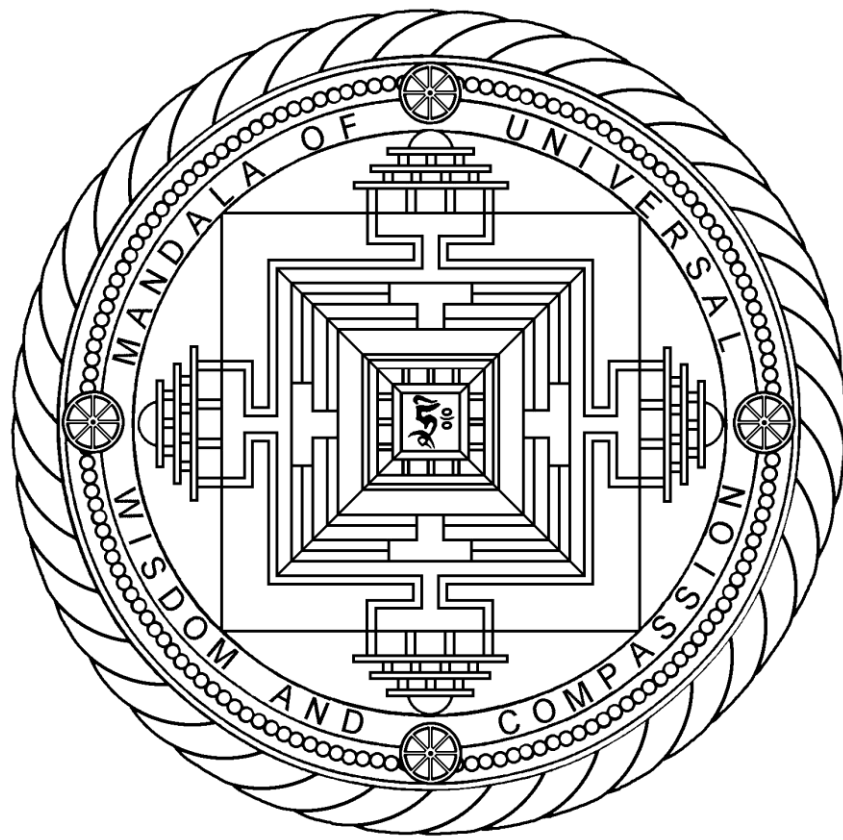


DÉCOUVERTE DU BOUDDHISME



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

***Le refuge dans les
Trois Rares et Sublimes
Matériel étudiant***

Table des matières

Lectures :

<i>A la recherche d'un refuge intérieur</i> , par Sa Sainteté le Dalai Lama	5
<i>Enseignements sur le refuge</i> , par Lama Thoubtèn Yéshé	10
<i>Essence de la pratique bouddhique</i> , par Lama Zopa Rinpoché	20
<i>Le refuge</i> , par Lama Thoubtèn Yéshé	47

Méditations :

<i>Méditation sur le refuge</i>	52
<i>Méditation sur le refuge dans les Trois Rares et Sublimes</i>	55
<i>Méditation sur le Bouddha Shakyamouni</i>	59
<i>Méditation extraite de « Wish-fulfilling Golden Sun »</i>	61

Autres lectures conseillées :

La Voie vers l'Éveil dans le Bouddhisme Tibétain, par Guéshé Acharya Thoubtèn Loden, édité par le Monastère Nalanda (3^{ème} partie, p 141 à 164).

Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes,
édité par : Service de traduction francophone de la FPMT.

En anglais :

Liberation in the Palm of Your Hand, by Pabongka Rinpoche (pages 394 -428)
Wish-fulfilling Golden Sun, by Lama Zopa Rinpoche (pages 69-75)
The Awakened One : A Life of the Buddha, by Sherab Chodzin Kohn

Note du Service de traduction de la FPMT :

la version 2015 a été modifiée d'après les instructions de Kyabjé Lama Zopa Rinpoché. En particulier, le terme de « Trois Joyaux » a été remplacé par « Trois Rares et Sublimes » qui est plus proche du tibétain original KEUN TCHOK SOUM.

© FPMT, Inc., 2001.

© Pour la version française :

Service de traduction francophone de la FPMT 2010, 2015

info@traductionfpmt.info

www.traductionfpmt.info

Tous droits réservés.

A la recherche d'un refuge intérieur

Par Sa Sainteté le 14^{ème} Dalai Lama

Sa Sainteté le Dalai Lama est le chef spirituel et temporel du peuple tibétain. Il est arrivé en Inde après l'invasion chinoise de 1959. Depuis, un nombre croissant de non-tibétains ont pris conscience de sa sagesse éveillée et compatissante. En 1989, il reçoit le Prix Nobel de la Paix en reconnaissance de son plaidoyer déterminé pour une résistance non violente à l'occupation terriblement cruelle et violente de sa patrie par la Chine.

Ce qui suit est un extrait d'enseignement donné à New-Delhi au début des années soixante.

Du point de vue bouddhique, l'esprit d'une personne ordinaire est faible et dénaturé par le pouvoir des perturbations mentales et des émotions conflictuelles qu'il porte en lui.

A cause de cette faiblesse et de ces distorsions, il est dans l'incapacité de percevoir les choses telles qu'elles sont ; ce qu'il perçoit est une vision fausse et définie par ses tendances émotionnelles névrotiques et ses idées préconçues.

Le but du bouddhisme en tant que religion est d'éliminer de l'esprit ces éléments parasites et de permettre ainsi une perception valide. Tant que ces éléments n'ont pas été éliminés, notre perception reste toujours polluée, mais une fois que ces émotions perturbatrices ont été éradiquées, on atteint un état dans lequel la réalité est toujours perçue telle qu'elle est. Et parce qu'alors l'esprit demeure dans la sagesse parfaite et la libération, le corps et la parole agissent automatiquement de manière saine. Ceci est bénéfique à la fois à soi-même et aux autres, immédiatement dans cette vie et aussi sur le chemin qui continue après la mort. C'est pourquoi on dit que la voie bouddhique repose sur la raison et la connaissance plutôt que sur la foi.

Nous autres tibétains avons la chance d'être nés dans une société où la connaissance spirituelle était à la fois disponible et tenue en haute estime. Pourtant étant nés dedans, peut-être la considérons-nous parfois comme un acquis. Or le Bouddha lui-même a dit : « Mettez mes paroles à l'épreuve comme le fait un spécialiste quand il achète de l'or, et après seulement acceptez-les ».

Le Bouddha enseigne sur une longue période, à des gens de milieux sociaux et de niveaux intellectuels divers. C'est pourquoi la signification de chacun de ses enseignements doit être attentivement soupesée et évaluée afin de déterminer si leur véracité est à prendre au sens littéral ou figuré. Beaucoup d'enseignements ont été donnés en des circonstances particulières ou bien à des êtres ayant une compréhension limitée.

Accepter une doctrine ou un aspect d'une doctrine sans l'avoir d'abord minutieusement passé au crible de l'analyse serait comme de construire un château sur de la glace. Notre pratique restera toujours instable et manquera fondamentalement de force et de profondeur.

Qu'entend-on par « pratiquer le Dharma » ? On définit le Dharma comme « ce qui tient », c'est la tradition spirituelle qui nous maintient, nous conduit hors de la souffrance. Le bouddhisme affirme que même si à présent notre esprit est complètement dominé par les émotions perturbatrices et les distorsions, ultimement il existe un aspect de l'esprit qui est par nature pur et sans souillure et qu'en cultivant cette pureté tout en éliminant les obscurcissements mentaux, nous sommes « tenus » à l'abri de la souffrance et des expériences malheureuses. Le Bouddha a enseigné cette notion de potentiel de pureté comme base philosophique essentielle de sa doctrine et le logicien Indien Dharmakirti qui apparut un millier d'années plus tard, en a établi la validité logique. Lorsque cette graine d'éveil a été suffisamment cultivée, on obtient l'expérience du nirvana, la libération de toutes les fautes du samsara. En même temps que ce

concept de « graine d'éveil » (ou de bouddhité), Dharmakirti valida par la logique l'éventail complet des systèmes philosophiques bouddhiques : la loi du karma, la notion de renaissance, la possibilité de la libération et de l'omniscience, et la nature des Trois Rares et Sublimes de refuge : Bouddha, Dharma et Sangha.

Pour ce qui est de la manière de pratiquer proprement dite, il serait incorrect de pratiquer sans une compréhension logique de la doctrine. Le pratiquant doit parfaitement comprendre ce qu'il fait et pourquoi il le fait. Étant donné que ceux d'entre nous qui sommes moines et nonnes avons dédié notre vie à la pratique du Dharma, il nous faut prendre bien soin de pratiquer purement. La Sangha est très importante pour la stabilité de la doctrine ; nous devons donc faire de notre mieux pour imiter le Bouddha lui-même. Quiconque envisage de prendre l'ordination doit d'abord bien réfléchir. Il est inutile de devenir moine si c'est pour être un moine médiocre. La Sangha porte la responsabilité d'incarner les préceptes. Si on souhaite continuer à vivre une vie ordinaire, il vaut mieux laisser l'ordination à ceux qui ont une plus grande inclination pour la spiritualité et simplement pratiquer de notre mieux en tant que laïc.

Toutes les religions du monde sont similaires en ce sens qu'elles proposent des méthodes pour cultiver les aspects sains de l'esprit et éliminer les aspects malsains.

Le bouddhisme est une religion particulièrement riche car elle s'est développée en Inde au moment où le pays était à un point culminant sur le plan spirituel et philosophique, et de ce fait elle présente à la fois une gamme complète d'idées spirituelles et une approche rationnelle des méthodes de développement spirituel. Ceci est particulièrement important à notre époque moderne où l'esprit rationnel bénéficie d'un tel crédit. Grâce à cette facette de rationalité, le bouddhisme se confronte sans difficulté au monde moderne.

De fait, de nombreuses découvertes de la science, telles que celles de la physique nucléaire, qui sont considérées comme des découvertes modernes, avaient déjà été abordées il y a bien longtemps dans les textes bouddhiques anciens. Parce que le dernier conseil que le Bouddha donna à ses disciples fut de ne jamais rien accepter sur la base de la foi mais seulement sur la base d'une analyse rationnelle, le monde bouddhiste a toujours réussi à maintenir l'esprit d'investigation très vivant dans ses zones d'influence.

Ce n'est pas le cas de beaucoup d'autres religions dans le monde qui prétendent détenir la vérité et de ce fait n'acceptent aucune espèce d'investigation qui pourrait mettre en péril leur description limitée de la réalité.

Une personne est bouddhiste ou non selon qu'elle a ou non pris refuge purement dans les Trois Rares et Sublimes, du fond de son cœur. On ne devient pas bouddhiste juste en récitant des prières bouddhiques, en jouant avec un rosaire à mantra et en tournant autour des temples. Même un singe peut être dressé pour faire ce genre de choses. Le Dharma est une question de mental et d'esprit, et non d'activités externes. Par conséquent, pour être bouddhiste on doit comprendre exactement ce que sont les Trois Rares et Sublimes du Bouddha, Dharma et Sangha, et quelle incidence ils ont sur notre vie spirituelle.

On dit qu'il y a le refuge dans le Bouddha causal – tous les bouddhas du passé, du présent et de l'avenir – parmi lesquels Bouddha Shakyamouni est le plus significatif pour nous, et le refuge dans le Bouddha résultant ou refuge dans notre propre potentiel de bouddhité – le Bouddha que nous deviendrons.

Concernant le Dharma, il y a d'une part le Dharma enseigné dans les écritures, d'autre part la réalisation de ce qui a été enseigné, telle qu'elle existe dans l'esprit de ceux qui ont reçu une transmission intérieure. Enfin, il y a le refuge dans la Sangha, à la fois les moines ordinaires qui sont le symbole de la Sangha et l'Arya Sangha, les êtres qui ont acquis une expérience méditative du mode de vérité ultime.

C'est pourquoi il est dit que le Bouddha est l'enseignant, le Dharma est la Voie et la Sangha, les compagnons spirituels qui nous aident.

Parmi ces trois objets de refuge, le plus important pour nous en tant qu'individus est le Dharma, car au final nous ne pouvons être secourus que par nous-mêmes. Personne d'autre que nous ne peut atteindre l'état d'éveil à notre place ou nous le donner. L'éveil survient seulement pour ceux qui pratiquent correctement le Dharma, qui l'adoptent et l'appliquent au développement de leur continuum mental. C'est pourquoi, parmi les Trois Rares et Sublimes de refuge, c'est le refuge ultime. En écoutant, contemplant et méditant le Dharma, notre vie pourra ne faire qu'un avec lui et l'éveil deviendra alors une possibilité immédiate.

Tous les grands maîtres Kadampa du passé ont insisté sur le fait que le refuge doit être pratiqué dans le contexte d'une conscience aiguë de la loi des causes et des effets. Il requiert le respect de la loi du karma comme support. Le Bouddha a dit : « Nous sommes notre propre protecteur et notre propre ennemi ». Le Bouddha ne peut pas nous protéger, seul notre respect de la loi du karma a cette capacité. Si nous gardons notre refuge purement et nous efforçons de vivre en accord avec le sens du karma, nous devenons notre propre protecteur. A l'inverse, si nous vivons en contradiction avec le chemin spirituel, nous devenons notre pire ennemi, nuisibles à nous-mêmes dans cette vie et les prochaines.

L'esprit d'une personne ordinaire est indiscipliné et incontrôlé. Avant d'être capable d'entreprendre des pratiques bouddhiques de niveau élevé, telles que s'exercer au développement du *samadhi* ou vision pénétrante de la vacuité ou encore s'engager dans les méthodes yogiques des différents systèmes tantriques, nous devons d'abord travailler à discipliner notre esprit. En prenant comme base le refuge et l'autodiscipline, il devient facile d'élargir de manière toujours croissante le champ de ses expériences dans les pratiques supérieures du Dharma. Sans la discipline comme fondement, les pratiques supérieures ne porteront pas leur fruit. Tout le monde veut pratiquer les techniques supérieures, mais nous devons d'abord nous demander si nous maîtrisons les pratiques préliminaires de base telles que la discipline. Le but du refuge est de transformer une personne ordinaire en Bouddha ; lorsque ceci est accompli, la mission du refuge est remplie. A l'instant où notre esprit devient Bouddha, notre parole devient Dharma et notre corps Sangha. Cependant, l'obtention de cet état sublime dépend de notre pratique du Dharma. Laisser la pratique du Dharma à d'autres en espérant en recevoir nous-mêmes les profits spirituels est une chimère. Afin de purifier notre esprit des erreurs karmiques et de celles liées à la perception, et de cultiver dans notre courant d'existence les qualités d'éveil, nous devons accomplir les pratiques par nous-mêmes et passer par les différentes étapes spirituelles. Les cent huit volumes des paroles du Bouddha traduits en tibétain ont un thème essentiel : purifier l'esprit et développer les qualités intérieures. Nulle part il n'est dit que quelqu'un d'autre peut faire cela à notre place. C'est pourquoi les bouddhas sont en quelque sorte limités : ils ne peuvent nous libérer qu'en nous inspirant à pratiquer leur enseignement. Beaucoup de bouddhas sont venus mais nous sommes toujours ici dans le samsara. Ce n'est pas parce que ces bouddhas manquaient de compassion pour nous mais plutôt parce que nous avons été incapables de pratiquer leur enseignement. Le progrès d'un individu sur la voie spirituelle dépend des efforts fournis par l'individu lui-même.

Le processus de développement de soi présente de nombreux niveaux. Toutefois pour les débutants, l'abandon des dix moyens d'action négatifs et la pratique de leurs contraires, les dix moyens d'action positifs, est la première nécessité. Trois d'entre eux concernent des actions physiques : au lieu de tuer, il nous faut chérir et estimer la vie; au lieu de voler, il nous faut donner largement ce que nous pouvons afin d'aider autrui, et au lieu de prendre la femme des autres, il nous faut respecter leurs sentiments. Les quatre moyens d'action en rapport avec la parole sont les suivants : au lieu de mentir, nous devons toujours dire la vérité ; au lieu de créer

la division par des paroles calomnieuses envers autrui, nous devons encourager la vertu en insistant sur leurs qualités. Les mots durs et blessants envers les autres doivent être remplacés par des paroles douces, aimables et chaleureuses et les conversations futiles doivent être éliminées et remplacées par des activités sensées. Enfin, trois moyens d'action concernent l'esprit : l'attachement doit être éliminé et le détachement cultivé. L'animosité ou rancune envers autrui doit être remplacée par un sentiment d'amour et de compassion ; enfin les croyances erronées sont à éliminer et les attitudes réalistes à cultiver.

Chaque bouddhiste se doit de suivre ces dix disciplines fondamentales. Ne pas s'y employer tout en s'engageant dans des pratiques tantriques soi-disant plus élevées revient à se duper soi-même. Ces dix règles sont des pratiques simples, des préceptes que tout un chacun peut suivre et pourtant elles sont la première marche pour quiconque veut s'atteler aux puissants yogas qui apportent l'éveil en une seule vie. Dès l'instant où nous prenons refuge et devenons bouddhistes, nous devons faire honneur à la famille des bouddhas. S'engager dans une des dix actions négatives après avoir pris refuge, c'est faire affront au bouddhisme. Personne ne nous demande d'être bouddhiste. Si vous êtes bouddhiste, c'est le résultat de votre propre choix. Par conséquent, vous devez avoir la qualification requise. La qualification minimale est d'éviter les dix actions non vertueuses et de cultiver leur contraire. Évidemment personne n'est parfait, mais si nous voulons nous dire bouddhistes, nous devons faire des efforts. Lorsque nous sommes confrontés à quelque chose qui fait naître l'attachement ou la haine en nous, la moindre des choses est de faire un effort pour ne pas se laisser submerger par ces états mentaux erronés et au lieu de cela maintenir une attitude bienveillante et détendue.

L'essence du Dharma est le développement de l'esprit car tous les karmas positifs et négatifs accumulés par le corps et la parole ont leur origine dans l'esprit et c'est l'esprit qui leur donne leur orientation. Si nous ne cultivons pas la reconnaissance de nos processus mentaux et la capacité à éliminer les courants de pensée négatifs dès leur apparition, vingt ans de méditation dans une grotte isolée sera de peu de valeur. Avant de nous mettre à la recherche d'une grotte, nous devons rechercher les qualités dans nos pensées et développer notre capacité à vivre en accord avec le Dharma. C'est alors seulement que notre séjour dans une grotte de méditation reculée vaudra mieux que l'hibernation d'un ours. Les gens qui parlent de retraites tantriques alors que les dix fondements dharmiques sont encore hors de leur portée ne font que s'exposer à la risée.

En tant qu'humains, nous sommes capables d'atteindre l'éveil en une seule vie. Mais la vie est courte et s'est déjà en grande partie écoulée. Nous devons nous demander quel progrès spirituel nous avons fait. La mort peut survenir à n'importe quel moment et quand elle est là nous devons laisser tout derrière nous excepté les empreintes mentales des actions de notre vie. Si nous avons pratiqué le Dharma pendant notre vie, essayé de vivre en harmonie avec les attitudes dharmiques ou si nous avons atteint des réalisations du Dharma, cette énergie sera là avec nous. A l'inverse, si nous avons passé notre vie dans la négativité, la conscience qui voyage vers les mondes futurs sera immergée dans les pensées négatives et hantée par les mémoires de nos habitudes samsariques. Aujourd'hui, tant que nous avons le pouvoir de pratiquer le Dharma, nous devons le faire purement et intensément. La pratique du Dharma amène la paix et l'harmonie pour nous-mêmes ainsi que pour ceux qui nous entourent, même dans cette vie-ci, et si nous n'atteignons pas l'éveil dans cette vie, elle sera pour nous un joyau qui exauce les souhaits que nous pourrions emporter dans les vies prochaines pour nous aider sur le chemin spirituel.

Finalement, notre avenir est entre nos mains. La plupart des gens font des projets extraordinaires pour la semaine prochaine, le mois prochain ou l'année prochaine mais ce qui

compte le plus, c'est de pratiquer le Dharma dans l'instant même. Si cela était fait, tous les projets seraient réalisés. Lorsque nous prenons soin de nous engager dans des activités positives aujourd'hui, les lois de la production en dépendante garantissent qu'un changement positif du cours des choses est enclenché. C'est ce qu'il y a de précieux dans le fait d'être humain. L'être humain a ce pouvoir d'influer de manière dynamique sur sa propre condition future en appliquant la sagesse discriminante à toutes les activités du corps, de la parole et de l'esprit. Utiliser et développer cette sagesse discriminante c'est extraire l'essence même de la vie humaine.

Colophon :

Extrait de Teachings at Tushita, édité par Nicolas Ribush avec Glenn H.Mullin, Mahayana Publications, New-Delhi, 1981. Une nouvelle édition de ce livre est en préparation. Tushita Mahayana Meditation Center est le centre FPMT de New Delhi.

Traduit du tibétain vers l'anglais par Losang Chopel et Glenn H.Mullin.

Traduit en français par Sylvaine Litaud pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel en mai 2006.

Enseignements sur le Refuge

Lama Thoubtèn Yéshé

Lorsque vous prenez refuge dans le Dharma du Bouddha, le point important c'est d'avoir pris conscience de votre propre potentiel profond et de vous rendre compte dès le départ que : « Je peux faire quelque chose, je peux prendre la responsabilité de ma propre libération ». Cette attitude diffère de celle qui nous est habituelle, à savoir : « Je suis nul, vraiment nul. Peut-être Dieu ou le Bouddha ou le lama peuvent faire quelque chose pour moi ». Ce type d'attitude est erroné. D'un point de vue bouddhiste, il est erroné de penser : « Je suis nul, le Bouddha peut faire quelque chose pour moi ». Cette attitude est erronée parce que tout cela est faux. En étant convaincu que vous êtes nul, vous avez déjà décidé que vous n'êtes rien, vous avez déjà posé une limite aux qualités profondes de votre être. Donc, la chose importante quand on prend refuge est de comprendre que l'on peut faire quelque chose pour résoudre le problème de sa vie quotidienne en s'appuyant, avec confiance et certitude, sur la sagesse du Bouddha – que vous pouvez également appeler votre propre sagesse activée – pour se libérer de la confusion et de la souffrance. De cette façon, cela en vaut vraiment la peine. La signification véritable de la prise de refuge dans la sagesse du Dharma est que c'est la porte d'entrée de la voie vers l'éveil.

C'est pourquoi, traditionnellement, chaque jour, dans les contrées bouddhistes, les gens prennent refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Mais les occidentaux n'ont pas besoin d'imiter cela, d'aller au temple chaque jour, de prendre refuge dans le Bouddha, Dharma et Sangha sans y faire attention. Nous n'avons pas besoin de copier les coutumes d'autres pays. Ce dont nous avons besoin, c'est de discerner ce qui nous procure une vie joyeuse et libérée. Au lieu de faire confiance au chocolat, aux pommes, aux biscuits et aux gadgets, au lieu de prendre refuge dans tout cela, ou encore dans la plage, le cinéma, le popcorn, nous devrions comprendre dans notre cœur qu'une vie libre et heureuse ne dépend pas de ce type de causes, de ces phénomènes à caractère mondain.

Le lam-rim démontre avec une précision logique et scientifique que le bonheur et la joie chez l'être humain ne dépendent pas de causes matérielles. Vous devez donc comprendre cela de façon claire et nette et décider que c'est la réalité. Ainsi, vous ne serez pas déçu si l'on ne vous offre pas de cadeaux ni de chocolat, ou parce que les gens ne vous prêtent pas attention. Autrement, vous êtes toujours contrariés par des broutilles, de toutes petites choses vous rendent insatisfaits. Et le fait d'exagérer à l'extrême nos attentes par rapport aux objets du monde sensoriel est cause de problèmes. Donc, cela vaut vraiment la peine de prendre refuge dans le Dharma du Bouddha.

Il y a des gens qui, ayant pris refuge, pensent : « Il faut que je me rappelle le nez de mon lama, la tête de mon lama ». Ce n'est pas nécessaire. Lorsque vous prenez refuge, il n'est pas nécessaire de toujours vous souvenir du nez de votre lama. Ou encore : « Chaque jour, je dois me rendre au temple », ou « Chaque jour je dois dire Bouddha Bouddha, Dharma Dharma, Sangha Sangha et si j'oublie de dire ces mots, je suis complètement coupable, je n'agis pas d'une façon correcte pour quelqu'un qui a pris refuge ». Ce n'est pas comme cela, cette interprétation est erronée. Nous n'essayons pas d'amener l'esprit occidental à imiter l'aspect culturel du bouddhisme. Les occidentaux devraient comprendre que prendre refuge est un état d'esprit. Peu importe que vous vous trouviez dans un avion, dans le métro, dans un train, dans une salle de bains ou n'importe où ailleurs, vous prenez conscience de votre potentiel de Bouddha et vous faites confiance à cette sagesse intérieure pour mettre fin aux problèmes de

Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

la vie quotidienne, et de plus vous comprenez que vous pouvez les régler par le biais de la méditation, de la réflexion intellectuelle ou la pratique des six *paramitas*¹. De mon point de vue, ce type d'attitude est parfaitement suffisant et, si vous prenez véritablement refuge, vous n'avez même pas besoin de prononcer une seule fois le mot 'Bouddha'.

D'autre part, en temps ordinaire, lorsque vous vous sentez déprimé, vous pouvez demander l'aide du Bouddha. Reconnaître sa sagesse illimitée et sa compassion universelle sont une aide psychologique. Lorsque vous vous souvenez de sa compassion universelle, lorsque vous pensez à sa sagesse universelle, quand vous évoquez ces qualités, d'une certaine manière, vous aussi vous ouvrez un peu de votre côté. Disons-le autrement, quand vous pensez à la réalité du monde entier, quand vous regardez ce qui se passe dans le monde, en Afrique, en Amérique, en Inde - que se passe-t-il dans tous ces pays ? – rien qu'en pensant aux diverses conditions de l'existence humaine, vous arrivez à la conclusion que : « Tous comptes faits, je ne vais pas si mal, je ne vais pas trop mal ». C'est une manière de s'ouvrir l'esprit, c'est cela ce que signifie être ouvert. Donc, lorsque votre esprit s'est ouvert à un objet universel aussi profond, il acquiert de l'espace. C'est la même chose lorsque vous vous remémorez la compassion illimitée du Bouddha, sa sagesse illimitée et son pouvoir illimité. Il est ainsi aisé de se rendre compte que prendre refuge n'est pas quelque chose où l'on a seulement foi en des mots.

Autre exemple : s'il vous arrive une très grande joie, comme lorsque tout s'ajuste si bien ensemble que vous avez du mal à y croire : « Comment cela se fait-il que j'aie un si grand bonheur ? J'ai ceci, j'ai cela, je ne sais comment, par quelle chance incroyable, tout marche bien pour moi » – au même moment, au lieu de solidifier mentalement les choses et de chercher à les retenir, à les saisir, pensez : « Hum, tout cela vient si facilement, c'est super, mais il est bon que mon bonheur et mon plaisir ne dépendent pas de cela (Lama montre un objet matériel) ». Vous faites intervenir votre sagesse. Par exemple, vous avez sans doute des ambitions : « Je désire ceci, je désire cela, cela et cela ». Eh bien, même si, par chance, vous obteniez tout ce que vous souhaitez, tout ce à quoi vous avez pensé, si tous les plaisirs matériels venaient à vous, vous n'êtes quand même pas tellement emballés : « Oui, c'est vrai, c'est là, tout s'est mis en place, il semble que je puisse me réjouir. Hum, j'espère pourtant que je serais capable de me sentir tout aussi satisfait sans toutes ces choses, que mon bonheur n'est pas dépendant de tout cela ». Ainsi la sagesse du Dharma vous libère non seulement lorsque ça ne va pas, mais elle vous libère également lorsque votre joie est énorme.

On a toujours besoin de la sagesse du Dharma. Même lorsque vous avez beaucoup de plaisir, vous avez besoin de sagesse pour que votre esprit soit réellement stable. En général, l'esprit occidental a des hauts et des bas, des hauts et des bas, des hauts et des bas, vingt-quatre heures par jour de hauts et de bas – peut-être une centaine de fois par jour de hauts et de bas. Les occidentaux croient que ces choses, à l'extérieur, sont solides : « Cela me rend heureux. Ce matin j'étais heureux, mais vous dites que je suis mauvais, alors à présent, je me sens mal ». Ce n'est pas bon, pas bon du tout. Ces hauts et ces bas surviennent faute de reconnaître la sagesse intérieure sur laquelle on peut s'appuyer, faute de reconnaître notre capacité intérieure à nous libérer nous-mêmes. Je pense que vous comprenez, que je n'ai pas besoin d'insister là-dessus. On peut expliquer le refuge de tant de façons, je pense que vous comprenez.

Je pense qu'en Occident, il y a tellement de gens qui souffrent énormément, vous ne vous en rendez pas compte. En particulier, parce que vous êtes jeunes et pouvez faire tant de choses, n'est-ce pas ? Maintenant, pour le moment, vous pouvez faire tellement de choses – vous pouvez voyager, rencontrer des gens intéressants, vous pouvez faire ceci, faire cela, et cela

¹ Ou perfections transcendantes : la générosité, l'éthique, la patience, l'effort joyeux, la concentration et la sagesse
Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

aussi. Mais quand on est vieux, on ne peut plus rien faire de tout cela. Et automatiquement, par le simple fait d'y penser, vous vous mettez à avoir vraiment peur. Cependant, comme à présent vous entraînez votre esprit à comprendre ce qui est profond, quand vous serez vieux, je pense qu'à ce moment là votre vie sera meilleure.

Vous comprenez ce que signifie Bouddha. Quand même, lorsque vous avez pris refuge, il est bon de placer une représentation du Bouddha chez vous ou d'installer un petit autel. Ainsi, il vous suffit de regarder votre représentation du Bouddha pour vous remémorer son savoir ; et aussi l'histoire [des vies antérieures] du Bouddha Shakyamouni : combien de fois il a donné son corps pour ses mères, les êtres vivants. En certaines occasions, il offrit ses yeux pour les êtres – pour toutes sortes de raisons – en certaines autres, ce fut sa jambe qu'il donna, allant parfois jusqu'à donner sa vie même. Une autre fois, alors qu'il était moine, il dut épouser une femme, renonçant ainsi à sa vie tout entière pour cette femme. Une autre fois, il donna son corps à des tigres. Il accomplit de nombreuses choses comme celles-là, des choses incroyables, découpant la chair de sa jambe pour l'offrir aux êtres, ses mères. Nous sommes incapables d'accomplir ces choses à l'heure actuelle. En fait, ceux qui ont étudié le madhyamika devraient se souvenir du bodhisattva qui découpa sa chair, morceau par morceau et, avec respect, l'offrit à autrui. Au lieu d'éprouver de la douleur, il ressentit la félicité, la béatitude absolue. C'est un très bon exemple pour nous. Ce n'est pas que les conditions pour éprouver de la douleur n'étaient pas réunies, la nature de son corps était bien une nature de souffrance, programmée pour souffrir. Mais il possédait la clé de la maîtrise de l'esprit et, grâce à son pouvoir psychique, le pouvoir de sa conscience, au lieu d'éprouver de la douleur, il ressentit la félicité.

Souvent, mon maître, Sa Sainteté Kyabjé Trijang Rinpoché, utilise l'exemple suivant lorsqu'il enseigne. Au Tibet, nous avons de nombreux mendiants. En une seule journée, dix mendiants peuvent venir vers vous et vous dire : « Salut, nous avons besoin de quelque chose ». La plupart du temps, nous donnons de la tsampa, la nourriture tibétaine nationale. C'est une sorte de muesli, de l'orge grillée moulue – certaines personnes en donnent un peu et d'autres en donnent beaucoup, cela dépend. Sa Sainteté explique donc que, lorsque quelqu'un frappe à votre porte pour vous demander un peu de tsampa, cela vous irrite, vous agace. En revanche, lorsque quelqu'un demande à un bodhisattva de lui donner une partie de son propre corps, cela le remplit de joie. Le bodhisattva comprend que cette personne en fait lui vient en aide et il pense : « Cet homme m'aide à accomplir ma *paramita* de la générosité », aussi cela le remplit-il de félicité. Telle est son attitude. Lorsque quelqu'un vient ici nous demander de lui donner quelque chose, au lieu d'adopter l'attitude d'être content de rendre service, nous nous énervons et nous mettons en colère. Mais le bodhisattva qui a vraiment entraîné son esprit sur cette voie éprouve la félicité : « Parce que cette personne me le demande, je peux faire quelque chose. Ce mendiant m'aide à avancer sur la voie vers l'éveil ». C'est pourquoi, en découpant sa chair, il est dans la félicité absolue. Ce sont de bons exemples, pas seulement des histoires. De même, lorsque Jésus fut crucifié, il manifesta l'apparence de la souffrance ordinaire, une souffrance horrible, alors qu'en fait, il devait se trouver dans un état de félicité totale, donnant son corps dans le but de prendre les négativités des mères, les êtres vivants. Bien qu'extérieurement, il donnait l'apparence de la souffrance, il devait être en pleine béatitude.

Vous pouvez voir combien le développement intérieur est profond, tellement profond. Les missionnaires chrétiens sont un autre bon exemple dans le monde occidental. C'est bien, ces chrétiens, ils prennent refuge en Dieu, ils comprennent que, d'une certaine façon, Dieu est responsable de tout et c'est pourquoi ils vont en Afrique ou dans d'autres lieux où la vie est très difficile. Ils y vont pour servir les autres. Ils sont comme nous – pensez-vous qu'ils n'aiment pas le muesli ? Ils aiment le muesli, le chocolat, les gâteaux, mais ils abandonnent d'une certaine façon ces choses pour Dieu et vont dans ces lieux où ils acceptent de souffrir

dans le but d'aider tous ces pauvres gens. Je pense qu'ils sont fantastiques ; d'une certaine manière, ils ont en eux la capacité de faire face, en prenant refuge en Dieu. Je pense qu'ils sont profonds.

Alors que nous, bouddhistes, même si nous savons que pratiquer une heure de méditation le matin nous procure un vrai bien-être toute la journée durant, chacun de nous en a fait l'expérience, nous sommes quand même paresseux, n'est-ce pas ? Même si nous savons parfaitement bien, par expérience – pas seulement en mots – que si nous faisons une bonne méditation le matin, le reste de la journée se passe très bien, parfois nous nous laissons aller : nous ne méditons pas. Nous oublions les choses. Sans doute que lorsque vous venez ici, à l'Institut Tchènrézi, vous méditez, mais lorsque vous vous retournez à Melbourne ou Sydney, vous le faites de moins en moins, et quand vous atteignez le centre de Melbourne, alors c'est terminé, la seule chose qui reste c'est la crème glacée. Je plaisante ! Quoi qu'il en soit, il est bon de comprendre qu'il existe également de bons exemples en Occident, parmi les chrétiens. Il existe quelques personnes vraiment sincères qui obtiennent des résultats, qui arrivent à quelque chose. Il est donc important que nous apprenions à méditer, que nous obtenions quelque expérience et que nous la développions continuellement.

En fait, la méditation est la prise de refuge. La méditation est votre prise de refuge, parce qu'intérieurement vous avez l'attitude : « Si je médite, je peux me libérer », en appliquant la sagesse et la méthode bouddhistes. Cela en vaut donc vraiment la peine. Autrement, mon sentiment est que, sans prendre conscience de cette capacité intérieure profonde, sans cette confiance, cette certitude, la condition humaine est sans intérêt. Particulièrement en Occident, c'est très dangereux – notre vie entière est consacrée à la poursuite du bonheur et le résultat n'est que souffrance, malheur. Telle est l'histoire de nos vies, n'ai-je pas raison ? Vous comprenez donc que c'est vraiment important. Les anciens étudiants, tout particulièrement, devraient montrer le bon exemple aux nouveaux. L'attitude de bodhicitta est d'aider les autres et la manière bouddhiste de le faire consiste simplement à être soi-même un bon exemple, cela est bien suffisant. Pas uniquement en paroles : être juste un bon exemple donne de l'énergie aux nouveaux venus. C'est de cette façon que l'on aide. Autrement, vous possédez peut-être un savoir intellectuel extraordinaire mais si, par votre comportement, vous donnez le mauvais exemple, cela n'est d'aucune aide, vous ne pouvez pas aider les autres.

Quoi qu'il en soit, je n'ai pas l'intention de parler trop longtemps, mais si vous avez des questions avant de prendre refuge, alors je vous en prie, posez-les. Il est bon de rendre les choses bien claires. La question du refuge est si vaste que nous ne pourrions jamais la couvrir complètement, mais si vous avez des questions, je vous prie de les poser maintenant.

Un étudiant : Quelle est la différence entre Jésus et le Bouddha ?

Lama : En terme d'apparition sur cette terre, au plan relatif, chacun est différent de l'autre, mais au plan absolu ils sont la même chose. Fondamentalement, Jésus a enseigné par le biais de ses actions d'amour et de compassion – peut-être ce mode d'enseignement était-il celui dont le monde occidental avait besoin ? Lorsque le Bouddha Shakyamouni apparut, il enseigna avec sa parole profonde et, par ses actions, il montra ses réalisations d'éveil, il fit la preuve de sa sagesse omnisciente.

Un étudiant : Si le Bouddha représente votre être le plus élevé, votre sagesse et votre compassion universelles, cela signifie-t-il que si vous êtes une femme, vous pouvez imaginer que le Bouddha est une femme ?

Lama : Oui, bien entendu. Un oui catégorique. Il est très important de comprendre, lorsque vous êtes une femme, que votre potentiel profond de Bouddha est identique à celui d'un homme, en dépit du fait qu'au plan relatif, votre structure corporelle soit différente. Cette structure corporelle est temporelle, relative, mais lorsque vous en avez acquis la maîtrise, où est la différence ? Voyez Tara, cet aspect féminin de Bouddha dont vous pouvez voir les représentations. Il n'existe pas de différence non plus entre hommes et femmes en ce qui concerne le temps nécessaire pour atteindre l'éveil, au sens où il serait plus court pour les uns et plus long pour les autres. Cela dépend complètement du développement de l'individu. Dans le yoga tantrique, nous avons une explication qui dit que, même dans cette vie, en partant du point zéro où l'on ne sait rien de la réalité intérieure, on peut atteindre l'éveil, à l'égal de Bouddha Shakyamouni – hommes et femmes ont une capacité égale à réaliser cela.

Un étudiant : J'aimerais que vous nous parliez un peu des bienfaits de la prise de refuge.

Lama : Les bienfaits de la prise de refuge ? Le bienfait de prendre refuge est que vous vous libérez, comme je l'ai dit précédemment. Prendre refuge dans le Bouddha et le Dharma signifie... Tout d'abord, qu'est-ce que le Dharma ? Le Dharma est sagesse, la sagesse parfaitement claire et aiguisée qui voit les choses claires et net, c'est cela le Dharma. Prendre refuge signifie que vous devenez le Dharma, vous devenez la lumière de la sagesse du Dharma. Peut-être qu'au tout début, vous n'êtes qu'une petite lueur de bougie mais, en méditant chaque jour, cette petite lueur de bougie s'active et devient plus grande, plus grande, encore plus grande – et alors, votre sagesse du Dharma se transforme en sagesse omnisciente, sagesse de la totalité. De manière identique, en prenant refuge et autres engagements, vous faites grandir votre attitude d'amour bienveillant et de compassion. Or, lorsque vous développez vos actions d'amour bienveillant, vous vous libérez de la pensée d'auto-chérissenement, n'est-ce pas ? Alors, vous n'avez pas de conflit avec les autres. Même si d'autres veulent entrer en conflit avec vous, au lieu de vous mettre en colère, vous avez de la compassion et vous pensez : « Que puis-je faire ? ». Ainsi vous gardez le contrôle. Mais ce n'est pas comme ceci qu'il faut garder le contrôle sur vous-mêmes (Lama se ratatine en une toute petite boule), en disant : « Je me contrôle, je me contrôle ». Juste se contrôler, juste cela, ne demande aucun effort (Lama montre une attitude détendue). Au tout début, il est vrai qu'il nous faut fournir beaucoup d'efforts, de la méditation et des efforts, mais après quelque temps, vous n'en avez plus besoin – vous êtes méditation, vous êtes libération, vous êtes amour bienveillant, vous êtes bodhisattva, bodhicitta. Bien sûr, c'est difficile au début, mais il m'est impossible de vous dire : « Vous êtes débutant, donc, vous devriez vous mettre la pression ». Peut-être êtes-vous plus avancés que je ne le suis moi-même, qui sait ? Nous n'en savons rien – le fait est que, dans le bouddhisme, nous ne jugeons pas, nous ne pouvons pas juger. Je ne peux pas dire, par exemple : « Je suis celui qui sait, qui vous enseigne, et vous avez à apprendre de moi ». Non, ça, je ne peux pas le dire. Je puis également apprendre de vous ; nous nous aidons mutuellement. Bien que nous ne soyons pas encore éveillés, chacun de nous a développé certains aspects de la sagesse plus que d'autres – vous avez donc développé certains aspects de la sagesse mieux que moi et moi aussi je peux donc apprendre de vous.

Un étudiant : Lorsque vous prenez refuge dans le Bouddha, Dharma, Sangha, vous prenez refuge dans l'être le plus pur, le plus clair et le plus élevé. Dans la mesure où le maître est la manifestation du Bouddha, Dharma et Sangha, le maître est-il également comme votre être le plus clair ?

Lama : C'est exact. Oui. Si vous le comprenez de manière absolue, c'est comme dans le christianisme où l'on a un Dieu. De façon similaire, le maître est le Bouddha, le maître est le Dharma, le maître est la Sangha – vous pouvez également le comprendre de cette façon. Très bien.

Un étudiant : Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le refuge en la Sangha ?

Lama : O.K. Bien. Il y a deux niveaux de Sangha : la Sangha relative et la Sangha absolue. Nous sommes tous la Sangha relative. J'apprends de vous, vous m'aidez. Si je cherche à vous comprendre, si je suis réceptif, alors oui, vous pouvez m'apprendre certaines choses. Vous me donnez également de l'énergie. En fait, nous nous donnons mutuellement de l'énergie. Prenons un exemple. Lorsque je donne à mes étudiants l'initiation de *Dordjé Sèmpa* (*skt. Vajrasattva*), ils reçoivent l'engagement d'accomplir une retraite de trois mois, une retraite stricte pendant trois mois. S'ils font cette retraite en groupe, cela se passe presque toujours très bien. Mais certains viennent me voir : « Lama, je veux faire la retraite tout seul. S'il vous plaît, donnez-moi la permission ». Alors, je réponds : « Bon, d'accord, d'accord ». Que puis-je faire ? Ce sont des bébés qui pleurent, qui réclament. Que puis-je y faire ? Ce n'est pas dans mes habitudes d'insister, d'imposer ma volonté : « Vous devez faire la retraite avec le groupe ». Ils ne l'accepteraient pas. N'est-ce pas vrai ? Je sais qu'ils se mettraient dans tous leurs états et que le résultat, au lieu d'être positif, serait finalement négatif. Alors il faut bien que j'accepte : « Allez, d'accord ». Puis j'ouvre grand mes yeux et j'observe ce qu'ils font ; et le résultat est toujours désastreux, ils n'arrivent jamais à mener à bien une bonne retraite. C'est toujours un échec, ils finissent parfois un peu dérangés dans leur tête et disent : « Ce n'est pas possible, j'ai trop de *loun* », ce genre de choses. C'est évident, je comprends.

En revanche, la retraite en groupe est toujours bénéfique. Disons qu'aujourd'hui je ne suis pas en forme. Mon esprit négatif se demande : « Pourquoi *Dordjé Sèmpa* ? Je ne comprends pas. » En fait, l'esprit négatif ne veut pas comprendre et se dit donc : « Pourquoi ? Nous sommes des Européens. Tous ces trucs tibétains, *Dordjé Sèmpa* et *yab* et *youn*, toutes ces choses me rendent vraiment... au lieu de rester ici à méditer, je veux aller voir mon petit ami/ma petite amie ». Tous ces états d'esprit ridicules apparaissent. Et alors, vous dites à votre ami : « J'ai cela qui se produit, je ne comprends pas ». Alors, votre ami, qui est un peu plus fort, vous répond : « Attends un peu. Peut-être tu pourrais voir les choses de cette façon. Comme ceci, comme cela. » Il est donc vraiment celui qui va me remonter le moral et m'aider à me ressaisir. Je peux alors exercer un certain contrôle sur mon esprit négatif. Ainsi, nous apprenons véritablement les uns des autres, nous nous aidons les uns les autres à repartir. Vraiment, les êtres humains sont si bons, c'est incroyable. Depuis notre naissance jusqu'à présent, les êtres humains sont notre source vitale, pour notre croissance et tout le reste. Ainsi, on peut se faire une idée de la bonté de nos mères, les êtres vivants, on peut la toucher du doigt.

Nous sommes la Sangha : vous êtes ma Sangha et je suis également votre Sangha. Nous sommes donc tous la Sangha les uns des autres, nous nous aidons mutuellement. Quelle en est la raison, pourquoi avons-nous besoin de cela ? Cette nécessité est simple à comprendre. Si vous demeurez en un endroit où vous êtes entourés de gens qui boivent du vin, qui en consomment chaque jour, qui se soûlent tous les soirs et tout ce qui s'ensuit, si vous vivez auprès d'eux une année, par exemple, tous les jours vous recevez l'enseignement que : « C'est très bien de boire du vin parce que cela remonte le moral. Dès que vous vous sentez seul, déprimé, buvez un petit coup ». Et peut-être que oui, aujourd'hui, comme je ne vais pas très bien, je vais prendre un verre, je vais voir ce que ça donne. Alors vous ressentez une forme de soutien, jusqu'à un certain point et pendant un court moment. Pendant un court moment, vous pouvez ignorer le problème, vous devenez en quelque sorte inconscient.

Vous savez, j'en suis bien conscient, pour la plupart de nos étudiants, lorsqu'ils retournent chez eux, dans leur vieux chez eux samsarique, c'est la catastrophe. Un jour c'est : « Oh, hier soir, j'ai discuté très tard avec mon ami (ou avec ma mère), je ne peux pas faire ma méditation. » Ils dorment donc trop tard le lendemain et quand ils se lèvent, il n'est pas loin de midi, et donc trop tard pour la méditation. Puis le soir suivant, c'est la même histoire : « Je dois aller à cette fête », etc. Résultat, deux jours sans méditation. « Oh, vraiment... » C'est cela, l'environnement samsarique – pas suffisamment de vibration de Sangha. Nous sommes donc des gens malades qui ne tenons pas debout par nous-mêmes. Nous avons besoin d'une canne ou de toute autre forme d'aide pour tenir debout. Nous ne sommes pas encore libérés et avons besoin de l'aide de la Sangha. Nous en avons vraiment besoin. C'est pour cette raison que nous sommes tous la Sangha, la Sangha relative.

A propos de la Sangha absolue, en fait, nous avons besoin d'une Sangha bien meilleure encore, qui comprenne la qualité profonde absolue de la réalité : la non-dualité. C'est la Sangha véritable. Nous sommes la Sangha relative mais nous ne sommes pas la Sangha parfaite. Nous pouvons cependant nous aider les uns les autres mais pas d'une manière profonde, pas tant que nous n'avons pas découvert ce qu'est la non-dualité. Nous avons donc désespérément besoin de l'aide de la Sangha.

Et puis, vous le voyez, vous êtes venus pour un cours de méditation et vous savez que cela va être difficile. La plupart d'entre vous savez que cela va être difficile. « Je suis certain que mes genoux vont me faire souffrir, et surtout en écoutant ce moine me bassiner pendant deux ou trois heures d'affilée... ». C'est une situation que vous n'avez jamais connue auparavant. Et puis, passer six heures par jour en posture assise. « Rester assis pendant six heures » – vous ne parvenez même pas à y croire : « Je ne peux pas le croire ». Je suis certain que vous ne pouvez pas le croire vous-mêmes. C'est vrai, c'est cela qui fait la beauté humaine, la beauté de la qualité humaine, mais vous n'arrivez pas à le croire. Alors, n'allez pas vous juger vous-mêmes : « Je peux faire ceci, je ne peux pas faire cela ». L'être humain est capable de choses incroyables. Parlons par exemple de Milarépa – il nous paraît être un personnage excessif, n'est-ce pas ? Pourtant, si nous le voulons, nous pouvons faire exactement la même chose que lui. Voyez-vous, nous ne pouvons jamais mettre aucune limite au potentiel humain, il est tellement profond.

Vous voyez qu'ici, l'énergie de chacun est mise en commun. Je suis sûr que Scott vous exaspère parfois – il représente la police, la police de Tchénrézi. Donc, parfois, il vous tape sur les nerfs. Ne vous dit-il pas : « Je vous en prie, venez à la méditation, car si vous ne venez pas, ce n'est pas très bon ». Alors vous dites : « Oh ! pourquoi ? Laisse-moi tranquille. Lâche-moi, je n'en veux pas de ton samsara ». Enfin, vous comprenez. Le truc, c'est que lorsque nous méditons, pendant la session de méditation, nous avons tendance à croire que c'est chacun pour soi. Mais je leur dis (à Scott et aux autres) de demander à ceux qui ne viennent pas de bien vouloir venir et de le faire en utilisant leur sagesse, de les persuader avec douceur : « Venez, je vous en prie, les autres ont besoin d'être soutenus par votre énergie ». Je crois beaucoup à cela aussi – ainsi tout le monde est ensemble et s'apporte mutuellement de l'énergie. Vous ne pouvez pas imaginer. Je veux dire, par exemple, il y a ce jeune homme qui est assis devant vous et pratique avec beaucoup de sincérité. Vous êtes un vieil homme, comme moi, vous vous sentez affreusement mal et, dans votre esprit, ça fait quelque chose comme : « Aargh ! » Donc, ce jeune vous enseigne par son attitude : « Il faut que je fasse un peu mieux ». Dès que vous avez décidé que voulez faire mieux, vous commencez à aller mieux. Mais si vous vous dites dès le départ que : « Je suis nul et je m'en fiche, je suis jaloux de ces gens », alors vous allez encore plus mal.

Nous avons besoin de la Sangha, nous avons besoin de l'aide de la Sangha. Je vous le dis. Je pense que la majorité des problèmes des pratiquants du Dharma en Occident est que, quand ils retournent dans leur nid samsarique, il n'y a plus de soutien, plus de soutien spirituel. Tout n'est que perturbation, perturbation, perturbation. C'est évident, nous accumulons tous ces détritiques dans notre esprit et alors, les choses deviennent difficiles pour nous.

Jusqu'à ce que vous ayez atteint un certain niveau, vous avez besoin de cette aide. Si vous découvrez la vérité absolue (ou le premier *bhouti* d'un bodhisattva), alors vous n'avez plus besoin d'aucun soutien. Dans l'absolu, vous n'avez besoin d'aucun soutien extérieur. Vous pouvez donc vous rendre n'importe où – vous pouvez aller à Sydney, vous pouvez aller à Melbourne – vous pouvez vous libérer. Le fait est également que bien souvent, les étudiants vont quelque part avec l'idée de libérer des gens, mais au lieu de cela, c'est l'inverse qui se produit, ce sont les gens qui les libèrent – mais pour le samsara ! Et même, j'en ai bien peur, si je venais à rester longtemps en Occident, peut-être que moi aussi les occidentaux me libèreraient pour le samsara ! Ils me donneraient l'initiation du chocolat ! Je plaisante bien sûr, c'était une énorme plaisanterie !

Un étudiant : Lorsque nous méditons, y a-t-il une trame que nous devrions suivre dans le but de se rappeler le refuge que nous avons pris ?

Lama : Normalement, ce que nous faisons avant la méditation [proprement dite] en prenant refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, c'est que nous prenons conscience, ou que nous nous rappelons, de la sagesse profonde, de la compassion profonde et du pouvoir profond du Bouddha. Nous reconnaissons qu'ayant développé ces trois qualités, cette totalité est le Bouddha. Il n'y a rien de plus à comprendre. Le Bouddha, c'est cela. Donc, si j'actualise cela, je peux développer la totalité de ces trois qualités en moi-même. Non seulement moi, mais tous les êtres dotés de conscience de l'univers le peuvent. Donc, ayant ravivé ces notions profondes dans votre mémoire, avec compassion pour les êtres, nos mères, vous vous engagez dans la méditation. C'est suffisant. C'est la marche à suivre pour entrer en méditation en prenant refuge. Merci, c'est une bonne question. Sinon, la façon formelle de prendre refuge consiste à visualiser votre père à votre droite, votre mère à votre gauche, tous les gens qui vous déplaisent en face de vous et tous ceux auxquels vous êtes grandement attachés, que vous aimez, derrière, et enfin tous les êtres de l'univers tout autour de vous. Alors, vous prenez refuge dans le Bouddha, comme il est dit dans le lam-rim. Donc, lorsque vous prenez refuge, vous faites prendre refuge à tous les êtres ensemble. Alors, des rais de lumière de différentes couleurs irradient depuis le sommet du crâne du Bouddha en direction de chaque être, purifiant leurs impuretés du corps, de la parole et de l'esprit et les transformant en des êtres libérés. Prendre refuge de cette façon est également excellent. Après cela, le Bouddha se dissout en vous. Ainsi, vous vous identifiez à la nature de Bouddha dans sa totalité, vous devenez complètement de la nature même de Bouddha, au lieu de vous sentir nul. Ainsi, c'est d'une grande aide psychologique pour éliminer la piètre opinion et la vue limitée que vous avez de vous-mêmes. Donc, la première façon de faire est une sorte de prise de refuge spontanée et la seconde est la prise de refuge formelle.

Un étudiant : Est-il préférable de méditer chaque jour à la même heure ? Vous avez seulement parlé de la méditation du matin, mais ne peut-on pas méditer le soir ?

Lama : Oui, bien sûr, bien sûr que vous pouvez. Mais ce qui importe en ce qui concerne le matin est qu'il s'agit du début de la journée. Lorsque vous vous levez le matin, vous devez affronter la journée, vous démarrez vos activités à l'entrée de ce jour de votre vie. Il est donc bon de penser : « Bon, par bonheur, aujourd'hui je suis vivant. J'aurais pu mourir la nuit dernière ». Vous ne voulez pas penser que vous auriez pu mourir la nuit dernière ? Si vous

étiez mort la nuit dernière, que serait-il advenu de vous ? Seriez-vous vraiment contrarié ? Peut-être que si vous étiez mort la nuit dernière, vous seriez vraiment contrarié aujourd'hui ! Je plaisante. Bon, si vous étiez mort la nuit dernière, aujourd'hui il n'y aurait personne de contrarié. Vraiment, votre question est une très bonne question. Avec le mode de vie occidental, il est parfois difficile d'avoir le temps de méditer le matin. Vous ne pouvez jamais prédire de quoi la vie sera faite, c'est pourquoi vous devriez penser au moins un court instant : « Aujourd'hui j'ai une vie humaine et elle a tellement de valeur. Je suis tellement heureux d'être en vie. Ce que je devrais donc faire aujourd'hui est d'être moi-même le plus heureux possible, de garder le contrôle de la situation et d'aider autant que possible ceux qui m'entourent ». Il vous faut donc simplement penser de cette façon pendant un petit moment, c'est très puissant. Si vous avez établi cette détermination le matin, même si pendant la journée quelqu'un essaie de vous susciter votre irritation, vous gardez de l'espace. Et aussi, la méditation ne consiste pas nécessairement à rester assis comme cela. Vous pouvez méditer sous la douche, ou pendant que vous êtes en voiture ou en bus. Méditer signifie juste que l'on pense au sens des mots du Dharma ou que l'on se souvient de ce qui concerne le Dharma, c'est tout.

A présent, nous allons prendre refuge, mais notre approche va être légèrement différente de celle que je viens d'expliquer. Cette fois, vous visualisez devant vous l'objet en lequel vous prenez refuge. Vous prenez refuge en le lama et les êtres supérieurs – bouddhas et bodhisattvas – des dix directions. Devant eux, vous promettez ou vous prenez la détermination que : « A partir de maintenant jusqu'à la fin de mes jours, jusqu'à ce que j'atteigne l'éveil » – assurez-vous de la puissance de votre détermination – « Je prends refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, afin d'accroître ma sagesse intérieure. Ils sont ce qui me permet véritablement de m'élever, ce qui me conduit à la libération. J'ai découvert que la lumière de la sagesse est le seul véhicule capable de me libérer de la confusion, de la souffrance et des conflits d'ego. Donc, à présent, au lieu de prendre refuge dans le chocolat et la crème glacée, je vais véritablement en mon for intérieur accorder ma confiance, m'en remettre complètement au Bouddha, à la sagesse du Dharma et à la profonde Sangha. Tout spécialement pour me transformer moi-même en Bouddha, Dharma et Sangha ». Ainsi, vous reconnaissez leurs profondes qualités.

« Je suis également extrêmement chanceux de ne pas avoir la conception concrète qui sans cesse s'appuie sur les objets matériels en tant que refuges. Si j'avais ce type de conviction, ce serait véritablement désastreux ; ce serait complètement stupide – je gaspillerais ma vie en la rendant inutile, sans valeur. Si je passe ma vie à considérer que la crème glacée est la source de mon bonheur, je suis complètement stupide. Comment pourrais-je être heureux dans cette vie, sans parler de la suivante, en créant un tel karma ? Je suis vraiment chanceux d'avoir cette compréhension intellectuelle claire et nette que si je développe ma sagesse du Dharma, en devenant la Sangha relative, je peux me transformer en la Sangha absolue et avoir des réalisations égales à celles du Bouddha Shakyamouni. C'est incroyable. Cette approche est juste et peu importe le type de vie dans laquelle je me trouve impliqué – que je sois vedette de cinéma, habitué des boîtes de nuit, peu importe ; peu importe la classe sociale à laquelle j'appartiens, je n'abandonnerai jamais cette compréhension profonde. C'est la chose la plus précieuse et la plus profonde, sans comparaison aucune avec aucun des plaisirs matériels occidentaux – cet éveil à la vie totale de la sagesse du Dharma est au-delà de toute comparaison. Le Dharma est la voie de la félicité éternelle, du bonheur éternel, de l'éveil ».

Prenez la décision : « Pas seulement moi ». Puis visualisez votre père à votre droite, votre mère à votre gauche. « Ils sont tellement bons, même s'ils sont parfois un peu déplaisants et me disent que je ne suis pas assez bien. En fait, à leur manière, ils veulent ce qu'il y a de mieux

pour moi. Même si mon père et ma mère sont ignorants, s'ils veulent que je devienne une star de cinéma ou un millionnaire, ce genre de choses. Ils ont de bonnes intentions, je ne peux pas leur en vouloir. En fait, ils veulent que je sois heureux et dégagé de toutes situations difficiles. C'est également grâce à leur bonté que je suis entré en contact avec la sagesse du Dharma, la sagesse profonde et la méthode profonde du Bouddha ; je suis reconnaissant à mon père et à ma mère d'avoir cette chance. Ils sont extrêmement bons. » Puis, en face de vous, visualisez votre ennemi. Bien entendu, normalement, nous n'avons pas d'ennemi, mais vous pouvez placer là tous ceux qui vous ont irrité dans votre vie. Derrière vous, placez tous les objets auxquels vous êtes attachés, auxquels vous tenez. Visualisez alors tous les êtres de l'univers tout autour de vous. Vous êtes leur guide pour la prise de refuge, vous les conduisez au refuge. Pensez donc avec beaucoup de compassion : « Moi-même et tous les êtres qui m'entourent sommes dans la confusion et le manque de contrôle depuis des vies sans commencement et, à cause de conceptions erronées, nous avons pris refuge dans les objets matériels, ce qui est une attitude totalement erronée. Ceux qui ont véritablement éliminé en totalité cette attitude erronée qui conduit à la souffrance et à l'insatisfaction sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Donc, à partir de maintenant jusqu'à ce que je me sois complètement transformé et unifié aux Trois Rares et Sublimes, je prends refuge ».

L'objet de refuge n'est pas seulement le lama, mais tous les bouddhas, bodhisattvas et arhats des dix directions. Donc, vous prenez cette décision devant eux tous. Du sommet de la tête de chacun d'eux, de la lumière blanche irradie et pénètre votre crâne. De leur gorge, de la lumière rouge irradie et pénètre votre gorge ; et de leur cœur, de la lumière bleue irradie jusque dans votre cœur. La lumière blanche purifie les impuretés de la pensée et les blocages et dysfonctionnements du système nerveux, de sorte que le corps puisse être maîtrisé. La lumière rouge purifie l'énergie incontrôlée de la parole, et la lumière bleue purifie les conceptions erronées et les vues fausses étriquées. En même temps, vous répétez cela...

(Lama accomplit la cérémonie de refuge)

Merci.

Chaque fois que vous méditez, prenez refuge, ou même si vous n'êtes pas en train de méditer formellement, rappelez-vous simplement de l'expérience de clarté et contemplez-la. Même lorsque vous mangez, contemplez cette expérience claire et nette. Cela est tout-à-fait suffisant.

Colophon :

Enseignement donné par Lama Thoubten Yéshé, le mercredi 12 septembre 1979, en Australie. Réimprimé ici pour le programme "Découverte du bouddhisme" avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduit en français par Dominique Pilon pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Dominique Régibo, mai 2006.

Essence de la pratique bouddhique

Par Lama Zopa Rinpoché

Préface

Le thème de cet enseignement est la moralité en tant que fondement de toutes les pratiques et réalisations bouddhiques. La condition préalable, avant de s'engager dans des pratiques plus ésotériques, est le respect d'une pratique morale parfaitement pure, comme de renoncer à tuer, à mentir, à voler, etc. Quand nous nous abstenons de ces non-vertus, notre esprit devient naturellement clair et calme. Avec cet esprit calme et stable, nous sommes capables d'atteindre les plus hautes réalisations du chemin. La pratique de la pure moralité nous rend capable de détourner notre esprit des émotions perturbatrices telles que la colère, l'attachement et l'ignorance. Puis, à partir de là, nous pouvons développer les autres aspects de la moralité, telle que la bodhicitta. Comme l'indique Rinpoché dans cet enseignement : « La compassion est le fondement de l'enseignement du Bouddha et l'essence même du cœur de cet enseignement est d'arrêter de nuire à autrui par des actions telles que les dix non-vertus. »

Auteur inconnu.

La compassion : fondement du chemin

L'enseignement du Bouddha se distingue d'autres enseignements en ce qu'il préconise la grande compassion à l'égard de chacun des êtres. Le point important c'est qu'on parle bien de tous et chacun des êtres. Il n'est pas dit qu'il nous faut avoir de la compassion seulement pour nos amis quand ils ont des problèmes, ou pour un chien blessé, ou un bel oiseau, ou un petit enfant ; il est dit qu'il nous faut avoir de la compassion pour tous. Il nous faut arrêter de nuire aux êtres et, à partir de là, nous efforcer de leur être bénéfiques.

La base de l'enseignement du Bouddha est la compassion pour chacun des êtres. Il est dit dans un soutra :

Si vous n'avez dans les mains que ce seul Dharma, tous les Dharmas viennent à vous.
Si vous n'avez pas ce Dharma, aucun ne vient à vous.

Ce seul Dharma, c'est la compassion. Si vous l'avez, toutes les autres réalisations du chemin vers l'éveil vous sont accessibles, ainsi que toutes les qualités sans nombre du corps saint, de la parole sainte et de l'esprit saint du Bouddha. Si la compassion habite votre esprit, toutes ces réalisations vous pouvez les obtenir.

Dans le but de libérer tous les êtres de toute souffrance et de les conduire au bonheur, et plus particulièrement à l'éveil complet, vous tentez d'accomplir toutes les réalisations, y compris les six perfections (skt. paramitas), ainsi que les stades de production et d'accomplissement du chemin du yoga tantra supérieur. On trouve dans les tantras inférieurs les chemins avec et sans signe tandis que, dans le yoga tantra supérieur, on parcourt le chemin gradué du stade de production qui est suivi du chemin gradué du stade d'accomplissement.

Si votre cœur est empreint de compassion pour les autres, vous en venez à vous interroger : « Comment faire pour que ma vie leur soit bénéfique ? » En développant totalement votre

esprit, vous pourrez être suprêmement bénéfique aux autres. Cela veut dire exercer votre esprit sur la voie graduée vers l'éveil depuis le début jusqu'à la fin, depuis la dévotion au maître jusqu'à l'unification du chemin au-delà de l'apprentissage. La compassion vous permet d'engendrer ces réalisations par l'écoute, la réflexion et la méditation sur l'ensemble du Lam-rim, du début jusqu'à la fin.

Vous vous demandez peut-être : « Par où commencer ? » La racine du chemin vers l'éveil, c'est la dévotion au maître, mais la base, c'est la compassion. Dans une vie antérieure, alors que Maître Bouddha Shakyamouni tirait une charrette sur le sol de fer chauffé au rouge des enfers chauds, il ressentit une compassion immense pour un autre être qui endurait les mêmes tourments que lui. Il pensa : « Je veux tirer cette charrette à sa place. Et même, puisqu'il y a tant d'autres êtres qui souffrent en ce moment et qui auront à faire l'expérience de résultats karmiques tels que ces souffrances des enfers, je veux donc faire l'expérience de toutes ces souffrances. Puissé-je, en tirant cette charrette dans les enfers, prendre sur moi toutes leurs souffrances. » A peine cette pensée de grande compassion était-elle apparue dans son esprit que sa conscience fut transférée dans le pur royaume de Toushita. Il cessa immédiatement de faire l'expérience de la souffrance des enfers consistant à tirer une charrette sur un sol de fer brûlant et sa conscience s'envola vers un royaume de renaissance heureuse.

Nombreuses sont les histoires qui évoquent la compassion engendrée par le Maître Bouddha Shakyamouni dans ses vies antérieures en tant que bodhisattva. A partir de cette compassion, le Bouddha développa bodhicitta, puis accumula des mérites pendant trois grandes ères cosmiques incalculables en pratiquant les six paramitas. Par sa seule pratique de la première des paramitas, la paramita de la générosité, le Bouddha accumula une grande quantité de mérites, allant jusqu'à offrir son corps sacré. Dans certaines histoires, on voit le Bouddha faire don de son corps sacré par charité un millier de fois, toujours sous le même arbre. Par compassion pour nous, les êtres, le Bouddha parcourut le chemin, purifia les obstacles et accumula des mérites pendant trois grandes ères cosmiques incalculables. Grâce à sa compassion, le Maître Bouddha Shakyamouni réalisa l'éveil pour nous.

Le Bouddha tourna la roue du Dharma en trois lieux de ce monde (Sarnath, Rajagriha et Vaisali) et permit ainsi à d'innombrables pandits et yogis de l'Inde, du Népal, du Tibet et de bien d'autres pays, d'accomplir le chemin entier qui mène à l'éveil. Les biographies de Marpa, Milarépa, Naropa, Tilopa, Saraha et de tous les autres lamas des lignées en sont des illustrations. Ces yogis accomplirent le chemin et révélèrent les enseignements, à la suite de quoi d'autres êtres innombrables suivirent leur exemple, mirent en pratique leurs enseignements et actualisèrent eux aussi la voie graduée vers l'éveil. On peut encore voir les grottes et les lieux sacrés où ces yogis ont pratiqué et obtenu des réalisations du chemin. En lisant l'histoire de leur vie, en étudiant leurs enseignements et en visitant ces lieux sacrés, des êtres en très grand nombre ont accumulé d'immenses mérites.

Tout cela provient de la compassion engendrée par le Maître Bouddha Shakyamouni quand il était un être ordinaire, avant qu'il n'ait développé bodhicitta et qu'il ne soit devenu un bodhisattva. Toutes les réalisations, jusqu'à l'éveil, proviennent de cette compassion. Alors qu'il souffrait, comme nous aujourd'hui, dans les six états d'existence du samsara, sous le contrôle du karma et des émotions perturbatrices, le Bouddha pratiquait la grande compassion.

Les bouddhistes célèbrent quatre jours spéciaux de la vie du Bouddha : la première fois qu'il tourna la Roue du Dharma, quand il descendit du royaume de Toushita, quand il obtint l'éveil et quand il s'en fut vers "l'état sans chagrin". Ces quatre jours-là, les mérites créés en prenant des vœux ou en faisant des offrandes sont multipliés des millions de fois. Là encore, la

compassion développée par le Bouddha avant d'être un bodhisattva est à l'origine de ce pouvoir multiplicateur. Nous avons la possibilité d'entrer en contact avec les enseignements du Bouddha tandis que nous disposons de cette précieuse renaissance humaine dotée des huit libertés et des dix richesses, et cela aussi provient de la compassion du Bouddha. Depuis que nous avons rencontré le Dharma du Bouddha, notre œil de sagesse s'est ouvert suffisamment pour nous permettre de faire la distinction entre ce qui est correct et à pratiquer, et ce qui est incorrect et à abandonner. Tout cela vient de la compassion du Bouddha.

Depuis que nous avons rencontré le Dharma du Bouddha, grâce à notre compréhension des enseignements, nous avons accumulé beaucoup de mérites, cause de bonheur temporel et ultime, jusqu'à l'éveil. En quelques minutes – en une seule minute même – nous pouvons planter la graine du chemin complet vers l'éveil. En récitant et en méditant sur les prières du lam-rim, nous pouvons nous rapprocher davantage des réalisations du lam-rim, davantage de l'éveil. Tous ces bienfaits sont le résultat de la compassion du Maître Bouddha Shakyamouni.

Puisque nous avons rencontré le Dharma du Bouddha, une occasion incroyable s'offre à nous d'obtenir tout ce que nous souhaitons. Nous pouvons pratiquer les enseignements que nous voulons – qu'ils relèvent du véhicule individuel (hinayana), du véhicule des paramitas ou de celui des tantras – et obtenir la libération complète des souffrances du samsara. Tous ces avantages immenses viennent de la compassion. En outre, quelque soit la gravité du karma négatif accumulé par nos corps, parole et esprit, en récitant une seule fois le mantra du Maître Bouddha Shakyamouni : *Tayata om mouni mouni maha mouniyé soba*, nous purifions les 84.000 karmas négatifs accumulés dans le passé.

En récitant le nom sacré du Maître Bouddha Shakyamouni :

Lama teune pa tchom dèn dé té chine chéke pa dra

Tchom pa yang dak par dzop pé sang gyé

Pèl gyèl wa chakya toup pa la tchag tsèl lo

ou le mantra de Vajrasattva, nous pouvons purifier jusqu'au karma le plus grave qui puisse exister, l'abandon du maître vajra, transgression racine du tantra du yoga supérieur. Toutes ces possibilités viennent de la compassion.

La récitation des mantras de Vajrasattva peut purifier complètement toute transgression de vœux de pratimoksha, de bodhisattva ou tantriques. Cela résulte de la compassion de Vajrasattva. Dans une vie antérieure en tant que bodhisattva, Vajrasattva, animé d'une puissante motivation de compassion et de bodhicitta, fit des prières afin de pouvoir être bénéfique aux êtres de telle façon qu'en récitant simplement son nom, ces derniers puissent immédiatement être purifiés de leur karma négatif, même le plus grave, la cause de la souffrance.

Dire, à l'oreille d'animaux ou d'êtres humains à l'heure de leur mort, les noms des Bouddhas de la Médecine, le mantra ou le nom sacré de Milarépa, ou les mantras d'autres déités puissantes, peut empêcher leur renaissance dans les états d'existence inférieurs. On peut même être bénéfique à un animal en soufflant, après avoir récité ces mantras, sur un vêtement fait d'une matière provenant [du corps] de cet animal (soie ou laine par exemple). Une personne qui fait la pratique de Tchènrézi et récite *om mani padmé houm* peut purifier un animal simplement en soufflant sur ses os, sa viande ou sa peau.

Toutes les prières que vous faites en rapport avec le Dharma seront sûres d'être couronnées de succès si vous récitez les noms des Bouddhas de la Médecine. Dans le passé, les Bouddhas de la Médecine firent des prières pour que, par la récitation de leurs noms, les êtres vivants reçoivent toutes les formes de bonheur qu'ils souhaitent. S'ils méditent sur les Bouddhas de la

Médecine et récitent leurs noms sacrés, les êtres vivants voient rapidement leurs prières exaucées ; ce bonheur et ces succès sont le résultat des prières que firent les Bouddhas de la Médecine dans le passé quand ils étaient des bodhisattvas. Tout cela provient de la compassion qu'ils développèrent avant d'avoir actualisé bodhicitta. Comme je l'ai dit plus haut, si vous n'avez dans les mains que ce seul Dharma, tous les Dharmas viennent à vous.

Si vous avez la compassion dans le cœur, même dans le cours de votre vie quotidienne, vous faites moins de mal aux autres. Plus vous avez de compassion dans le cœur, moins vous blessez les autres et plus vous leur êtes bénéfique. Quand vous êtes témoin des souffrances des autres ou que vous en entendez parler, votre pensée est toujours : « Que puis-je faire ? Comment puis-je aider ? » Vous vous sacrifiez vous-même et vous empressez d'aller aider les autres pour les sortir de leurs difficultés. Vous les aidez de toutes vos capacités et si vous ne pouvez les aider directement, vous cherchez quelqu'un qui soit capable de le faire.

De cette manière, il y a beaucoup plus d'harmonie dans votre vie quotidienne. Votre esprit est rempli d'un grand bonheur et vous en apportez beaucoup aux personnes avec lesquelles vous vivez et travaillez. Une personne qui est d'une nature compatissante, qui a bon cœur, trouve bonheur et satisfaction où qu'elle soit, en ville ou en haut d'une montagne. Voir une telle personne est source de bonheur pour tous. Même si votre esprit était malheureux juste avant, à peine avez-vous rencontré cette personne que votre cœur s'apaise.

La moralité : cœur du chemin

La compassion est le fondement de l'enseignement du Bouddha et l'essence même du cœur de cet enseignement est d'arrêter de nuire à autrui en nous détournant d'actions telles que les dix non-virtus par exemple. En prenant conscience des conséquences négatives de tous ces torts que vous causez aux autres ainsi qu'à vous-même, par les dix non-virtus, vous décidez de vivre dans le vœu de ne plus les commettre. Vous décidez de vivre selon la conduite morale qui consiste à éviter de nuire à autrui. Ceci est le cœur même du Dharma du Bouddha. Lama Tsongkhapa explique ce point dans *Le fondement de toutes qualités*, prière de lam-rim que l'on trouve dans le *Djortcheu* (ou *Pratiques préliminaires*):

Même si vous avez engendré l'esprit d'éveil,
Sans cultiver dans votre esprit les trois sortes d'éthiques, l'éveil ne peut être atteint.

Quel est le critère qui définit que l'enseignement du Bouddha est vivant dans un pays ? Ce n'est pas le fait que ce pays détient des écritures bouddhiques, des bibliothèques contenant tout le *Kangyour* et le *Tengyours* ; ni le fait que dans ce pays vivent des gens ayant une compréhension intellectuelle du chemin entier des soutras et des tantras. Bien sûr, il est nécessaire de comprendre le sens des mots, mais cela ne suffit pas pour décider de la présence vivante de l'enseignement. La présence de l'enseignement du Bouddha dans le monde et mieux encore la compréhension infaillible du sens de son enseignement dépend des réalisations du chemin vers l'éveil.

La libération du samsara (libération définitive de toute souffrance et cause de souffrance, à savoir le karma et les pensées perturbatrices) dépend de la réalisation à la fois du calme mental et de la vue pénétrante. En développant ces réalisations, il est possible de mettre un terme aux obscurcissements.

La vue pénétrante implique l'analyse de la vacuité et entraîne des états extatiques profonds et une souplesse mentale et physique d'une grande finesse. Quand, au sein de ces expériences, on s'engage dans l'analyse de la vacuité, l'esprit demeure naturellement dans un équilibre méditatif sur la vacuité. Il s'agit de l'unification du calme mental et de la vue pénétrante.

Sur quelle base s'appuie-t-on pour obtenir ces réalisations qui dissipent directement les obscurcissements ? Sur la conduite morale. Les trois entraînements supérieurs que sont la conduite morale, la concentration et la vue pénétrante constituent les réalisations du chemin gradué de l'être de moyenne capacité. Ces trois entraînements supérieurs, que l'on pratique avec le renoncement au samsara mais sans bodhicitta, constitue le chemin de la libération personnelle.

C'est l'existence des enseignements du vinaya, de personnes vivant dans la pratique de la conduite morale qui définit essentiellement si l'enseignement du Bouddha existe dans un pays ou non. Ce n'est pas le fait que quelqu'un est capable d'expliquer les écritures ; l'enseignement existe dans un pays si des gens y vivent dans la pratique du vinaya, comme par exemple les huit niveaux différents de vœux de pratimoksha ou libération personnelle. Il est d'une extrême importance d'accorder toute son attention au cœur même de l'enseignement : éviter de nuire à autrui, ce qui signifie vivre dans les vœux de pratimoksha.

Les enseignements indiquent qu'en forçant les malfaiteurs à la discipline et en ne leur permettant pas de s'adonner aux dix actions non vertueuses, on accroît les perfections d'un pays : les récoltes sont bonnes, le roi qui a la charge de la discipline acquiert de la renommée et les habitants du pays vivent dans le bonheur et la paix.

La dernière fois que je me suis rendu au Tibet, je regardais le pays depuis le camion qui m'amenait à Lhassa. Les gens qui vivent là ont créé tant de karma négatif en détruisant les monastères, les objets sacrés et les êtres saints ; ils ont causé tant de mal à autrui. A cause de tout ce karma négatif créé, le pays tout entier est devenu stérile et déprimé, même les montagnes avaient l'air déprimées ! De nombreuses montagnes présentaient des crevasses d'où sortait de l'eau. Les paysages n'ont pas d'esprit mais pour moi celui-là avait l'air très triste. Quelque chose manquait. Des pensées et des actions négatives affectent un pays, détruisent la richesse, l'âme d'un lieu. De même, le pouvoir nutritionnel de la nourriture décroît et même les médicaments sont moins efficaces. La nourriture est plus difficile à digérer et devient très facilement une cause de maladie.

Si, dans un pays ou dans un monastère de moines ou de nonnes, il n'y a pas de discipline pour contrôler les personnes sans moralité, ces êtres accumulent continuellement du karma négatif et sont nuisibles à eux-mêmes et à autrui. Il est donc très important, même simplement pour le bien-être du monde, d'appliquer le plus grand effort à l'essence même du cœur du Dharma du Bouddha, à savoir pratiquer la conduite morale et s'abstenir de nuire à autrui. Si vous êtes moine ou nonne, la question ne se pose même pas, c'est là votre pratique principale, votre première responsabilité. Mais même si vous êtes laïc et que vous avez un, deux, trois, quatre, cinq ou huit préceptes à garder, il vous faut appliquer tous vos efforts pour les préserver. Rappelez-vous vos vœux et réalisez que vous avez une responsabilité : « Si je ne contrôle pas mon esprit, si je ne vis pas dans la discipline de la conduite morale, je fais du tort à autrui. Non seulement je manque l'occasion d'obtenir pour moi-même la libération et l'éveil, non seulement je perpétue les souffrances sans fin du samsara, mais je fais tellement de tort à autrui et même je pollue le lieu où je vis. Mon esprit négatif et mes actions immorales affectent mon environnement et s'opposent au bien-être des autres et au mien. » Tout cela est expliqué dans les enseignements.

Éléments internes et externes

Si l'esprit d'une personne est négatif, avec des pensées nuisibles et non vertueuses, l'énergie vent qui parcourt son corps et qui est le véhicule de cet esprit, devient aussi négative. Cette énergie vent négative provoque alors le déséquilibre et le trouble dans les quatre éléments (la terre, l'eau, le feu, l'air) constitutifs du corps. A cause du dérèglement de ces quatre éléments internes, les quatre éléments externes de la terre, de l'eau, du feu et de l'air sont eux aussi déréglés et deviennent violents, ce qui se traduit par des inondations, des tremblements de terre, des incendies, des éruptions volcaniques et des cyclones, toutes catastrophes pouvant détruire des villes entières et provoquer la mort de milliers et de milliers de personnes. Un déséquilibre interne a des répercussions sur les quatre éléments externes et les rend déséquilibrés et dangereux. Quand un cyclone traverse une région, le temps est extrêmement perturbé et agité ; cela est le résultat du dérèglement des quatre éléments. Le déséquilibre des quatre éléments internes et externes provoque aussi des épidémies et des famines. Et le déséquilibre des quatre éléments internes se répercute également sur le monde extérieur dans le sens le plus large : même les planètes, le soleil et la lune peuvent être perturbés et devenir nuisibles.

En vivant selon l'essence des enseignements, la discipline de la conduite morale, nous sommes protégés des objets qui sont la cause de l'accumulation des non-vertus. Si vous vivez dans la moralité, votre esprit demeure toujours dans la vertu, vos pensées sont justes et votre mode de penser correct, de telle sorte que l'énergie vent, véhicule de votre esprit, ne devient pas négatif. De cette manière, les quatre éléments internes ne peuvent pas être perturbés et vous nuire. Par exemple, on n'attrape pas de maladie et on est en bonne santé, car même la bonne santé vient de l'esprit. En fait, la manière dont les choses se développent vient de l'esprit. La meilleure manière d'être en bonne santé dans cette vie et dans toutes les vies prochaines est de vivre dans la moralité, essence des enseignements.

Ainsi, les quatre éléments internes ne sont pas perturbés et ne deviennent pas nuisibles et ils n'ont pas de répercussions [négatives] sur le monde extérieur, les planètes, le soleil, la lune et le climat, les rendant violents et dangereux. Tous les dangers découlant des inondations, tremblements de terre, famines et épidémies sont ainsi évités et la paix règne dans le pays, dans le monde. A l'abri de ces dangers, les êtres jouissent du bonheur. Ce bonheur, cette paix dépendent entièrement de chacun de nous, de la maîtrise que nous avons de notre esprit et de notre pratique du Dharma. En fait, la qualité de notre respect de l'essence de l'enseignement par la pratique de la conduite morale a des conséquences énormes.

Rappelez-vous ce rapport causatif quand vous avez commis une action immorale et que vous ne vous sentez pas bien ni mentalement ni physiquement. Cet état malsain a une incidence sur le monde extérieur et les autres êtres de telle sorte qu'eux aussi tombent malades. Vous remémorant ces exemples, dites-vous : « Je suis responsable du bonheur d'autrui. Leur bonheur dépend de moi. » Autant que possible, appliquez-vous avec effort à la pratique de la conduite morale. Protégez les vœux que vous avez pris. Mieux encore, prenez-en d'autres. Augmentez-les et développez-les.

Le pot, l'eau et le reflet

Lama Tsongkhapa a dit :

Même si vous avez engendré l'esprit d'éveil,

Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

Sans cultiver dans votre esprit les trois sortes d'éthiques, l'éveil ne peut être atteint.

Si vous laissez dégénérer votre moralité ou si vous y faites des entorses, vous devenez semblable à un pot sans fond ; peu importe toute la nourriture délicieuse que vous y placerez, au lieu d'y rester elle passera tout simplement à travers. Si vous n'avez aucun fondement de moralité, vous êtes comme ce pot sans fond. Vous n'avez aucun fondement pour les accomplissements, les réalisations.

Dans ses enseignements sur le lam-rim, Lama Tsongkhapa dit encore :

Il n'y a pas d'autre pratique que la moralité de vivre dans le vœu de ne pas nuire à autrui. Si votre moralité s'est dégradée, purifiez-la sur le champ. Il faut comprendre cela. Cette attitude plaît aux érudits.

La pratique principale est la moralité des vœux de pratimoksha. En dehors de ces vœux, aucune réalisation n'est possible. Plus vous respectez vos vœux de pratimoksha purement, plus vite vous êtes capable d'obtenir des réalisations du lam-rim, des trois principes de la voie et des tantras. Guéshé Sèngyé, l'abbé actuel du monastère de Séra au Tibet, de qui j'ai reçu nombre d'enseignements, répétait cela souvent.

Il disait aussi que les vœux de pratimoksha sont comme le pot, les vœux de bodhisattva comme l'eau contenue dans le pot et les vœux tantriques comme le reflet sur cette eau. Sans les vœux de pratimoksha, il n'y a pas moyen de pratiquer les vœux de bodhisattva, et aucun moyen non plus de pratiquer les vœux tantriques. S'il n'y a pas de pot, il n'y a nulle part où mettre l'eau et donc il ne peut y avoir de reflet.

De nombreux textes tantriques, tel que le texte racine du tantra de Manjoushri, précisent que si l'on ne vit pas dans la conduite morale des vœux de pratimoksha, on ne peut atteindre l'éveil. Les enseignements indiquent également que si l'on n'a pas d'intérêt pour les vœux de pratimoksha mais qu'on en a pour les tantras, c'est un signe de dégénérescence des enseignements. Dans ses enseignements du lam-rim, Lama Tsongkhapa précise qu'une personne qui garde tous les vœux de pratimoksha est le meilleur pratiquant des tantras.

Vivre dans l'ordination des vœux de pratimoksha est d'une grande aide et vous permet de pratiquer le Dharma. Respecter correctement les vœux de pratimoksha, vous permet de pratiquer les vœux de bodhisattva et les vœux tantriques correctement aussi ; si au contraire vous ne parvenez pas à pratiquer correctement les vœux de pratimoksha, vous ne pouvez pas pratiquer les vœux de bodhisattva ni les vœux tantriques. Comme dans l'exemple de Guéshé Sèngyé, ces vœux dépendent tous les uns des autres : les vœux de pratimoksha sont le pot, les vœux de bodhisattva l'eau dans le pot et les vœux tantriques, le reflet dans l'eau.

De même, quand nous méditons et nous concentrons, la clarté de notre esprit dépend de la qualité de notre pratique des vœux de pratimoksha. Plus nous pratiquons purement, moins nous sommes sujet à la mollesse, qui est l'un des obstacles à la concentration. On parle de mollesse grossière quand l'objet de la méditation n'est pas clair et de mollesse subtile quand il y a bien concentration sur l'objet de la méditation mais pas de force en ce qui concerne l'esprit qui se concentre sur l'objet. On voit l'objet clairement, mais il n'y a pas de concentration intense de l'esprit sur l'objet. Vivre dans la conduite morale des vœux de pratimoksha peut mettre un terme aux causes de mollesse et de dissipation.

Puisqu'au moment où nous prenons les vœux de pratimoksha, nous le faisons avec la motivation de renoncer au samsara, au moment où nous les mettons en pratique, nous devrions aussi le faire avec la pensée de renoncer au samsara. Même si nous n'avons pas une réelle réalisation de renoncement, il faudrait au minimum avoir la pensée qui simule le renoncement au samsara. Renoncer au samsara signifie que l'on renonce à toute souffrance, y compris tous les plaisirs samsariques temporels. A tout instant, on est conscient des six types de souffrances et des trois types de souffrances, et du fait que les plaisirs samsariques sont juste de la nature de la souffrance. Même si vous pensez que quelque chose est agréable, la compréhension doit être présente dans votre cœur que cette chose n'est autre que de la souffrance. Avec les inconvénients du samsara bien présents à l'esprit, l'attachement n'apparaît pas.

En vivant dans la pratique de la conduite morale avec la pensée de renoncer au samsara, on ne crée pas la cause de la mollesse et de la dissipation. Si vous arrivez à observer les vœux de pratimoksha purement, votre esprit est clair et calme et votre concentration est donc très bonne. C'est une chose très facile à comprendre. Quand vous n'avez pas la pensée de renoncer au samsara, ce dernier vous paraît très beau et vous voyez les plaisirs samsariques comme étant le vrai bonheur. Quand vous êtes victime des chimères du samsara, votre esprit s'accroche à lui et à ses plaisirs, au lieu de les voir comme complètement de la nature de la souffrance, comme si l'on était au beau milieu d'une fournaise. Parmi les inconvénients du samsara, retenez particulièrement le fait que rien n'est certain, pas même aujourd'hui, pas même cet instant.

Rappelez-vous aussi que jouir des plaisirs samsariques des sens peut devenir la cause de la libération et de l'éveil, ou la cause du samsara. La jouissance en elle-même n'est pas nécessairement négative ; elle devient négative, elle devient cause du samsara, quand on jouit des plaisirs samsariques avec un esprit qui s'accroche au bonheur du soi.

Comme l'explique Lama Tsongkhapa dans le *Grand Commentaire du Lam-rim*, suivre le désir et jouir des plaisirs samsariques sont censés nous apporter satisfaction, mais il n'en résulte que frustration. On s'engage dans ces actions en espérant en être comblé, mais en réalité le résultat n'est qu'insatisfaction. Après avoir fait une fois l'expérience des plaisirs des sens, on en redemande. On espère trouver cette satisfaction et on se dit : « Je vais essayer une fois encore. Je vais encore essayer. » Mais le résultat ne change pas, rien que de la frustration. Vous vous attendez à trouver la satisfaction, à ce que vos désirs soient comblés et à être complètement heureux ; et cette fois encore le résultat n'est qu'insatisfaction.

Lama Tsongkhapa dit aussi que suivre le désir est à l'origine de nombreuses autres pensées perturbatrices. Cela aussi est facile à comprendre. Parce que vous avez du désir pour une personne ou une chose, la jalousie, la colère, l'orgueil et beaucoup d'autres pensées perturbatrices apparaissent et il se peut que vous fassiez l'expérience de nombreux problèmes graves pendant un temps incroyablement long. Parce que vous avez suivi le désir cette seule fois, en espérant y trouver satisfaction, vous n'avez récolté que de l'insatisfaction. Non seulement cela, mais suivre le désir entraîne de nombreuses autres pensées perturbatrices et nuisibles et vous êtes malheureux pendant longtemps. Tant que vous suivez le désir, il n'y a pas de fin à la souffrance. Il n'y a pas de satisfaction, donc il n'y a pas de fin. Cette souffrance est la pire, la plus pitoyable. Suivre le désir inlassablement est la plus grande des souffrances.

Tandis que vous faites l'expérience de cette souffrance, il est très important de réaliser que votre souffrance vient d'avoir suivi le désir et de n'avoir pu y trouver satisfaction.

Lama Tsongkhapa s'exprime ainsi dans une prière de lam-rim :

Jouir des perfections samsariques et ne pas trouver satisfaction est la porte de toutes les souffrances. On ne peut accorder aucune confiance aux perfections samsariques. Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin de réaliser les inconvénients des perfections samsariques et d'engendrer avec force la pensée de rechercher le bonheur de la libération.

Parmi les six types d'inconvénients du samsara, il est particulièrement important de méditer en profondeur sur les deux suivants : 1) suivre le désir n'entraîne qu'insatisfaction et 2) rien n'est certain. Les paroles de Lama Tsongkhapa dans ce verset sont incroyablement claires et tellement vraies. Ce verset décrit avec une grande clarté tout le drame de notre vie. Les souffrances des autres êtres samsariques du monde entier, celles qui s'étalent tous les jours sur les écrans de TV ou dans les journaux et même la souffrance au quotidien de nos propres vies sont résumées dans ces deux problèmes principaux.

En ce qui concerne la souffrance du changement, vous devriez avoir acquis une compréhension stable que ces plaisirs samsariques ne sont que de la nature de la souffrance. La base sur laquelle vous apposez l'étiquette « plaisir » n'est que de la souffrance. En gardant cette compréhension constamment présente à l'esprit, vous serez capable de pratiquer la conduite morale correctement. On trouve chez Asanga une explication des dix façons dont le bonheur du Dharma transcende le bonheur samsarique, qui est temporaire, ne peut être ni développé ni achevé, et dépend entièrement d'objets externes.

Développer une concentration parfaite

Pratiquer la conduite morale avec la pensée de renoncer au samsara s'oppose aux obstacles à la concentration. Pour obtenir la réalisation réelle de shamatha, ou calme mental [littéralement : « demeurer tranquillement »], il est nécessaire de vivre dans une éthique très pure. Si l'on veut une concentration parfaite, il faut s'attaquer aux obstacles à cette concentration, tels que la mollesse mentale et la dissipation, de telle sorte que l'esprit demeure paisiblement sur l'objet de concentration. En supprimant ces obstacles, on est capable de se concentrer sur son objet sans difficulté ni effort. Il existe neuf niveaux de calme mental. Même pour arriver au neuvième niveau, qui est similaire mais n'est pas encore le calme mental réel avec toutes ses caractéristiques, il est nécessaire de vivre très purement dans la conduite morale des vœux de pratimoksha.

Pour nombre de tibétains, méditation veut dire uniquement calme mental ; c'est une notion courante pour les personnes ayant étudié les écritures et la philosophie bouddhiste. Il y a quelques années, de nombreuses questions furent soulevées en rapport avec la méditation en provenance d'autres pays bouddhistes et particulièrement d'Occident. Sa Sainteté le Dalai Lama envoya Guéshé Rabtèn Rinpoché à Dalhousie pour vérifier si des méditants avaient atteint shamatha. Guéshé Rabtèn Rinpoché était l'un des maîtres de Lama Yéshé et il était aussi mon maître. C'est lui qui m'a donné l'ordination, mais c'est aussi lui qui m'a donné ma toute première explication sur le Dharma, ainsi que des enseignements sur le débat à Bouxadouar en Inde. Guéshé Rabtèn Rinpoché a enseigné aux étudiants occidentaux à

Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

Dharamsala pendant de nombreuses années, puis il vécut longtemps en Suisse où il fonda un monastère qui existe toujours, au Mont-Pèlerin près de Vevey.

Guéshé Rabtèn alla donc à Dalhousie pour vérifier les progrès des méditants. A Dalhousie, il y avait un groupe de moines ascètes qui étaient guidés par un très haut lama ayant atteint le stade de la claire lumière du tantra. Ce lama ainsi que tous ses disciples pratiquaient le vinaya très strictement et menaient des vies solitaires et ascétiques. Sur la base de cette pratique stricte du vinaya, ils faisaient leur expérience sur les voies du lam-rim et du tantra.

A cette époque, je pense que Sa Sainteté demanda à de nombreux méditants de pratiquer le calme mental. D'après ce qu'on dit, c'est à partir de ce moment-là que Guèn Djampa Wangdou commença à pratiquer shamatha. Après avoir commencé cette pratique, Guèn-la fit un rêve dans lequel il parcourait à cheval une route autour d'une montagne ; au bout d'un certain temps, le cheval tomba. Guèn-la se dit alors : « Cela veut peut-être dire que je n'atteindrai pas shamatha. » En réalité, je pense que c'était plutôt un bon signe indiquant que Guèn-la parviendrait à surmonter les obstacles physiques et mentaux à shamatha, qu'il pourrait détruire les obstacles à une concentration parfaite. A cause de ce rêve, Guèn-la pensa qu'il n'y arriverait pas, mais cela implique qu'en fait Guèn-la obtint bien la réalisation. Le rêve était une indication de cette réussite. Guèn Djampa Wangdou obtint le calme mental à Dalhousie.

Guèn Djampa Wangdou faisait souvent l'éloge de l'extase mentale et physique, ce qui signifie qu'il avait la réalisation du calme mental. Guèn-la avait souvent l'habitude de dire qu'une fois cette expérience d'extase profonde réalisée, tout autre niveau de concentration que vous pourriez avoir appelé méditation n'est pas une méditation. C'est-à-dire que, par comparaison, ce n'est pas de la méditation. De temps en temps, Guèn-la évoquait ses expériences de cette manière.

Cependant, Guèn Djampa Wangdou avait aussi l'habitude de dire que pour réussir une méditation parfaite de calme mental, un pratiquant avait besoin de la base qui s'oppose aux obstacles, en d'autres termes, d'une conduite morale pure. Récemment, pendant les enseignements sur l'entraînement de l'esprit, Chopgyé Rinpoché dit aussi que pour qu'une personne puisse atteindre au shamatha parfait, il ne fallait pas qu'elle ait la moindre gêne dans son cœur par rapport à sa conduite morale. Il faut que le pratiquant soit totalement assuré d'avoir gardé ses vœux de pratimoksha purement.

Avec le calme mental, vous parvenez à vous concentrer parfaitement, comme la flamme d'une bougie qui est stable et que le vent ne fait pas trembler. Avec la lumière stable d'une flamme de bougie, vous pouvez voir clairement un dessin sur un livre. Avec la réalisation du calme mental, vous pouvez voir la nature absolue, ou vacuité, très clairement. Sans aucune difficulté ou obstacle, vous arrivez à vous concentrer continuellement sur la vacuité. Puis, ayant atteint le calme mental, vous pouvez alors développer la réalisation de la vue pénétrante.

Pour produire de la lumière et dissiper l'obscurité, il vous faut des causes telles que l'électricité, le gaz, le kérosène ou de la bougie. Sans elles, il vous est impossible d'avoir de la lumière et d'en profiter. La conduite morale est semblable aux produits qui rendent possible la production de lumière. La conduite morale, les vœux de pratimoksha, sont la racine de la libération du samsara. En fait, vous pouvez constater par votre propre expérience à quel point la conduite morale est de la plus haute importance. Quand votre esprit est très perturbé et troublé, il est très difficile de vous concentrer. Et si vous faites l'examen de votre conduite

morale pour vérifier si elle a dégénéré, vous découvrirez qu'une faute a été commise en rapport avec vos vœux de pratimoksha. Il existe une corrélation très claire.

Si vous vérifiez, vous pouvez le voir par votre propre expérience. Si vous ne pratiquez pas correctement la conduite morale, votre esprit est submergé de pensées perturbatrices et vous êtes incapable de méditer. Même quand vous récitez des prières, vous ne pouvez pas méditer sur le sens des prières. Votre esprit est comme un cyclone, ou comme un oiseau balayé par un vent violent, incapable de rester tranquille dans l'espace pendant même une minute.

Préserver les enseignements

Pour que notre organisation, la FPMT (Fondation pour la Préservation de la Tradition Mahayana) et chacun d'entre nous, soyons à même d'apporter le bonheur à autrui, cela dépend de l'existence et du développement des enseignements dans notre esprit. Les enseignements doivent exister et être préservés en nous-mêmes, et ensuite nous devons répandre ces enseignements que nous préservons dans l'esprit d'autrui. De cette manière, les autres aussi obtiendront le bonheur en protégeant leur karma : en laissant de côté les karmas négatifs et en pratiquant le karma positif par le respect des vœux. Quand les enseignements existent dans l'esprit des êtres, ils jouissent du bonheur, dès maintenant et dans l'avenir. Tout cela vient du fait que nous avons d'abord préservé les enseignements dans nos esprits. Vous pouvez réciter de nombreux mantras et de nombreuses prières ou lire quantité de textes sacrés ; néanmoins l'enseignement du Bouddha ne se situe pas au niveau de la bouche, mais au niveau de l'esprit. C'est l'esprit qui prend la résolution de pratiquer la conduite morale et c'est alors que vous menez votre vie en accord avec cette résolution.

Vivre dans les vœux de pratimoksha, éviter de nuire à autrui, éviter les dix non-vertus et respecter les vœux que vous avez pris quel que soit leur nombre, tel est le fondement de l'enseignement. Grâce à cela, vous actualisez le chemin du paramitayana et vous vivez dans les vœux de bodhisattva. Si vous vivez dans les vœux tantriques, sur cette base vous actualisez ensuite le chemin tantrique. Nourrissez en vous ce sentiment : « Je suis responsable du bonheur de tous les êtres. Les bienfaits que je peux apporter à autrui dépendent de ce que, dans l'enseignement du Bouddha, je suis capable de préserver dans mon esprit. »

Prière de requête de Thogmé Zangpo

Essence du corps, de la parole et de l'esprit saints des victorieux,
Trésor incommensurable aux précieuses qualités et aux actions vastes et continues,
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Ayant tourné le dos aux précipices du nirvana inférieur,
Vous me conduisez vers l'éveil sublime et incomparable.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Sous une forme ordinaire, vous travaillez pour les êtres transmigraants,
Associant toutes les actions des bouddhas des trois temps

Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

Afin de dompter les êtres infortunés.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Vous libérez les êtres dont la folie et l'entêtement sont extrêmes,
Qui, de l'Océan du samsara si difficile à traverser,
N'ont pu être libérés par les nombreux "Partis-en-Béatitude".
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Si je m'en remets à vous avec grande dévotion,
Sans effort, vous exaucez aussitôt tous les souhaits temporels et ultimes.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Si je m'engage encore et encore dans les activités futiles de cette vie,
Je cours le danger de passer à côté du sens suprême, et que ma vie soit vaine.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je renonce à cette vie.

Dans mon cœur, je n'ai aucune certitude que je ne mourrai pas aujourd'hui,
Mais dans mes actions, je projette encore de vivre éternellement.
Le danger est grand qu'à l'heure de ma mort,
Saisi de terreur, je m'agrippe à ma poitrine.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je n'oublie pas de penser à la mort.

Incapable à présent de supporter la moindre souffrance,
Je suis bien courageux d'être si insouciant de l'action et de son résultat.
Le danger est grand de tomber dans le précipice
Jusqu'aux abîmes terrifiants des royaumes de souffrance.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique le Dharma le jour et la nuit.

Si la pensée des souffrances des êtres transmigraants
Ne me fait pas dresser les cheveux sur la tête,
Le danger est grand de perdre l'envie d'œuvrer pour soi-même et les autres.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que j'exerce mon esprit
A l'amour bienveillant et à la compassion.

Certes j'accepte l'idée d'éviter de nuire à autrui,
Mais quand je vois mon ennemi, j'ai beaucoup de courage pour lui faire du mal.
Le danger est grand de perdre mes trois vœux.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que j'abandonne la malveillance.

J'ai promis d'exercer mon esprit dans les quatre dharmas vertueux,

Alors que j'ai tant d'orgueil et de désir de contrôle.
Le danger est grand que je ne sois pas capable de tenir mes promesses.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique l'humilité.

J'ai promis d'offrir bonheur et bienfait aux autres,
Alors que je suis jaloux et furieux de leurs richesses.
Le danger est grand de promettre beaucoup et de tenir peu.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je fasse naître le bonheur chez les autres.

J'accepte de méditer sur l'amour d'autrui et le renoncement à moi-même,
Et je me prépare à rendre aux autres le mal pour le mal.
Le danger est grand que la défaite soit pour moi-même autant que pour les autres.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Afin qu'aux agressions, je réponde par des bienfaits.

Quand j'ai le ventre bien rempli de nourriture et que je me chauffe au soleil,
Je prends l'apparence religieuse d'un pratiquant du Dharma,
Mais quand les choses tournent mal, je redeviens une personne ordinaire ;
Mon esprit ne fait pas un avec le Dharma.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Afin que j'utilise les situations pénibles sur le chemin.

Je n'ai pas abandonné les pensées discriminantes d'attachement et de colère,
Mais je parle avec éloquence de l'unité du samsara et du nirvana.
Mes paroles et ma pratique sont contradictoires.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Pour que j'évite les pensées discriminantes d'attachement et de colère.

Bien que je dise que rien n'existe véritablement,
La louange suffit à me réjouir et la critique à me blesser.
Il n'y a pas [en moi] la moindre petite pratique.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que j'élimine la saisie du « je ».

Mes mères si bienveillantes depuis des temps sans commencement
Sont soumises aux terribles tourments de souffrances incroyables.
Je n'ai pas le pouvoir de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Ces mères si bienveillantes qui m'ont rafraîchi quand je souffrais de la chaleur
Vont brûler longtemps dans des souffrances infernales insupportables.
Moi, l'insensé, je suis bien incapable de les guider.

Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes qui m'ont tenu chaud avec leur corps,
Souffrent maintenant les tourments du froid à tel point que leurs os et leur chair se fendent.
Je suis bien incapable de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes qui m'ont nourri encore et encore de leur lait
Ne peuvent à présent trouver ni nourriture ni boisson pendant des centaines d'années.
Je ne peux même pas leur donner une seule goutte d'eau.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes sont sous l'emprise de tant de souffrances,
Elles sont confrontées à ce qui est pénible, séparées de ce qui est désirable,
Elles traversent la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Dans cette vie et dans toutes les autres,
Jusqu'à ce que moi-même et tous les autres êtres deviennent éveillés,
Sans aucune séparation,
Puissé-je renaître aux pieds de mon saint maître.

Dans toutes mes vies, puisse-je ne jamais être séparé des parfaits maîtres.
Faisant bon usage du glorieux Dharma
Pour satisfaire aux qualités excellentes des stades et des chemins,
Puissé-je rapidement atteindre l'état d'éveil de Vajradhara.

Cette prière du yoga du maître, écrite par le bodhisattva Thogmé Zangpo, de même que son texte de transformation de la pensée, *Les Trente-sept Pratiques des bodhisattvas*, produit un grand effet sur l'esprit. De plus, elle rend les sujets de méditation très clairs. De grandes bénédictions sont attachées à cette prière, j'ai donc pensé qu'elle pouvait être bénéfique à votre esprit.

Essence du corps, de la parole et de l'esprit saints des victorieux,
Trésor incommensurable aux précieuses qualités et aux actions vastes et continues,
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Thogmé Zangpo dit que le maître est l'essence du corps saint, de la parole sainte et de l'esprit saint de tous les bouddhas. Puisqu'il est doté de toutes ces qualités si précieuses, le maître est qualifié d'incommensurable trésor. Toutes les qualités et réalisations reçues par Thogmé Zangpo lui-même lui sont venues de son maître, Tcheu Djé Rinpoché. Même si, pour Thogmé Zangpo le « précieux Seigneur du Dharma » fait référence à son propre maître, rien ne vous empêche de dire cette prière en pensant à votre propre ami spirituel.

Ayant tourné le dos aux précipices du nirvana inférieur,
Vous me conduisez vers l'éveil sublime et incomparable.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Reliez ce verset à vous-même ainsi qu'aux autres êtres. On peut dire : « Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma » au début ou à la fin du verset, selon ce qui vous parle le plus. La prière de requête commence par [la description des] qualités et actions du maître.

Sous une forme ordinaire, vous travaillez pour les êtres transmigrants,
Associant toutes les actions des bouddhas des trois temps
Afin de dompter les êtres infortunés.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Reliez ce verset à vous-même ainsi qu'aux autres êtres – vous êtes l'être infortuné. Votre esprit étant impur, vous ne pouvez pas être dompté par les aspects purs de sambhogakaya et de nirmanakaya du Bouddha. Le seul aspect qui puisse vous dompter, un aspect qui vous soit visible, est l'aspect ordinaire avec ses émotions perturbatrices. « Forme ordinaire » ne signifie rien d'autre que le fait d'avoir des fautes et des émotions perturbatrices..

Vous libérez les êtres dont la folie et l'entêtement sont extrêmes,
Qui, de l'océan du samsara si difficile à traverser,
N'ont pu être libérés par les nombreux "Partis-en-Béatitude".
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Ce verset évoque une personne extrêmement ignorante, qui n'écoute pas et qui a beaucoup de mal à comprendre. Par exemple, pensez à l'esprit extrêmement incontrôlé d'un animal comme un buffle. Quand vous essayez de protéger un buffle d'un danger, il s' imagine que vous essayez de lui faire du mal, si bien qu'en fait il court droit au précipice. Il n'y a aucun moyen de lui faire comprendre. Pensez aussi à un papillon de nuit qui volette autour d'une flamme de bougie. Vous essayez de l'attraper pour le protéger, mais malgré tous vos efforts, le papillon ne vous laisse pas l'approcher. Il cherche constamment à se rapprocher de la bougie jusqu'au moment où il vole directement dans la flamme. Le papillon est si bête et si têtue qu'il n'existe aucun moyen de lui faire comprendre. De nombreux êtres sont extrêmement stupides et têtus, difficiles à dompter et ne peuvent être libérés par les nombreux "Partis-en-Béatitude".

Ramenez également ce verset à votre situation personnelle. Tout d'abord méditez sur le fait que c'est bien parce que vous êtes si profondément ignorant, têtue et si difficile à dompter, que vous en êtes toujours là. Tous les innombrables bouddhas ont la même pensée, ils disent les mêmes choses : « Ne vous chérissiez pas vous-même, chérissiez autrui. Vous chérir vous-même est la source de toutes souffrances ; chérir les autres est la source de tous bonheurs. Les activités de cette vie sont sans essence. » Tous les bouddhas expliquent qu'il vous faut mettre fin à l'attachement à cette vie ; que cette précieuse renaissance humaine, qui est d'une si grande utilité, sera difficile à obtenir une nouvelle fois ; que l'heure de votre mort est en fait incertaine ; qu'il faut protéger son karma ; que les perfections samsariques sont sans essence et que s'en rendre dépendant, c'est se leurrer soi-même ; que rien – ni le « je » ni rien d'autre – n'existe de son propre côté ; qu'il vous faut à chaque instant pratiquer l'apparence pure ; qu'il

faut pratiquer la patience quand surgit la colère ; qu'il faut pratiquer la compassion et l'amour bienveillant...

Ces choses-là, on vous les répète constamment. Non seulement votre maître, mais tant de maîtres ont dit ces mêmes choses encore et encore. Mais aucun changement ne s'est fait dans votre esprit, aucun changement dans vos actes. C'est l'opposé que vous appliquez : vous faites une fixation sur cette vie, et ce faisant, vous gâchez votre précieuse renaissance humaine en vous engageant dans des activités mondaines dénuées de sens et dans des actions non vertueuses. Vos maîtres ont insisté tant de fois sur l'importance de pratiquer la moralité et la charité afin de créer la cause du bonheur pour les vies prochaines et de supprimer la cause des renaissances dans les états d'existence inférieurs. Et pourtant, vous faites toujours tout le contraire, vous créez la cause pour renaître dans les royaumes de souffrance.

Constamment, le jour et la nuit, vous vous chérissez vous-même. Ce chérissement de soi ne va pas en diminuant mais est toujours aussi résistant que l'acier, aussi dur que le roc. Toujours, vous faites l'inverse : constamment vous pratiquez l'apparence impure, constamment vous croyez que les choses ont une existence véritable, ce qui est la racine du samsara. Constamment, spontanément et avec beaucoup de force, vous mettez en pratique toutes les conceptions fausses – sans vous arrêter ne serait-ce qu'une seule seconde ! Voilà ce qu'est votre pratique, voilà comment vous passez votre vie. Vous n'êtes pas capable de vous libérer, vous êtes trop difficile à dompter, et voilà pourquoi vous avez été laissé pour compte par tous les bouddhas. Vous êtes comme le poisson nageant vers l'hameçon, comme le papillon volant vers la flamme, comme l'éléphant courant droit au gouffre. Vos corps, parole et esprit sont totalement absorbés dans des chimères. Il est bénéfique de méditer de cette façon.

Quand il est question de l'océan du samsara si difficile à traverser, pensez aux douze liens. Si vous n'êtes pas à même de mettre en pratique le remède vous permettant de contrôler ne serait-ce qu'un seul attachement pendant un jour, comment pourrez-vous jamais vous libérer ? C'est parce que vous ne mettez pas en pratique ne serait-ce qu'un seul remède que l'océan du samsara est très difficile à traverser. Pensez à vous-même, puis pensez à votre maître. D'abord reconnaissez votre propre nature, puis pensez à la bonté de votre maître qui vous libère de l'océan du samsara qui est difficile à traverser. Se souvenir de sa bonté est très efficace.

Si je m'en remets à vous avec grande dévotion,
Sans effort, vous exaucez aussitôt tous les souhaits temporels et ultimes.
Je vous adresse ma requête, précieux Seigneur du Dharma.

Ce verset contient les huit bienfaits de la dévotion correcte à l'ami vertueux. Toutes les réalisations, depuis la parfaite renaissance humaine jusqu'à l'éveil complet, qui ont toutes comme racine la dévotion au maître, sont également contenues dans ce verset.

Si je m'engage encore et encore dans les activités futiles de cette vie,
Je cours le danger de passer à côté du sens suprême, et que ma vie soit vaine.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je renonce à cette vie.

Ce verset parle d'une vie vaine ou vide, mais aussi d'un esprit vain ou vide. Le danger, c'est que nous quittons cette renaissance humaine les mains vides. « Si je m'engage encore et encore dans les activités futiles de cette vie », cela signifie passer sa vie dans des activités en

étant mû par des préoccupations mondaines, fourvoyé par le bonheur de cette vie : dormir, bavarder, se préoccuper de sa nourriture, de ses vêtements et de sa réputation. Si vous passez votre temps obsédé par les objets des sens, vous n'accéderez pas au sens suprême qui peut être obtenu grâce à cette précieuse renaissance humaine.

Dans mon cœur, je n'ai aucune certitude que je ne mourrai pas aujourd'hui,
Mais dans mes actions, je projette encore de vivre éternellement.
Le danger est grand qu'à l'heure de ma mort
Saisi de terreur, je m'agrippe à ma poitrine.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que je n'oublie pas de penser à la mort.

Si vous sondez réellement votre cœur, vous n'y trouvez pas l'assurance absolue que vous survivrez jusqu'à demain, qu'il est certain que vous ne mourrez pas. Même en considérant ce court espace de temps, aujourd'hui, ces prochaines vingt-quatre heures, vous ne pouvez pas avoir cette certitude, et pourtant vous agissez comme si vous comptiez vivre pour toujours. Ainsi, vous ne faites aucune pratique du Dharma. Quand la mort apparaît soudain, comme vous ne vous y êtes pas préparé tant que vous en aviez la possibilité, vous risquez fort de vous agripper à votre poitrine dans votre peur de mourir. Vous n'accepterez pas de mourir, de quitter votre corps, d'être séparé de vos possessions et de votre famille, et terrifié, vous vous agripperez à votre poitrine.

Incapable à présent de supporter la moindre souffrance,
Je suis bien courageux d'être si insouciant de l'action et de son résultat.
Le danger est grand de tomber dans le précipice
Jusqu'aux abîmes terrifiants des royaumes de souffrance.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique le Dharma le jour et la nuit.

Puisque nous ne pouvons pas supporter le moindre petit inconfort à présent, nous montrons bien du courage en négligeant le karma, en pensant que ce n'est pas important. Dans la seconde partie du verset, Thogmé Zangpo fait la description du résultat de cette négligence. Rappelez-vous ce verset encore et encore, particulièrement quand vous risquez de négliger votre pratique de conduite morale. Quand vous méditez ou pendant les enseignements, vous ne pouvez pas supporter le moindre petit inconfort dans vos genoux ou votre dos, ou encore la gêne causée par la chaleur ou le froid. Vous ne supportez pas les petites douleurs ressenties en pratiquant le Dharma. Et vous ne supportez pas de vivre dans les vœux.

Vous êtes bien courageux de faire si peu de cas des enseignements du Bouddha et de ce que le maître vous a enseigné. Être insouciant et créer du karma négatif en faisant l'opposé de ce qui devrait être fait, c'est faire preuve d'un grand courage. Si vous pensez aux petits inconforts présents que vous ne pouvez pas supporter et en parallèle aux vies sans fin à venir dans les souffrances du samsara, cela vous pousse à faire attention à votre pratique de conduite morale.

« Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique le Dharma le jour et la nuit » signifie que nous devrions essayer de vivre dans la conduite morale des engagements que nous avons pris. Nous devrions garder nos vœux purement ; par exemple, si nous avons

pris les vœux tantriques, nous devrions garder ces samayas. Ce verset se rapporte particulièrement à la conduite morale.

C'est une très bonne idée de considérer l'animal le plus proche, une fourmi par exemple, et de se dire : « Dans une minute, je pourrais être comme cette fourmi. Il ne s'agit que d'une minute – ce n'est pas bien loin. » Vous avez été un animal comme celui-là un nombre incalculable de fois. Dans cette vie même, vous avez créé tant de karma négatif pouvant résulter en une renaissance animale, mais vous n'avez pas encore fait l'expérience du résultat. Chaque fois que vous mangez dans l'ignorance, vous créez la cause pour une renaissance animale, et ce n'est qu'un exemple parmi d'autres. Dans les explications générales sur le karma, on trouve la liste de nombreuses autres actions qui entraînent une renaissance animale.

Regardez seulement les fourmis et les vers qui sont près de vous. Vous-même êtes né et avez souffert comme eux un nombre incalculable de fois. Vous avez accumulé tant de karma négatif dont l'expérience du résultat reste encore à faire. Quand vous pensez ainsi, comment vous est-il possible de vous sentir à l'aise ? Il vous faut faire quelque chose immédiatement. Il vous faut immédiatement confesser et purifier tous les vœux de pratimoksha et de bodhisattva et tous les vœux tantriques que vous avez transgressés. Renouvelez-les, puis appliquez tous vos efforts à les pratiquer correctement, particulièrement les vœux de pratimoksha.

Sans pratiquer la conduite morale, quelle que soit l'importance de votre générosité, il se peut que vous renaissiez en tant que riche naga ou comme un être de ce type, mais vous ne pouvez accéder à un corps humain. Si vous ne vous appuyez pas sur sa cause, la conduite morale, vous ne pouvez pas obtenir un corps humain. En particulier, pour obtenir un parfait corps humain, il vous faut créer les dix-huit causes par la pratique de la conduite morale. L'un des Gandèn Tripa du passé expliquait que la cause d'une parfaite renaissance humaine consiste à observer ses vœux de pratimoksha, de bodhisattva et ses vœux tantriques – dans ce dernier cas, cela s'applique probablement à une parfaite renaissance humaine où l'on a à nouveau l'occasion de pratiquer le tantra.

Le simple fait de regarder les animaux autour de vous, les chiens, les oiseaux, les vers et les insectes minuscules est tout à fait effrayant. On dirait bien qu'il n'y a pas de lien du tout entre leur corps et votre conscience. Cela semble impossible que votre conscience puisse prendre ce type de corps. Quand vous oubliez le karma et que vous n'observez pas votre esprit, quand vous regardez votre corps et le leur, cela semble impossible que vous puissiez devenir comme cela. Il n'est pas nécessaire de penser aux terribles souffrances des enfers, regardez simplement les créatures qui vous entourent, c'est terrifiant ! « Il faut que je change mon esprit sur le champ ; il faut que je change ma manière d'agir. Je dois vraiment prêter attention à ma conduite morale. » Essayez de comprendre tous les vœux que vous avez promis d'observer et appliquez tous vos efforts à les observer. Établissant ainsi un lien entre vous et les souffrances des autres êtres, vous voyez avec effroi qu'elles font partie du domaine du possible pour vous, et votre insouciance vis-à-vis de la conduite morale disparaît.

C'est très bon d'établir ce type de lien chaque fois que vous voyez une créature dangereuse ou laide, qu'elle soit grosse ou minuscule – ou même quand vous voyez des êtres humains qui souffrent beaucoup et n'ont pas la possibilité de pratiquer le Dharma. « Si dans ma vie prochaine, il me fallait être comme cette personne, comment pourrais-je le supporter ? Serais-je capable de le supporter ? Dans ma situation actuelle, j'ai rencontré le Dharma et j'ai tout ce qu'il me faut pour le pratiquer. Si ma vie prochaine devait être ainsi, comment ferais-je ? Est-ce que je pourrais supporter d'être un être humain tellement immergé dans l'ignorance et la

Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

souffrance, sans la moindre possibilité de pratiquer le Dharma ? » Il est très bénéfique de réfléchir ainsi à propos des animaux et même à propos des êtres humains. « Pour ne pas renaître dans ce type de situation, la première chose que j'ai à faire est de pratiquer la moralité. »

Si vous étiez né millionnaire, mais sans aucune possibilité de rencontrer et de pratiquer le Dharma, cela serait insupportable. Bien que très riche, comme vous n'auriez aucune possibilité de pratiquer le Dharma, vous ne feriez que créer constamment des causes de souffrance. Ce type de réflexion vous pousse à pratiquer la confession et la purification personnelle. Vous vous engagez immédiatement dans la pratique la plus puissante, puis vous faites de votre mieux pour pratiquer la moralité.

Vous pouvez penser aussi : « En ce moment, je suis assis sur le rebord du chaudron où cuisent les êtres des enfers. Dans un petit instant, je vais tomber dans le chaudron. Si je pratique la conduite morale, je n'y tomberai pas ; cela me sera épargné. Mais si je suis négligent et que je ne pratique pas la conduite morale, alors je tomberai dans le chaudron. Cela va arriver dans un instant. Si cette respiration si fragile venait à s'arrêter, je tomberais dans le chaudron infernal. C'est facile à comprendre – j'ai créé d'innombrables causes pour cela. »

Il est aussi très inspirant de se souvenir de ce verset sur la parfaite renaissance humaine tiré de *L'Ode aux Réalisations*, de Lama Tsongkhapa :

Cette parfaite renaissance humaine est beaucoup plus précieuse qu'un joyau qui exauce les souhaits. On ne trouve une telle renaissance humaine parfaite pratiquement que cette fois. Elle sera extrêmement difficile à retrouver. La vie décline si facilement et est si courte, aussi brève que l'éclair dans le ciel.

En visualisant des montagnes de bijoux qui exaucent les souhaits, de dollars ou de diamants, méditez sur votre parfaite renaissance humaine. Vous pouvez comprendre le sens de « pratiquement que cette fois », en analysant vos attitudes quotidiennes qui sont soumises au contrôle des pensées perturbatrices. En réfléchissant aux causes d'une parfaite renaissance humaine, vous pouvez voir à quel point il sera difficile d'y accéder à nouveau. Par ailleurs, la mort survient très facilement. En raison de causes internes et externes, la vie décline très facilement. Du fait des nombreuses perturbations internes qui sont causes de mort, les conditions externes entraînant la mort sont nombreuses. A chaque heure, chaque minute, venant de toutes les directions, la vie est remplie de conditions pouvant entraîner la mort. Comme une flamme éteinte par un vent violent, la mort peut survenir très facilement.

La durée de la vie est très courte. L'apparence de cette vie est semblable à une minute, à une seconde, à l'espace d'un éclair. Ce que l'on voit apparaître pendant le temps d'un éclair est très bref. Quand vous vous promenez le soir et que survient un éclair, votre environnement vous apparaît très brièvement avant de disparaître. De la même façon, l'apparence de cette vie est très brève. Il est vraiment très important de s'en souvenir, encore et encore, encore et encore. Si l'apparence de cette vie est tellement courte, comme l'éclair, alors la conclusion est qu'il n'y a rien à retenir, rien qui vaille la peine de se mettre en colère, rien qui vaille la peine de s'y attacher. Il faut insister plus spécialement sur l'attachement car il vous rend incapable de pratiquer la conduite morale.

En pensant à cette nature (de la vie), réalisez que toutes les activités mondaines sont semblables à une balle (de blé), nuit et jour, tirez-en l'essence. Vous-même, vénérable maître, vous avez pratiqué ainsi. Je vous fais la requête afin que moi aussi, qui suis en quête de libération, sois capable de pratiquer de cette manière.

En fait, Lama Tsongkhapa a écrit : « Moi-même, le yogi, j'ai pratiqué ainsi. Je vous en supplie, chercheur de libération, pratiquez vous aussi de cette manière », mais nous récitons le verset en le modifiant légèrement.

L'apparence de cette vie est très courte, comme l'espace d'un éclair. Cette apparence, dont nous jouissons à présent, d'un beau paysage, de nos amis, d'une belle maison, et tous les plaisirs – ces objets des pensées perturbatrices qui apparaissent comme beaux – est très brève, comme si elle ne durait qu'une seule minute. Cette magnifique apparence d'un corps, d'une maison ou de tous objets des sens peut s'interrompre en une minute. Il est vraiment important de sentir que cette apparence n'est là que pour une minute. Ainsi l'esprit qui veut saisir ne surgit pas et vous avez le temps et l'espace de méditer et de développer l'amour bienveillant et la compassion pour les autres. L'esprit qui veut saisir, qui s'accroche, tout occupé qu'il est par l'attachement, ne vous laisse même pas le temps et l'espace de développer votre esprit, de développer l'amour bienveillant et la compassion pour tous les êtres.

Pensez aussi, au moment même où toutes ces choses, telles que l'environnement et les objets des sens, vous apparaissent, que tout cela est une hallucination. Cela est particulièrement important par rapport aux personnes auxquelles vous êtes attachées, surtout par rapport au corps en tant qu'objet d'attachement. Tous les objets de colère et d'attachement, tous les plaisirs des sens sont des hallucinations. Vous vous laissez complètement fourvoyer par des hallucinations, vous êtes pris au piège de ces hallucinations.

D'abord, tout ce qui vous apparaît maintenant – le soi et tous ces objets magnifiques – n'apparaît qu'après que vous ayez apposé l'étiquette sur la base. Si vous n'aviez pas étiqueté « beau » sur cette base, vous n'auriez pas cette apparence de beauté. Si vous n'aviez pas pensé « cela est magnifique », l'objet ne vous serait pas apparu comme beau. Quelqu'un dit que quelque chose est magnifique et vous croyez que cette chose est magnifique. Supposons que vous alliez à Lhassa. Vous n'êtes jamais allé à Lhassa auparavant et quelqu'un vous dit : « Voilà Lhassa et voilà le Potala ». En croyant à ce que cette personne vous dit, vous avez l'apparence de Lhassa et du Potala.

Nous pouvons suivre un raisonnement similaire avec la lettre A. Avant que l'on ait enseigné à l'enfant : « ceci est un A », il ne voit qu'une figure géométrique. Avant qu'il ne se mette à croire que cette figure est A, il ne voit pas A. S'il n'y croyait pas, il n'y aurait pas d'apparence de A. De la même manière, la beauté ne vient pas de l'extérieur, elle vient de votre esprit. La laideur et la beauté viennent de votre esprit ; elles sont votre propre création.

Sans l'esprit pour nommer tout objet, il n'y a aucune apparence de quoi que ce soit – maison, thangka, lumière, ami, ennemi. A partir de là, vous pouvez comprendre cette première notion selon laquelle tout ce qui vous apparaît vient de votre esprit. Rien ne vous apparaît indépendamment de votre esprit.

Le second point est que tous ces objets qui vous apparaissent – samsara, nirvana, magnifiques objets des sens – sont simplement imputés par la pensée. Comme ils n'existent que par leur simple nom, il n'y a pas la moindre raison de s'accrocher à quelque objet que ce soit, de se mettre en colère contre lui ou de s'y attacher. Il n'y a pas de raison du tout. La conclusion est que les objets contre lesquels vous vous mettez en colère ou auxquels vous vous attachez sont les objets de votre propre création.

L'apparence du « je », de l'objet, de l'action et des personnes en tant qu'existant indépendamment de leur propre côté est entièrement fausse, une hallucination complète. Et cela est prouvé par l'évolution dans la manière dont les choses existent. Cette apparence d'indépendance, d'existence de son propre côté, est complètement vide, une totale hallucination. D'abord vous vous accrochez à l'apparence parce que toutes ces choses paraissent être indépendantes et exister de leur propre côté et vous vous abusez vous-même. Puis, bien qu'elles soient impermanentes, vous êtes convaincu qu'elles sont permanentes, et là encore vous vous dupez vous-même.

Le troisième point est que vous voyez ce corps, qui est complètement impur et terrifiant, l'enveloppe renfermant les trente-six éléments malpropres (la peau, les os, la chair, les veines, le sang, le pus, etc.) comment étant complètement pur et propre. Pourtant, dès que vous commencez à penser à ce qui se passe sous la peau, c'est plutôt terrifiant. Il n'y a là rien à quoi on puisse s'attacher, s'accrocher – au lieu de vous y agripper, vous êtes tout simplement terrifié. Après une analyse bien menée, vous ne pourrez jamais plus penser à l'intérieur de votre corps comme à quelque chose de propre et de beau. D'une certaine manière, la beauté que vous voyez se situe entre la peau et vous-même. C'est cette projection qui est l'objet d'attachement. Il n'y a rien là. En analysant même la peau, vous ne pouvez pas trouver quoi que ce soit qui vaille la peine de s'y attacher. L'attachement n'apparaît que lorsque vous ne faites pas cette analyse et que vous ne prenez pas conscience du fait que le corps est impur. Quand vous en prenez conscience, l'attachement disparaît. Cela montre bien qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec l'attachement. L'attachement ne résiste pas à l'analyse. C'est la même chose avec l'existence réelle. Quand vous analysez, vous ne trouvez rien qui existe de son propre côté à saisir. Cela montre bien qu'il s'agit d'une conception erronée. Je le répète, quand vous vous imaginez que le corps est propre et pur, vous vous leurrez vous-même.

Le quatrième point concerne les plaisirs samsariques. Quand votre corps entre en contact avec les objets des sens, en réalité ce contact est dans la nature de la souffrance et rien d'autre ; mais comme vous pensez que c'est un plaisir, cela vous apparaît comme un plaisir. Ce type de sensation n'est rien d'autre que de la souffrance. Si vous répétez l'action, la souffrance augmente jusqu'au point où elle devient la souffrance de la souffrance. Quand elle n'est pas flagrante, la sensation est appelée « plaisir » et paraît en être un. Mais là encore, en étant attaché à cette sensation, vous vous abusez vous-même. Être à la poursuite des plaisirs samsariques est une tromperie qui nuit à votre vie. Toutes ces activités dans lesquelles vous vous êtes engagés sous l'emprise de cette conception erronée font que votre vie est totalement vide. Tous ces travaux ont pour seul résultat de perpétuer le samsara.

Réfléchissez ainsi : tout d'abord l'apparence de cette vie est très brève. Puis, les objets qui vous apparaissent sont des hallucinations, donc si vous vous y accrochez, vous vous leurrez vous-même complètement. Vous avez reçu une parfaite renaissance humaine cette unique fois, et il ne fait aucun doute que, grâce à cette renaissance humaine, l'obtention de l'éveil est possible. Si vous ne saisissez pas la chance qui vous est offerte cette unique fois, vous faites de votre vie

une coquille vide. Sur cette base, prenez conscience qu'en accordant votre confiance à ces conceptions erronées, en œuvrant pour le bonheur de cette vie, vous vous leurrez vous-même.

Ayant réfléchi ainsi, voyant tout comme une hallucination complète, vous ne trouvez plus aucune raison de vous accrocher ou de vous attacher, donc rien ne vient faire obstacle à votre pratique de la conduite morale. De cette façon, comme vous économisez un énorme et inutile gâchis de temps, vous avez tellement de temps pour pratiquer le Dharma. Tout ce que vous faites avec la conscience de la vacuité et de l'impermanence, antidotes aux conceptions erronées, devient du Dharma. Ayez constamment cette pensée présente à l'esprit : « Cette apparence de beauté est une hallucination et peut cesser à tout instant. Aujourd'hui, je passe du bon temps à jouir des objets des six sens, mais demain peut être quelque chose de totalement différent. Demain à la même heure, il se pourrait que je n'aie plus rien de beau à voir. Il se pourrait que tout, y compris mon corps, soit devenu du feu – ou de la glace !

Dans une grande ville, tout peut-être très beau un jour et le lendemain, tout à fait différent. Si un cyclone, une inondation ou un tremblement de terre survient, peut-être ne mourrez-vous pas, mais vous pouvez vous retrouver mendiant ou sans abri. Ce point très important vous aide à garder le contrôle de votre esprit, à faire barrage aux obstacles et à pratiquer la conduite morale purement.

Cela aide aussi beaucoup de se souvenir que tous les échecs dans votre pratique du Dharma – mettre fin à votre relation avec votre maître, ne pas tenir compte de ses conseils, laisser vos vœux dégénérer – tout cela est le résultat de votre karma passé. Vous créez le résultat similaire à la cause. Le karma a un effet proliférant, il se multiplie, bien davantage que par exemple lorsque l'on récolte des millions et des millions de graines après en avoir planté une seule. Si, dans cette vie, vous avez une aversion pour les vœux de pratimoksha et si vous les brisez, si vous avez une aversion pour les enseignements des soutras et des tantras, si des pensées hérétiques surviennent dans votre esprit à l'égard de votre ami vertueux ou des enseignements, tout cela devient la cause pour que des choses semblables se reproduisent dans de nombreuses vies. Même si dans cette vie il n'a pas fallu bien longtemps pour commettre l'erreur, les résultats sont endurés pendant très longtemps. Au cours de nombreuses vies prochaines, vous allez commettre la même faute. A supposer que vous puissiez prendre les vœux, vous allez les briser à nouveau ; il vous sera très difficile de les garder purement. Si vous réfléchissez aux problèmes qui peuvent résulter dans le long terme, vous veillerez dans cette vie à mettre tous vos efforts pour pratiquer purement.

Gomo Rinpoché disait que, quand on ne respecte pas les conseils de son maître, cela pollue la relation avec ses autres maîtres. Je pense que c'est très possible et que cela peut être aussi relié à votre conduite morale. Si vous avez brisé le samaya en délaissant ou en critiquant votre maître et que vous devenez (par la suite) un enseignant, vous risquez de polluer vos disciples. Il est vraiment important de réfléchir aux conséquences négatives dans le long terme, sans limiter sa réflexion à cette seule vie. Sans aller jusqu'à penser aux états d'existence inférieurs, vous pouvez penser aux défauts de refaire la même erreur encore et encore pendant de nombreuses vies. Purifier son erreur et prendre la détermination de ne pas la répéter aidera à faire obstacle à la répétition des mêmes expériences dans vos vies prochaines.

Un autre élément à considérer est que vous prenez vos vœux pour les autres êtres. Quand vous prenez le vœu d'Amoghasiddhi au cours des initiations tantriques, vous dites : « Je vais garder les trois (sortes de) vœux. » Si quelqu'un, ayant promis de faire quelque chose pour vous –vous libérer de prison ou vous sortir d'un brasier – et que cette personne ne tenait pas sa promesse, pensez comme ce serait désastreux. Vous êtes un seul être, et vous prenez les

vœux pour le bien de tous les êtres. Quand vous sentez venir le danger de la négligence, pensez : « Ce que je fais c'est tromper tous les êtres. Comment puis-je me faire passer moi-même avant tous les autres êtres ? » Tous ces êtres aspirent à ce que vous les conduisiez à l'éveil, à ce que vous les libériez de toutes leurs souffrances. Votre capacité à les aider ne peut être obtenue qu'en développant votre compréhension des enseignements authentiques et en actualisant les réalisations du chemin en dépendance de la conduite morale. Si vous agissez autrement, vous délaïssez tous les êtres.

Et puis, les êtres souffrent tellement. La souffrance d'un seul être est incroyable – et un nombre incalculable d'êtres souffrent. « Comment ai-je l'audace de les délaïsser ! Ne m'inquiéter que de moi, ne chercher que mon propre bonheur, sans chercher à atteindre l'éveil en pratiquant la conduite morale afin de pouvoir guider les êtres ; quelle cruauté ! » Quand vous vous laissez entraîner par vos émotions perturbatrices, grondez-vous vous-même comme ceci : « C'est ce que je peux faire de plus terrible ! C'est affreux ! » Penser aux autres qui sont dans l'obscurité et dans une telle souffrance est une autre façon de faire croître son aspiration, non seulement à atteindre l'éveil afin de les guider, mais même à garder ses vœux dans la vie quotidienne.

La manière la plus simple, la plus facile d'observer vos vœux est de rester éloigné des objets [qui entraînent] des pensées perturbatrices, particulièrement de ceux qui ont trait à l'attachement. En d'autres termes, évitez l'objet d'attachement. Ceci est la première responsabilité des débutants, particulièrement de la Sangha (ici je ne parle pas de la Sangha absolue). C'est la pratique essentielle de votre vie. Il existe diverses façons d'exercer votre esprit par le lam-rim et les méthodes de transformation de l'esprit, mais la meilleure méthode est d'éviter l'objet des pensées perturbatrices. S'en tenir éloigné est la meilleure des solutions. Exercez votre esprit continuellement au lam-rim. Quand vous avez des réalisations stables des trois principes du chemin et des tantras, même si vous côtoyez constamment la personne (l'objet d'attachement), si vous vivez avec elle (ou lui), elle (ou il) ne peut plus être cause de perturbations. Qu'importe le nombre des objets de perturbation qui vous entourent, ils sont incapables de perturber votre pratique pour atteindre l'éveil. Car, n'ayant plus d'émotions perturbatrices, ce pratiquant n'a pas d'objet de perturbation. Il n'y a pas d'objet de colère car il n'y a pas de colère. Il n'y a pas d'objet de préoccupation mondaine de s'accrocher à cette vie car il n'y a pas de préoccupation mondaine.

Si la pensée des souffrances des êtres trans migrants
Ne me fait pas dresser les cheveux sur la tête,
Le danger est grand de perdre l'envie d'œuvrer pour soi-même et les autres.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que j'exerce mon esprit
A l'amour bienveillant et à la compassion.

Certes j'accepte l'idée d'éviter de nuire à autrui,
Mais quand je vois mon ennemi, j'ai beaucoup de courage pour lui faire du mal.

Le danger est grand de perdre mes trois vœux.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que j'abandonne la malveillance.

Vous êtes bien courageux et sûr de vous pour éviter de nuire aux autres tant que vous n'êtes pas confronté à votre ennemi, à la personne qui vous cause des ennuis. Alors, vous vous sentez plein de force et d'assurance pour lui faire du mal et le torturer. En paroles, vous dites les mots les plus blessants et vous plaignez de ses erreurs. En esprit, vous engendrez une malveillance et une colère puissantes. Physiquement, vous le rouez de coups, vous le jetez en prison ou vous le tuez. Vous êtes capable de faire toutes ces choses. Et c'est ainsi que vous risquez fort de perdre vos trois vœux.

Même sans avoir rencontré les enseignements du mahayana ou les enseignements tantriques, si vous vivez dans le respect des vœux que vous avez pris, quels qu'ils soient, et si vous les mettez correctement en pratique, vous n'aurez aucune espèce de peur. Votre esprit sera détendu et à l'aise. Même si la mort survient, vous serez très heureux et à l'aise parce vous n'avez rien fait de mal. Vous n'aurez aucune peur. Le fait de garder les vœux de pratimoksha est la meilleure des protections. Les esprits et les êtres humains ne peuvent pas faire de mal à un pratiquant qui vit dans le respect correct de la conduite morale de pratimoksha – les esprits craignent ce genre de personnes. Domo Guéshé Rinpoché, sans accomplir aucune pouja particulière, a guéri une femme de Darjeeling qui était possédée par un esprit. Fondamentalement, cette guérison a eu lieu grâce au pouvoir de sa conduite morale. Une personne qui vit dans une conduite morale pure a beaucoup de pouvoir de guérison.

J'ai promis d'exercer mon esprit dans les quatre dharms vertueux,
Alors que j'ai tant d'orgueil et de désir de contrôle.
Le danger est grand que je ne sois pas capable de tenir mes promesses.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je pratique l'humilité

Les quatre dharms pour exercer son esprit à la vertu sont les suivants : si quelqu'un me bat, ne pas lui rendre la pareille ; si quelqu'un me parle durement, ne pas lui rendre la pareille ; si quelqu'un me critique, ne pas lui rendre la pareille ; si quelqu'un se met en colère contre moi, ne pas lui rendre la pareille. Après avoir décidé d'exercer votre esprit à la vertu, si une autre personne se met en colère contre vous, vous n'êtes pas censé vous mettre en colère en retour. Si vous avez accepté ces quatre dharms mais avez un grand orgueil et un grand désir de contrôle, vous ne serez pas capable de pratiquer ce que vous avez promis.

J'ai promis d'offrir bonheur et bienfait aux autres,
Alors que je suis jaloux et furieux de leurs richesses.
Le danger est grand de promettre beaucoup et de tenir peu.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions afin que je fasse naître le bonheur chez les autres.

J'accepte de méditer sur l'amour d'autrui et le renoncement à moi-même,
Mais je me prépare à rendre aux autres le mal pour le mal.
Le danger est grand que la défaite soit pour moi-même autant que pour les autres.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Afin qu'aux agressions, je réponde par des bienfaits.

Après avoir accepté de méditer sur le fait de chérir autrui et de vous oublier vous-même, en pratique vous ripostez quand quelqu'un vous fait du mal. Malgré vos promesses, si quelqu'un

vous agresse, l'envie de lui rendre la pareille surgit toujours dans votre esprit. C'est ce que signifie promettre beaucoup et tenir peu.

Quand j'ai le ventre bien rempli de nourriture et que je me chauffe au soleil,
Je prends l'apparence religieuse d'un pratiquant du Dharma,
Mais quand les choses tournent mal, je redeviens une personne ordinaire ;
Mon esprit ne fait pas un avec le Dharma.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Afin que j'utilise les situations pénibles sur le chemin.

Je n'ai pas abandonné les pensées discriminantes d'attachement et de colère,
Mais je parle avec éloquence de l'unité du samsara et du nirvana.
Mes paroles et ma pratique sont contradictoires.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions
Pour que j'évite les pensées discriminantes d'attachement et de colère.

Bien que je sache que rien n'existe véritablement,
La louange suffit à me réjouir et la critique à me blesser.
Il n'y a pas [en moi] la moindre petite pratique.
Je vous prie de m'accorder vos bénédictions pour que j'élimine la saisie du Je.

Mes mères si bienveillantes depuis des temps sans commencement
Sont soumises aux terribles tourments de souffrances incroyables.
Je n'ai pas le pouvoir de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Ces mères si bienveillantes qui m'ont rafraîchi quand je souffrais de la chaleur
Vont brûler longtemps dans des souffrances infernales insupportables.
Moi, l'insensé, je suis bien incapable de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes qui m'ont tenu chaud avec leur corps,
Souffrent maintenant les tourments du froid à tel point que leurs os et leur chair se fendent.
Je suis bien incapable de les guider.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes qui m'ont nourri encore et encore de leur lait
Ne peuvent à présent trouver ni nourriture ni boisson pendant des centaines d'années.
Je ne peux même pas leur donner une seule goutte d'eau.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Mes mères si bienveillantes sont sous l'emprise de tant de souffrances,

Elles sont confrontées à ce qui est pénible, séparées de ce qui est désirable,
Elles traversent la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.
Vous, le compatissant, je vous prie de les guider rapidement.

Dans cette vie et dans toutes les autres,
Jusqu'à ce que moi-même et tous les autres êtres deviennent éveillés,
Sans aucune séparation,
Puissé-je renaître aux pieds de mon saint maître.

Dans toutes mes vies, puisse-je ne jamais être séparé des parfaits maîtres.
Faisant bon usage du glorieux Dharma
Pour satisfaire aux qualités excellentes des stades et des chemins,
Puissé-je rapidement atteindre l'état d'éveil de Vajradhara.

Ainsi s'achève la prière de requête composée par le grand bodhisattva Thogmé Zangpo. J'ai parlé de ces techniques et expliqué un peu ces sujets à l'usage de quiconque souhaite pratiquer, mais particulièrement pour la Sangha. J'espère qu'en plus d'avoir compris ces conseils, vous les rendrez bénéfiques en les mettant en pratique. Ces modes de pensée sont des aides pour vous protéger.

DEDICACE

Puissions-nous, moi-même et tous les autres, particulièrement la Sangha de la FPMT, être capables de vivre une vie de pure conduite morale, comme Lama Tsongkhapa lui-même, exercer notre esprit à bodhicitta et vivre dans la vue et la conduite pure. Ainsi, puissions-nous arriver au terme de notre vie sans avoir corrompu la pure sagesse des enseignements du second Bouddha.

Colophon :

Cet enseignement a été donné à l'Himalayan Yogic Institute à Kathmandou, Népal, en Mai 1987. Il fut d'abord transcrit sous le titre de « Karma et Moralité ». Réimprimé ici avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduit en français par Dominique Régibo pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel, mai 2006.

Le refuge

Par Lama Thoubtèn Yéshé

Prendre refuge est le premier pas sur la voie bouddhiste vers la liberté intérieure, mais ce n'est pas quelque chose de nouveau [pour nous]. Nous prenons refuge nos vies durant, principalement dans des objets extérieurs, dans l'espoir de trouver sécurité et bonheur. Certains d'entre nous prennent refuge dans l'argent, d'autres dans les drogues. D'autres encore prennent refuge dans la nourriture, dans l'alpinisme ou dans les plages ensoleillées. La plupart d'entre nous cherchons la sécurité et la satisfaction dans une relation avec un homme ou une femme. Tout au long de nos vies, nous nous sommes laissé emporter d'une situation à une autre, espérant toujours être enfin satisfaits. Au cours de nos engagements successifs, nous avons pu parfois trouver un soulagement temporaire, mais la vérité réaliste est que chercher refuge dans les biens matériels et dans les plaisirs transitoires ne fait que renforcer notre confusion au lieu d'y mettre un terme.

Il nous faut établir par nous-mêmes si les expériences que nous avons vécues nous ont été ou non bénéfiques. Quand nous prenons refuge uniquement dans les sensations ou les émotions agréables, le problème de l'attachement ne fait que s'aggraver et nous perdons tristement nos illusions parce que nous espérons obtenir une satisfaction durable de ce qui s'avère n'être que de simples éclairs de plaisir éphémère. Nous prenons refuge dans l'obscurité et nous sombrons dans une obscurité encore plus profonde.

Le refuge bouddhiste est un processus de retour vers l'intérieur qui commence par la découverte de notre potentiel illimité en tant qu'êtres humains. Cette découverte donne naissance à un enthousiasme extraordinaire pour travailler à développer notre énergie de sagesse innée. La sagesse complète, parfaite, c'est la bouddhité. Peut-être le terme « Bouddha » évoque-t-il pour vous une image lointaine et vaguement orientale ? Mais ce n'est qu'un mot et ce qu'il signifie c'est un esprit totalement ouvert, un « lotus épanoui ». Quand finalement nous réalisons notre potentiel humain et arrivons à cette ouverture totale de l'esprit, nous devenons bouddhas.

Cependant, au départ nous nous sentons nuls, impuissants et incapables de nous améliorer nous-mêmes. Bouddha nous paraît être quelque part dans le ciel, complètement hors d'atteinte, tandis que *nous* ne valons rien. Mais ce n'est pas la vérité ; nous ne devons pas nous sous-estimer nous-mêmes. Shakyamouni, le bouddha historique, a été à un moment dans le temps dans une confusion encore plus grande que celle dans laquelle nous nous trouvons, mais en découvrant son propre potentiel d'énergie de sagesse il réalisa l'éveil. Il existe un nombre incalculable de bouddhas et tous les êtres vivants ont la capacité innée d'unifier leur esprit à la clarté insurpassable de l'éveil.

Du vivant de Bouddha Shakyamouni, de nombreuses personnes réalisèrent la vue pénétrante et firent l'expérience d'une béatitude miraculeuse simplement parce qu'ils l'ont vu. Bien que son corps ait disparu il y a si longtemps, nous bénéficions encore du pouvoir de sa sagesse et de sa compassion. En cultivant nos pouvoirs latents et en développant continuellement notre sagesse, nous aussi pouvons être immensément bénéfiques à autrui. Quels que soient les changements dans le monde qui nous entoure, quelles que soient les variations qui affectent nos destins, il est possible de maintenir la stabilité et l'équilibre de notre monde intérieur quand il est fortifié par cette compréhension profonde. La sagesse apporte le bonheur sans faille, à la différence de ces objets temporels de refuge qui n'apportent que de brefs et fugaces moments de plaisir sans suite.

Les trois objets de refuge sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Prendre refuge dans le Bouddha implique que l'on accepte que la seule manière de remédier à la confusion et à l'insatisfaction de notre vie actuelle, c'est de prendre les êtres éveillés comme guide. C'est la seule façon qui nous permette d'actualiser notre capacité latente à atteindre la liberté intérieure. Le refuge a deux aspects, l'aspect intérieur et l'aspect extérieur. Le refuge extérieur signifie que, puisque nous sommes incapables d'obtenir la libération sans un maître, on cherche à être guidé par des bouddhas vivants. De plus, les bouddhas sont sources d'inspiration et des modèles sublimes proposés à notre émulation. Quand nous contemplons l'état éveillé, son reflet dans notre esprit nous remplit d'une énergie joyeuse et irradiante. Ceci est la preuve que, bien que nous ne soyons pas complètement éveillés, la graine de la bouddhité est présente en chacun de nous. Le refuge intérieur est dirigé vers cette graine d'éveil, cette nature-de-bouddha intérieure. Nous reconnaissons qu'en fin de compte nous sommes notre propre refuge.

Si nous sommes convaincus que nous sommes des cas désespérés et incapables de changement, ou si nous pensons que nous sommes déjà parfaits, alors bien sûr nous n'avons évidemment aucune raison de prendre refuge. Mais si nous examinons honnêtement notre esprit, notre façon de vivre et les schémas de nos relations, il nous apparaîtra clairement que nous sommes spirituellement malades. L'être éveillé vers lequel nous nous tournons à ce moment-là est en réalité le docteur qui fait le diagnostic des affections dont nous souffrons et qui nous rétablit.

Le remède prescrit par un bouddha est le Dharma. Le Dharma est sagesse : la sagesse qui comprend notre véritable nature et qui nous révèle notre capacité latente à nous libérer nous-mêmes. Prendre refuge dans le Dharma signifie que nous utilisons cette sagesse *maintenant*. Cela nous rendra notre sens – jusque là obscurci – de la dignité humaine et nous fera sentir qu'après tout nous pouvons agir de manière positive sur nous-mêmes. Ceux qui prennent refuge en profondeur ne se sentent jamais perdus ou désespérés. Le refuge nous libère de ces états mentaux débilitants. Comme notre respect pour nous-mêmes et notre confiance s'accroissent, nos relations avec autrui s'améliorent. Ayant découvert notre force intérieure, nous reconnaissons également et respectons la nature-de-bouddha chez autrui.

Dharma signifie compréhension de la réalité. La méditation et la prière ne sont pas Dharma ; elles ne sont que des outils pour atteindre cette sagesse intérieure. Même si nous méditons toute la journée, si nous manquons totalement de compréhension du Dharma, ce que nous réaliserons sera dérisoire. Les textes religieux ne sont pas Dharma non plus ; ce ne sont rien de plus que des livres sur le Dharma, un moyen de transmettre des informations sur le Dharma. Le vrai Dharma, ou la vraie religion, c'est une expérience personnelle que chacun de nous doit découvrir en lui-même tout seul. A l'intérieur de nous, il y a une cloche du Dharma et nous devons nous en servir pour réveiller et activer notre sagesse qui sommeille. Habituellement, notre esprit est complètement encombré de pensées ressassées, improductives et répétitives : nous nous cramponnons à nos chimères et quand elles nous échappent nous laissons libre cours à la colère, à la jalousie ou au désespoir. Pratiquer le Dharma signifie que nous faisons sonner la cloche de notre sagesse intérieure, que nous sommes toujours vigilants et que nous nous débarrassons des déchets qui encrassent notre esprit, ces attachements et ces dépendances qui hantent nos rêves éveillés. Quand nous faisons de ces attitudes notre pratique quotidienne, nous-mêmes devenons Dharma ; toute notre énergie devient de la sagesse du Dharma. Alors nous prenons véritablement refuge, car seul le Dharma intérieur est autorisé à réguler notre vie.

Le troisième objet de refuge est la Sangha. La Sangha est constituée des êtres qui sont dotés de sagesse. Ils sont comme les infirmières et les amis qui nous aident à nous rétablir d'une maladie. La Sangha, ce n'est pas seulement les personnes qui portent des robes rouges ou jaunes, c'est aussi les amis dont l'influence nous est bénéfique. Ces amis spirituels nous donnent de l'énergie et de l'inspiration ; il nous faut donc clairement les distinguer des amis ordinaires qui nous retiennent en arrière. Par exemple, chacun d'entre vous à ce cours de méditation vient d'un milieu différent, avec des vues très variées. Mais nos cœurs se sont ouverts les uns aux autres et nous avons partagé des expériences profondes. Il se peut même que nous ayons des sentiments plus chaleureux pour les amis que nous avons rencontrés ici que pour des amis plus anciens restés au pays. Pourquoi ? Parce que nous baignons dans un esprit d'unité : ensemble nous avons vibré à la beauté de la sagesse du Dharma.

De vrais amis spirituels se soutiennent mutuellement dans leur pratique et s'encouragent les uns les autres à faire grandir leur connaissance et leur prise de conscience. Nous *avons besoin* de soutien parce que nous sommes si facilement influencés par notre environnement et par les gens qui nous entourent. Supposons que je sois un buveur invétéré mais que j'aie décidé de me reprendre en mains et d'abandonner cette mauvaise habitude. Là-dessus, un ami vient me dire : « Quelle chaleur aujourd'hui, si on allait boire un coup ? » Et je le suis ce jour-là, et encore le jour suivant, et bientôt je me retrouve enchaîné à la même vieille routine.

De plus, dans les amitiés ordinaires nous confondons souvent l'attachement avec l'affection. Par exemple, l'affection supposée de mon ami pour moi peut se manifester en me suggérant d'aller faire la tournée des bars ensemble. Si je refuse, il peut se sentir rejeté et penser que je fais preuve d'hostilité à son égard, et c'est pourquoi je le suis. Voilà comment des amis peuvent nous entraîner vers le bas. Il n'y a eu ni menaces ni usage de la force, mais en faisant preuve de cette sorte d'affection qui n'est faite que de saisie et d'attachement, cet ami m'a conduit à une situation que j'aurais préféré éviter.

Il est donc essentiel que nous développions l'œil de sagesse qui sait distinguer entre le véritable amour et le simple attachement et qui peut faire la différence entre ce qui nous est bénéfique et ce qui nous fait du mal. Nous devons nous appuyer entièrement sur cette sagesse, plutôt que sur nos réactions émotionnelles constamment changeantes.

L'importance des amis spirituels m'apparaît très clairement quand je rends visite à mes étudiants partout dans le monde. Quand ils sont au milieu d'amis qui les soutiennent dans l'environnement d'un cours de méditation, ils sont heureux et pleins d'enthousiasme. Mais après leur départ, ils s'efforcent de pratiquer tout seuls, leur énergie baisse et quand enfin je les revois ils sont à nouveau au point mort. Cela montre bien que nous avons besoin d'influences tonifiantes qui assurent que notre énergie circule dans les canaux adéquats. Toutes les personnes qui ont cette influence bénéfique sur nous – qu'elles soient occidentales ou orientales, blanches ou noires, hommes ou femmes – sont la véritable Sangha.

Je pense qu'il est maintenant clair pour vous que l'impulsion à prendre refuge naît quand nous constatons la nécessité de développer notre esprit et de cultiver notre sagesse. Le fait d'être bouddhiste est une expérience intérieure, pas quelque chose qui doit nécessairement se mesurer à l'aune d'un comportement extérieur. Je rencontre souvent des gens qui n'ont pas de convictions religieuses ou philosophiques particulières mais qui, d'une manière tranquille et simple, prennent refuge dans la sagesse. Ils sont sensibles à leurs besoins et à ceux d'autrui et s'efforcent de donner un sens à leur vie en se développant eux-mêmes et en aidant les autres. A mon avis, ces gens-là sont des bouddhistes même s'ils n'ont jamais entendu parler de Bouddha Shakyamouni ou de son Dharma.

Prendre refuge, ce n'est pas difficile mais ce serait une erreur de croire que nous pouvons nous asseoir passivement et laisser Bouddha, Dharma et Sangha faire le travail pour nous. Le Bouddha a dit : « Vous êtes responsables de votre confusion, et vous êtes responsables de votre libération. » Ce qui nous délivre de la confusion c'est notre sagesse. Si nous prenons refuge en comprenant pleinement le sens des trois objets de refuge, notre sagesse grandira et d'elle-même nous remplira d'une détermination pleine d'énergie à suivre la voie vers la libération.

Une fois que nous avons pris refuge officiellement, nous endossons une certaine responsabilité par rapport à notre comportement. Nous devons observer notre esprit et examiner les processus internes d'action et de réaction. « Qu'est-ce que mon esprit est en train de faire maintenant ? Quelle est cette motivation qui s'élève ? Quand j'agis ainsi, qu'en résulte-t-il ? » Par exemple, nous pouvons observer la manière dont les autres réagissent quand nous prononçons des mots vides et inutiles ou quand nous parlons sans comprendre ce que nous disons. Les mots sont très puissants. La communication corporelle également a un impact important sur les autres ; la manière dont nous nous tenons, dont nous nous déplaçons et l'expression de notre visage laissent une impression profonde dans l'esprit des autres. Puisque la plupart de nos problèmes sont en rapport avec eux, il est important d'être conscient de notre comportement et d'éviter de blesser qui que ce soit.

Ce processus d'action et de réaction est ce qu'on appelle le karma. On pourrait croire que le mot karma soit une sorte de terme philosophique technique mais ce n'est rien d'autre que notre propre expérience. Il nous dit quels résultats nous pouvons attendre de nos actions et joue donc un rôle essentiel dans notre pratique spirituelle. Nous voulons méditer et développer la sagesse mais si nous ne faisons aucune tentative pour contrôler notre comportement et notre esprit agité et dispersé, nous n'irons pas bien loin. C'est la raison pour laquelle nous disons : « Surveillez votre karma. » Nous devons agir avec l'aide de la sagesse discriminante afin de créer les meilleures conditions internes pour atteindre nos objectifs.

Donc, pour résumer : Bouddha est l'esprit totalement ouvert, l'état au-delà de la confusion ; le Dharma est la voie de sagesse qui conduit à cet état ; et Sangha est composée des êtres qui sont dotés de sagesse et peuvent nous aider le long du chemin. C'est notre insatisfaction de toute une vie qui nous pousse à prendre refuge dans le Bouddha, Dharma et Sangha. Nous réalisons que nous accrocher à nos rêves éveillés et aux biens matériels ne nous a jamais apporté de joie durable. Et donc, afin de nous débarrasser de cette insatisfaction et d'obtenir une compréhension de la réalité, nous prenons refuge dans la sagesse, la voie qui mène à la liberté intérieure.

Mais il vous faut veiller à la fois à ne pas exagérer vos problèmes et à ne pas prendre refuge exclusivement pour vous tout seul. N'oubliez pas que tous les êtres sont de la même manière dans la confusion et la souffrance. C'est pourquoi, quand vous prenez refuge, visualisez votre père et votre mère à vos côtés, vos amis et parents derrière vous, ceux qui vous troublent sur le plan émotionnel assis en face de vous, et tous les autres êtres tout autour de vous. Avec compassion et amour bienveillant, réfléchissez ainsi : « Tous les êtres de l'univers, y compris moi-même, sommes dans la confusion depuis des temps sans commencement, à prendre refuge dans des faux-semblants et être constamment confrontés à des obstacles. Maintenant j'ai la chance de développer mon potentiel humain et de m'unifier avec l'omniscience d'une conscience totalement ouverte. Au lieu d'écouter mon esprit qui, dans sa confusion, cherche à se raccrocher à quelque chose, je vais écouter la sagesse ; c'est la seule manière de me libérer moi-même et tous les êtres. C'est pour cette raison que je prends maintenant refuge en Bouddha, Dharma et Sangha. »

Puis visualisez devant vous le Bouddha Shakyamouni : de la lumière blanche irradie au niveau du sommet de sa tête, de la lumière rouge au niveau de sa gorge et de la lumière bleue au niveau de son cœur. Vous pouvez visualiser, en tant qu'objet de refuge principal, Jésus-Christ ou tout autre guide spirituel que vous vénerez pour avoir transcendé toutes les formes d'ignorance. Il vous faut visualiser cet objet de refuge sous un aspect doux et plein d'amour, irradiant des lumières de trois couleurs. Ces rayons de lumière vous envahissent, vous ainsi que tous les êtres qui vous entourent et purifient toute l'énergie négative, particulièrement le désespoir et la mésestime de soi.

Ici vous pouvez vous poser la question : « Si prendre refuge, c'est surtout s'appuyer sur sa propre sagesse intérieure, pourquoi y a-t-il cette cérémonie formelle de prise de refuge ? Pourquoi un rituel est-il nécessaire ? » La réponse est que ce rituel nous rappelle à quel point le moment où nous prenons refuge est critique : il marque le moment où la perception de notre nature propre atteint un tournant décisif. Dans le passé, à maintes et maintes reprises, nous avons recherché la sécurité dans des futilités, et maintenant nous avons découvert notre capacité innée à réaliser le destin le plus haut qui soit : l'émancipation complète de la souffrance. Nous avons décidé qu'à partir de maintenant, au lieu de prendre refuge dans des faux-semblants, des illusions éphémères, nous allons prendre refuge dans notre propre énergie de sagesse pure et claire et nous engager dans la voie qui mène à la libération. Le fait de prendre refuge dans le cadre d'une cérémonie renforce cette détermination.

Colophon :

Réimprimé ici pour le programme « Découverte du Bouddhisme » avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduit en français par Dominique Régibo pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel, mai 2006.

Méditation sur le refuge

Introduction :

Voici une brève méditation sur le refuge. Avant de commencer la méditation, je voudrais revoir très rapidement ce que le refuge signifie d'un point de vue bouddhiste. Le refuge, c'est comme si on cherchait un secours ultime. Parfois quand je pense au refuge, j'ai cette image que je suis en mer sur un bateau, pris dans une tempête épouvantable. Bientôt apparaît un port qui semble calme et abrité. Immédiatement, je n'ai qu'une envie, c'est de m'engager au plus vite et en toute confiance vers ce havre de sécurité pour y chercher protection. *(Pause)*

Les bouddhistes prennent refuge dans les Trois Rares et Sublimes (Bouddha, Dharma et Sangha), dans lesquels « Bouddha » fait référence à Bouddha Shakyamouni, l'être qui nous a enseigné la voie qui met un terme à toutes souffrances, la voie vers l'éveil ; « Dharma » se rapporte à cette voie et aux réalisations de cette voie au sein de notre esprit ; et « Sangha » représente les autres êtres saints réalisés qui nous aident à progresser sur cette voie.

Cette méditation a pour but de nous donner un aperçu de ce qu'est et de ce que signifie le refuge. On ne vous demandera pas de prendre effectivement refuge au cours de cette méditation.

Nous allons utiliser l'analogie de la personne souffrant d'une maladie très sérieuse. Nous prenons refuge en un guérisseur habile, en un remède efficace et dans tous les assistants qualifiés qui peuvent nous aider à appliquer le remède. Nous nous appuyons sur eux et c'est cela notre refuge.

Préparation :

Commençons la méditation en ajustant notre posture. Notre dos est droit, notre tête posée bien droite et détendue sur nos épaules. Nos épaules sont ouvertes et relâchées, détendues. Centrez tout particulièrement votre attention sur les muscles de votre visage, autour des yeux et de la mâchoire. Si vous remarquez la moindre tension, faites en sorte qu'elle soit libérée. *(Pause)*

A présent, faites porter votre attention sur la sensation de la respiration. Remarquez la sensation à l'entrée des narines tandis que l'air entre à l'inspire (chaleur) et sort à l'expire (légère fraîcheur). Placez votre conscience à cet endroit. Si cela vous aide, vous pouvez compter les respirations. Vous comptez une respiration pour chaque inspire/expire. *(Comptez 21 respirations)*

Motivation :

Remémorez-vous un problème mental particulier ou une difficulté à laquelle vous êtes confrontée. Il peut s'agir de dépression, de tristesse, de peine, d'anxiété. Ou cela peut être un trouble émotionnel – vous avez un fort désir pour quelque chose ou quelqu'un que vous n'avez pas. Essayez d'être spécifique et concret en pensant à cette situation et à la souffrance qu'elle engendre. *(Pause)*

A présent, imaginez que dans cette pièce, vous êtes entouré de tous les êtres vivants qui souffrent de manière similaire – êtres de ce monde ou d'autres. Imaginez qu'ils sont vraiment là. Demandez-vous si vous pouvez développer l'intention de travailler sur votre esprit afin

d'être bénéfique à la fois à vous-même et à tous ces autres êtres qui souffrent comme vous. Laissez votre cœur s'ouvrir véritablement. *(Pause)*

Corps de la méditation : *(Faites une pause après chaque phrase pour méditer sur chacun des points.)*

A présent, revenez au problème ou à la difficulté émotionnelle spécifique évoquée auparavant. Imaginez que ce problème est comme une maladie physique ou une grande source de douleur.

Quelle serait la meilleure manière de traiter ce problème ? De quoi avez-vous besoin ?

Vous avez probablement besoin d'un guérisseur compétent pour faire le diagnostic de la cause et vous prescrire un remède.

Imaginez que vous avez trouvé ce guérisseur, que vous avez pu l'examiner à loisir et qu'ainsi vous avez acquis une confiance totale en lui ou elle. Comment vous sentiriez-vous si vous aviez trouvé un tel guérisseur ?

Si ce guérisseur vous disait que la nourriture que vous avez consommée votre vie durant est en fait du poison et vous proposait ensuite une nourriture différente et un remède qui vous guérirait définitivement, que feriez-vous ? Voudriez-vous continuer à consommer la même nourriture ou prendriez-vous le remède du guérisseur ?

Et si vous rencontriez des assistants médicaux qui sachent comment et quand prendre le remède et vous proposaient de vous aider à le faire, accepteriez-vous leur aide ?

Et si, après analyse, vous découvriez que cette combinaison de guérisseur, remède et assistants médicaux était en mesure d'aider non seulement vous-même mais tous les autres souffrant de maladies semblables ?

Où placeriez-vous votre confiance ? Vous sentiriez-vous soulagés ?

Le guérisseur est le Bouddha.

Le remède est le Dharma.

Les assistants médicaux sont la Sangha.

Notre confiance en eux pour nous guérir de la maladie de la souffrance, c'est le Refuge.

Faites en sorte de ressentir ce que cette confiance, cette certitude produit en vous.

Dédicace :

Nous dédions tout le potentiel positif généré en notre esprit par cette pratique pour que nous soyons capables de développer le véritable Refuge, de nous engager à prendre le remède comme indiqué pour venir en aide aux autres êtres – ceux que nous pouvons voir et ceux que nous ne pouvons pas voir – pour qu'eux aussi soient guéris de leurs souffrances et demeurent dans le bonheur éternel. Nous dédions cet effort à la présence durable en ce monde du Guérisseur, du Remède et des Assistants Médicaux. Puissent-ils vivre des vies longues et heureuses. Puissent leurs souhaits se réaliser et puissions-nous demeurer toujours en leur présence.

Colophon :

Préparé par Julie LaValle Jones, Février 2003, légèrement revu par Kendall Magnussen.

Traduit en français par Dominique Régibo pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel, mai 2006.

Méditation sur le refuge dans les Trois Rares et Sublimes

Introduction :

Les bouddhistes prennent refuge dans les Trois Rares et Sublimes (Bouddha, Dharma et Sangha), dans lesquels « Bouddha » fait référence à Bouddha Shakyamouni, l'être qui nous a enseigné la voie qui met un terme à toutes souffrances, la voie vers l'éveil ; « Dharma » se rapporte à cette voie et aux réalisations de cette voie au sein de notre esprit ; et « Sangha » représente les autres êtres saints réalisés qui nous aident à progresser sur cette voie.

Préparation :

Commencez par prendre ou deux minutes pour vous concentrer sur votre corps afin de trouver la position qui vous convient le mieux, avec la colonne vertébrale bien droite. Cette position doit vous permettre d'être à la fois conscient et vigilant, mais sans raideur ni rigidité. Soyez présent, ici et maintenant.

Passez ensuite à une méditation sur la respiration pendant 5 minutes. Centrez votre attention sur la sensation du souffle entrant et sortant à l'entrée des narines. Laissez passer toutes les pensées, comme des nuages dans le ciel. Si des distractions surgissent, prenez-en conscience sans vous laisser embarquer par elles et sans juger, puis ramenez doucement l'attention vers la respiration jusqu'à ce que votre esprit soit paisible et clair.

Motivation :

Faites naître dans votre esprit une motivation altruiste pour votre session de méditation. Pour cela, pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre bien-être ou paix mentale ou encore pour avoir bonne réputation, mais que vous prenez du temps maintenant pour méditer et accumuler le plus possible de mérites pour atteindre l'état d'éveil grâce auquel vous serez doté des moyens les plus habiles pour être bénéfique à tous les êtres.

Corps de la méditation : *(Faites une pause après chaque paragraphe pour réfléchir à chacun des points.)*

Commencez par considérer les peurs et les dangers du samsara. Pensez à la chance incroyable d'avoir obtenu une parfaite renaissance humaine dans cette vie.

Puis pensez que cette chance incroyable peut s'interrompre à tout instant, et aussi que, lorsque viendra la mort, rien ne garantit que nous retrouverons des circonstances aussi favorables dans notre prochaine vie. Étant donné les graines karmiques négatives puissantes qui sont présentes dans notre courant de conscience, il y a de fortes chances pour que nous renaissions dans l'un des trois états d'existence inférieurs. Passez quelque temps à réfléchir en détail aux souffrances des trois états d'existence inférieurs.

Ressentez avec force la crainte des souffrances des états d'existence inférieurs. (Ceci constitue la première et plus élémentaire des raisons de prendre refuge pour les individus de motivation initiale.)

Considérez les peurs et les dangers du samsara – non seulement ceux des trois états d'existence inférieurs, mais aussi ceux des trois états d'existence supérieurs. Considérez la souffrance que constitue le fait de tourner continuellement en rond au sein des six états d'existence, sans contrôle.

Faites naître en vous un fort sentiment de renoncement et d'effroi à la pensée de demeurer où que ce soit au sein du samsara. (Ceci constitue la première raison de prendre refuge pour les individus de motivation intermédiaire.)

Considérez les peurs et les dangers du samsara dans son ensemble pour tous les êtres. Considérez que tous les êtres ont été nos mères à maintes et maintes reprises et qu'au cours de nos vies antérieures, leur bonté pour nous a été inimaginable et incommensurable. Pensez que tous ces êtres sont pris dans le filet du samsara, se débattant dans la souffrance, et que la grande majorité d'entre eux créent continuellement des causes pour être confrontés à encore plus de souffrances plutôt que des causes pour se libérer du samsara.

Ressentez une intense compassion pour leur détresse et éprouvez pour eux un sentiment d'amour bienveillant, souhaitant qu'ils soient complètement libérés de la souffrance et qu'ils parviennent au bonheur éternel.

Engendrez en vous la ferme détermination d'obtenir l'éveil aussi vite que possible dans le but de les libérer de leurs souffrances et de les guider vers le bonheur éternel de la bouddhité. (Ceci constitue la première raison de prendre refuge pour les individus de motivation supérieure.)

Considérez maintenant pourquoi les Trois Rares et Sublimes sont sans équivoque des objets de refuge suprême, capables de nous libérer de manière complète et permanente de toutes nos souffrances, et non pas de simples sparadraps ou des remèdes temporaires à nos problèmes et nos difficultés. Pour nous assurer de cela, nous méditons sur les quatre caractéristiques fondamentales du Joyau du Bouddha qui attestent que les Trois Rares et Sublimes sont qualifiés pour être des objets de refuge suprême :

- ✓ Le Bouddha est dénué de toutes peurs.
- ✓ Le Bouddha est pourvu des moyens habiles pour libérer les autres de toutes peurs.
- ✓ Le Bouddha est doté d'une grande compassion pour tous les êtres vivants, sans exception, qu'ils soient proches de lui ou non, qu'ils soient aimables avec lui ou non.
- ✓ Le Bouddha réalise les vœux de tous sans exception et ses actions viennent en aide à tous sans exception, quelle que soit leur attitude envers lui.

Le Bouddha est comme le docteur, il fait le diagnostic de notre maladie (c'est la première Noble Vérité, celle de la souffrance) et de la cause de cette maladie (c'est la deuxième Noble Vérité, celle de la cause de la souffrance), et il nous dévoile le remède à cette maladie.

Le Dharma est le remède véritable, le médicament (c'est la quatrième Noble Vérité, celle du chemin qui mène à la cessation de la souffrance) qui nous redonne une parfaite santé, nous apportant la libération complète (et c'est la troisième Noble Vérité, celle de la cessation de la souffrance).

La Sangha est comme les infirmières, qui nous aident à appliquer le remède, à pratiquer le Dharma et à progresser le long du chemin vers la libération.

Considérez-vous vous-même comme le malade, qui vient chercher le conseil du médecin omniscient, le Bouddha ; qui suit ses enseignements, qui sont le remède ; et qui est soutenu dans sa pratique par les infirmières bienveillantes, la Sangha.

Eux seuls ont la capacité de nous tenir éloignés des états d'existence inférieurs. Eux seuls ont la capacité de nous libérer du samsara. Eux seuls ont la capacité de nous mener à l'éveil et de libérer tous les êtres de leurs souffrances.

Seul celui qui est libre est à même d'en libérer un autre. Seul celui qui est parfait est à même d'en conduire un autre à la perfection. Considérez les qualités spécifiques du Bouddha, Dharma, Sangha (telles qu'elles sont décrites dans votre cours de *Découverte du Bouddhisme*) et ressentez une foi en eux aussi grande que possible. (Ceci est la deuxième raison de prendre refuge : avoir la conviction que les Trois Rares et Sublimes ont le pouvoir de nous protéger et de nous libérer.)

En approchant de la fin de cette méditation, souvenez-vous que la meilleure expression de la prise de refuge est d'être attentif et d'observer notre karma avec soin, en laissant de côté les actions non vertueuses du corps, de la parole et de l'esprit, et en pratiquant la vertu autant que nous le pouvons.

Dédicace :

Je vous prie d'accorder vos bénédictions pour que moi-même et tous les êtres, ayons la crainte des dangers et des souffrances des trois états d'existence inférieurs en particulier et du samsara en général, pour que du fond du cœur nous prenions refuge dans les Trois Rares et Sublimes et que nous nous efforcions constamment et avec enthousiasme à la pratique d'abandonner toutes les négativités et d'accumuler les actes vertueux.

Grâce aux mérites créés par cette méditation, puissé-je atteindre rapidement l'éveil et conduire également tous les êtres vivants, sans exception, à l'état permanent et bienheureux de l'éveil.

Colophon :

Préparé par la vénérable. C. Miller. Traduit en français par Dominique Régibo pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel, mai 2006.

Méditation sur le Bouddha Shakyamouni

Préparation : Commencez par 5 minutes de méditation sur la respiration. Focalisez votre attention sur la respiration (la sensation du souffle entrant et sortant à l'entrée des narines). Laissez aller toutes les pensées, comme des nuages dans le ciel. Si des distractions surgissent, prenez en conscience sans vous laisser embarquer par elles et sans juger, puis ramenez doucement l'attention vers la respiration.

Motivation : Quand l'esprit est calme et tranquille et que vous vous sentez détendu et bien centré, établissez une motivation altruiste pour votre session de méditation. Pensez que vous ne méditez pas seulement pour votre propre bienfait intellectuel ou émotionnel, mais que vous prenez du temps maintenant pour méditer et développer votre esprit afin d'atteindre un état où vous pourrez être bénéfique à tous les êtres.

Corps de la méditation : Tandis que vous produisez dans votre esprit la motivation de bodhicitta, imaginez que sont assis tout autour de vous vos amis et votre famille, et que sont assis autour d'eux tous les êtres qui, exactement comme vous, aspirent au bonheur et aspirent à éviter toute forme de souffrance. Amenez à l'esprit la pensée que, exactement comme vous, ces êtres souffrent de toutes sortes de façons. Ayez ce sentiment que vous faites cette méditation pour vous-même ainsi que pour le bien de tous ces êtres.

Imaginez que le Bouddha Shakyamouni est en face de vous, au niveau de votre front, à une distance d'environ 2 mètres, 2 mètres et demi. Il est fait de lumière transparente, très brillante et claire.

Commencez par imaginer un grand trône doré, fait de lumière. Sur le trône se trouve un lotus blanc, au-dessus un coussin de lumière de soleil et un coussin de lumière de lune. Ces trois objets représentent les trois principes du chemin – le lotus le renoncement, le coussin de soleil la sagesse réalisant la vacuité et le coussin de lune la bodhicitta.

Assis sur le trône, vous faisant face, se trouve Bouddha Shakyamouni. Son corps saint est de la couleur de l'or pur, fait de lumière. Il porte les robes safran d'un moine et est assis dans la position du vajra (lotus complet). La paume de sa main droite repose sur son genou droit, les doigts touchent le coussin de lune, ce qui indique qu'il contrôle parfaitement toutes les émotions perturbatrices. Sa main gauche est posée dans son giron dans le moudra de concentration méditative et tient un bol à aumône rempli de nectar, qui représente le remède qui peut nous guérir de nos émotions perturbatrices.

Le visage de Bouddha Shakyamouni est très beau, et très paisible. Il vous sourit de ses yeux remplis d'amour et de compassion. Ses cheveux sont noir bleuté et il est doté d'une oushnisha (protubérance crânienne). Ressentez avec intensité que vous êtes en présence d'un être éveillé, qui vous comprend et vous accepte exactement comme vous êtes, et qui souhaite ardemment vous aider à atteindre son état d'éveil.

Visualisez que des rayons de lumière émanent de chaque pore du corps saint de Bouddha Shakyamouni et vont toucher les moindres recoins de l'univers. Ces rayons sont en fait composés de bouddhas miniatures sans nombre ; certains d'entre eux vont aider les êtres, tandis que certains autres, ayant accompli leur tâche, reviennent se dissoudre dans le corps de Bouddha Shakyamouni.

Produisez la disposition d'esprit de prendre refuge dans les qualités éveillées du Bouddha, en réalisant qu'en appliquant le remède que sont ses enseignements, nous pouvons nous-mêmes devenir éveillés. Du fond du cœur, priez le Bouddha qu'il vous octroie ses bénédictions afin de pouvoir vous libérer de toute énergie négative et de toutes conceptions erronées, et progresser vers toutes les réalisations de la voie vers l'éveil.

Ayez le sentiment que votre prière a été exaucée et qu'un flot de lumière blanche purificatrice jaillit du cœur du Bouddha et pénètre dans votre corps par le sommet de votre tête. Sentez que toutes vos négativités ont été dissipées et que vous êtes emplis de lumière blanche de béatitude.

Récitez le mantra de Bouddha Shakyamouni :

Tayata om mouni mouni maha mouniyé soha

Avec ferveur, priez maintenant le Bouddha qu'il vous octroie ses bénédictions afin de pouvoir faire croître en vous toutes ses qualités éveillées pour le bien de tous les êtres (dont vous faites partie). Ayez le sentiment que votre prière a été exaucée et qu'un flot de lumière dorée jaillit du cœur du Bouddha, pénètre par le chakra du sommet de votre tête et vous apporte toutes les qualités du corps, de la parole et de l'esprit éveillés sous la forme de lumière dorée. Imaginez que votre corps est complètement rempli de cette lumière dorée et que vous ressentez une grande béatitude.

Récitez le mantra du Bouddha.

Puis, visualisez que Bouddha Shakyamouni vient se placer sur le sommet de votre tête ; il regarde dans la même direction que vous. Tournez alors votre attention sur tous ces êtres que vous avez visualisés assis tout autour de vous et engendrez amour et compassion pour eux. Tandis que vous produisez ces pensées d'amour et de compassion, récitez le mantra du Bouddha et imaginez que des rayons de lumière, de la nature de la sagesse et de la compassion, irradient à partir du cœur du Bouddha vers tous les êtres et qu'ils leur apportent toutes les qualités du corps, de la parole et de l'esprit éveillés. Ressentez avec intensité que toutes leurs négativités sont purifiées, qu'ils deviennent eux-mêmes parfaitement éveillés et font l'expérience de la grande béatitude et de la sagesse.

Ensuite, visualisez que le Bouddha se fond en pure lumière dorée et qu'elle s'absorbe en vous. Imaginez que votre concept ordinaire de vous-même se dissout et que vous ne faites plus qu'un avec le corps, la parole et l'esprit éveillés, un avec l'esprit bienheureux et omniscient du Bouddha sous l'aspect d'un espace vaste et vide. Demeurez dans cet espace de béatitude pendant aussi longtemps que vous le pouvez avant l'arrivée des distractions.

Finalement, réjouissez-vous d'avoir fait cette méditation et créez la cause pour être capable de vous éveiller vous-même et autrui.

Dédicace : Dédiez à présent tous les bienfaits que vous avez reçus pour avoir fait cette méditation à l'obtention d'un état d'esprit parfait capable d'être bénéfique aux êtres innombrables.

Colophon :

Méditation préparée par Claire Isitt pour Découverte du Bouddhisme. Traduite en français par Dominique Régibo pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel, mai 2006.

Méditation extraite de « Wish-fulfilling Golden Sun »

Par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Méditation 2 : Module III : Le refuge (*Kyap-dro*) (A la recherche d'un guide)

Milarépa a dit :

A présent craignez les huit états sans repos et rappelez-vous l'impermanence et les souffrances samsariques. Reposez-vous entièrement sur ceux qui sauvent, le Bouddha, le Dharma et la Sangha et soyez attentifs à la création de karma.

D'après ce que dit Milarépa, il nous faut essayer d'éviter une renaissance samsarique, mais la méthode [pour y parvenir] n'est pas encore à notre portée. Qui est le détenteur de la méthode parfaite pour nous libérer du samsara ? Pas la terre, l'eau, le feu ou l'air ; ni davantage le soleil, la lune ni même l'animal. Seuls les Bouddha, Dharma, Sangha, détiennent cette méthode parfaite capable de nous délivrer du samsara et des trois royaumes de souffrance inférieurs. Ils sont donc des guides parfaits. Tout être doté du pouvoir parfait peut constituer un guide pur et parfait, qu'il soit appelé « Bouddha » ou non. Par contre, celui qui possède les pouvoirs psychiques de voler dans les airs ou d'émettre de la lumière, s'il n'a pas le pouvoir d'un bouddha, même un tel être ne mérite pas notre confiance. Pour voir clairement que le Bouddha est le guide parfait, nous devons pratiquer ses enseignements et faire par nous-mêmes l'expérience des résultats de sa méthode parfaite.

De quelle manière le Bouddha est-il un guide parfait et pourquoi sa méthode est-elle parfaite ?

1. Parce qu'il s'est libéré lui-même de toutes peurs ; celles qui viennent de :
 - a. *Nyeune.drip* : l'esprit négatif grossier – les émotions perturbatrices et les obscurcissements – l'avidité, l'ignorance et la haine. C'est lui qui nous empêche d'atteindre le nirvana.
 - b. *Ché.drip* : l'esprit qui, abusé par l'illusion, perçoit avec la vision dualiste et est déformé par l'empreinte de l'ignorance, à savoir le concept de l'existence du soi.
2. Parce qu'il est d'une grande habileté pour secourir chacun des êtres vivants sans exception des dangers des émotions perturbatrices et de leurs empreintes. Il œuvre avec impartialité pour tous, qu'ils aient foi en lui ou non et il lui est plus agréable de recevoir l'offrande d'une pratique sincère que celle de biens matériels.

Quand des enfants sont effrayés ou qu'un danger les menace, ils demandent toujours l'aide de leurs parents et c'est de cette manière que nous devrions en toutes circonstances nous appuyer sur les Trois Rares et Sublimes, nos parents à jamais. « A jamais », parce qu'ils sont nos guides non seulement pour cette vie mais jusqu'à ce que nous ayons atteint l'éveil.

Le Bouddha est le fondateur du refuge.

Le Dharma est le refuge véritable.

La Sangha est ce qui nous aide sur le chemin.

Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

Il ne suffit pas que mes guides détiennent la méthode parfaite, il me faut aussi coopérer avec eux. Je prends refuge **essentiellement pour deux raisons** et plus ces raisons m'apparaissent avec force, plus mon refuge est puissant. Ces deux raisons qui me poussent à prendre refuge sont les suivantes :

- Une peur intense des souffrances samsariques, particulièrement celles des trois états d'existence inférieurs.
- La croyance sans faille que les Trois Rares et Sublimes ont le pouvoir sublime de guider.

Depuis des temps sans commencement, je vis dans la souffrance par manque d'un refuge pur et stable dans le Bouddha. Le précieux Dharma qu'il a accompli et exposé est lui aussi un objet digne d'être un réel refuge et il en est de même de la précieuse Sangha, les disciples qui suivent le chemin, parce qu'ils m'aident à pratiquer le Dharma.

Je dois recevoir l'éveil pour obtenir la connaissance universelle du Bouddha et de la Sangha et d'ici là, je n'ai pas réalisé complètement le refuge. Il est très important de comprendre que le Dharma est le véritable refuge.

Les qualités du Bouddha (Sang.gyé ki yeune.tèn)

L'omniscience totale du Bouddha

Svabhavakaya (*Ngo.vo nyi.kou*)

La nature de claire lumière de l'esprit saint du Bouddha.

La sphère supérieure des deux puretés parfaites et complètes, c'est-à-dire totalement dépourvue des obscurcissements à la fois subtils et grossiers.

Dharmakaya (Yé.ché tcheu.kou)

L'esprit omniscient du Bouddha, percevant pleinement toute et chacune des existences, relative et absolue.

Sambhogakaya (*Long.kou*)

Le corps saint de forme, le plus qualifié, doté de cinq attributs spécifiques :

- Il ne donne que des enseignements du mahayana.
- Il existe jusqu'à la fin du samsara.
- Il n'est entouré que par des bodhisattvas.
- Il demeure dans le royaume d'Ogmine.
- Il est orné des trente-deux qualités parfaites (*Tsèn.sang*) et des quatre-vingt perfections mineures (*Pé.djè*), les plus sublimes des qualités du Bouddha.

Nirmanakaya (*Trul.kou*)

La transformation du corps saint du Bouddha en une infinité d'aspects, selon les niveaux spirituels des différents êtres.

C'est la forme sous laquelle le Bouddha apparaît aux êtres ordinaires.

- Maître Shakyamouni apparut sous la forme d'un moine (bhikshou) ou Sangha, parce que le karma des êtres à qui il apparut permettait qu'il le voie sous cette forme.

- Les statues, tangkhas, etc., sont tout ce qu'il nous est possible de voir en des temps dégénérés comme celui où nous vivons. Maître Shakyamouni a dit que quand l'esprit négatif des gens serait extrêmement développé, il n'apparaîtrait plus que sous la forme de lettres.
- Visualisations. Nous pouvons voir le corps saint du Bouddha sous cette forme en utilisant le pouvoir des sens.

Les qualités des corps, parole et esprit saints de l'Être parfait.

Le corps saint du Bouddha

Son corps est doté de toutes les beautés, il n'est pas constitué du moindre atome de matière et ne présente pas la moindre résistance à la matière. Le corps du Bouddha tout entier, y compris ses poils et ses ongles, sont son esprit. Un seul de ses poils suffit à percevoir toute existence.

Il peut transformer son corps en d'innombrables aspects différents selon les différents niveaux spirituels des êtres innombrables. Il apparaît à certains sous une forme animale, à d'autres sous l'apparence d'un homme complètement fou, d'un roi, d'un ministre ou d'un mendiant. Il peut apparaître sous forme de lettres, prendre l'apparence d'un pont là il n'y en a pas, ou celle de l'eau pour ceux qui en recherchent. Pour guider les êtres fortunés qui cherchent son soutien, il peut prendre la forme nécessaire à l'instant précis qui convient. Dans chaque minuscule rayon de lumière [émanant] du corps saint du Bouddha se trouvent d'innombrables bouddhas ; la graine de chacun de ces différents aspects du Bouddha est présente dans l'esprit de chaque être vivant.

Seuls les suprêmes bodhisattvas ont la capacité de voir toutes les marques majeures et mineures du Sambhogakaya, telles que les roues aux mille rayons sur les mains et les pieds, les doigts à palmature, les ongles de couleur cuivrée, la double protubérance au sommet de la tête, les yeux étroits et paisibles, la boucle sur le front, etc.

La parole sainte du Bouddha

Sa parole est extrêmement agréable. Le simple fait d'entendre sa voix apporte beaucoup de plaisir et de paix dans l'esprit et libère de l'avidité, de la haine, de l'ignorance et de la souffrance.

Il lui suffit de prononcer un seul mot pour être compris dans n'importe quelle langue et être en accord avec le niveau mental de son interlocuteur, et un seul mot peut répondre à un nombre incalculable de questions différentes en même temps.

L'esprit saint du Bouddha

Les qualités de son esprit sont de deux sortes :

- La qualité suprême de la compréhension qui englobe la totalité de l'existence, à la fois absolue et relative. Il perçoit pleinement le passé, le présent et l'avenir et ce, simultanément. Par exemple, si tous les arbres du monde étaient mis en pièces, mélangés et jetés à l'océan, il pourrait se souvenir de l'origine de chacun des morceaux ; telle est l'étendue de la clairvoyance de son esprit.

- La suprême qualité de compassion, à laquelle le Bouddha est liée exactement comme les êtres sont liés aux émotions perturbatrices. Sa grande compassion est impartiale, il prend le plus grand soin de tous et de chacun des êtres.

Par exemple, s'il venait à être assis entre deux personnes, l'une le transperçant avec un couteau, l'autre le caressant doucement, sa compassion pour l'un comme pour l'autre serait la même.

Parce que les corps, parole et esprit saints du Bouddha ne font qu'un, la portion la plus infime de son corps saint fait aussi partie de sa parole et de son esprit et peut apparaître sous une multitude de formes.

Les actions sacrées des corps, parole et esprit saints du Bouddha sont spontanées, ne requièrent aucun effort, et incessantes. Elles aident chacun des êtres de manière différente. Ses actions apportent un grand bienfait à ceux dont l'esprit a été préparé correctement, exactement de la même manière qu'un champ qui a été agrandi peut recevoir plus de semences.

Si je garde présent à l'esprit l'ensemble des qualités du Bouddha, ma foi peut en être grandement renforcée. Cette foi entraîne le développement constant de bodhicitta. Même les souffrances de la mort sont atténuées par le souvenir des qualités du Bouddha.

Il est dit dans le soutra, *Do.ting ngué.dzine.gyi gyèl.po* :

Les corps, parole et esprit des fidèles contemplent souvent les qualités du Bouddha. Leur foi allant se renforçant, nuit et jour ils peuvent voir le guide de l'univers. Même quand une telle personne connaît la souffrance de la maladie et de la mort, il ne perd pas le Bouddha de vue et cette souffrance ne peut jamais avoir raison de sa foi.

Donc, si dans mon cœur j'ai une foi totale à force de m'être rappelé les qualités du Seigneur Bouddha, ces qualités m'apparaîtront dans toute leur évidence et me donneront foi dans leurs fruits, le Dharma et la Sangha.

Quand je prends refuge dans le Bouddha, il ne m'est pas permis de suivre des personnes m'entraînant sur un chemin incorrect.

Les qualités du Dharma (Tcheu.kyi yeune.tèn)

Le fait d'éviter toute action créatrice de karma négatif est Dharma, et toutes les actions qui créent des mérites sont des actions de Dharma.

Toutes méthodes, aussi différentes soient-elles, sont des méthodes de Dharma si elles sont dépourvues d'esprit négatif. A l'opposé, toute méthode souillée par l'attachement au confort temporel de cette vie, l'ignorance de la loi du karma ou la haine n'est pas une méthode de Dharma, quelle que soit son apparence.

Une action est positive ou négative en fonction de sa motivation et de ses effets et pas seulement en fonction de la manière dont elle est accomplie. Je dois m'assurer du résultat éventuel de toute action que je m'appête à accomplir, c'est très important. Si cette action combat les pensées négatives d'attachement, d'ignorance et de haine, c'est une action de Dharma. Si son seul résultat est d'aider à obtenir du bonheur temporel, c'est une action négative. Le résultat est quelque chose que je peux voir dans mon esprit avant l'accomplissement de l'action ; cela demande perspicacité et sagesse.

Comme l'apparence d'une action accomplie d'une manière samsarique avec un esprit perturbé peut ne pas différer de celle d'une action accomplie d'une manière conforme au

Découverte du bouddhisme – Module 7 – Prendre refuge dans les Trois Rares et Sublimes

Dharma avec un esprit pur, il nous est impossible de juger les actions des autres à partir d'apparences extérieures. Ce qui est important, c'est ce qui est dans l'esprit, le créateur. Le Dharma inclue toutes les voies qui mènent à l'éveil, la véritable cessation de la souffrance. Il contient toute existence, absolue et relative, et tous les résultats découlant du chemin. Pour atteindre aux qualités parfaites du Dharma, je dois réaliser toute et chacune des existences. Je dois devenir Bouddha. C'est pourquoi, tout être n'ayant pas la connaissance parfaite de toute existence est incapable de me guider pour me libérer du samsara.

Les qualités du Dharma, les enseignements exposés par Maître Shakyamouni, l'être éveillé, me permettent de recevoir le bonheur parfait, résultat heureux obtenu en suivant le chemin heureux. Ces qualités mettent fin à l'enchaînement du samsara, nettoient l'esprit de toutes ses émotions perturbatrices et ne trahissent jamais ceux qui aspirent à recevoir le nirvana. Elles rendent toutes actions vertueuses.

Les qualités du Dharma sont infinies. La meilleure manière de s'en rendre compte est de vivre dans la voie progressive. Il y a des gens qui cachent leur ignorance comme ils le feraient d'un joyau et qui tiennent les enseignements pour responsables de l'aggravation de leur esprit négatif. Cela montre qu'ils n'ont pas pratiqué le Dharma pur et véritable.

En observant sérieusement les préceptes exposés dans les enseignements du Bouddha concernant ce qui est permis et ce qui est interdit, et en essayant de comprendre pleinement le Dharma, je peux récolter les résultats suivants :

- obtenir l'éveil, c'est le résultat le plus élevé,
- devenir un Arhat, c'est le résultat intermédiaire,
- obtenir une meilleure renaissance, c'est le résultat le moins élevé.

Le vrai Dharma consiste à abandonner tous les défauts ; c'est la véritable cessation de la souffrance et le chemin de la réalisation complète de shounyata. Parachever entièrement ces réalisations apporte l'éveil, la connaissance universelle ; telles sont les qualités du Dharma. Ainsi le Bouddha lui-même est également le joyau du Dharma et le joyau de la Sangha.

Quand je prends refuge dans le Dharma, je ne dois nuire à aucun être vivant.

Les qualités de la Sangha (Gué.dune gyi yeune.tèn)

Celui qui vit dans la réalisation du chemin, les quatre Noble Vérités, est la Sangha. Tous les êtres nobles, qui ont acquis une connaissance pure du Dharma, la perception de la vérité absolue de toute existence et qui se sont débarrassés de toutes perturbations mentales, sont la Sangha. Ainsi la Sangha jouit-elle d'un pouvoir sublime, tout comme le Dharma. Quand je prends refuge dans la Sangha, je ne dois pas adhérer à des vues hérétiques.

INSTRUCTIONS SUR LA PRATIQUE DU REFUGE

1. Il ne faut pas enjambrer une statue de Bouddha, de quelque matière qu'elle soit faite, mais au contraire la conserver dans un lieu élevé et la vénérer comme s'il s'agissait d'un véritable bouddha, en se souvenant de ses qualités.
2. Il faut respecter tout écrit servant à expliquer le Dharma comme s'il était le véritable Dharma et ne pas le mépriser. Il ne faut pas placer ces textes sur le sol ni les enjambrer.

L'ascète tibétain réalisé *Sharawa* a dit :

Si l'on manque de respect pour le Dharma et pour la personne qui l'explique, le résultat est que l'on perd sa sagesse. Il n'est pas nécessaire de créer encore plus d'ignorance qu'il n'en existe déjà.

3. Il faut témoigner du respect pour tout moine ou moniale comme s'il ou elle était la véritable Sangha. Dans le Lhak.sam.kul.wa, Maître Shakyamouni dit :

Il ne faut pas mépriser le Guélong (moine pleinement ordonné). Si l'on montre du mépris pour l'un d'entre eux, on ne pourra atteindre l'éveil pendant une ère cosmique. Il faut respecter le moine selon son degré d'ordination.

Tout le respect que j'aurai pour le Bouddha, le Dharma et la Sangha, je le recevrai en retour de la part des autres êtres.

Dans le texte appelé *Do.ting.ngué.dzine.gyi.gyèl.po*, Maître Shakyamouni dit :

Quelle que soit l'action que nous créons, le résultat nous en reviendra.

LES BIENFAITS DE LA PRISE DE REFUGE

Si les effets bénéfiques de prendre refuge devaient se manifester sous une forme physique, les trois mondes ne seraient pas assez grands pour les contenir, tant ils sont immenses. Ils sont innombrables, plus nombreux que le nombre de tasses d'eau contenues dans les océans.

On peut cependant énumérer huit bienfaits principaux au fait de prendre refuge :

1. Je deviens bouddhiste (un « être intérieur » selon la traduction littérale du mot tibétain : *Nang.pa*).
2. C'est la base de toutes les ordinations.
3. Tous les karmas négatifs précédents sont réduits.
4. Une abondance de karma positif est réunie.
5. Ni humains, ni non-humains ne peuvent me nuire.
6. Je ne renaîtrai dans aucun des trois états d'existence inférieurs.
7. C'est la source de toutes les réussites.
8. J'obtiendrai l'éveil plus rapidement.

Il est donc extrêmement important de prendre refuge ; c'est la base de tous les enseignements.

Pour atteindre l'éveil, je dois m'engager dans les pratiques tantriques et pour cela, je dois parfaire la pratique des six paramitas, les perfections transcendantes de la générosité, de la moralité, de la patience, de l'effort persévérant, de la concentration et de la sagesse. Pour cela, j'ai besoin des trois entraînements supérieurs, l'éthique, la concentration et la sagesse, et la base de ces entraînements, c'est la prise de refuge.

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*.

Traduit en français par Dominique Régibo pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel, mai 2006.