ils séduisants ? Imaginez ce à quoi vous ressemblez quand vous êtes en colère. Est-ce que vous voulez ressembler à cela ?
- La colère détruit votre santé physique et votre paix de l'esprit. Elle entraîne une augmentation de la pression, des attaques cardiaques, et votre corps est soumis à un énorme stress quand le feu de la colère vous consume.
- La colère vous fait perdre tout sens de discrimination. Elle vous force, vous et les autres, à agir de façon blessante, ce que vous regrettez par la suite.
- La colère vous fait perdre vos amis. Personne ne veut fréquenter une personne colérique.
- La colère vous crée des ennemis. Une fois que vous avez fait du mal à quelqu'un, naturellement il désire vous rendre la pareille. Au minimum, il ne veut absolument pas vous aider!
- Il n'y a aucune chance d'être heureux quand la colère est présente. Comment pouvez-vous être heureux quand vous êtes en colère ?
- La colère détruit les causes de votre bonheur futur, consumant en un instant des éons d'énergie positive que vous aviez accumulés.
- La colère a une nature destructive. Quand la colère a pris le dessus dans votre esprit, vous désirez faire du mal aux gens et aux choses. Cela crée une atmosphère très tendue et inconfortable. On ne peut pas vous faire confiance. La colère détruit les relations, fait que les gens perdent leur travail et se massacrent les uns les autres. Au cours de batailles, des villes entières, l'environnement naturel, et des gens innocents sont décimés.
- Imaginez les résultats karmiques dont vous ferez l'expérience à cause de la colère : Premièrement, vous renaissiez dans les royaumes inférieurs dont l'environnement et les êtres qui les habitent sont si terrifiants. Quand vous renaissiez en tant qu'humain, l'environnement est effrayant, tout autour de vous il y a des gens en colère et beaucoup de bagarres. Votre corps est déplaisant à voir et les gens ressentent de l'aversion pour vous spontanément. Vous êtes certains de vivre des moments où les autres vous maltraiteront de différentes façons, se comportant envers vous comme vous vous êtes comportés et pire encore car le karma s'accroît. A cause des empreintes de colère dans votre esprit, vous ne pouvez pas vous empêcher de vous mettre en colère encore et encore et de continuer à créer de la souffrance pour vous-même et les autres.

Pensez : Avec tous ces désavantages, à quoi me sert la colère ? Non seulement il faut que j'empêche la colère de s'élever à nouveau, mais il faut aussi que je purifie ces moments passés sous l'emprise de la colère et que je me libère de toutes ces tendances karmiques.

Décision : Quand je sens s'élever le feu de la colère, même la plus légère irritation, qui pourrait se transformer en une pensée, une parole, ou une action de colère, je l'éviterai comme un serpent sur mon chemin. Je dois utiliser les quatre pouvoirs d'opposition pour purifier toutes les erreurs que j'ai commises sous l'influence de la colère par le passé. Je dois me familiariser avec les antidotes de la colère pour pouvoir l'éviter quand elle s'élève et devenir expert dans leur application. Je dois me libérer, moi et les autres, de la colère. *(Maintenez votre esprit aussi longtemps que possible sur cette résolution de vouloir vous libérer de la colère. Quand la force de cette pensée diminue, vous pouvez passer en revue l'un ou l'autre des désavantages mentionnés ci-dessus pour redonner de la force à votre résolution, ou bien passer à la dédicace).*

Dédicace : Grâce à cet effort de méditer sur les désavantages de la colère, puissent tous les êtres et moi-même être complètement libres de l'esprit de colère et de tous ses résultats karmiques. Puissé-je rapidement atteindre l'état d'Eveil complet et puisse-je aider tous les

êtres, dans ce monde et au-delà, à être libres de la colère pour toujours. Puissé-je rapidement atteindre l'Eveil et conduire tous les êtres au bonheur parfait le plus élevé.

Colophon :

Méditation préparée par Kendall Magnussen, janvier 2003. Traduction française : Dominique Loyez, novembre 2003.

Méditation extraite de

« Wish-fulfilling Golden Sun »

par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

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'Eveil 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'Eveil 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, 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.

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-pen 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, Vajrabhairava, 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.

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 entraînèrent 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 préas ;
- 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.

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'emplir 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 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'ACCROÎT

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 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 infallible 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 :

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 ?

Découverte du bouddhisme – Module 6 – Tout sur le karma

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	SOUN.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	LHOUR.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.