

# UN BOUDDHISME MODERNE



La Voie de la  
Compassion et  
de la Sagesse



Guéshé Kelsang Gyatso



VOLUME 1 : LE SOUTRA

# *Un Bouddhisme moderne*

*Du même auteur :*

Trésor de contemplation  
Claire Lumière de félicité  
Le Cœur de la sagesse  
La Compassion universelle  
La Voie joyeuse  
Guide du Pays des Dakinis  
Le Vœu du bodhisattva  
Le Joyau du cœur  
Grand Trésor de mérite  
Introduction au bouddhisme  
Comprendre l'esprit  
Les Terres et les Voies tantriques  
Océan de nectar  
L'Essence du vajrayana  
Vivre de manière sensée et mourir dans la joie  
Huit Étapes vers le bonheur  
Transformez votre vie  
Le Nouveau Manuel de méditation  
Comment résoudre nos problèmes quotidiens  
Le Mahamoudra du tantra

L'édition numérique est offerte par l'auteur pour le bien des personnes de notre monde moderne. En accord avec le *Manuel de gestion financière*, les bénéfices obtenus par la vente de ce titre dans d'autres formats seront reversés au fonds du Projet International des Temples NKT-IKBU. Le Projet International des Temples NKT-IKBU est une association caritative bouddhiste construisant des temples pour la paix dans le monde.

[N° d'enregistrement : 1015054 (Royaume Uni)]

[www.kadampatemple.org](http://www.kadampatemple.org)

GUÉSHÉ KELSANG GYATSO

*Un Bouddhisme moderne*

LA VOIE DE LA COMPASSION  
ET DE LA SAGESSE

**VOLUME 1/3 :**  
**LE SOUTRA**



ÉDITIONS THARPA  
*France – Canada*

Première édition anglaise sous le titre : *Modern Buddhism* 2011  
Première édition française 2010  
Cette édition numérique a été publiée en 2011

Guéshé Kelsang Gyatso dispose de la propriété intellectuelle de cette œuvre en accord avec la Copyright, Designs, and Patents Act 1988 ((loi britannique de 1988 relative à la propriété intellectuelle en matière de droit d'auteur, de modèles et de brevets)

Cette édition numérique au format PDF de *Un Bouddhisme Moderne – Volume 1 : Le soutra* est sous licence Creative Commons CC BY-NC-ND 3.0 (Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 France)

Quelques droits réservés.

Vous êtes libres de partager, reproduire, distribuer et communiquer l'œuvre selon les conditions suivantes :

**Paternité** – Vous devez attribuer l'œuvre de la manière indiquée par l'auteur de l'œuvre ou le titulaire des droits (mais pas d'une manière qui suggérerait qu'ils vous soutiennent ou approuvent votre utilisation de l'œuvre).

**Pas d'utilisation commerciale** – Vous n'avez pas le droit d'utiliser cette œuvre à des fins commerciales.

**Pas de travaux dérivés** – Vous n'avez pas le droit de modifier, de transformer ou d'adapter cette œuvre.

Les autorisations dépassant ce cadre sont gérées par le détenteur des droits :  
New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union.

Éditions Tharpa  
Château de Segrais  
72220 Saint-Mars-d'Outillé  
France

Tharpa Publications Canada  
631 Crawford St  
Toronto, ON  
M6G 3K1, Canada

Les Éditions Tharpa se trouvent dans divers pays.  
Les livres des Éditions Tharpa sont publiés dans de nombreuses langues.  
Pour plus de détails et consulter les adresses des antennes Tharpa, voir *Un Bouddhisme Moderne – Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne*

© New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union 2010

ISBN  
978-2-9539117-3-2 – Adobe Portable Document Format (.pdf)

Une édition de ces 3 volumes existe en version imprimée :  
ISBN 978-2-913717-40-4 (broché)  
ISBN 978-2-913717-41-1 (relié)

# Table des matières

Illustrations	viii
Préface	ix
<i>PREMIÈRE PARTIE : LE SOUTRA</i>	
<i>Explications préliminaires</i>	
Qu'est-ce que le bouddhisme ?	3
La foi bouddhiste	7
Qui sont les kadampas ?	11
La grande valeur du Lamrim kadam	21
<i>La voie d'une personne de capacité initiale</i>	
La grande valeur de notre vie humaine	25
Que signifie notre mort ?	31
Les dangers d'une renaissance inférieure	33
Chercher refuge	36
Qu'est ce que le karma ?	40
<i>La voie d'une personne de capacité intermédiaire</i>	
Ce qu'il nous faut savoir	43
Ce qu'il nous faut abandonner	60
Ce qu'il nous faut pratiquer	61
Ce qu'il nous faut atteindre	65
<i>La voie d'une personne de grande capacité</i>	67
<i>Le bon cœur suprême, la bodhitchitta</i>	69
S'entraîner à l'amour affectueux	70

S'entraîner à l'amour qui se préoccupe du bonheur des autres	75
S'entraîner à l'amour désirant	82
S'entraîner à la compassion universelle	84
S'entraîner à la bodhitchitta proprement dite	85
<i>S'entraîner sur la voie de la bodhitchitta</i>	
S'entraîner aux six perfections	89
S'entraîner à la prise en association avec la pratique des six perfections	93
S'entraîner au don en association avec la pratique des six perfections	99
<i>S'entraîner à la bodhitchitta ultime</i>	
Qu'est-ce que la vacuité ?	105
La vacuité de notre corps	108
La vacuité de notre esprit	117
La vacuité de notre je	118
La vacuité des huit extrêmes	125
Les vérités conventionnelles et ultimes	131
L'union des deux vérités	137
La pratique de la vacuité dans nos activités quotidiennes	142
Un entraînement simple à la bodhitchitta ultime	145
<i>L'examen de notre pratique du Lamrim</i>	151

# Illustrations

Bouddha Shakyamouni	2
Atisha	26
Djé Tsongkhapa	68
Le bouddha de la compassion	104
Arya Tara	152
Le nada	154

# Préface

Les instructions données dans ce livre sont des méthodes scientifiques permettant d'améliorer notre nature humaine et nos qualités en développant la capacité de notre esprit. Au cours des dernières années, nos connaissances dans le domaine de la technologie moderne se sont considérablement améliorées et, de ce fait, nous sommes les témoins d'un remarquable progrès matériel. Toutefois, il n'y a aucune amélioration correspondante du bonheur humain. Dans le monde d'aujourd'hui, il n'y a ni moins de souffrances, ni moins de problèmes. Au contraire, on pourrait même dire qu'il y a davantage de problèmes aujourd'hui qu'auparavant et que les dangers sont plus grands que jamais. Cela montre que la cause du bonheur et la solution à nos problèmes ne résident pas dans la connaissance du monde matériel. Bonheur et souffrance sont des états d'esprit. Leurs causes principales ne peuvent donc pas se trouver en dehors de l'esprit. Si nous voulons être vraiment heureux, ne plus éprouver de souffrance, nous devons apprendre à contrôler notre esprit.

Quand les choses vont mal dans notre vie et que nous nous trouvons dans des situations difficiles, nous avons tendance à considérer que la situation elle-même est notre problème. En réalité, chaque problème que nous connaissons provient de l'esprit. Ces difficultés ne nous poseraient aucun problème si nous y répondions avec un esprit positif ou calme. Nous

pourrions même les considérer comme des défis ou des occasions pour grandir et progresser. Les problèmes apparaissent seulement si nous faisons face aux difficultés avec un état d'esprit négatif. Par conséquent, si nous voulons ne plus avoir de problèmes, nous devons transformer notre esprit.

Bouddha a enseigné que l'esprit a le pouvoir de créer tous les objets agréables et désagréables. Le monde est le résultat du karma, ou actions, des êtres qui l'habitent. Un monde pur est le résultat d'actions pures et un monde impur est le résultat d'actions impures. En définitive, tout est créé par l'esprit, y compris le monde lui-même, puisque toutes les actions sont créées par l'esprit. Il n'y a pas d'autre créateur que l'esprit.

Habituellement, nous disons « J'ai créé ceci ou cela », ou bien « Il ou elle a créé ceci ou cela », mais le vrai créateur de toute chose est l'esprit. Nous sommes comme les serviteurs de notre esprit. Chaque fois que notre esprit veut faire quelque chose, nous sommes obligés de le faire, sans avoir aucun choix. Depuis des temps sans commencement et jusqu'à maintenant, nous avons été sous le contrôle de notre esprit, sans aucune liberté. Toutefois, nous pouvons inverser cette situation et prendre le contrôle de notre esprit si nous pratiquons avec sincérité les instructions données dans ce livre. Alors, et alors seulement, nous aurons une véritable liberté.

Nous pouvons devenir un érudit célèbre en étudiant un grand nombre de textes bouddhistes, mais si nous ne mettons pas les enseignements de Bouddha en pratique, notre compréhension du bouddhisme restera creuse et n'aura pas le pouvoir de résoudre nos problèmes, ni ceux des autres. S'attendre à ce qu'une compréhension intellectuelle des textes bouddhistes puisse à elle seule résoudre nos problèmes, c'est comme penser qu'un malade peut guérir simplement en lisant les instructions médicales, sans prendre le remède. Le maître bouddhiste Shantidéva a dit :

Il est nécessaire de mettre les enseignements de  
Bouddha, le dharma, en pratique  
Car rien ne peut être accompli simplement en lisant  
des mots.  
Un malade ne pourra jamais guérir  
Simplement en lisant des instructions médicales !

Chaque être vivant a le désir sincère d'éviter définitivement toute souffrance et tout problème. Habituellement, nous essayons d'y parvenir en employant des méthodes extérieures. Mais, quels que soient notre réussite dans la vie ordinaire, nos richesses matérielles et le pouvoir ou la réputation dont nous jouissons, nous ne parviendrons jamais de cette manière à nous libérer définitivement de la souffrance et des problèmes. En réalité, tous les problèmes que nous connaissons quotidiennement proviennent de notre préoccupation de soi et de notre saisie du soi, deux conceptions fausses qui exagèrent notre propre importance. Cependant, ne comprenant pas cela, nous avons l'habitude de tenir les autres pour responsables de nos problèmes, ce qui ne fait que les aggraver. Ces deux conceptions fausses sont la base à partir de laquelle naissent toutes les autres perturbations mentales, comme la colère et l'attachement, causes de problèmes sans fin.

Je prie pour que tous ceux qui lisent ce livre puissent connaître une paix intérieure profonde, une paix de l'esprit, afin d'accomplir le véritable sens de la vie humaine. J'aimerais encourager chacun à lire en particulier le chapitre *S'entraîner à la bodhitchitta ultime*. En lisant et en contemplant attentivement ce chapitre, encore et encore, avec un esprit positif, vous acquerez une connaissance très profonde, ou sagesse, qui donnera beaucoup de sens à votre vie.

*Guéshé Kelsang Gyatso*

VOLUME 1 :

**Le soutra**





*Bouddha Shakyamouni*

# Explications préliminaires

## QU'EST-CE QUE LE BOUDDHISME ?

Le bouddhisme est la pratique des enseignements de Bouddha, également appelés « dharma » qui signifie « protection ». En pratiquant les enseignements de Bouddha, les êtres vivants sont protégés de la souffrance de façon définitive. Bouddha Shakyamouni est le fondateur du bouddhisme. En l'an 589 av. J.-C, à Bodh Gaya en Inde, Bouddha montra comment parvenir à l'accomplissement de l'illumination, le but ultime des êtres vivants. Il commença ensuite, à la requête des dieux Indra et Brahma, à exposer ses profonds enseignements, ou « tourner la roue du dharma ». Bouddha donna quatre-vingt-quatre mille enseignements et le bouddhisme se développa dans ce monde à partir de ces précieux enseignements.

Aujourd'hui, nous pouvons voir de nombreuses formes différentes de bouddhisme, comme le zen et le bouddhisme théravada. Ces différents aspects sont toutes des pratiques des enseignements de Bouddha et sont donc aussi précieux les uns que les autres. Ce sont simplement des présentations différentes. Dans ce livre, j'explique le bouddhisme selon la tradition kadampa, tradition que j'ai étudiée et pratiquée. Cette explication n'a pas pour but de donner une compréhension intellectuelle. L'objectif est de parvenir à des réalisations

profondes qui nous permettront de résoudre nos problèmes quotidiens – nos perturbations mentales – et d’accomplir le vrai sens de notre vie humaine.

La pratique des enseignements de Bouddha comprend deux étapes, la pratique du soutra et la pratique du tantra. Toutes deux sont expliquées dans ce livre. Bien que les instructions présentées ici proviennent de Bouddha Shakyamouni et de maîtres bouddhistes, en particulier Atisha, Djé Tsongkhapa et nos enseignants actuels, ce livre s’intitule *Un Bouddhisme moderne* parce que le dharma y est présenté d’une manière spécialement conçue pour les personnes du monde moderne. J’ai écrit ce livre avec l’intention d’encourager fortement le lecteur à développer et à maintenir compassion et sagesse. Tous ceux qui pratiquent avec sincérité la voie de la compassion et de la sagesse verront leurs problèmes résolus, et ils ne se reproduiront plus. Je vous le garantis.

Nous avons besoin de mettre les enseignements de Bouddha en pratique, car il n’existe aucune autre vraie méthode capable de résoudre les problèmes humains. La technologie moderne, par exemple, est souvent cause de souffrances et de dangers grandissants. Elle ne peut donc pas être une vraie méthode capable de résoudre les problèmes humains. Nous souhaitons être toujours heureux, mais nous ne savons pas comment y parvenir. Nous détruisons sans cesse notre propre bonheur en nous mettant en colère et en développant des points de vue et des intentions négatives. Nous essayons toujours de fuir les problèmes, même dans nos rêves, mais ne savons pas comment nous libérer de la souffrance et des problèmes. Nous créons sans arrêt notre propre souffrance et nos problèmes en effectuant des actions inappropriées, ou non vertueuses, parce que nous ne comprenons pas la vraie nature des choses.

Nos perturbations mentales, l’attachement par exemple, sont la source de tous nos problèmes quotidiens. Depuis des temps sans commencement, nous avons été très attachés à ce que nos

désirs se réalisent. Pour ce faire, nous avons effectué différents types d'actions non vertueuses, c'est-à-dire des actions faisant souffrir les autres. En résultat, nous éprouvons sans cesse de nombreuses souffrances et rencontrons des conditions pénibles et difficiles, vie après vie, sans fin. Habituellement, nous ressentons des sensations désagréables, comme la tristesse ou la dépression, quand nos désirs ne se réalisent pas. Ce problème est bien le nôtre, car il provient de notre fort attachement à l'accomplissement de nos désirs. Si nous perdons un ami très proche, nous éprouvons douleur et tristesse uniquement en raison de notre attachement à cet ami. Lorsque nous perdons nos biens, notre emploi ou notre réputation, nous ressentons tristesse et dépression en raison de notre puissant attachement à ces choses. Si nous n'avions pas d'attachement, il n'y aurait aucune base pour éprouver ces problèmes. De nombreuses personnes se trouvent impliquées dans des combats, des actions criminelles ou même des guerres. Toutes ces actions proviennent de leur fort attachement à la réalisation de leurs désirs personnels. Nous pouvons ainsi voir que tous les problèmes que connaissent les êtres vivants proviennent, sans exception, de leur attachement. Cela prouve que sans contrôler notre attachement, nos problèmes ne cesseront jamais.

La mise en pratique des enseignements de Bouddha est la méthode permettant de contrôler notre attachement et les autres perturbations mentales. En pratiquant les enseignements de Bouddha sur le renoncement, nous pouvons résoudre nos problèmes quotidiens provenant de l'attachement. En pratiquant les enseignements de Bouddha sur la compassion universelle, nous pouvons résoudre nos problèmes quotidiens provenant de la colère. Et en pratiquant les enseignements de Bouddha sur la vue profonde de la vacuité, la vérité ultime, nous pouvons résoudre nos problèmes quotidiens provenant de l'ignorance. Ce livre explique la manière de développer le renoncement, la compassion universelle et la sagesse qui réalise la vacuité.

L'ignorance de saisie du soi – l'ignorance de la façon dont les choses existent réellement – est la racine de l'attachement et de toute notre souffrance. Sans nous fonder sur les enseignements de Bouddha, nous ne pouvons pas reconnaître cette ignorance, et sans mettre en pratique les enseignements de Bouddha sur la vacuité, nous ne pouvons pas l'abandonner. Sans tout cela, nous n'aurons donc aucune possibilité de nous libérer de la souffrance et des problèmes. Nous pouvons donc comprendre grâce à cette explication que tous les êtres vivants, qu'ils soient humains ou non humains, bouddhistes ou non bouddhistes, ont besoin de pratiquer le dharma, car tous souhaitent ne plus souffrir et ne plus avoir de problème. Il n'existe aucune autre méthode pour parvenir à ce but.

Il nous faut comprendre que nos problèmes n'existent pas en dehors de nous-mêmes, mais qu'ils sont des parties de notre esprit qui éprouve des sensations désagréables. Ainsi, lorsque notre voiture a un problème, nous avons l'habitude de dire « J'ai un problème ». En réalité pourtant, ce problème est celui de la voiture, pas le nôtre. Le problème de la voiture est un problème extérieur, alors que notre problème – notre propre sensation désagréable – est un problème intérieur. Ces deux problèmes sont totalement différents. Nous avons besoin de résoudre le problème de la voiture en la réparant, et nous avons besoin de résoudre notre propre problème en contrôlant notre attachement à cette voiture. Si nous continuons à résoudre les problèmes de la voiture mais que nous sommes incapables de contrôler notre attachement à cette voiture, nous connaissons sans cesse de nouveaux problèmes liés à la voiture. Il en va de même avec notre maison, notre argent, nos relations avec nos proches, etc. La plupart des gens, croyant à tort que les problèmes extérieurs sont leurs propres problèmes, cherchent un refuge ultime dans de mauvais objets. De ce fait, leurs souffrances et leurs problèmes ne finissent jamais.

Tant que nous serons incapables de contrôler nos perturbations mentales comme l'attachement, nous éprouverons

continuellement souffrances et problèmes, tout au long de cette vie, et vie après vie, sans fin. La corde de l'attachement nous ligote fermement au samsara, le cycle de vies impures, et, à moins de pratiquer le dharma, il nous est impossible d'échapper à la souffrance et aux problèmes. Comprenant cela, nous faisons naître, puis développons et maintenons un puissant désir d'abandonner la racine de la souffrance, l'attachement et l'ignorance de saisie du soi. Ce désir est appelé « renoncement » et provient de notre sagesse.

Les enseignements de Bouddha sont des méthodes scientifiques permettant de résoudre définitivement les problèmes de tous les êtres vivants. En mettant ses enseignements en pratique, nous serons capables de contrôler notre attachement et, de ce fait, nous serons définitivement libérés de toutes nos souffrances et de tous nos problèmes. Rien qu'à cela nous pouvons comprendre l'immense valeur de ses enseignements et à quel point le dharma est important pour tous. Il a été indiqué précédemment que tous nos problèmes proviennent de l'attachement et qu'aucune méthode autre que le dharma ne permet de contrôler l'attachement. Il est donc clair que le dharma est la seule véritable méthode permettant de résoudre nos problèmes quotidiens.

#### LA FOI BOUDDHISTE

La vie spirituelle des bouddhistes est leur foi en Bouddha Shakyamouni. C'est la racine de toutes les réalisations du dharma. Nous développerons naturellement un profond désir de pratiquer ses enseignements si nous avons une foi profonde en Bouddha. Il est certain qu'avec ce désir nous ferons des efforts dans notre pratique du dharma. Et, avec de grands efforts, nous parviendrons à la libération définitive des souffrances de cette vie et de celles des innombrables vies futures.

L'accomplissement de la libération définitive de la souffrance dépend de nos efforts dans notre pratique du dharma. Ceux-ci dépendent d'un profond désir de pratiquer le dharma, et ce désir dépend à son tour d'une foi profonde en Bouddha. Nous pouvons ainsi comprendre qu'il est nécessaire de développer et de maintenir une foi profonde en Bouddha si nous souhaitons vraiment recevoir de grands bienfaits de notre pratique du bouddhisme.

Comment pouvons-nous faire naître, développer et maintenir cette foi ? Tout d'abord, nous avons besoin de savoir pourquoi il est nécessaire de nous libérer définitivement de la souffrance. Une simple libération temporaire de souffrances particulières n'est pas suffisante. Tous les êtres vivants, y compris les animaux, connaissent une libération temporaire de souffrances particulières. Les animaux sont temporairement libérés de la souffrance humaine et les humains sont temporairement libérés de la souffrance animale. En ce moment, il se peut que nous ne souffrions pas physiquement ni mentalement, mais ce n'est que temporaire. Plus tard dans cette vie et dans nos innombrables vies futures, nous aurons à éprouver d'insupportables souffrances physiques et mentales, encore et encore, sans fin. Dans le samsara, le cycle de vies impures, personne n'est libéré de manière définitive. Tous les êtres éprouvent sans cesse les souffrances de la maladie, du vieillissement, de la mort et de la renaissance incontrôlée, vie après vie, sans fin.

Dans ce cycle de vies impures, nous pouvons renaître dans différents règnes, ou mondes impurs : les trois règnes inférieurs – le règne des animaux, celui des esprits affamés et celui des enfers – et les trois règnes supérieurs – le règne des dieux, celui des demi-dieux et le règne humain. De tous les mondes impurs, l'enfer est le plus terrible. C'est le monde qui apparaît aux esprits les plus perturbés. Le monde des animaux est moins impur et le monde apparaissant aux êtres humains est moins impur que celui apparaissant aux animaux. Cependant,

la souffrance est présente dans chaque règne. Lorsque nous prenons une renaissance humaine, il nous faut éprouver les souffrances humaines. Lorsque nous prenons une renaissance en tant qu'animal, nous sommes obligés d'éprouver les souffrances des animaux, et lorsque nous prenons une renaissance en tant qu'être de l'enfer, nous éprouvons nécessairement les souffrances des êtres de l'enfer. En contemplant cela, nous prendrons conscience qu'une libération temporaire de souffrances particulières ne suffit pas. Il nous faut absolument atteindre la libération définitive des souffrances de cette vie et des souffrances de toutes nos innombrables vies futures.

Comment y parvenir ? Seule la mise en pratique des enseignements de Bouddha nous permet cela. Cela est possible parce que les enseignements de Bouddha sont les seules véritables méthodes permettant d'abandonner notre ignorance de saisie du soi, la source de toutes nos souffrances. Dans son enseignement intitulé *Soutra roi de la concentration*, Bouddha dit :

Un magicien crée diverses choses  
 Telles que des chevaux, des éléphants, etc.  
 Ses créations n'existent pas véritablement ;  
 Il vous faut connaître toutes les choses de la même manière.

Cet enseignement a le pouvoir, à lui seul, de libérer définitivement tous les êtres vivants de leurs souffrances. Nous pouvons, grâce à la pratique et la réalisation de cet enseignement expliqué plus en détail dans le chapitre *S'entraîner à la bodhitchitta ultime*, éradiquer définitivement la racine de toutes nos souffrances, notre ignorance de saisie du soi. Nous connaissons alors, lorsque cela se sera produit, la paix suprême et permanente de l'esprit, appelée « nirvana ». Ce nirvana est la libération définitive de la souffrance, notre souhait le plus profond et le but ultime de la vie humaine. C'est l'objectif principal des enseignements de Bouddha.

En comprenant cela, nous pouvons apprécier profondément la grande bienveillance de Bouddha envers tous les êtres vivants de nous avoir donné des méthodes profondes pour nous libérer définitivement du cycle des souffrances de la maladie, du vieillissement, de la mort et de la renaissance. Même notre mère ne possède pas une compassion qui souhaite nous libérer de ces souffrances. Seul Bouddha a cette compassion envers tous les êtres vivants, sans exception. Bouddha est réellement en train de nous libérer, nous révélant la voie de la sagesse qui conduit au but ultime de la vie humaine. Nous avons besoin de contempler ce point encore et encore, jusqu'à ce que nous développions une foi profonde en Bouddha. Cette foi est l'objet de notre méditation. Nous transformons notre esprit en cette foi en Bouddha et restons concentrés dessus en un seul point, aussi longtemps que possible. En contemplant et en méditant ainsi continuellement, nous maintiendrons une foi profonde en Bouddha, jour et nuit, tout au long de notre vie.

Une des fonctions principales de Bouddha est de faire naître la paix mentale en chaque être vivant, sans exception, en accordant des bénédictions. Les êtres vivants sont incapables de cultiver un esprit paisible par eux-mêmes. Les êtres vivants, y compris les animaux, peuvent connaître la paix de l'esprit uniquement en recevant les bénédictions de Bouddha sur leur continuum mental. Ils sont vraiment heureux lorsque leur esprit est calme et paisible. À l'inverse, ils ne sont pas heureux si leur esprit n'est pas paisible, même si leurs conditions extérieures sont parfaites. Cela prouve que le bonheur dépend de la paix mentale. Et puisque cette paix mentale dépend du fait de recevoir les bénédictions de Bouddha, Bouddha est donc la source de tout bonheur. Comprenant et contemplant cela, nous développons et maintenons alors une foi profonde en Bouddha, et faisons naître un puissant désir de mettre en pratique ses enseignements en général et le Lamrim kadam en particulier.

## QUI SONT LES KADAMPAS ?

« Ka » fait référence aux enseignements de Bouddha et « dam » aux instructions d'Atisha sur le Lamrim (les *Étapes de la voie de l'illumination*, également appelé Lamrim kadam). « Kadam » fait donc référence à l'union des enseignements de Bouddha et des instructions d'Atisha. Les pratiquants sincères du Lamrim kadam sont appelés « kadampas ». Il existe deux traditions kadampas, l'ancienne et la nouvelle. Les pratiquants de l'ancienne tradition kadampa semblaient mettre davantage l'accent sur la pratique du Lamrim kadam du soutra que sur celle du tantra. Plus tard, Djé Tsongkhapa et ses disciples mirent l'accent sur le Lamrim kadam du soutra et celui du tantra, de manière égale. Cette nouvelle tradition fondée par Djé Tsongkhapa est appelée « nouvelle » tradition kadampa.

Les kadampas s'en remettent avec sincérité à Bouddha Shakyamouni, car Bouddha est la source du Lamrim kadam. Ils s'en remettent avec sincérité à Avalokiteshvara, le bouddha de la compassion, et au protecteur du dharma, le bouddha de la sagesse, ce qui indique que leur pratique principale est la compassion et la sagesse. Ils s'en remettent également avec sincérité à Arya Tara, parce qu'Arya Tara avait promis à Atisha qu'elle prendrait particulièrement soin des pratiquants kadampas à l'avenir. Ces quatre êtres saints pleinement éveillés sont appelés, pour cette raison, les « quatre gourous-déités kadampas ».

Le fondateur de la tradition kadampa est le grand érudit et maître bouddhiste Atisha, né en 982 en Inde au Bengale oriental dans une famille royale. Son père s'appelait Kalyanashri (Glorieuse Vertu) et sa mère Prabhavarti Shrimati (Glorieux Rayonnement). Atisha était le second de leurs trois fils et il reçut à sa naissance le nom de Tchandragarbha (Essence de Lune). Le nom Atisha qui signifie « Paix », lui fut donné plus tard par le roi tibétain Djangtchoub Eu, parce qu'Atisha était toujours calme et paisible.

Les parents de Tchandragarbha emmenèrent un jour le prince, encore enfant, visiter un temple. Tout le long du chemin, des milliers de personnes se pressaient pour essayer de l'apercevoir. Tchandragarbha, en les voyant, demanda « Qui sont ces gens ? » Ses parents lui répondirent « Ces personnes sont tous nos sujets. » La compassion se manifesta spontanément dans le cœur du prince et il pria « Que toutes ces personnes jouissent d'une bonne fortune aussi grande que la mienne. » Lorsqu'il rencontrait une personne, le souhait « Que cette personne trouve le bonheur et soit libérée de la souffrance » se manifestait alors naturellement dans son esprit.

Dès son plus jeune âge, Tchandragarbha eut des visions de Tara, un être féminin pleinement éveillé. Parfois, des fleurs bleues oupalis tombaient du ciel lorsqu'il était sur les genoux de sa mère, et il se mettait à parler comme s'il s'adressait aux fleurs. Des yogis expliquèrent plus tard à la reine que les fleurs bleues qu'elle avait vues étaient un signe que Tara était apparue à son fils et lui avait parlé.

Plus tard, lorsque le prince fut en âge de se marier, ses parents voulurent arranger son mariage, mais Tara lui donna le conseil suivant « Si tu t'attaches à ton royaume, tu seras comme un éléphant trop gros et trop lourd qui s'enlise dans la boue et ne peut plus se dégager. Ne t'attache pas à cette vie. Étudie et pratique le dharma. Tu as été un guide spirituel dans de nombreuses vies antérieures et, dans cette vie-ci, tu deviendras également un guide spirituel. » Inspiré par ces paroles, Tchandragarbha développa un profond intérêt pour l'étude et la pratique du dharma. Il prit la détermination d'atteindre toutes les réalisations des enseignements de Bouddha. Il savait que pour atteindre son but, il aurait besoin de trouver un guide spirituel pleinement qualifié. Il s'adressa d'abord à un célèbre enseignant bouddhiste appelé Djétari, qui vivait non loin de là. Il lui demanda de lui enseigner les instructions du dharma qui expliquent comment se libérer du samsara. Djétari lui donna

des instructions sur le refuge et la bodhitchitta, puis lui dit que s'il voulait pratiquer avec pureté, il devrait se rendre à Nalanda pour apprendre auprès du guide spirituel Bodhibhadra.

Le prince rencontra Bodhibhadra et lui dit « Je réalise que le samsara est dénué de sens et que seules la libération et la pleine illumination ont vraiment un sens. Donnez-moi, s'il vous plaît, des instructions du dharma qui me conduiront rapidement au nirvana, l'état au-delà de la douleur. » Bodhibhadra lui donna de courtes instructions permettant de générer la bodhitchitta, puis lui donna le conseil suivant « Si tu souhaites pratiquer le dharma avec pureté, essaie de te rendre auprès du guide spirituel Vidyakokila. » Bodhibhadra savait que Vidyakokila était un grand méditant qui était parvenu à une réalisation parfaite de la vacuité et enseignait avec beaucoup d'habileté les étapes de la voie profonde.

Vidyakokila donna à Tchandragarbha des instructions complètes sur les deux voies, la voie profonde et la vaste voie, puis l'envoya étudier auprès du guide spirituel Avadhoutipa. Avadhoutipa ne fut pas son guide tout de suite. Il dit au prince d'aller d'abord voir Rahoulagoupta pour recevoir les instructions sur les *Tantras de Hévajra* et de *Hérouka*, puis de revenir le voir pour recevoir des instructions plus détaillées sur le tantra, ou mantra secret. Rahoulagoupta donna à Tchandragarbha le nom secret « Janavajra » (Sagesse Indestructible) et lui accorda sa première transmission de pouvoir, sur la pratique de Hévajra. Il lui dit ensuite de retourner auprès de ses parents pour obtenir leur consentement.

Bien que le prince ne fût pas attaché à la vie de ce monde, il était néanmoins important qu'il obtienne la permission de ses parents pour pratiquer comme il le souhaitait. Aussi retourna-t-il chez ses parents et il leur dit : « Si je pratique le dharma avec pureté, alors, comme Arya Tara l'a prédit, je pourrai vous rendre votre bonté et celle de tous les êtres vivants. Si je peux faire cela, ma vie humaine ne sera pas gaspillée. Sinon ma vie n'aura

aucun sens, même si je passe tout mon temps dans un palais magnifique. Donnez-moi, s'il vous plaît, votre permission de quitter le royaume afin de consacrer toute ma vie à la pratique du dharma. » En entendant cela, le père de Tchandragarbha fut mécontent et voulut l'empêcher d'abandonner sa future carrière de roi, mais sa mère fut ravie d'entendre que son fils désirait consacrer sa vie au dharma. Elle se souvint qu'à sa naissance, il y avait eu des signes merveilleux, tels que des arcs-en-ciel, et se souvint aussi de miracles comme les fleurs oupalis bleues tombant du ciel. Elle savait que son fils n'était pas un prince ordinaire et lui donna sa permission sans hésiter. Plus tard, le roi donna également son consentement.

Tchandragarbha retourna auprès d'Avadhoutipa et reçut pendant sept années des instructions sur le mantra secret. Il était parvenu à un tel état d'accomplissement qu'un jour, il se mit à avoir de l'orgueil, en pensant « J'en connais probablement plus sur le mantra secret que toute autre personne dans le monde entier. » Cette nuit-là, des dakinis vinrent dans son rêve et lui montrèrent des écritures rares, qu'il n'avait jamais vues auparavant. Elles lui demandèrent « Que veulent dire ces textes ? » Il n'en avait pas la moindre idée. Lorsqu'il se réveilla, son orgueil avait disparu.

Plus tard, Tchandragarbha commença à se demander s'il devait imiter la manière de pratiquer d'Avadhoutipa et s'efforcer, en tant que laïc, d'atteindre rapidement l'illumination en pratiquant le mahamoudra à l'aide d'un moudra d'action. Mais il reçut une vision de Hérouka qui lui dit que s'il prenait l'ordination, il serait capable d'aider d'innombrables êtres et de répandre largement le dharma. Cette nuit-là, il rêva qu'il suivait une procession de moines en présence de Bouddha Shakyamouni, qui s'étonnait que Tchandragarbha ne se soit pas encore fait ordonner. Lorsqu'il se réveilla de ce rêve, il prit la décision de devenir moine. Il reçut l'ordination de Shilarakshita et le nom Dhipamkara Shrijana lui fut alors donné.

Dhipamkara Shrijana reçut du guide spirituel Dharmarakshita des instructions détaillées sur *Les Sept Traités de l'abhidharma* et sur *L'Océan de la grande explication*, textes écrits du point de vue du système vaibhashika. Il parvint ainsi à maîtriser les enseignements hinayanas.

Dhipamkara Shrijana se rendit alors à Bodh Gaya pour recevoir des instructions détaillées car ces enseignements ne lui suffisaient pas. Un jour, il surprit une conversation entre deux femmes, qui étaient en fait des émanations d'Arya Tara. La plus jeune demandait à la plus âgée « Quelle est la méthode principale permettant d'atteindre rapidement l'illumination ? » La plus âgée répondit « La bodhitchitta. » En entendant ces mots, Dhipamkara Shrijana prit la détermination d'atteindre la précieuse bodhitchitta. Plus tard, Dhipamkara Shrijana faisait la circumambulation du grand stoupa de Bodh Gaya, lorsqu'une statue de Bouddha Shakyamouni lui dit « Si tu as le désir d'atteindre rapidement l'illumination, il te faut développer la compassion, l'amour et la précieuse bodhitchitta. » Son désir de réaliser la bodhitchitta devint alors intense. Il entendit parler du guide spirituel Serlingpa qui vivait très loin de là, sur l'île de Sumatra à Serling. Serlingpa était parvenu à une expérience très spéciale de la bodhitchitta et pouvait donner des instructions sur les *Soutras de la perfection de la sagesse*.

Dhipamkara Shrijana navigua pendant treize mois pour se rendre à Sumatra. À son arrivée, il offrit un mandala à Serlingpa et lui adressa des requêtes. Serlingpa lui dit que la transmission de ces instructions durerait douze ans. Dhipamkara Shrijana resta douze années à Sumatra et parvint finalement à réaliser la précieuse bodhitchitta. Puis il retourna en Inde.

En s'en remettant à ses guides spirituels, Atisha parvint à une connaissance remarquable des trois groupes d'enseignements de Bouddha – le groupe de la discipline morale, le groupe des discours et le groupe de la sagesse – ainsi que des quatre classes du tantra. Il maîtrisait aussi les arts et les sciences, comme la

poésie, la rhétorique et l'astrologie. Il devint également un excellent médecin et très habile dans les domaines de l'artisanat et de la technologie.

Atisha atteignit également toutes les réalisations des trois entraînements supérieurs, l'entraînement à la discipline morale supérieure, l'entraînement à la concentration supérieure et l'entraînement à la sagesse supérieure. Toutes les étapes du soutra, comme les six perfections, les cinq voies, les dix terres, et toutes les étapes du tantra, comme l'étape de génération et l'étape de réalisation, sont comprises dans les trois entraînements supérieurs. Ainsi, Atisha était parvenu à toutes les réalisations des étapes de la voie.

Il y a trois types de discipline morale supérieure : la discipline morale supérieure des vœux de la pratimoksha, ou vœux de libération individuelle, la discipline morale supérieure des vœux du bodhisattva et la discipline morale supérieure des vœux tantriques. Les vœux auxquels s'engage un moine pleinement ordonné consistent à abandonner deux cent cinquante-trois chutes morales. Ils font partie des vœux de la pratimoksha. Atisha n'a jamais rompu aucun de ces vœux. Cela montre que le pouvoir de son attention était très puissant et qu'il était très consciencieux. Il observa également avec pureté le vœu du bodhisattva, vœu qui consiste à éviter les dix-huit chutes morales racines et les quarante-six chutes morales secondaires, ainsi que tous ses vœux tantriques.

Les accomplissements de la concentration supérieure et de la sagesse supérieure se divisent en accomplissements communs et en accomplissements non communs. Les pratiquants du soutra comme les pratiquants du tantra peuvent atteindre les accomplissements communs. Seuls les pratiquants du tantra peuvent atteindre les accomplissements non communs. S'entraînant à la concentration supérieure, Atisha atteignit la concentration commune du calme stable et, à partir de là, la clairvoyance, les pouvoirs miraculeux et

les vertus communes. Il atteignit également les concentrations non communes, comme les concentrations de l'étape de génération et de l'étape de réalisation du mantra secret. S'entraînant à la sagesse supérieure, Atisha atteignit la réalisation commune de la vacuité et les réalisations non communes de la claire lumière d'exemple et de la claire lumière de signification du mantra secret.

Atisha était respecté par les enseignants des traditions hinayanas et mahayanas parce qu'il maîtrisait les enseignements de ces deux traditions. Atisha était, tel un roi, l'ornement de couronne des bouddhistes indiens, et considéré comme étant un deuxième bouddha.

Avant l'époque d'Atisha, Trisong Détsèn – trente-septième roi du Tibet qui vécut approximativement entre 754 et 797 – invita Padmasambhava, Shantarakshita et d'autres enseignants bouddhistes indiens au Tibet. Un dharma pur s'épanouit alors sous leur influence. Mais quelques années plus tard aux alentours de 836, un roi tibétain appelé Lang Darma détruisit ce dharma pur au Tibet et abolit la sangha. Jusqu'alors, la plupart des rois étaient pieux mais le règne maléfique de Lang Darma fut une période sombre pour le Tibet. Soixante-dix ans après sa mort, le dharma recommença à s'épanouir dans le Haut Tibet grâce aux efforts de grands enseignants comme le traducteur Rintchèn Sangpo. Le dharma s'épanouit également dans le Tibet méridional grâce aux efforts du grand enseignant Gongpa Rabsèl. Le dharma se répandit ensuite peu à peu dans le Tibet central.

À cette époque-là, il n'existait aucune pratique pure de l'union du soutra et du tantra. Ces deux pratiques étaient considérées comme contradictoires, semblables au feu et à l'eau. Les personnes qui pratiquaient le soutra abandonnaient le tantra et celles qui pratiquaient le tantra abandonnaient le soutra, y compris les règles du vinaya. De faux enseignants arrivèrent d'Inde avec le désir de faire main basse sur de l'or, abondant au

Tibet. Se faisant passer pour des guides spirituels et des yogis, ils introduisirent des perversions comme la magie noire, la création d'apparitions, des pratiques sexuelles et des meurtres rituels. Ces pratiques perverses se répandirent beaucoup.

Un roi appelé Yéshé Eu et son neveu, Djangtchoub Eu, qui vivaient à Ngari dans l'ouest du Tibet, s'inquiétaient du sort du dharma dans leur pays. Le roi pleurait en pensant à la pureté du dharma des temps passés, comparée au dharma impur pratiqué à son époque. Il était affligé de voir à quel point l'esprit des gens s'était endurci et était devenu incontrôlé. Il pensait « Ce serait tellement merveilleux si un dharma pur s'épanouissait à nouveau au Tibet pour dompter l'esprit de notre peuple. » Pour réaliser ce souhait, il envoya quelques Tibétains en Inde pour y apprendre le sanscrit et se former au dharma. Mais beaucoup d'entre eux ne purent supporter la chaleur du climat. Les rares survivants apprirent le sanscrit et se formèrent avec application à la pratique du dharma. Parmi eux, le traducteur Rintchèn Sangpo reçut de nombreuses instructions avant de rentrer au Tibet.

Ce projet n'eut guère de succès. Yéshé Eu décida alors d'inviter un enseignant indien authentique. Il envoya en Inde un groupe de Tibétains avec beaucoup d'or. Il les chargea de trouver le guide spirituel le plus qualifié. Il leur recommanda d'étudier le dharma et d'acquérir une parfaite connaissance du sanscrit. Ces Tibétains endurent toutes les épreuves du climat et du voyage afin de satisfaire les souhaits du roi. Certains d'entre eux devinrent de célèbres traducteurs. Ils traduisirent un grand nombre d'écritures et les envoyèrent au roi, pour sa plus grande joie.

De retour au Tibet, ces Tibétains dirent à Yéshé Eu « Il existe de nombreux enseignants bouddhistes très accomplis en Inde, mais le plus remarquable et le plus extraordinaire de tous est Dhipamkara Shrijana. Nous aimerions l'inviter au Tibet, mais il a des milliers de disciples en Inde. » Lorsque Yéshé Eu

entendit le nom de « Dhipamkara Shrijana », il fut ravi et il prit alors la ferme détermination d'inviter ce maître au Tibet. Le roi avait déjà dépensé une grande partie de son or. Il lui fallait maintenant partir en expédition pour en récolter davantage afin de pouvoir inviter Dhipamkara Shrijana au Tibet. Il était arrivé à l'une de ses frontières lorsqu'un roi non bouddhiste hostile le captura et le jeta en prison. En apprenant la nouvelle, Djangtchoub Eu se dit « Je suis assez puissant pour faire la guerre à ce roi, mais ce faisant de nombreuses personnes souffriront et je devrai commettre un grand nombre d'actions nuisibles et destructrices. » Djangtchoub Eu décida donc de demander au roi de relâcher son oncle, mais le roi répondit « Je relâcherai ton oncle à la condition que tu deviennes mon sujet ou que tu m'apportes une quantité d'or égale au poids de son corps. » Djangtchoub Eu parvint avec beaucoup de difficultés à trouver un poids d'or égal à celui du corps, mais sans la tête, de son oncle. Le roi exigeait la quantité manquante. Djangtchoub Eu, prêt à partir en quête de l'or manquant, rendit visite à son oncle. Il trouva Yéshé Eu physiquement affaibli, mais dans un bon état d'esprit. Djangtchoub Eu s'adressa à son oncle à travers les barreaux de la prison « Je pourrai bientôt te faire libérer, car j'ai recueilli presque tout l'or nécessaire. » Yéshé Eu répondit « S'il te plaît, ne me traite pas comme si j'étais important. Tu ne dois pas donner cet or à ce roi hostile. Fais parvenir cet or en Inde et offre-le à Dhipamkara Shrijana. C'est mon souhait le plus cher. Je donnerai ma vie avec joie pour que la pureté du dharma se rétablisse au Tibet. Transmets ce message à Dhipamkara Shrijana, s'il te plaît. Fais-lui savoir que j'ai donné ma vie pour l'inviter au Tibet. Il a de la compassion pour le peuple tibétain et acceptera notre invitation lorsqu'il recevra ce message. »

Djangtchoub Eu fit porter l'or en Inde par quelques personnes dont le traducteur Nagtso. Ces personnes rencontrèrent Dhipamkara Shrijana, l'informèrent de la situation

au Tibet et du désir des Tibétains d'inviter un guide spirituel indien. Ils lui parlèrent de tout l'or que le roi avait fait envoyer en offrande et de tous les Tibétains morts afin de restaurer la pureté du dharma. Ils lui expliquèrent comment Yéshé Eu avait sacrifié sa vie pour le faire venir au Tibet. Dhipamkara Shrijana entendit leur requête, la considéra avec attention et accepta leur invitation. Il avait de nombreux disciples en Inde et effectuait un travail considérable pour le dharma, mais il savait également que le dharma n'était pas pur au Tibet. Par ailleurs, une prédiction d'Arya Tara lui avait annoncé que sa venue au Tibet serait bénéfique pour d'innombrables êtres vivants. La compassion se manifesta dans son cœur en pensant à tous les Tibétains morts en Inde et il fut tout particulièrement touché par le sacrifice de Yéshé Eu.

Dhipamkara Shrijana dut partir secrètement au Tibet, car ses disciples indiens auraient empêché son départ s'ils en avaient été informés. Il leur dit qu'il partait en pèlerinage au Népal, mais du Népal il passa au Tibet. Ses disciples indiens furent mécontents lorsqu'ils réalisèrent que Dhipamkara Shrijana ne reviendrait pas et ils accusèrent les Tibétains de leur avoir volé leur guide spirituel !

Il était d'usage en ce temps-là, et de nos jours encore, d'accueillir solennellement un invité de marque. Djangtchoub Eu envoya donc à la rencontre d'Atisha une suite de trois cents cavaliers accompagnés de nombreux dignitaires tibétains jusqu'à la frontière, afin de lui souhaiter la bienvenue et de lui offrir un cheval pour faciliter le pénible voyage jusqu'à Ngari. Grâce à ses pouvoirs miraculeux, Atisha s'assit une coudée au-dessus du dos du cheval et chevaucha au milieu des trois cents cavaliers. Voyant cela, les hommes qui ne lui manifestaient jusque-là aucun respect développèrent une très grande foi. Tout le monde proclama alors l'arrivée du deuxième bouddha au Tibet.

Lorsque Atisha arriva à Ngari, Djangtchoub Eu lui fit cette requête « Ô Atisha, être de compassion, donnez-nous s'il vous

plaît des instructions qui aident le peuple tibétain. Donnez-nous s'il vous plaît des conseils accessibles à tous. Donnez-nous s'il vous plaît des instructions particulières afin que nous puissions pratiquer conjointement toutes les voies du soutra et du tantra. » Pour exaucer ce souhait, Atisha composa et enseigna *La Lampe pour la voie de l'illumination*, le premier texte écrit sur les étapes de la voie, ou Lamrim. Il donna ces instructions tout d'abord à Ngari, puis dans le Tibet central. De nombreux disciples développèrent une grande sagesse après avoir écouté ces enseignements.

#### LA GRANDE VALEUR DU LAMRIM KADAM

Atisha écrivit le Lamrim kadam original en se basant sur *l'Ornement de la claire réalisation* de Bouddha Maitreya qui est un commentaire des *Soutras de la perfection de la sagesse* enseigné par Bouddha Shakyamouni sur la montagne des vautours amassés, à Radjagriha en Inde. Plus tard, Djé Tsongkhapa écrivit trois textes du Lamrim kadam, un texte détaillé, un texte intermédiaire et un texte condensé, qui sont des commentaires du Lamrim kadam d'Atisha. Grâce à ces textes, le Lamrim kadam, ce précieux bouddhadharma, s'est épanoui dans de nombreux pays orientaux et maintenant en Occident. Les instructions du Lamrim kadam, l'union des enseignements de Bouddha et des instructions particulières d'Atisha, sont présentées en trois étapes : les instructions sur les étapes de la voie d'une personne de capacité initiale, les instructions sur les étapes de la voie d'une personne de capacité intermédiaire et les instructions sur les étapes de la voie d'une personne de grande capacité.

Tous les enseignements de Bouddha, du soutra comme du tantra, sont inclus dans ces trois étapes. Les enseignements de Bouddha sont le remède suprême qui guérit de façon définitive à la fois les maladies physiques et les maladies intérieures,

les perturbations mentales. Un médecin donne des remèdes différents pour différentes maladies. De même, Bouddha a donné différents remèdes, différents dharmas, correspondant aux diverses capacités de chacun. Il donna des enseignements simples aux personnes de capacité initiale, des enseignements profonds à ceux de capacité intermédiaire, et des enseignements très profonds à ceux de grande capacité. En pratique, tous ces enseignements font partie du Lamrim kadam, corps principal des enseignements de Bouddha. Il n'y a aucun enseignement de Bouddha qui ne soit inclus dans le Lamrim kadam. Pour cette raison, Djé Tsongkhapa dit que, lorsque nous écoutons l'ensemble du Lamrim, nous écoutons tous les enseignements de Bouddha et lorsque nous pratiquons l'ensemble du Lamrim, nous pratiquons tous les enseignements de Bouddha. Le Lamrim kadam est le condensé de tous les enseignements de Bouddha. Il est très pratique, convient à tout le monde, et sa présentation est supérieure aux autres instructions.

En nous familiarisant avec le Lamrim, nous comprendrons qu'aucun enseignement de Bouddha n'est contradictoire, nous mettrons tous les enseignements de Bouddha en pratique, nous réaliserons facilement les vues et intentions ultimes de Bouddha, et nous serons libérés de toutes les vues et intentions incorrectes. Tout le monde, bouddhiste ou non-bouddhiste, a besoin de se libérer définitivement de la souffrance pour connaître un bonheur pur et éternel. La pratique du Lamrim exaucera ce souhait. Le Lamrim est donc le véritable joyau qui exauce les souhaits.

De manière générale, tous les enseignements de Bouddha, le dharma, sont très précieux. Pourtant, le dharma kadam, ou Lamrim, est un bouddhadharma très particulier, qui convient à tous, sans exception. Le grand maître Dromteunpa dit un jour « Le dharma kadam est comme un mala en or. » Tout être, même celui qui n'utilise pas de mala (ou chapelet), serait ravi de recevoir un tel cadeau, un mala en or, parce que cet objet

est en or. De même tous les êtres, même les non-bouddhistes, peuvent recevoir des bienfaits du dharma kadam. Cela tient au fait qu'il n'y a aucune différence entre le dharma kadam et nos expériences quotidiennes. Certaines personnes arrivent souvent, sans avoir étudié ni écouté le dharma, à des conclusions similaires à celles décrites dans les enseignements du dharma kadam, simplement en regardant les journaux, la télévision et en comprenant la situation dans laquelle le monde se trouve. Cela est dû au fait que le dharma kadam est en accord avec notre expérience quotidienne et qu'il ne peut être séparé de la vie quotidienne. Chacun a besoin de ce dharma pour apporter du bonheur et donner du sens à sa vie, pour résoudre temporairement ses problèmes humains, et pour pouvoir à terme trouver un bonheur pur et éternel, en contrôlant sa colère, son attachement, sa jalousie et surtout son ignorance.

En ces temps spirituellement dégénérés, cinq impuretés continuent de se développer toujours davantage partout dans le monde : (1) notre environnement devient de plus en plus impur à cause de la pollution ; (2) l'eau, l'air et la nourriture deviennent de plus en plus impurs, également à cause de la pollution ; (3) notre corps devient de plus en plus impur parce que les maladies sont maintenant plus répandues ; (4) notre esprit devient de plus en plus impur parce que nos perturbations mentales sont de plus en plus fortes, et (5) nos actions deviennent de plus en plus impures parce que nous n'avons aucun contrôle sur nos perturbations mentales.

À cause de ces cinq impuretés, la souffrance, les problèmes et les dangers se multiplient partout. Toutefois, par la pratique du Lamrim, nous pouvons transformer notre expérience de toutes ces impuretés en une voie spirituelle nous conduisant au bonheur pur et éternel de la libération et de l'illumination. Nous pouvons utiliser toutes les difficultés que nous voyons dans le monde comme des enseignements spirituels nous encourageant à développer le renoncement – le désir de nous

libérer du cycle de vies impures –, la compassion – le souhait que les autres soient définitivement libérés du cycle de vies impures –, et la sagesse – qui réalise que toutes ces impuretés proviennent de nos actions non vertueuses. De cette manière, la pratique du Lamrim nous permet de transformer toutes les conditions adverses en occasions pour développer des réalisations spirituelles nous apportant un bonheur pur et éternel.

Lorsque les pratiquants du Lamrim éprouvent difficultés et souffrances, ils pensent « D'innombrables autres êtres vivants éprouvent des souffrances et des difficultés plus grandes que les miennes ». Ils font naître ou accroissent ainsi leur compassion pour tous les êtres vivants et cela les conduit rapidement au bonheur suprême de l'illumination. Le Lamrim kadam est le remède suprême capable de nous guérir définitivement de toutes les souffrances de la maladie, du vieillissement, de la mort et de la renaissance. C'est la méthode scientifique nous permettant d'améliorer notre nature humaine et nos qualités, et de résoudre nos problèmes quotidiens. Le Lamrim kadam est le grand miroir du dharma dans lequel nous pouvons voir les choses telles qu'elles sont vraiment. Grâce à lui, nous pouvons voir ce que nous avons besoin de connaître, ce à quoi nous avons besoin de renoncer, ce que nous avons besoin de pratiquer et ce que nous avons besoin d'atteindre. Et seul ce miroir nous permet de voir la grande bonté de tous les êtres vivants.

# La voie d'une personne de capacité initiale

Dans ce contexte, une « personne de capacité initiale » fait référence à une personne qui possède des capacités initiales pour développer des compréhensions et des réalisations spirituelles.

## LA GRANDE VALEUR DE NOTRE VIE HUMAINE

Comprendre la grande valeur de notre vie humaine a pour but de nous encourager à tirer pleinement profit de notre vie humaine sans la gaspiller dans des activités dénuées de sens. Notre vie humaine est précieuse et riche de sens, mais uniquement si nous l'utilisons pour atteindre la libération définitive et le bonheur suprême de l'illumination. Nous avons besoin de nous encourager à accomplir le véritable sens de notre vie humaine, en comprenant et en contemplant l'explication suivante.

De nombreuses personnes pensent que le développement matériel est le véritable sens de la vie humaine. Nous pouvons cependant voir que dans ce monde, peu importe les progrès matériels que nous faisons, ils ne réduisent jamais la souffrance et les problèmes des humains. Bien au contraire, ils sont souvent cause d'un accroissement de la souffrance et des problèmes. Par conséquent, le développement matériel n'est pas le vrai sens de la vie humaine. Il est important de savoir qu'actuellement nous avons atteint, pour seulement très peu de temps, le



*Atisha*

monde des êtres humains à partir de nos vies précédentes, et que nous avons la possibilité d'atteindre le bonheur suprême de l'illumination en pratiquant le dharma. Nous avons cette bonne fortune extraordinaire. En atteignant l'illumination, nous aurons exaucé nos propres souhaits, et nous pourrons exaucer les souhaits de tous les autres êtres vivants. Nous nous serons définitivement libérés des souffrances de cette vie et de celles de nos innombrables vies futures, et nous pourrons aider directement chaque être vivant sans exception, chaque jour. L'accomplissement de l'illumination est donc le vrai sens de la vie humaine.

L'illumination est la lumière intérieure de la sagesse définitivement libérée de toute apparence fausse et dont la fonction est d'apporter la paix mentale à chaque être vivant, chaque jour. Actuellement, nous jouissons d'une renaissance humaine et avons la possibilité d'atteindre l'illumination en pratiquant le dharma. Il n'y a pas de plus grande perte, ni de plus grande folie, que celles de gaspiller cette précieuse opportunité dans des activités dénuées de sens. En effet, il sera extrêmement difficile de retrouver à l'avenir une occasion si précieuse. Dans un soutra, Bouddha illustre ce fait en utilisant l'analogie suivante. Il demande à ses disciples « Imaginez un océan aussi vaste et profond que ce monde. Un anneau en or flotte à la surface et, au fond, vit une tortue aveugle qui ne refait surface qu'une fois tous les cent mille ans. Tous les combien cette tortue passera-t-elle la tête dans l'anneau ? » Ananda, son disciple, lui répond que la chose sera en effet extrêmement rare.

Dans ce contexte, l'océan vaste et profond représente le samsara, le cycle de vies impures que nous connaissons depuis des temps sans commencement, vie après vie, sans cesse ni fin. L'anneau en or représente le bouddhadharma et nous sommes la tortue aveugle. Nous ne sommes pas physiquement des tortues, mais mentalement il n'y a pas grande différence. Nos yeux physiques ne sont pas aveugles, mais nos yeux de sagesse

le sont. Nous avons passé la plupart de nos innombrables vies antérieures au fond de l'océan du samsara, dans les trois règnes inférieurs, celui des animaux, celui des esprits affamés et celui des enfers, faisant surface en tant qu'être humain une seule fois tous les cent mille ans. Même après avoir atteint pour très peu de temps le règne supérieur de l'océan du samsara en tant qu'être humain, il est encore extrêmement rare de rencontrer l'anneau en or, le bouddhadharma. En effet, l'océan du samsara est extrêmement vaste et l'anneau en or, le bouddhadharma, ne reste pas en un seul endroit mais se déplace alors que nos yeux de sagesse restent aveugles. C'est pourquoi Bouddha nous dit qu'à l'avenir il sera extrêmement rare de rencontrer à nouveau le bouddhadharma, même si nous jouissons d'une renaissance humaine. Rencontrer le dharma kadam est encore plus rare que cela. Nous pouvons voir que dans ce monde la grande majorité des êtres humains n'ont pas rencontré le bouddhadharma, même après avoir brièvement atteint cet état d'être humain, règne supérieur de l'océan du samsara. C'est parce que leurs yeux de sagesse ne se sont pas ouverts.

Que signifie « rencontrer le bouddhadharma » ? Cela veut dire entrer dans le bouddhisme en cherchant sincèrement refuge en Bouddha, le dharma et la sangha, et avoir ainsi la possibilité d'entrer et de progresser sur la voie de l'illumination. Sans rencontrer le bouddhadharma, il nous est impossible de faire cela et de parvenir ainsi au bonheur pur et éternel de l'illumination, le véritable sens de la vie humaine. En conclusion, nous pensons :

*Actuellement, j'ai atteint le monde des humains pour très peu de temps et j'ai la possibilité d'atteindre la libération définitive de la souffrance et le bonheur suprême de l'illumination en mettant le dharma en pratique. Il n'y a pour moi pas de plus grande perte ni de plus grande folie que celle de gaspiller cette précieuse opportunité dans des activités dénuées de sens.*

Avec cette pensée, nous prenons la ferme détermination de pratiquer le dharma, dès maintenant, tant que nous en avons la possibilité, et en particulier les enseignements de Bouddha sur le renoncement, la compassion universelle et la vue profonde de la vacuité. Nous méditons ensuite sur cette détermination, encore et encore. Nous pratiquons cette contemplation et cette méditation chaque jour, en faisant de nombreuses séances. Nous nous encourageons de cette manière à donner tout son sens à notre vie humaine.

Il est nécessaire de nous demander ce qui nous tient le plus à cœur, quels sont nos désirs, quel est le but de nos efforts et ce qui nous fait rêver. Pour certains, ce sont les biens matériels, comme une grande maison avec tout le confort moderne, une voiture de sport ou un travail bien rémunéré. Pour d'autres, c'est une bonne réputation, l'élégance, le pouvoir, les émotions fortes ou l'aventure. Nombreux sont ceux qui essaient de trouver le sens de leur vie dans des relations familiales et avec leur cercle d'amis. Toutes ces choses peuvent nous rendre superficiellement heureux pendant un certain temps, mais elles peuvent aussi être la cause de nombreuses inquiétudes et souffrances. Elles ne nous procureront jamais le bonheur parfait et durable auquel nous aspirons tous au fond de notre cœur. Ces choses nous décevront amèrement au moment de notre mort si nous faisons d'elles la raison principale de notre existence, car nous ne pouvons les emporter avec nous. Les accomplissements ordinaires sont sans substance et ne sont pas une fin en soi. Ils ne sont pas le vrai sens de la vie humaine.

Grâce à notre vie humaine, nous pouvons pratiquer le dharma et atteindre la paix suprême et permanente de l'esprit appelée « nirvana », ainsi que l'illumination. Ces accomplissements sont le vrai sens de la vie humaine car ce sont des états de bonheur ultime et ils sont non trompeurs. Cependant, notre désir de profiter des plaisirs de ce monde est si fort que

nous n'avons guère d'intérêt, sinon aucun, pour la pratique du dharma. D'un point de vue spirituel, ce manque d'intérêt pour la pratique du dharma est un type de paresse appelé « paresse de l'attachement ». La porte de la libération nous sera fermée tant que nous conserverons cette paresse, et nous continuerons ainsi à éprouver malheurs et souffrances dans cette vie-ci et dans d'innombrables vies futures. La méditation sur la mort est la méthode nous permettant de vaincre cette paresse, obstacle principal à notre pratique du dharma.

Nous avons besoin de contempler et de méditer sur notre mort, encore et encore, jusqu'à en avoir une profonde réalisation. Intellectuellement, nous savons tous que nous allons mourir, mais notre prise de conscience de la mort reste superficielle. Notre connaissance intellectuelle de la mort ne touche pas notre cœur et en conséquence, chaque jour nous pensons « Je ne vais pas mourir aujourd'hui, je ne vais pas mourir aujourd'hui. » Même le jour de notre mort, nous serons toujours en train de penser à ce que nous ferons le lendemain ou la semaine suivante. Cet esprit qui pense chaque jour « Je ne vais pas mourir aujourd'hui » est trompeur, car il nous conduit dans la mauvaise direction et vide notre vie humaine de son sens. Par contre, en méditant sur la mort nous remplacerons progressivement la pensée trompeuse « Je ne vais pas mourir aujourd'hui » par la pensée non trompeuse « Il se peut très bien que je meure aujourd'hui. » L'esprit qui chaque jour pense spontanément « Il se peut très bien que je meure aujourd'hui » est la réalisation de la mort. Cette réalisation est celle qui élimine directement notre paresse de l'attachement et ouvre la porte de la voie spirituelle.

D'une manière générale, il se peut que nous mourions aujourd'hui ou il se peut que nous ne mourions pas aujourd'hui. Nous n'en savons rien. Par contre, si chaque jour nous pensons « Je ne vais pas mourir aujourd'hui », cette pensée nous trompera parce qu'elle provient de notre ignorance. Au contraire,

si chaque jour nous pensons « Il se peut très bien que je meure aujourd'hui », cette pensée ne nous trompera pas parce qu'elle provient de notre sagesse. Cette pensée bénéfique empêchera notre paresse de l'attachement de se manifester et nous encouragera à préparer le bien-être de nos innombrables vies futures ou à faire de grands efforts pour nous engager dans la voie de la libération et de l'illumination. De cette manière, nous donnerons beaucoup de sens à notre vie humaine. Jusqu'à maintenant, nous avons gaspillé nos innombrables vies antérieures qui furent dénuées de sens. De nos vies passées, nous n'avons apporté que souffrances et perturbations mentales.

### QUE SIGNIFIE NOTRE MORT ?

Notre mort est la séparation définitive de notre corps et de notre esprit. Il se peut que nous fassions l'expérience de nombreuses séparations temporaires de notre corps et de notre esprit, mais ces séparations ne sont pas notre mort. Par exemple, l'esprit des pratiquants parfaitement entraînés à la pratique appelée « transfert de conscience » se sépare de leur corps au cours de leurs méditations. Leur corps reste dans le lieu de méditation tandis que leur esprit se rend dans un pays pur, pour revenir ensuite dans leur corps. La nuit au cours des rêves, notre corps reste dans le lit tandis que notre esprit se rend en différents lieux du monde du rêve, puis revient dans notre corps. Ces séparations de notre corps et de notre esprit ne sont pas notre mort parce qu'elles sont seulement temporaires.

Au moment de la mort, notre esprit se sépare définitivement de notre corps. Notre corps reste sur le lieu de cette vie-ci, mais notre esprit se rend en différents lieux de nos vies futures, tout comme un oiseau quitte un nid pour un autre. Cela montre clairement l'existence de nos innombrables vies futures et que la nature et la fonction de notre corps sont différentes de celles de notre esprit. Notre corps est une forme visuelle qui possède

couleurs et contours. Par contre, notre esprit est un continuum sans forme ni caractéristique physique, toujours dépourvu de couleurs et de contours. Notre esprit est par nature vide comme l'espace et sa fonction est de percevoir ou de comprendre les objets. Cette explication nous permet de comprendre que notre cerveau n'est pas notre esprit. Le cerveau est simplement une partie de notre corps, qui peut être photographiée par exemple, alors que notre esprit ne peut pas l'être.

Il est possible que nous soyons mal à l'aise en entendant parler de notre mort, mais le fait de contempler et de méditer sur la mort est très important pour l'efficacité de notre pratique du dharma. En effet, la méditation sur la mort empêche le principal obstacle à notre pratique du dharma, la paresse de l'attachement aux choses de cette vie, de se manifester. Cette méditation nous encourage également à pratiquer un dharma pur dès maintenant, sans attendre. Si nous faisons cela, nous accomplirons le véritable sens de la vie humaine avant notre mort.

#### COMMENT MÉDITER SUR LA MORT

Tout d'abord, nous effectuons la contemplation suivante :

*Il est certain que je vais mourir. Il n'y a aucun moyen d'empêcher que mon corps ne finisse par tomber en décrépitude. Ma vie s'écoule de jour en jour, d'instant en instant. Je n'ai aucune idée de quand je vais mourir. Le moment de la mort est totalement incertain. Beaucoup de jeunes meurent avant leurs parents, certains meurent au moment de leur naissance. Il n'y a aucune certitude en ce monde. Par ailleurs, il y a tant de causes de mort prématurée. De nombreuses personnes vigoureuses et bien portantes sont tuées dans des accidents. Rien ne me garantit que je ne vais pas mourir aujourd'hui.*

Après avoir contemplé ces points à plusieurs reprises, nous répétons mentalement encore et encore « Il se peut très bien que je meure aujourd'hui, il se peut très bien que je meure aujourd'hui », puis nous nous concentrons sur le sentiment que cela évoque. Nous transformons notre esprit en ce sentiment « Il se peut très bien que je meure aujourd'hui » et restons concentrés sur ce sentiment en un seul point, aussi longtemps que possible. Nous pratiquons cette méditation de nombreuses fois, jusqu'à ce que chaque jour nous pensions spontanément « Il se peut très bien que je meure aujourd'hui. » Nous finirons par arriver à la conclusion « M'attacher aux choses de cette vie n'a aucun sens puisque je vais bientôt devoir quitter ce monde. À partir de maintenant, je vais plutôt consacrer ma vie à pratiquer le dharma avec sincérité et pureté. » Puis, nous maintenons cette détermination jour et nuit.

Entre les séances de méditation, nous nous efforçons de pratiquer le dharma sans paresse. Nous abandonnons notre attachement aux plaisirs de ce monde en réalisant que ces plaisirs sont trompeurs et qu'ils nous empêchent d'utiliser notre vie de façon sensée. De cette manière, nous éliminons l'obstacle principal à une pratique pure du dharma.

#### LES DANGERS D'UNE RENAISSANCE INFÉRIEURE

Cette explication a pour but de nous encourager à mettre en place une protection contre les dangers d'une renaissance inférieure. Si nous ne faisons pas cela maintenant pendant que nous jouissons d'une vie humaine avec ses libertés et ses dotations, il sera trop tard pour le faire une fois que nous aurons pris l'une des trois renaissances inférieures. De plus, il sera également extrêmement difficile de parvenir à nouveau à une précieuse vie humaine. Il est dit qu'il est plus facile pour les êtres humains d'atteindre l'illumination que pour les êtres des règnes inférieurs, les animaux par exemple, de parvenir à une

renaissance humaine. Cette compréhension nous encouragera à abandonner la non-vertu, à pratiquer la vertu et à chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha (les amis spirituels suprêmes). Ces pratiques sont notre véritable protection.

Effectuer des actions non vertueuses est la cause principale d'une renaissance inférieure, alors que pratiquer la vertu et chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha sont les causes principales d'une précieuse renaissance humaine, renaissance dans laquelle nous avons la possibilité d'atteindre la libération définitive de toute souffrance. Les graves actions non vertueuses sont la cause principale d'une renaissance en enfer, les actions non vertueuses moins graves sont la cause principale d'une renaissance en tant qu'esprit affamé, et les actions non vertueuses les plus légères sont la cause principale d'une renaissance animale. Les écritures bouddhistes donnent de nombreux exemples montrant comment les actions non vertueuses conduisent à des renaissances dans les trois règnes inférieurs.

Il y avait un chasseur dont la femme venait d'une famille d'éleveurs. Après sa mort, ce chasseur prit renaissance en tant que vache appartenant à la famille de sa femme. Un jour, un boucher acheta cette vache, l'abattit et vendit la viande. Le chasseur prit sept renaissances en tant que vache appartenant à la même famille et servit ainsi de nourriture à d'autres personnes.

Yamdrotso est un lac du Tibet au bord duquel de nombreuses personnes de la ville voisine passaient tout leur temps à pêcher. Un jour, un grand yogi possédant le don de clairvoyance passa dans cette ville et déclara « Je vois que les habitants de cette ville et les poissons de ce lac échangent continuellement leur condition. » Il voulait dire que les habitants de cette ville amateurs de pêche renaissaient en tant que poisson, nourriture pour les autres, et que les poissons de ce lac renaissaient en tant qu'habitants du village, amateurs de pêche. De cette manière, en changeant d'aspect physique, ils se tuaient et se mangeaient

continuellement les uns les autres. Ce cycle de souffrances se perpétuait de génération en génération.

COMMENT MÉDITER SUR LES DANGERS  
D'UNE RENAISSANCE INFÉRIEURE

Tout d'abord, nous effectuons la contemplation suivante :

*La flamme d'une lampe à huile s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'huile, car cette flamme est produite à partir de l'huile. Mais lorsque notre corps meurt, notre conscience ne s'éteint pas car la conscience n'est pas produite à partir du corps. Lorsque nous mourons, notre esprit doit quitter ce corps actuel, simple demeure provisoire, et trouver un autre corps comme un oiseau quitte un nid pour voler vers un autre. Notre esprit n'a ni la liberté de rester, ni le choix de sa destination. Nous sommes poussés vers le lieu de notre prochaine renaissance par les vents de notre karma (notre bonne ou mauvaise fortune). Si le karma qui mûrit au moment de notre mort est négatif, il est certain que nous renaîtrons dans un règne inférieur. Un lourd karma négatif est la cause d'une renaissance en enfer, un karma moins négatif celle d'une renaissance en tant qu'esprit affamé, et le karma le moins négatif, celle d'une renaissance en tant qu'animal.*

*Il est très facile de commettre un lourd karma négatif. Par exemple, nous créons la cause d'une renaissance en enfer par le simple fait d'écraser un moustique dans un moment de colère. Pendant cette vie et durant toutes nos innombrables vies précédentes, nous avons commis de nombreuses actions extrêmement négatives. Les potentialités négatives de ces actions demeurent dans notre continuum mental, à moins de les avoir purifiées par la pratique d'une confession sincère, et n'importe laquelle d'entre elles peut mûrir au moment de notre mort. Conscients de cela, nous nous demandons « Si je meurs aujourd'hui, où serai-je demain ? Il est tout à fait possible que*

*je me retrouve dans le règne des animaux, parmi les esprits affamés ou en enfer. Si aujourd'hui quelqu'un me traitait de « bougre d'âne », je trouverais cela difficile à supporter. Mais que ferai-je si je deviens vraiment un âne, un cochon ou un poisson, nourriture pour les êtres humains ? »*

Après avoir contemplé ces points plusieurs fois et compris l'intense souffrance éprouvée par les êtres dans les règnes inférieurs comme les animaux, nous faisons naître une grande peur de renaître dans les règnes inférieurs. Ce sentiment de peur est l'objet de notre méditation. Nous le maintenons alors le plus longtemps possible, sans l'oublier, notre esprit demeurant en un seul point sur ce sentiment de peur. Si nous perdons l'objet de notre méditation, nous régénérons le sentiment de peur soit en nous le remémorant immédiatement, soit en reprenant la contemplation.

Entre les séances de méditation, nous essayons de ne jamais oublier notre sentiment de peur de renaître dans les règnes inférieurs. La peur n'a en général aucun sens, mais la peur générée par la contemplation et la méditation ci-dessus a énormément de sens, parce qu'elle se manifeste à partir de la sagesse et non de l'ignorance. Cette peur est la cause principale pour chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha, la véritable protection contre de tels dangers. Elle nous aide également à rester attentifs et à éviter consciencieusement les actions non vertueuses.

#### CHERCHER REFUGE

Dans ce contexte, « chercher refuge » signifie chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha. Cette pratique a pour but de nous protéger définitivement des renaissances inférieures. Actuellement, nous sommes humains et avons donc échappé à une renaissance en tant qu'animal, esprit affamé ou être de l'enfer, mais cette situation n'est que temporaire. Nous sommes

semblables à un prisonnier qui a la permission de rester chez lui une semaine, mais doit ensuite retourner en prison. Nous avons besoin de nous libérer définitivement des souffrances de cette vie-ci et de celles d'innombrables vies futures. Pour accomplir cela, il nous faut d'abord entrer et progresser sur la voie bouddhiste de l'illumination, pour la mener à terme. Cela dépend à son tour d'entrer dans le bouddhisme.

Chercher refuge est la pratique nous permettant d'entrer dans le bouddhisme. Pour que notre pratique du refuge soit qualifiée, nous visualisons Bouddha en face de nous et faisons verbalement ou mentalement la promesse de chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha tout au long de notre vie. Cette promesse est notre vœu du refuge. C'est la porte par laquelle nous entrons dans le bouddhisme. Tant que nous tenons cette promesse, nous sommes à l'intérieur du bouddhisme, mais si nous rompons cette promesse, nous sommes à l'extérieur. En entrant et en restant à l'intérieur du bouddhisme, nous avons la possibilité d'entrer et de progresser sur la voie bouddhiste de la libération et de l'illumination, et de la mener à terme.

Il est important de ne jamais renoncer à notre promesse de chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha tout au long de notre vie. Chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha signifie faire des efforts pour recevoir les bénédictions de Bouddha, pour mettre le dharma en pratique et pour recevoir l'aide de la sangha. Ce sont les trois principaux engagements du vœu du refuge. En maintenant et en pratiquant avec sincérité ces trois principaux engagements du refuge, nous pouvons atteindre notre objectif final.

Nous avons besoin de prendre la ferme décision et de promettre de chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha tout au long de notre vie essentiellement parce que nous avons besoin de nous libérer définitivement de la souffrance. Actuellement, il est possible que nous ne souffrions ni physiquement ni mentalement, mais cette liberté n'est que temporaire,

comme il a été expliqué précédemment. Plus tard dans cette vie-ci et dans nos innombrables vies futures, nous aurons à éprouver des souffrances physiques et des douleurs mentales insupportables continuellement, vie après vie, sans fin.

Quand notre vie est en danger ou que nous sommes menacés par une personne, nous cherchons habituellement refuge dans la police. Bien sûr, la police peut parfois nous protéger contre un danger précis, mais elle ne peut pas nous libérer définitivement de la mort. Lorsque nous sommes gravement malades, nous cherchons refuge dans les médecins. Les médecins peuvent parfois nous guérir d'une maladie particulière, mais aucun médecin ne peut nous libérer définitivement de la maladie. La libération définitive de toute souffrance est ce dont nous avons vraiment besoin. En tant qu'êtres humains, nous pouvons parvenir à cet objectif en cherchant refuge en Bouddha, le dharma et la sangha.

Les bouddhas sont « éveillés », ce qui signifie qu'ils se sont éveillés du sommeil de l'ignorance et libérés des rêves du samsara, le cycle de vies impures. Ce sont des êtres entièrement purs qui n'ont ni perturbation mentale ni apparence fausse. Comme mentionné précédemment, la fonction des bouddhas est d'apporter la paix mentale à chaque être vivant, sans exception, chaque jour, en donnant des bénédictions. Nous savons que nous sommes heureux quand notre esprit est paisible, et malheureux quand il ne l'est pas. Il est donc clair que notre bonheur dépend d'un esprit paisible et non pas de bonnes conditions extérieures. Si nous maintenons constamment un esprit paisible, nous serons toujours heureux, même si les conditions extérieures sont mauvaises. En recevant continuellement les bénédictions de Bouddha, nous pouvons maintenir constamment un esprit paisible. Bouddha est donc la source de notre bonheur. Le dharma est la véritable protection. Il nous permet de nous libérer définitivement des souffrances de la maladie, du vieillissement, de la mort et de la renaissance. La

sangha, ce sont les amis spirituels suprêmes nous guidant vers des voies spirituelles correctes. Grâce à Bouddha, le dharma et la sangha, ces trois précieux joyaux qui exaucent les souhaits, appelés « les trois joyaux », nous pouvons exaucer nos souhaits ainsi que les souhaits de tous les êtres vivants.

Chaque jour, nous récitons du fond de notre cœur des prières de requêtes aux bouddhas pleinement éveillés, tout en maintenant une foi profonde en eux. Cette méthode simple nous permet de recevoir continuellement les bénédictions des bouddhas. Il est également très utile de participer à des prières en groupe, appelées « poudjas », organisées dans les temples ou les centres bouddhistes. Les poudjas sont des méthodes puissantes pour recevoir les bénédictions et la protection de Bouddha.

#### COMMENT MÉDITER SUR CHERCHER REFUGE

Tout d'abord, nous contempons ce qui suit :

*Je veux me protéger et me libérer définitivement des souffrances de cette vie-ci et de celles de mes innombrables vies futures. Je peux accomplir cela uniquement en recevant les bénédictions de Bouddha, en mettant le dharma en pratique et en recevant l'aide de la sangha, les amis spirituels suprêmes.*

En pensant en profondeur de cette manière, nous prenons d'abord la ferme détermination, puis faisons la promesse de chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha, avec sincérité, tout au long de notre vie. Nous méditons sur cette détermination chaque jour et maintenons continuellement notre promesse, pour le reste de notre vie. Pour respecter les engagements de notre vœu du refuge, nous faisons continuellement des efforts pour recevoir les bénédictions de Bouddha, pour mettre le dharma en pratique et pour recevoir l'aide de la sangha, nos amis spirituels purs, y compris notre enseignant spirituel. C'est ainsi que nous cherchons refuge en Bouddha, le

dharma et la sangha. Nous allons grâce à cela accomplir notre objectif : la libération définitive de toutes les souffrances de cette vie et de celles de nos innombrables vies futures. C'est le véritable sens de notre vie humaine.

Pour maintenir notre promesse de chercher refuge en Bouddha, le dharma et la sangha tout au long de notre vie, et pour que nous-mêmes, ainsi que tous les êtres vivants, puissions recevoir les bénédictions de Bouddha et sa protection, nous récitons la prière de refuge suivante chaque jour, avec une foi profonde :

*Moi-même et tous les êtres sensibles, jusqu'à ce que nous  
atteignons l'illumination,  
Cherchons refuge en Bouddha, le dharma et la sangha.*

#### QU'EST CE QUE LE KARMA ?

Comprendre et croire au karma a pour but de prévenir et d'empêcher la souffrance future, et d'établir le fondement de la voie de la libération et l'illumination. De manière générale, karma signifie « action ». La souffrance provient d'actions non vertueuses et le bonheur provient d'actions vertueuses. Si nous croyons cela, nous croyons au karma. Bouddha a donné des enseignements détaillés qui prouvent la véracité de cette déclaration. Il a également donné de nombreux exemples montrant la relation particulière qui existe entre les actions de nos vies antérieures et ce dont nous faisons l'expérience dans cette vie. Certains de ces points sont expliqués dans *La Voie joyeuse*.

Dans nos vies précédentes, nous avons commis différents types d'actions non vertueuses, qui ont fait souffrir d'autres personnes. En résultat de ces actions non vertueuses, différents types de conditions et de situations douloureuses se manifestent et nous éprouvons les souffrances et les problèmes humains, sans fin. Il en va de même pour tous les autres êtres vivants.

Nous avons besoin d'évaluer si, oui ou non, nous pensons que nos actions non vertueuses sont la cause principale de la souffrance et que nos actions vertueuses sont la cause principale du bonheur. Sans cette croyance, nous ne ferons jamais aucun effort pour accumuler des actions vertueuses, ou mérite, et nous ne purifierons jamais non plus nos actions non vertueuses. De ce fait, nous connaissons continuellement souffrances et difficultés, vie après vie, sans fin.

Chaque action que nous effectuons laisse une empreinte sur notre esprit très subtil et chaque empreinte finit par produire son propre effet. Notre esprit est semblable à un champ et les actions que nous accomplissons sont comme des graines que nous y semons. Les actions vertueuses sèment des graines de bonheur futur et les actions non vertueuses celles de souffrance future. Ces graines sommeillent dans notre esprit jusqu'à ce que les conditions de mûrissement se rassemblent. Elles produisent alors leur effet. Dans certains cas, plusieurs vies peuvent séparer l'action initiale de son effet.

Les graines qui mûrissent lorsque nous mourons sont très importantes parce qu'elles déterminent le type de renaissance que nous prendrons dans notre prochaine vie. L'état d'esprit dans lequel nous mourons détermine la nature de la graine qui mûrit au moment de la mort. Si nous mourons avec l'esprit paisible, une graine vertueuse mûrira et nous connaissons une renaissance fortunée. Mais si nous mourons avec un esprit non paisible, en colère par exemple, une graine non vertueuse sera activée et notre renaissance sera malheureuse. Ce processus ressemble à la manière dont les cauchemars se produisent à cause de nos états d'esprit agités précédant le moment où nous nous endormons.

Toutes les actions inappropriées, en particulier tuer, le vol, la méconduite sexuelle, le mensonge, la parole qui divise, la parole blessante, le bavardage inutile, la convoitise, la malveillance et le maintien de vues erronées, sont des actions non vertueuses.

Nous pratiquons la discipline morale lorsque nous renonçons aux actions non vertueuses et faisons des efforts pour purifier nos actions non vertueuses précédentes. La discipline morale nous empêchera d'éprouver des souffrances à l'avenir et de renaître dans un règne inférieur. S'entraîner à toutes les méditations et aux autres pratiques présentées dans ce livre est un exemple d'actions vertueuses. La méditation est une action mentale vertueuse et c'est la cause principale pour connaître la paix mentale à l'avenir. Chaque fois que nous pratiquons la méditation, même si notre méditation n'est pas claire, nous effectuons une action mentale vertueuse, cause de la paix de notre esprit et de notre bonheur futurs. Habituellement, nous sommes principalement préoccupés par les actions corporelles et verbales. Pourtant, les actions mentales sont en réalité plus importantes. Nos actions corporelles et verbales dépendent de nos actions mentales, de nos décisions prises mentalement.

Chaque fois que nous effectuons des actions vertueuses, comme la méditation ou d'autres pratiques spirituelles, nous prenons la détermination mentale suivante :

Chevauchant le cheval des actions vertueuses  
Je le guiderai sur la voie de la libération avec les rênes  
du renoncement  
Je le stimulerai avec le fouet de l'effort,  
Et atteindrai rapidement le pays pur de la libération et  
de l'illumination.

Après avoir contemplé cette explication, nous pensons :

*Puisque je ne veux jamais souffrir et être toujours heureux, je  
dois purifier et renoncer à toutes mes actions non vertueuses, et  
accomplir avec sincérité des actions vertueuses.*

Nous méditons sur cette détermination chaque jour et mettons notre détermination en pratique.

## La voie d'une personne de capacité intermédiaire

Dans ce contexte, une « personne de capacité intermédiaire » fait référence à une personne qui possède des capacités intermédiaires pour développer des compréhensions et des réalisations spirituelles.

### CE QU'IL NOUS FAUT SAVOIR

Dans le *Soutra des quatre nobles vérités*, Bouddha dit « Il vous faut connaître les souffrances. » Bouddha nous indique ici que nous devrions connaître les souffrances insupportables que nous éprouverons dans nos innombrables vies futures. Il nous conseille donc de développer le renoncement, la détermination de nous libérer définitivement de ces souffrances.

En général, tous ceux qui éprouvent une douleur physique ou mentale, même les animaux, comprennent leur propre souffrance. Cependant, quand Bouddha dit « Il vous faut connaître les souffrances », il veut dire que nous devrions être conscients des souffrances de nos vies futures. Forts de cette conscience, nous générerons un profond désir de nous libérer de ces souffrances. Ce conseil pratique est important pour tout le monde parce que, si nous voulons nous libérer des souffrances des vies futures, il est certain que nous utiliserons notre vie humaine actuelle pour préparer la liberté et le bonheur de nos innombrables vies futures. Rien n'a plus de sens que cela.

Sans ce désir, nous gaspillerons notre précieuse vie humaine uniquement pour la liberté et le bonheur de cette seule courte vie. Une telle attitude serait insensée parce que notre intention et nos actions ne seraient en rien différentes de l'intention et des actions des animaux, qui sont uniquement préoccupés par leur vie actuelle. Un jour, le grand yogi Milarépa dit à un chasseur appelé Gonpo Dordjé :

Ton corps est humain, mais ton esprit est celui d'un animal.  
Toi, être humain qui possède l'esprit d'un animal, s'il te  
plaît, écoute mon chant.

Nous croyons habituellement que la chose la plus importante est de résoudre les problèmes et les souffrances de notre vie actuelle et nous y consacrons notre vie entière. En réalité, la durée des problèmes et des souffrances de cette vie est très courte. Si nous mourons demain, ils finiront demain. Toutefois, puisque la durée des problèmes et des souffrances des vies futures est sans fin, la liberté et le bonheur de nos vies futures sont bien plus importants que la liberté et le bonheur de cette seule courte vie. En disant « Il vous faut connaître la souffrance », Bouddha nous encourage à utiliser notre vie humaine actuelle pour préparer la liberté et le bonheur de nos innombrables vies futures. Ceux qui font cela font preuve d'une vraie sagesse.

Dans nos vies futures, lorsque nous naîtrons en tant qu'animal, par exemple en vache ou en poisson, nous servirons alors de nourriture à d'autres êtres vivants. Nous aurons également à endurer de nombreux autres types de souffrance animale. Les animaux n'ont aucune liberté. Ils sont utilisés par les êtres humains pour la nourriture, le travail et pour se divertir. Ils n'ont aucune possibilité de s'améliorer. Même s'ils entendent les précieuses paroles du dharma, ces paroles n'ont pas plus de sens pour eux que le bruit du vent. Lorsque nous naîtrons en tant qu'esprit affamé, nous n'aurons pas la

moindre goutte d'eau à boire. La seule eau que nous trouverons proviendra de nos larmes. Nous aurons à endurer les souffrances insupportables de la soif et de la faim pendant plusieurs centaines d'années. Lorsque nous naîtrons en tant qu'être de l'enfer, dans les enfers brûlants, notre corps deviendra indissociable du feu. Seuls nos cris de souffrance permettront aux autres de faire la différence entre notre corps et le feu. Nous aurons à endurer les tourments insupportables de notre corps qui brûle pendant des millions d'années. Comme tous les autres phénomènes, les règnes de l'enfer n'ont aucune existence intrinsèque, mais existent en tant que simples apparences à l'esprit, comme les rêves. Lorsque nous naîtrons en tant que dieu du règne du désir, nous connaissons beaucoup de conflits et d'insatisfactions. Même si nous jouissons de plaisirs superficiels, nos désirs deviendront de plus en plus forts, et nous aurons à endurer des souffrances mentales plus grandes encore que celles des êtres humains. Lorsque nous naîtrons en tant que demi-dieu, nous serons continuellement jaloux de la gloire des dieux et nous aurons à endurer ainsi de grandes souffrances mentales. Notre jalousie sera comme une épine acérée dans notre esprit, nous faisant endurer des souffrances mentales et physiques pendant de longues périodes. Lorsque nous naîtrons en tant qu'être humain, nous aurons à éprouver les divers types de souffrance humaine, comme les souffrances de la naissance, de la maladie, du vieillissement et de la mort.

#### LA NAISSANCE

Quand notre conscience entre dans l'union du sperme de notre père et de l'ovule de notre mère, notre corps est une substance aqueuse très chaude, ressemblant à du yaourt blanc teinté de rouge. Dans les premiers instants qui suivent notre conception, nous n'avons aucune sensation grossière, mais dès que ces sensations apparaissent, nous commençons à ressentir de la

douleur. Peu à peu, notre corps s'affermit et la croissance de nos membres nous donne l'impression que notre corps est étiré sur un chevalet de torture. À l'intérieur du ventre de notre mère, il fait chaud et sombre. Ce petit espace fortement comprimé, plein de substances sales, est notre demeure pendant neuf mois. C'est comme si nous étions comprimés à l'intérieur d'un petit réservoir d'eau rempli d'un liquide immonde, dont le couvercle hermétiquement clos ne laisse passer ni air ni lumière.

Durant notre séjour dans le ventre de notre mère, nous éprouvons de nombreuses douleurs et de nombreuses peurs dans une solitude complète. Nous sommes extrêmement sensibles à tout ce que fait notre mère. Quand elle marche rapidement, c'est comme si nous tombions d'une haute montagne et cela nous terrifie. Si elle a des rapports sexuels, c'est comme si nous étions broyés et étouffés entre deux énormes poids et nous sommes pris de panique. Si notre mère fait le moindre saut, c'est comme si nous étions violemment jetés à terre d'une grande hauteur. Si elle boit quelque chose de chaud, nous avons l'impression que de l'eau bouillante est versée sur notre peau. Si elle boit quelque chose de froid, nous avons l'impression de recevoir une douche glaciale en plein hiver.

Lorsque nous sortons du ventre de notre mère, nous avons l'impression de passer en force par une fente étroite entre deux pierres dures, et tout juste après notre naissance, notre corps est si délicat que chaque contact est douloureux. Même si quelqu'un nous tient très tendrement, ses mains semblent être des buissons épineux transperçant notre chair, et le tissu le plus délicat semble rugueux et abrasif. Après la douceur et la régularité de la matrice de notre mère, chaque sensation tactile est irritante et douloureuse. Si quelqu'un nous soulève, c'est comme si nous étions suspendus au-dessus d'un immense précipice, cela nous effraie et nous rend anxieux. Nous avons oublié tout ce que nous savions dans notre vie précédente, nous n'apportons que douleur et confusion du ventre de notre

mère. Tout ce que nous entendons est aussi dénué de sens que le son du vent et nous ne comprenons rien à ce que nous percevons. Durant les premières semaines, nous sommes comme une personne aveugle, sourde et muette, souffrant d'amnésie profonde. Quand nous avons faim, nous ne pouvons pas dire « J'ai besoin de manger », et quand nous avons mal, nous ne pouvons pas dire « Ça me fait mal. » Les seuls signes que nous pouvons donner sont de chaudes larmes et des gestes frénétiques. Bien souvent, notre mère ne peut même pas savoir quelles sont les douleurs et la gêne que nous éprouvons. Nous sommes complètement impuissants et tout doit nous être appris : comment manger, comment s'asseoir, comment marcher, comment parler.

Les premières semaines sont la période de notre vie où nous sommes le plus vulnérable, mais nos douleurs ne cessent pas en grandissant. Nous continuons à endurer diverses sortes de souffrances tout au long de notre vie. Quand nous allumons un feu dans une grande maison, la chaleur du feu imprègne toute la maison et toute la chaleur de la maison provient de ce feu. De même, quand nous naissons dans le samsara, la souffrance imprègne toute notre vie et tous les malheurs que nous rencontrons se manifestent parce que nous avons pris une renaissance contaminée.

Notre renaissance humaine, contaminée par la perturbation mentale empoisonnée de la saisie du soi, est la base de notre souffrance humaine. Sans cette base, il n'y a pas de problèmes humains. Les douleurs de la naissance se transforment peu à peu en douleurs de la maladie, du vieillissement et de la mort. Elles forment un seul continuum.

## LA MALADIE

Notre naissance engendre également les souffrances de la maladie. Le vent et la neige de l'hiver font disparaître la

splendeur des prairies verdoyantes, des arbres, des forêts et des fleurs. De même, la maladie fait disparaître la splendeur juvénile de notre corps, détruit sa force et le pouvoir de nos sens. Lorsque nous tombons malades, nous devenons soudainement incapables d'exercer toutes nos activités physiques normales, même si nous sommes habituellement en forme et bien portants. Même un champion de boxe qui met régulièrement hors de combat tous ses adversaires, est totalement impuissant lorsqu'une maladie se déclare. La maladie fait disparaître toutes nos expériences agréables et tous nos plaisirs, et nous n'éprouvons que des sensations désagréables, jour et nuit.

Lorsque nous tombons malades, nous sommes comme un oiseau volant haut dans le ciel qui est soudainement abattu. Un oiseau touché tombe instantanément au sol, comme un morceau de plomb. Sa prestance et sa force sont instantanément détruites. De la même manière, en tombant malades, nous devenons soudainement invalides. Il se peut que nous devenions totalement dépendants des autres si nous sommes gravement malades, et que nous perdions jusqu'à la capacité de contrôler les fonctions de notre corps. Cette transformation est difficile à supporter, particulièrement pour ceux qui s'enorgueillissent de leur indépendance et de leur bonne santé physique.

Quand nous sommes malades, nous nous sentons frustrés d'être incapables d'effectuer notre travail habituel, ou d'accomplir toutes les tâches que nous nous sommes fixées. Nous perdons facilement patience avec notre maladie et devenons aisément déprimés en pensant à toutes les choses que nous ne pouvons plus faire. Nous ne pouvons pas apprécier les choses qui nous procurent habituellement du plaisir, comme le sport, la danse, boire un verre, bien manger ou la compagnie de nos amis. Toutes ces restrictions nous rendent plus malheureux encore et, pour ajouter à notre malheur, nous avons à endurer toutes les douleurs physiques associées à la maladie.

Quand nous sommes malades, nous devons non seulement endurer toutes les douleurs non voulues de la maladie elle-même, mais également toutes sortes d'autres désagréments non désirés. Nous devons, par exemple, suivre tous les traitements prescrits – prendre un médicament au goût infect, devoir faire une série d'injections, subir une opération grave ou nous abstenir d'une chose que nous aimons beaucoup. En cas d'opération, il faut aller à l'hôpital et y accepter toutes les conditions. Il se peut que nous devions manger une nourriture que nous n'aimons pas et rester au lit toute la journée sans rien faire, très inquiets en pensant à l'opération. Il se peut que notre médecin ne nous explique pas exactement ce qui ne va pas et s'il s'attend à ce que nous survivions ou non.

Si nous apprenons que notre maladie est incurable et si nous n'avons aucune expérience de la voie spirituelle, nous éprouverons angoisse, peur et regret. Il se peut que nous sombrions dans la dépression et abandonnions tout espoir, ou bien que nous nous mettions en colère contre notre maladie, en la considérant comme une ennemie qui par méchanceté nous prive de toutes nos joies.

## LE VIEILLISSEMENT

Notre naissance engendre également les douleurs du vieillissement. Le vieillissement nous vole notre beauté, notre santé, notre belle silhouette, notre joli teint, notre vitalité et notre bien-être. Le vieillissement nous transforme en objet de mépris. Il apporte de nombreuses douleurs indésirables et nous emporte rapidement vers la mort.

En vieillissant, nous perdons toute la beauté de notre jeunesse, et notre corps, fort et robuste, devient faible et accablé de maladies. Notre silhouette, autrefois ferme et bien proportionnée se déforme et se voûte. Nos muscles et notre chair fondent et nos os ressortent sous la peau de nos membres

devenus semblables à de frêles bâtons. Nos cheveux perdent leur couleur et leur brillant et notre teint perd son éclat. Notre visage se ride et nos traits se déforment. Milarépa a dit :

Comment les personnes âgées se lèvent-elles ? Elles se lèvent comme si elles arrachaient un pieu du sol. Comment les personnes âgées marchent-elles ? Une fois sur leurs jambes, elles doivent marcher avec précaution, comme un oiseleur. Comment les personnes âgées s'assoient-elles ? Elles s'effondrent avec fracas comme un lourd bagage dont la sangle s'est rompue.

Nous pouvons contempler le poème suivant sur les souffrances de la vieillesse, composé par l'érudit Goungtang :

Quand nous sommes vieux nos cheveux blanchissent,  
Mais ce n'est pas parce que nous les avons lavés.  
C'est un signe que nous allons bientôt rencontrer le  
Seigneur de la Mort.

Nous avons des rides sur le front,  
Mais ce n'est pas parce que nous avons trop de chair.  
C'est un avertissement du Seigneur de la Mort : « Tu es  
sur le point de mourir. »

Nos dents tombent,  
Mais ce n'est pas pour laisser la place à de nouvelles.  
C'est un signe que bientôt nous ne serons plus capables  
de manger la nourriture des êtres humains.

Notre visage est laid et déplaisant,  
Mais ce n'est pas parce que nous portons un masque.  
C'est un signe que nous avons perdu le masque de la  
jeunesse.

Notre tête oscille de gauche à droite,  
Mais ce n'est pas pour montrer notre désaccord.

C'est le Seigneur de la Mort qui frappe notre tête avec  
le bâton qu'il tient dans sa main droite.

Nous marchons courbés en regardant par terre,  
Mais ce n'est pas pour chercher une aiguille perdue.  
C'est un signe que nous cherchons la beauté d'antan et  
les souvenirs perdus.

Nous nous levons du sol à l'aide de nos quatre membres,  
Mais ce n'est pas pour imiter les animaux.  
C'est un signe que nos jambes sont trop faibles pour  
soutenir notre corps.

Nous nous asseyons comme si nous tombions brusquement,  
Mais ce n'est pas parce que nous sommes en colère.  
C'est un signe que notre corps a perdu sa vigueur.

En marchant nous balançons notre corps,  
Mais ce n'est pas parce que nous nous sentons importants.  
C'est un signe que nos jambes ne peuvent plus porter  
notre corps.

Nos mains tremblent,  
Mais ce n'est pas parce que le désir de voler les rend  
impatientes.  
C'est un signe que les doigts du Seigneur de la Mort  
sont impatients de voler nos biens.

Nous mangeons très peu,  
Mais ce n'est pas par avarice.  
C'est un signe que nous ne pouvons pas digérer notre  
nourriture.

Notre respiration est souvent bruyante,  
Mais ce n'est pas parce que nous murmurons des  
mantras aux malades.  
C'est un signe que notre respiration va bientôt s'arrêter.

Quand nous sommes jeunes, nous pouvons voyager dans le monde entier, mais quand nous sommes vieux, nous pouvons à peine marcher jusqu'à la porte d'entrée de notre propre maison. Nous sommes trop faibles pour faire la plupart des activités ordinaires et nos activités spirituelles sont souvent restreintes. Par exemple, notre corps a peu de force pour accomplir des actions vertueuses et mentalement, nous avons moins d'énergie pour mémoriser, contempler et méditer. Nous ne pouvons pas assister à des enseignements qui sont donnés dans des endroits difficiles d'accès ou sans confort. Nous ne pouvons pas aider les autres si cela nécessite de la force physique et une bonne santé. Des privations de ce genre rendent souvent les personnes âgées très tristes.

En vieillissant, nous devenons comme une personne aveugle et sourde. Nous voyons mal et nous avons besoin de lunettes de plus en plus fortes jusqu'à ce que nous ne puissions plus lire du tout. Nous entendons mal et il devient ainsi de plus en plus difficile d'écouter de la musique ou la télévision, ou d'entendre ce que disent les autres. Notre mémoire s'efface. Toutes les activités de notre vie ordinaire et de notre vie spirituelle deviennent plus difficiles. Si nous pratiquons la méditation, il devient plus difficile d'obtenir des réalisations car notre mémoire et notre concentration sont trop faibles. Nous ne pouvons pas nous consacrer à l'étude. Si nous n'avons pas appris et que nous ne nous sommes pas entraînés à la pratique spirituelle lorsque nous étions plus jeunes, alors, devenus vieux, il ne nous reste qu'une seule chose à faire : vivre dans le regret et attendre la venue du Seigneur de la Mort.

Quand nous sommes vieux, nous ne pouvons pas tirer du plaisir, comme avant, de choses telles que la nourriture, la boisson et le sexe. Nous sommes trop faibles pour participer aux jeux et nous sommes même bien souvent trop épuisés pour profiter des divertissements. Lorsque notre vie touche à sa fin, nous ne pouvons plus nous joindre aux activités

des jeunes. Lorsqu'ils voyagent, nous devons rester chez nous. Quand nous sommes vieux, personne ne veut nous emmener avec lui, ni nous rendre visite. Même nos propres petits-enfants ne veulent pas rester avec nous très longtemps. Les personnes âgées pensent souvent « Ce serait tellement merveilleux si des jeunes restaient avec moi. Nous pourrions aller nous promener et je pourrais leur montrer des choses. » Mais les jeunes ne veulent pas faire partie de leurs projets. Quand leur vie touche à sa fin, les personnes âgées éprouvent la douleur de l'abandon et de la solitude. Elles éprouvent de nombreuses peines particulières.

### LA MORT

Notre naissance engendre également les souffrances de la mort. Nous éprouverons de grandes souffrances au moment de la mort si nous avons énormément travaillé toute notre vie pour acquérir des biens auxquels nous sommes devenus très attachés. Nous penserons alors « Maintenant, je dois laisser derrière moi tous ces biens auxquels je tiens tant. » Aujourd'hui, nous trouvons difficile de prêter un objet auquel nous tenons beaucoup, sans même parler de le donner. Rien d'étonnant que nous soyons si malheureux en réalisant que nous devons tout abandonner entre les mains de la mort.

Au moment de notre mort, nous devons même nous séparer de nos amis les plus chers. Nous devons quitter notre partenaire, même après des années de vie commune sans jamais nous séparer une seule journée. Si nous sommes très attachés à nos amis, nous ressentirons une grande détresse au moment de mourir, mais leur tenir la main sera la seule chose que nous pourrons faire. Nous serons incapables d'arrêter le processus de la mort, même si ces amis nous supplient de ne pas mourir. Habituellement, nous ressentons de la jalousie lorsqu'une personne à laquelle nous sommes très attachés nous laisse

seuls pour passer du temps avec quelqu'un d'autre. Mais à notre mort, nous devons laisser nos amis avec les autres pour toujours. Nous devons quitter tout le monde, y compris notre famille et tous ceux qui nous ont aidé dans cette vie.

À notre mort, il nous faudra abandonner ce corps dont nous nous sommes préoccupés et que nous avons protégé de tant de manières. Il deviendra comme une pierre, sans esprit, et sera enterré ou incinéré. Sans la protection intérieure procurée par l'expérience spirituelle, nous éprouverons des douleurs physiques ainsi que peur et angoisse au moment de mourir.

Lorsque notre conscience quitte notre corps au moment de la mort, elle emporte avec elle toutes les potentialités que nous avons accumulées dans notre esprit en effectuant des actions vertueuses et non vertueuses. En dehors de ces potentialités, nous ne pouvons emporter rien d'autre de ce monde. Tout le reste nous trompe. La mort met fin à toutes nos activités, nos conversations, nos repas, les rencontres avec nos amis, notre sommeil. Tout prend fin le jour de notre mort, et nous devons tout laisser derrière nous, jusqu'aux bagues que nous portons aux doigts. Au Tibet, les mendiants ont un bâton pour se défendre contre les chiens. Pour comprendre que la mort entraîne une perte totale, nous pouvons penser qu'au moment de la mort les mendiants doivent même laisser ce vieux bâton, la possession humaine la plus insignifiante qui soit. Nous pouvons voir partout dans le monde que la seule chose que les morts possèdent, c'est leur nom gravé sur une pierre tombale.

#### LES AUTRES TYPES DE SOUFFRANCES

Nous devons également éprouver les souffrances suivantes : la séparation, rencontrer ce que nous n'aimons pas et ne pas réussir à satisfaire nos désirs. Cela comprend les souffrances de la pauvreté, souffrir du mal infligé par les humains, les non-humains ou les éléments – l'eau, le feu, le vent et la terre – .

Avant la séparation finale, au moment de la mort, nous devons souvent nous séparer temporairement des personnes et des choses que nous aimons, ce qui provoque en nous des souffrances mentales. Il se peut que nous devions quitter notre pays, où vivent tous nos amis et notre famille, ou que nous devions quitter un travail que nous aimons. Nous pouvons perdre notre bonne réputation. Dans cette vie, nous devons éprouver bien des fois le chagrin de nous séparer des gens que nous aimons, ou le chagrin d'abandonner et de perdre les choses que nous trouvons agréables et attirantes. Mais, à notre mort, nous devons quitter pour toujours tous nos compagnons et tous les plaisirs de cette vie ainsi que toutes les conditions actuelles extérieures et intérieures permettant notre pratique du dharma.

Nous sommes souvent obligés de rencontrer et de vivre avec des personnes que nous n'aimons pas, ou de faire face à des situations que nous trouvons désagréables. Nous pouvons éventuellement nous trouver dans des situations très dangereuses, comme un incendie ou des inondations, ou dans un endroit où il y a beaucoup de violences, pris dans une émeute ou un conflit par exemple. Notre vie est pleine de situations moins extrêmes que nous trouvons irritantes. Parfois, nous n'avons pas la possibilité de faire ce que nous voulons. Un jour ensoleillé, il se peut que sur la route de la plage, nous nous retrouvions bloqués dans un embouteillage. Nous faisons continuellement l'expérience d'interférences provenant de notre démon intérieur, nos perturbations mentales, qui dérangent notre esprit et gênent nos pratiques spirituelles. D'innombrables conditions contrarient nos projets et nous empêchent de faire ce que nous voulons. C'est comme si nous vivions nus dans un buisson épineux. Les circonstances nous blessent chaque fois que nous essayons de bouger. Les personnes et les choses sont comme des épines perçant notre chair et aucune situation ne paraît jamais totalement confortable. Plus nous avons de projets et de désirs, plus nous ressentons de frustration. Plus

nous voulons certaines situations, plus nous nous retrouvons bloqués dans des situations que nous ne voulons pas. Chaque désir semble inviter son propre obstacle. Les situations non désirées nous tombent dessus sans que nous les cherchions. En fait, les seules choses qui arrivent sans effort sont celles que nous ne voulons pas. Personne ne veut mourir, mais la mort vient sans effort. Personne ne veut être malade, mais la maladie vient sans effort. Puisque nous renaissons sans liberté ni contrôle, nous avons un corps impur et nous habitons un environnement impur, et ainsi des choses indésirables pleuvent sur nous. Dans le samsara, ce genre d'expérience est tout à fait naturel.

Nous avons d'innombrables désirs, mais quels que soient nos efforts pour les satisfaire, nous n'avons jamais l'impression d'y parvenir. Même quand nous obtenons ce que nous voulons, nous ne l'obtenons pas de la manière dont nous l'aurions voulu. Nous possédons l'objet, mais le posséder ne nous procure pas la satisfaction escomptée. Si nous rêvons par exemple de devenir riches, et que nous devenons effectivement riches, notre vie n'est pas celle que nous avions imaginée et nous n'avons pas l'impression d'avoir réalisé notre désir. C'est parce que nos désirs ne diminuent pas quand notre richesse augmente. Plus notre richesse augmente, plus nos désirs augmentent. La richesse que nous recherchons est introuvable, car nous recherchons une richesse qui va combler nos désirs et aucune quantité d'argent n'a ce pouvoir. Pour aggraver les choses, en obtenant l'objet de notre désir, nous créons de nouvelles raisons de mécontentement. Chaque objet que nous désirons apporte d'autres objets dont nous ne voulons pas. Par exemple, avec la richesse arrivent les impôts, l'insécurité et des affaires financières compliquées. Ces à-côtés non désirés nous empêchent toujours d'être pleinement satisfaits. De même, nous pouvons rêver de passer des vacances dans les mers du sud et nous pouvons effectivement y passer nos vacances, mais

l'expérience ne correspond jamais à ce que nous espérons et nos vacances sont accompagnées d'autres désagréments, comme des coups de soleil et de grosses dépenses.

Si nous examinons nos désirs, nous constaterons qu'ils sont extravagants. Nous voulons toutes les choses les meilleures du samsara : le meilleur travail, le meilleur partenaire, la meilleure réputation, la meilleure maison, la meilleure voiture, les meilleures vacances. Tout ce qui n'est pas le meilleur nous laisse un sentiment de déception et nous continuons à rechercher en vain ce que nous voulons. En fait, aucun plaisir de ce monde ne peut nous donner l'entière et parfaite satisfaction que nous désirons. De nouvelles choses, toujours meilleures, sont constamment fabriquées. Partout de nouvelles publicités annoncent l'arrivée sur le marché d'un nouveau produit, meilleur que tous les autres, mais quelques jours plus tard un autre produit sort, meilleur encore que celui sorti quelques jours auparavant. Les choses qui captivent nos désirs sont sans fin.

À l'école, les enfants ne peuvent jamais satisfaire leur propre ambition, ni celle de leurs parents. Même premiers de classe, ils sentent qu'ils ne pourront être satisfaits que s'ils restent premiers l'année suivante. S'ils réussissent dans ce qu'ils font, leur ambition sera plus forte que jamais. À aucun moment, ils ne peuvent se reposer et se sentir entièrement satisfaits de ce qu'ils ont accompli.

Nous pensons peut-être que les personnes qui mènent une vie simple à la campagne sont satisfaites. Pourtant si nous examinons la situation des fermiers, nous constaterons que ceux-ci sont incapables de trouver ce qu'ils recherchent. Leur vie est remplie de problèmes et d'inquiétudes et ils ne profitent ni d'une paix réelle ni de satisfaction. Leurs revenus dépendent de nombreux facteurs imprévisibles qu'ils ne maîtrisent pas, comme les conditions météorologiques. Les fermiers n'échappent pas plus à l'insatisfaction que les hommes d'affaires qui vivent et travaillent en ville. Les hommes d'affaires ont l'air

élégant et compétent quand ils partent le matin, leur mallette à la main, mais bien qu'extérieurement ils semblent très calmes, ils portent beaucoup d'insatisfaction dans leur cœur. Ils sont toujours à la recherche de ce qu'ils veulent, sans jamais le trouver.

En réfléchissant à cette situation, il se peut que nous nous disions qu'en abandonnant toutes nos possessions, nous trouverons ce que nous cherchons. Nous pouvons cependant voir que même les gens pauvres recherchent en vain ce qu'ils désirent. De nombreuses personnes indigentes ont du mal à trouver les choses les plus élémentaires nécessaires à la vie. Des millions de personnes sur cette planète souffrent d'une pauvreté extrême.

Nous ne pouvons pas éviter les souffrances de l'insatisfaction en changeant fréquemment de situation. Nous pensons peut-être qu'en changeant régulièrement de partenaire ou de travail, qu'en voyageant sans cesse, nous finirons par trouver ce que nous voulons. En réalité, si nous explorions tous les endroits de cette planète et que nous ayons une nouvelle histoire d'amour dans chaque ville, nous serions toujours à la recherche d'un autre endroit, d'un autre amour. Dans le samsara, il n'est pas possible de réellement satisfaire nos désirs.

Toutes les personnes que nous voyons, qu'elles soient de condition modeste ou élevée, homme ou femme, ne diffèrent que par leur apparence, leurs vêtements, leur comportement et leur position sociale. En essence, ces personnes sont toutes égales : toutes ont des problèmes dans leur vie. Chaque fois que nous avons un problème, il est facile de penser qu'il est provoqué par des circonstances particulières et que notre problème disparaîtrait si nous changions ces circonstances. Nous tenons les autres, nos amis, notre nourriture, notre gouvernement, notre époque, la météo, la société, l'histoire, etc., pour responsables. Pourtant, de telles circonstances extérieures ne sont pas les causes principales de nos problèmes. Il

est nécessaire de reconnaître que les souffrances physiques et les douleurs mentales que nous éprouvons sont les conséquences d'avoir pris une renaissance contaminée par ce poison intérieur, les perturbations mentales. Les êtres humains éprouvent nécessairement les souffrances humaines parce qu'ils ont pris une renaissance humaine contaminée. Les animaux éprouvent nécessairement les souffrances animales parce qu'ils ont pris une renaissance animale contaminée. Les esprits affamés et les êtres de l'enfer éprouvent de la même manière leurs propres souffrances spécifiques parce qu'ils ont pris une renaissance contaminée en tant qu'esprit affamé ou être de l'enfer. Même les dieux ne sont pas exempts de souffrance, parce qu'eux aussi ont pris une renaissance contaminée. Une personne prise au piège d'un violent incendie génère une peur intense. De la même manière, nous avons besoin de générer une peur intense des souffrances insupportables du cycle sans fin de vies impures. Cette peur est un véritable renoncement et provient de notre sagesse.

En conclusion, après avoir contemplé l'explication ci-dessus, nous pensons :

*Nier les souffrances des vies futures n'apporte aucun bienfait. Quand ces souffrances s'abattront sur moi, il sera trop tard pour m'en protéger. Par conséquent, il est certain qu'il me faut préparer une protection dès maintenant, pendant que je jouis de cette vie humaine qui me donne la possibilité de me libérer définitivement des souffrances de mes innombrables vies futures. Il n'y a pas de plus grand aveuglement, ni de plus grande folie que de ne faire aucun effort pour atteindre cet objectif et de laisser ma vie humaine s'écouler sans aucune signification. Je dois dès maintenant faire des efforts pour me libérer définitivement des souffrances de mes innombrables vies futures.*

Nous méditons sur cette détermination continuellement jusqu'à ce que nous ayons le désir spontané de nous libérer

définitivement de la souffrance des innombrables vies futures. Ce désir spontané est la véritable réalisation du renoncement. Au moment où nous développons cette réalisation, nous entrons dans la voie de la libération. Dans ce contexte, la libération fait référence à la paix de l'esprit suprême et permanente appelée « nirvana », qui nous donne un bonheur pur et éternel.

### CE QU'IL NOUS FAUT ABANDONNER

Dans le *Soutra des quatre nobles vérités*, Bouddha dit : « Il vous faut abandonner les origines. » Si nous voulons nous libérer définitivement de la souffrance de nos innombrables vies futures, Bouddha nous conseille ainsi d'abandonner les origines. « Origines » fait référence à nos perturbations mentales, en particulier notre saisie du soi. La saisie du soi est appelée « origine » parce que c'est la source de toutes nos souffrances et de tous nos problèmes. Elle est également appelée « le démon intérieur ». Les perturbations mentales sont des perceptions erronées dont la fonction est de détruire notre paix mentale, la source du bonheur. Elles n'ont pas d'autre fonction que de nous faire du mal. Les perturbations mentales comme la saisie du soi résident en notre cœur et nous font continuellement du mal en détruisant la paix de notre esprit, jour et nuit, sans jamais s'arrêter. Dans le samsara, le cycle de vies impures, aucun être n'a la possibilité de connaître un vrai bonheur parce que sa paix mentale, la source du bonheur, est constamment détruite par le démon intérieur de la saisie du soi.

Notre ignorance de saisie du soi est un esprit qui croit à tort que nous-mêmes, notre corps et toutes les autres choses que nous voyons habituellement existent véritablement. En raison de cette ignorance, nous développons de l'attachement aux choses que nous aimons et de la colère à l'encontre des choses que nous n'aimons pas. Nous effectuons ensuite différentes actions non vertueuses et, en résultat de ces actions, nous

éprouvons divers types de souffrances et de problèmes dans cette vie-ci, et vie après vie.

L'ignorance de saisie du soi est un poison intérieur qui fait bien plus de mal que n'importe quel poison extérieur. Notre esprit voit tout d'une manière fausse parce qu'il est contaminé par ce poison intérieur. En conséquence, nous faisons l'expérience de souffrances et de problèmes semblables à des hallucinations. En réalité, nous-mêmes, notre corps et toutes les autres choses que nous voyons habituellement n'existent pas. La saisie du soi peut être comparée à un arbre empoisonné, les autres perturbations mentales à ses branches et toutes nos souffrances et nos problèmes à ses fruits. C'est la source fondamentale de toutes nos autres perturbations mentales, de toutes nos souffrances et de tous nos problèmes. Nous pouvons comprendre grâce à cela que si nous abandonnons définitivement notre saisie du soi, toutes nos souffrances et tous nos problèmes de cette vie-ci, ainsi que ceux des innombrables vies futures, cesseront définitivement. Le grand yogi Saraha déclara « Si votre esprit est définitivement libéré de la saisie du soi, il est certain que vous serez définitivement libéré de la souffrance. » En comprenant cela et après avoir contemplé les explications précédentes, nous pensons :

*Je dois faire de grands efforts pour reconnaître, réduire et finalement abandonner complètement mon ignorance de saisie du soi.*

Nous méditons continuellement sur cette détermination et la mettons en pratique.

#### CE QU'IL NOUS FAUT PRATIQUER

Dans le *Soutra des quatre nobles vérités*, Bouddha dit : « Il vous faut pratiquer la voie. » Dans ce contexte, « voie » ne fait pas référence à une voie extérieure conduisant d'un endroit à un

autre, mais à une voie intérieure, une réalisation spirituelle qui nous mène au bonheur pur de la libération et de l'illumination.

La pratique des étapes de la voie de la libération peut être condensée en trois entraînements : l'entraînement à la discipline morale supérieure, l'entraînement à la concentration supérieure et l'entraînement à la sagesse supérieure. Ces entraînements sont appelés « supérieurs » parce qu'ils sont motivés par le renoncement. Par conséquent, ils sont la véritable voie de la libération que nous avons besoin de pratiquer.

La discipline morale est, par nature, une détermination vertueuse de renoncer aux actions inappropriées. Quand nous pratiquons la discipline morale, nous renonçons aux actions inappropriées, observons un comportement pur et effectuons chaque action de façon correcte avec une motivation vertueuse. La discipline morale est de la plus haute importance pour chacun d'entre nous car elle nous permet d'éviter les problèmes futurs pour nous-mêmes et pour les autres. En rendant nos actions pures, la discipline morale nous rend purs. Nous avons besoin d'être propres et purs. Avoir simplement un corps propre ne suffit pas parce que nous ne sommes pas notre corps. La discipline morale est comme une bonne terre qui soutient et nourrit les récoltes des réalisations spirituelles. Il est très difficile de progresser dans nos entraînements spirituels sans pratiquer la discipline morale. Nous nous entraînons à la discipline morale supérieure en nous familiarisant profondément avec la pratique de la discipline morale, tout en étant motivés par le renoncement.

Le deuxième entraînement supérieur est l'entraînement à la concentration supérieure. La concentration est, par nature, un esprit vertueux placé en un seul point. Tant que nous maintenons cet esprit, nous connaissons la paix mentale et sommes donc heureux. En pratiquant la concentration, nous empêchons les distractions et nous nous concentrons sur des objets vertueux. Il est très important de nous entraîner à la

concentration, parce que nous ne pouvons rien accomplir en étant distraits. L'entraînement à la concentration supérieure consiste à apprendre à nous familiariser profondément avec la capacité de faire cesser les distractions et de nous concentrer sur des objets vertueux, tout en étant motivés par le renoncement. Si notre concentration est claire et puissante, il est très facile de progresser, quelle que soit la pratique du dharma. Habituellement, les distractions sont l'obstacle principal à notre pratique du dharma. La pratique de la discipline morale empêche les distractions grossières de se manifester et la concentration empêche les distractions subtiles de se manifester. Ensemble, elles permettent à notre pratique du dharma de donner des résultats rapides.

Le troisième entraînement supérieur est l'entraînement à la sagesse supérieure. La sagesse est, par nature, un esprit vertueux intelligent dont la fonction est de comprendre totalement des objets tels que l'existence des vies passées et des vies futures, le karma et la vacuité. Comprendre ces objets apporte beaucoup de sens à cette vie, ainsi qu'à nos innombrables vies futures. Beaucoup de personnes sont très intelligentes quand il s'agit de détruire leurs ennemis, de s'occuper de leur famille, de trouver ce qu'ils veulent, etc., mais cela n'est pas la sagesse. Même les animaux ont ce genre d'intelligence. L'intelligence ordinaire est trompeuse, alors que la sagesse ne nous trompera jamais. La sagesse est notre guide spirituel intérieur qui nous conduit sur des voies correctes, et c'est l'œil divin grâce auquel nous pouvons voir les vies passées et futures, ainsi que la relation spécifique existant entre nos actions des vies passées et nos expériences de cette vie, relation appelée « karma ». Le karma est un sujet très vaste et très subtil que seule la sagesse nous permet de comprendre. L'entraînement à la sagesse supérieure consiste à apprendre à développer et à accroître notre sagesse qui réalise la vacuité, en contemplant et en méditant sur la vacuité avec une motivation de renoncement. Cette sagesse

est extrêmement profonde. Son objet, la vacuité, n'est pas le néant, mais la nature réelle de tous les phénomènes. Une explication détaillée de la vacuité se trouve dans le chapitre intitulé *S'entraîner à la bodhitchitta ultime*.

Les trois entraînements supérieurs sont la véritable méthode nous permettant de nous libérer définitivement des souffrances de cette vie et de celles des innombrables vies futures. L'analogie suivante peut nous aider à le comprendre. Une scie, utilisée pour couper un arbre, ne peut pas couper l'arbre seule. Elle a besoin de nos mains qui, à leur tour, dépendent de notre corps. L'entraînement à la discipline morale supérieure est semblable à notre corps, l'entraînement à la concentration supérieure est semblable à nos mains et l'entraînement à la sagesse supérieure est semblable à la scie. En utilisant les trois conjointement, nous pouvons couper l'arbre empoisonné de notre ignorance de saisie du soi, et automatiquement toutes les autres perturbations mentales, ses branches, ainsi que tous les problèmes et souffrances, ses fruits, cesseront totalement. Nous aurons alors atteint la cessation définitive des souffrances de cette vie-ci et de celles de toutes les vies futures, la paix de l'esprit suprême et permanente appelé « nirvana », ou libération. Nous aurons alors résolu tous nos problèmes humains et accompli le vrai sens de notre vie.

En contemplant l'explication ci-dessus, nous pensons :

*Les trois entraînements supérieurs sont la véritable méthode pour me libérer définitivement des souffrances de cette vie-ci et de celles de mes innombrables vies futures. Par conséquent, je dois faire de grands efforts pour les pratiquer.*

Nous méditons continuellement sur cette détermination, puis mettons notre détermination en pratique.

## CE QU'IL NOUS FAUT ATTEINDRE

Dans le *Soutra des quatre nobles vérités*, Bouddha dit : « Il vous faut atteindre les cessations. » Dans ce contexte, « cessation » signifie la cessation définitive de la souffrance, ainsi que celle de sa racine, l'ignorance de saisie du soi. En disant cela, Bouddha nous conseille de ne pas nous contenter d'une libération temporaire de souffrances particulières, mais au contraire de développer l'intention d'accomplir le but ultime de la vie humaine, la paix de l'esprit suprême et permanente (nirvana), et le bonheur pur et éternel de l'illumination.

Chaque être vivant sans exception est obligé de faire l'expérience du cycle des souffrances – maladie, vieillissement, mort et renaissance –, vie après vie, sans fin. En suivant l'exemple de Bouddha, nous développons un puissant renoncement pour ce cycle sans fin. Lorsqu'il vivait au palais avec sa famille, Bouddha vit combien son peuple éprouvait constamment ces souffrances. Il prit alors la ferme résolution d'atteindre l'illumination, la cessation définitive de toute souffrance, et de guider chaque être vivant jusqu'à cet état.

Bouddha ne nous a pas encouragés à abandonner les activités quotidiennes, celles qui nous procurent les conditions nécessaires à notre vie ou qui nous prémunissent contre la pauvreté, les problèmes liés à l'environnement, certaines maladies, etc. Toutefois, ces activités, quelle qu'en soit la réussite, ne nous permettront jamais de parvenir à une cessation définitive de tels problèmes. Nous serons encore obligés d'en faire l'expérience dans nos innombrables vies futures. Même dans cette vie, les souffrances de la pauvreté, de la pollution, de l'environnement et de la maladie grandissent partout dans le monde bien que nous fassions de grands efforts pour éviter ces problèmes. Par ailleurs, la puissance des technologies modernes fait apparaître de grands dangers

dans ce monde, comme jamais auparavant. Par conséquent, il est nécessaire de ne pas nous contenter d'une simple libération temporaire de souffrances particulières, mais faire de grands efforts pour atteindre la libération définitive tant que nous en avons la possibilité.

Il est important de nous souvenir de l'immense valeur de notre vie humaine. Par exemple, les êtres qui, en raison de leurs vues perturbées passées niant la valeur de la pratique spirituelle, ont pris naissance en tant qu'animal n'ont aucune possibilité de s'engager dans la pratique spirituelle, la seule pratique qui donne tout son sens à notre vie. Leur renaissance animale actuelle est, en elle-même, un obstacle car il leur est impossible d'écouter, de comprendre, de contempler et de méditer sur les instructions spirituelles. Comme mentionné précédemment, seuls les êtres humains sont exempts de tels obstacles et possèdent toutes les conditions nécessaires pour s'engager sur les voies spirituelles, les seules voies menant à une paix et un bonheur éternels. Posséder à la fois cette liberté et ces conditions nécessaires est la caractéristique spéciale qui rend notre vie humaine si précieuse.

En conclusion, nous pensons :

*Je ne me contenterai pas d'une simple cessation temporaire de souffrances particulières dont même les animaux peuvent jouir. Je dois atteindre la cessation définitive de l'ignorance de saisie du soi, la racine de la souffrance, en pratiquant avec sincérité les trois entraînements supérieurs.*

Nous méditons sur cette détermination chaque jour, puis mettons cette détermination en pratique. Nous nous guidons ainsi sur la voie de la libération.

# La voie d'une personne de grande capacité

Dans ce contexte, une « personne de grande capacité » fait référence à une personne qui possède de grandes capacités pour développer des compréhensions et des réalisations spirituelles.

Ce sujet est vaste et profond, et inclut le soutra et le tantra. Par conséquent, une explication détaillée en sera donnée dans les prochains chapitres.



*Djé Tsongkhapa*

# Le bon cœur suprême, la bodhitchitta

Jour et nuit, nous maintenons le renoncement, le désir sincère d'atteindre la libération définitive. Le renoncement est la porte d'accès à la libération, la paix suprême et permanente de l'esprit, ainsi que la base de réalisations plus élevées. Nous ne devrions toutefois pas nous contenter de rechercher uniquement notre propre libération, il nous faut aussi prendre en considération le bien-être des autres êtres vivants. D'innombrables êtres se noient dans l'océan du samsara et endurent des souffrances insupportables. Chacun de nous ne représente qu'une seule personne alors que les autres êtres vivants sont innombrables. Leur bonheur et leur liberté sont donc bien plus importants que notre propre bonheur et notre propre liberté. C'est la raison pour laquelle nous devons entrer dans la voie du bodhisattva, la voie qui nous conduit à l'état de la pleine illumination.

La bodhitchitta est la porte d'accès par laquelle nous entrons sur la voie du bodhisattva. « Bodhi » signifie illumination et « tchitta » esprit. La bodhitchitta est un esprit qui désire spontanément atteindre l'illumination pour venir directement en aide à chaque être. Nous devenons un bodhisattva, une personne qui désire spontanément atteindre l'illumination pour venir en aide à tous les êtres vivants, dès l'instant où nous faisons naître ce précieux esprit de bodhitchitta. Nous devenons alors fils ou fille des bouddhas conquérants.

Il est impossible de faire naître la bodhitchitta, le bon cœur suprême, sans s'entraîner. Djé Tsongkhapa a déclaré :

En arrosant le sol de l'amour affectueux avec l'amour  
qui se préoccupe du bonheur des autres,  
Et en semant les graines de l'amour désirant et de la  
compassion,  
L'arbre médicinal, la bodhitchitta va pousser.

Cela indique que l'entraînement à la bodhitchitta comporte cinq étapes : 1. s'entraîner à l'amour affectueux ; 2. s'entraîner à l'amour qui se préoccupe du bonheur des autres ; 3. s'entraîner à l'amour désirant ; 4. s'entraîner à la compassion universelle ; et 5. s'entraîner à la bodhitchitta proprement dite.

#### S'ENTRAÎNER À L'AMOUR AFFECTUEUX

Dans cet entraînement, nous apprenons à développer et à maintenir un cœur chaleureux et le sentiment d'être proches de chaque être vivant, sans exception. Cet amour affectueux rend notre esprit pur et équilibré, et prépare la base permettant de faire naître l'amour qui se préoccupe du bonheur de tous les êtres vivants. Habituellement, notre esprit est déséquilibré. Nous nous sentons trop proches d'une personne, par attachement, ou trop distants d'autres personnes, par colère. Il est impossible que le bon cœur suprême, la bodhitchitta, apparaisse dans un esprit aussi déséquilibré. Cet esprit déséquilibré est la source de tous nos problèmes quotidiens. Nous pensons peut-être que certaines personnes sont nos ennemies parce qu'elles nous font du mal. Comment dès lors pouvons-nous développer et maintenir un cœur chaleureux et le sentiment d'être proches de ces personnes-là ? Cette manière de penser est incorrecte. Les personnes que nous pensons être

nos ennemies sont en réalité nos mères de nos vies précédentes. Nos mères des vies précédentes et notre mère de cette vie sont toutes nos mères. Elles sont toutes, autant les unes que les autres, nos mères, d'une égale bienveillance.

Penser que nos mères des vies passées ne sont plus nos mères pour la simple raison qu'une longue période de temps s'est écoulée depuis l'époque où elles prenaient effectivement soin de nous est un raisonnement incorrect. Si notre mère actuelle venait à mourir aujourd'hui, cesserait-elle d'être notre mère ? Non. Nous continuerions à la considérer comme notre mère et à prier pour son bonheur. C'est la même chose pour toutes nos mères précédentes. Elles sont mortes, mais restent cependant nos mères. C'est uniquement en raison de nos changements d'apparence extérieure que nous sommes incapables de nous reconnaître mutuellement.

Dans notre vie quotidienne, nous voyons de nombreux êtres vivants différents, humains et non humains. Nous considérons certains comme nos amis, certains comme nos ennemis et la plupart comme des étrangers. Ces distinctions sont faites par nos états d'esprit incorrects et ne sont pas confirmées par des états d'esprit valides. Par conséquent, il est préférable de ne pas suivre ces états d'esprit incorrects, mais plutôt considérer et croire que tous les êtres vivants sont nos mères. Chaque fois que nous rencontrons quelqu'un, nous pensons « Cette personne est ma mère. » De cette manière, nous ferons naître un sentiment chaleureux et nous nous sentirons proches de tous les êtres vivants, de manière égale. Cette croyance, tous les êtres vivants sont mes mères, est une sagesse car elle comprend un objet qui a un vrai sens, c'est-à-dire que tous les êtres vivants sont nos mères. Grâce à cette compréhension, notre vie actuelle, mais aussi nos innombrables vies futures, prendront beaucoup de sens. Nous ne devrions jamais abandonner cette croyance, cette vue bénéfique.

Nous contemplons de la manière suivante :

*Il est impossible de trouver un commencement à mon continuum mental. J'ai donc pris d'innombrables renaissances dans le passé. Ayant eu d'innombrables renaissances, j'ai nécessairement eu d'innombrables mères. Où sont toutes ces mères à présent ? Ce sont tous les êtres actuellement en vie aujourd'hui.*

Après avoir contemplé ce point de façon répétée, nous développons la profonde conviction que tous les êtres vivants sont nos mères. Nous méditons ensuite sur cette conviction.

#### LA BONTÉ DES ÊTRES VIVANTS

Après avoir acquis la conviction que tous les êtres vivants sont nos mères, nous contemplons l'immense bonté que nous avons reçue de chacun d'entre eux lorsqu'ils étaient notre mère, ainsi que celle qu'ils nous ont témoignée à d'autres moments.

Au moment de notre conception, notre mère aurait pu se faire avorter si elle n'avait pas voulu nous garder. Nous n'aurions pas cette vie humaine maintenant si elle l'avait fait. Sa bonté nous a donc permis de rester dans son ventre, et nous jouissons maintenant d'une vie humaine et de tous ses avantages. Sans son attention et sans ses soins constants lorsque nous étions bébés, nous aurions certainement eu un accident et serions peut-être infirmes ou aveugles. Heureusement notre mère ne nous a pas négligés. Jour et nuit, elle a pris soin de nous avec amour, nous considérant plus importants qu'elle-même. Chaque jour, elle nous a sauvé la vie de nombreuses fois. La nuit, elle acceptait de voir son sommeil interrompu, et le jour elle renonçait à ses plaisirs habituels. Elle dut quitter son travail et rester à la maison quand ses amis sortaient s'amuser. Elle dépensait tout son argent pour nous donner la meilleure nourriture et les plus beaux vêtements qu'elle était en mesure

d'acheter. Elle nous a appris à manger, à marcher, à parler. Pour assurer notre bien-être futur, elle a fait tout son possible pour que nous recevions une bonne éducation. Grâce à sa bonté, nous avons maintenant le choix d'étudier tout ce que nous voulons. C'est principalement grâce à la bonté de notre mère que nous avons maintenant la possibilité de pratiquer le dharma et finalement d'atteindre l'illumination.

Tous les êtres vivants sont d'une très grande bonté car il n'existe personne qui n'ait été notre mère, à un moment ou à un autre au cours de nos vies passées, et que cette mère nous traitait, nous, son enfant d'alors, avec la même bienveillance que notre mère actuelle.

La bonté des êtres vivants ne se limite pas à la période où ils ont été notre mère. Tout ce dont nous avons quotidiennement besoin provient constamment de la bonté des autres. Nous n'avons rien apporté avec nous de notre vie précédente. Pourtant, dès notre naissance, nous avons reçu un foyer, de la nourriture, des vêtements et tout ce dont nous avons besoin. Tout cela est dû à la bonté des autres. Tout ce dont nous jouissons actuellement nous a été fourni par la bonté, présente ou passée, d'autres êtres.

Nous avons la possibilité d'utiliser de nombreuses choses sans avoir à faire nous-mêmes beaucoup d'efforts. Si nous considérons les infrastructures et les équipements, comme les routes, les voitures, les trains, les avions, les bateaux, les maisons, les restaurants, les hôtels, les bibliothèques, les hôpitaux, les magasins, l'argent, etc., il est évident que de nombreuses personnes ont travaillé sans relâche pour les produire. Ces choses sont toutes à notre disposition même si nous contribuons très peu, ou pas du tout, à leur production. Cela nous montre la grande bonté des autres.

Ce sont les autres qui assurent notre éducation générale, ainsi que notre entraînement spirituel. C'est en dépendance de leur bonté que nous obtiendrons toutes nos réalisations

du dharma, depuis nos toutes premières expériences, jusqu'à l'accomplissement final de la libération et de l'illumination. En tant qu'être humain, nous avons la possibilité d'atteindre le bonheur suprême de l'illumination. En effet, nous avons la possibilité d'entrer sur et de suivre la voie de l'illumination, une voie spirituelle motivée par la compassion pour tous les êtres vivants. La compassion pour tous les êtres vivants, la compassion universelle est donc la porte d'accès par laquelle nous entrons dans la voie de l'illumination. Et nous sommes capables de faire naître et de développer cette compassion uniquement en nous appuyant sur tous les êtres vivants, en tant qu'objets de notre compassion. Cela montre que c'est grâce à la grande bonté de tous les êtres vivants, qui agissent en tant qu'objets de notre compassion, que nous avons la possibilité d'entrer dans la voie de l'illumination et d'atteindre le bonheur suprême de l'illumination. Il est donc évident que tous les êtres vivants sont pour nous extrêmement précieux et d'une grande bonté.

Du fond de notre cœur, nous pensons :

*Chaque être vivant est pour moi extrêmement précieux et d'une immense bonté. Tous ces êtres me donnent la possibilité d'atteindre le bonheur pur et éternel de l'illumination, le but ultime de la vie humaine.*

En comprenant cela et en pensant ainsi, nous faisons naître un sentiment chaleureux, en nous sentant proches de tous les êtres vivants, sans exception et de manière égale. Nous transformons notre esprit en ce sentiment, et restons aussi longtemps que possible centrés en un seul point sur ce sentiment. En contemplant et en méditant ainsi continuellement, nous maintiendrons un cœur chaleureux et nous nous sentirons tout le temps proches de chaque être vivant, en toute situation. Après avoir compris les huit bienfaits de maintenir l'amour affectueux, énumérés plus loin dans la section intitulée *S'entraîner à l'amour désirant*, nous faisons des efforts continuels dans cette pratique.

S'ENTRAÎNER À L'AMOUR QUI SE PRÉOCCUPE  
DU BONHEUR DES AUTRES

Cet entraînement comporte deux étapes : 1. se mettre à égalité avec les autres ; et 2. s'échanger avec les autres.

SE METTRE À ÉGALITÉ AVEC LES AUTRES

Cette pratique est appelée « se mettre à égalité avec les autres » parce que nous apprenons à penser que le bonheur et la liberté de tous les autres êtres vivants sont tout aussi importants que notre propre bonheur et notre propre liberté. Apprendre à chérir et à se préoccuper des autres est la meilleure solution à nos problèmes quotidiens. C'est aussi la source de tout notre bonheur et de toute notre bonne fortune futurs.

Chérir et se préoccuper des autres a deux niveaux : (1) chérir et se préoccuper des autres, comme nous chérissons et nous nous préoccupons d'un ami proche ou d'un parent, et (2) chérir et se préoccuper des autres, comme nous nous chérissons et nous nous préoccupons de nous-mêmes. Ce deuxième niveau est plus profond. En nous préoccupant de tous les êtres vivants autant que nous nous préoccupons de nous-mêmes, nous développerons la profonde compassion universelle, la voie rapide de l'illumination. Il s'agit d'un des points fondamentaux du Lamrim kadam.

Pour nous entraîner à nous mettre à égalité avec les autres, nous effectuons la contemplation suivante, en pensant :

*Je dois avoir la conviction que le bonheur et la liberté de tous les autres êtres vivants sont tout aussi importants que mon propre bonheur et ma propre liberté parce que :*

*(1) Tous les êtres vivants ont fait preuve d'une grande bonté à mon égard, dans cette vie et aussi dans mes vies antérieures.*

*(2) Je ne veux éprouver aucune souffrance et connaître uniquement du bonheur. Tout comme moi, tous les autres êtres*

*veulent également la même chose. À cet égard, je ne suis en rien différent d'aucun autre être. Nous sommes tous égaux.*

*(3) Je suis une seule personne, alors que les autres sont innombrables. Ainsi, comment puis-je me préoccuper uniquement de moi, en négligeant tous les autres ? Mon bonheur et ma souffrance sont insignifiants comparés au bonheur et à la souffrance des innombrables autres êtres vivants.*

Après avoir contemplé ces points à plusieurs reprises, nous avons la ferme conviction que le bonheur et la liberté de tous les autres êtres vivants sont tout aussi importants que notre propre bonheur et notre propre liberté. Puis, nous restons sur cette conviction en un seul point, aussi longtemps que possible. Nous pratiquons cette contemplation et cette méditation continuellement, jusqu'à ce que nous pensions spontanément que le bonheur et la liberté de tous les autres êtres vivants sont tout aussi importants que notre propre bonheur et notre propre liberté. C'est la réalisation de se mettre à égalité avec les autres.

### S'ÉCHANGER AVEC LES AUTRES

Cet entraînement comporte trois étapes: 1. contempler les inconvénients de se préoccuper de soi ; 2. contempler les avantages de se préoccuper des autres ; et 3. l'entraînement proprement dit à s'échanger avec les autres.

### CONTEMPLER LES INCONVÉNIENTS DE SE PRÉOCCUPER DE SOI

Qu'est-ce que la préoccupation de soi ? Quand nous pensons « je » et « mien », nous percevons un je existant intrinsèquement. Nous nous préoccuons de ce je et croyons que son

bonheur et sa liberté sont les choses les plus importantes. C'est cela la préoccupation de soi. Prendre soin de soi n'est pas la même chose que se préoccuper de soi. Nous avons besoin de prendre soin de nous-mêmes pour maintenir cette vie humaine, afin de pouvoir faire continuellement des efforts pour en accomplir le véritable sens.

La préoccupation de soi et la saisie du soi sont deux aspects différents du même esprit. La saisie du soi saisit un « je » existant intrinsèquement, tandis que la préoccupation de soi croit qu'un tel « je » est précieux et que son bonheur et sa liberté sont d'une importance suprême. La préoccupation de soi est notre vue habituelle qui croit « Je suis important » et « Mon bonheur et ma liberté sont importants », et qui néglige le bonheur et la liberté des autres. Elle fait partie de notre ignorance parce qu'en réalité, il n'y a aucun je existant intrinsèquement. Notre préoccupation de soi chérit pourtant ce je et croit que c'est la chose la plus importante. C'est un esprit stupide et trompeur qui interfère constamment avec notre paix intérieure, et c'est aussi un grand obstacle à l'accomplissement du véritable sens de notre vie humaine. Nous avons cet esprit de préoccupation de soi, vie après vie, depuis des temps sans commencement, même dans notre sommeil et dans nos rêves.

Dans le *Guide du mode de vie du bodhisattva*, Shantidéva dit :

[...] Toute la souffrance de ce monde  
Provient du désir d'être soi-même heureux.

Les souffrances ne nous sont pas données en punition. Elles proviennent toutes de notre esprit de préoccupation de soi qui désire être heureux tout en négligeant le bonheur des autres. Nous pouvons comprendre cela de deux manières différentes. Premièrement, la préoccupation de soi est le créateur de tous nos problèmes et de toutes nos souffrances. Deuxièmement, la préoccupation de soi est la base pour faire l'expérience de tous nos problèmes et de toutes nos souffrances.

Nous souffrons parce que, dans nos vies précédentes, nous avons effectué des actions qui ont fait souffrir les autres. Ces actions ont été motivées par des intentions égoïstes, c'est-à-dire par notre préoccupation de soi. En résultat de ces actions, nous connaissons maintenant problèmes et souffrances. Par conséquent, le véritable créateur de toutes nos souffrances et de tous nos problèmes est notre esprit de préoccupation de soi.

Les souffrances et les problèmes spécifiques que nous connaissons actuellement ont un lien particulier avec des actions spécifiques que nous avons effectuées dans nos vies précédentes. C'est très subtil. Nous ne pouvons pas voir ce lien caché avec nos yeux, mais nous pouvons le comprendre en utilisant notre sagesse, et en particulier en nous fiant aux enseignements de Bouddha sur le karma. En général, tout le monde sait qu'en effectuant des actions négatives, nous connaissons de mauvais résultats et qu'en effectuant de bonnes actions, nous connaissons de bons résultats.

La préoccupation de soi est aussi la base pour faire l'expérience de toutes nos souffrances et de tous nos problèmes. Par exemple, la majorité d'entre nous éprouve dépression, découragement, douleur mentale et le sentiment d'être malheureux lorsque nous n'arrivons pas à réaliser nos désirs. Certains vont même jusqu'à vouloir se suicider. C'est parce que notre préoccupation de soi croit que nos désirs sont d'une extrême importance. Notre préoccupation de soi est donc la principale responsable de nos problèmes. En l'absence de préoccupation de soi, base de ces souffrances, ces souffrances ne pourraient se produire.

Lorsque nous sommes gravement malades, il nous est difficile d'accepter notre souffrance. Mais nous souffrons de cette maladie uniquement parce que nous nous préoccuons de nous-mêmes. Si une autre personne souffre de la même maladie, nous n'avons aucun problème. Pourquoi cela ? C'est parce que nous ne nous préoccuons pas d'elle. Toutefois, si nous nous préoccuons des autres tout autant que nous nous préoccuons

de nous-mêmes, il nous serait difficile de supporter leurs souffrances. C'est cela la compassion. Comme le dit Shantidéva :

La souffrance que j'éprouve  
Ne nuit pas aux autres,  
Mais il m'est difficile de la supporter  
Parce que c'est de moi dont je me préoccupe.

De même, la souffrance des autres  
Ne me nuit pas,  
Mais si je chéris les autres et me préoccupe d'eux,  
Il me sera difficile de supporter leur souffrance.

Depuis des temps sans commencement, nous avons essayé, vie après vie, de réaliser les désirs de notre esprit de préoccupation de soi, en croyant que son point de vue était vrai. Nous avons fait de grands efforts pour chercher le bonheur d'une source extérieure, mais il ne nous en reste rien aujourd'hui. Nous avons gaspillé d'innombrables vies précédentes parce que la préoccupation de soi nous a trompés. Elle nous a forcés à travailler pour notre propre intérêt, mais nous n'avons rien obtenu. Cet esprit stupide a rendu toutes nos vies précédentes inutiles. En prenant cette renaissance humaine, nous n'avons rien apporté avec nous, si ce n'est des perturbations mentales. Chaque jour, à chaque instant, la préoccupation de soi continue de nous tromper.

Après avoir contemplé ces points, nous pensons :

*Rien ne me fait plus de mal que ce démon qu'est la préoccupation de soi. C'est la source de toute ma négativité, de tout mon malheur, de tous mes problèmes et de toute ma souffrance. Par conséquent, je dois renoncer à la préoccupation de soi et l'abandonner.*

Nous méditons sur cette détermination chaque jour, et la mettons en pratique.

CONTEMPLER LES AVANTAGES  
DE SE PRÉOCCUPER DES AUTRES

Nous chérissons et nous nous préoccupons des autres lorsque nous pensons profondément qu'ils sont importants, et que leur bonheur et leur liberté sont importants. Si nous chérissons et nous nous préoccupons des autres de cette manière, nous aurons toujours de bonnes relations et vivrons en harmonie avec eux. Nous serons tous les jours heureux et paisibles. Nous pouvons commencer cette pratique avec notre famille, nos amis et les personnes qui nous sont proches, pour ensuite peu à peu développer et maintenir un amour qui se préoccupe du bonheur de tous les êtres vivants sans exception.

Dans le *Guide du mode de vie du Bodhisattva*, Shantidéva dit :

Tout le bonheur de ce monde  
Provient du désir que les autres soient heureux.

Si nous réfléchissons bien à cela, nous prendrons conscience que tout notre bonheur présent et futur dépend du fait que nous chérissons les autres, que nous nous préoccupons d'eux et que nous voulions qu'ils soient heureux. Dans nos vies passées, nous avons effectué des actions vertueuses parce que nous nous sommes préoccupés des autres. Nous nous sommes par exemple abstenus de tuer ou de faire du mal aux autres et nous avons renoncé à les voler ou à les tromper. Nous leur avons apporté aide matérielle et protection, et avons pratiqué la patience. En résultat de ces actions vertueuses, nous avons obtenu cette précieuse vie humaine et avons ainsi la possibilité de jouir des plaisirs humains.

Chérir et se préoccuper des autres aura pour effet immédiat de faire disparaître la plupart de nos problèmes quotidiens, ceux provenant de la colère, de la jalousie et de comportements égoïstes par exemple. Notre esprit deviendra

également calme et paisible. En agissant de manière attentionnée, nous ferons plaisir aux autres et ne serons pas impliqués dans des querelles et des conflits. Si nous nous préoccupons des autres, nous voudrions les aider, et non leur faire du mal et nous éviterons donc naturellement les actions non vertueuses. Nous pratiquerons au contraire des actions vertueuses, comme la compassion, l'amour, la patience, nous apporterons une aide matérielle et notre protection. Nous créerons ainsi la cause qui nous permettra d'atteindre un bonheur pur et éternel à l'avenir.

En particulier, il nous sera difficile de supporter les souffrances de tous les êtres vivants si nous nous préoccupons d'eux tout autant que nous nous préoccupons de nous-mêmes. Ressentir que la souffrance de tous les autres êtres vivants est difficile à supporter est la compassion universelle. Elle nous conduira rapidement au bonheur pur et éternel de l'illumination. Nous deviendrons alors, comme tous les bouddhas précédents, un bouddha pleinement éveillé né de la compassion universelle, notre mère. C'est la raison pour laquelle chérir et se préoccuper de tous les êtres vivants nous permettra d'atteindre l'illumination très rapidement.

En contemplant tous ces bienfaits, nous pensons :

*Cet esprit précieux, qui chérit et se préoccupe de tous les êtres vivants, me protège, ainsi que tous les autres, de la souffrance, apporte un bonheur pur et éternel, et exauce tous les souhaits, les miens et ceux des autres. Par conséquent, je dois toujours chérir et me préoccuper de tous les êtres vivants sans exception.*

Nous méditons sur cette détermination chaque jour et la mettons en pratique dans notre vie quotidienne. Cela signifie que nous chérissons et que nous nous préoccupons de chaque être vivant sans exception, y compris les animaux.

## S'ENTRAÎNER À S'ÉCHANGER AVEC LES AUTRES

« S'échanger avec les autres » signifie changer l'objet dont nous nous préoccupons, que nous chérissons, pour passer de nous-mêmes à tous les autres êtres vivants. C'est une chose impossible sans entraînement. Comment nous entraîner à nous échanger avec les autres ? Nous comprenons d'abord les puissants inconvénients de nous préoccuper de nous-mêmes et les grands avantages de nous préoccuper de tous les êtres vivants, comme cela a été expliqué précédemment. Puis, nous nous souvenons de notre détermination de renoncer à nous préoccuper de nous-mêmes et de toujours chérir et nous préoccuper de tous les êtres vivants sans exception, et nous pensons du fond de notre cœur :

*Je dois renoncer à me préoccuper de moi et, à la place, chérir et me préoccuper de tous les autres êtres vivants, sans exception.*

Nous méditons ensuite sur cette détermination. Nous pratiquons continuellement cette méditation jusqu'à ce que nous ayons spontanément la conviction que le bonheur et la liberté de chaque être vivant sont bien plus importants que notre propre bonheur et notre propre liberté. Cette conviction est la réalisation de s'échanger avec les autres.

## S'ENTRAÎNER À L'AMOUR DÉSIRANT

Avec la compréhension et la conviction que le bonheur et la liberté de chaque être vivant sont bien plus importants que notre propre bonheur et notre propre liberté, nous faisons naître l'amour désirant pour tous les êtres vivants :

*Ce serait tellement merveilleux si tous les êtres vivants pouvaient parvenir au bonheur pur et éternel de l'illumination ! Puissent-ils parvenir à ce bonheur. Je vais personnellement œuvrer dans ce but.*

Nous restons centrés en un seul point sur ce précieux esprit, l'amour désirant pour tous les êtres vivants, aussi longtemps que possible. Nous répétons cette méditation de nombreuses fois, jusqu'à ce que nous souhaitions spontanément que chaque être vivant connaisse le bonheur de l'illumination. Ce souhait spontané est la véritable réalisation de l'amour désirant.

L'amour désirant est aussi appelé « amour incommensurable » parce que nous recevrons des bienfaits incommensurables dans cette vie et dans d'innombrables vies futures, simplement en méditant sur cet amour. En se basant sur les enseignements de Bouddha, le grand érudit Nagardjouna a énuméré huit bienfaits de l'amour affectueux et de l'amour désirant : (1) en méditant un seul instant sur l'amour affectueux et l'amour désirant, nous accumulons plus de mérite que nous le ferions en donnant à manger trois fois par jour à tous ceux qui ont faim dans le monde.

Quand nous donnons de la nourriture à ceux qui ont faim, nous ne leur donnons pas un vrai bonheur. En effet, le bonheur provenant de manger de la nourriture n'est qu'une réduction temporaire de la souffrance de la faim, pas un vrai bonheur. Par contre, la méditation sur l'amour affectueux et l'amour désirant nous conduit, nous et tous les êtres vivants, au bonheur pur et éternel de l'illumination.

Les sept autres bienfaits de la méditation sur l'amour affectueux et l'amour désirant sont des bienfaits futurs : (2) les humains et les non-humains feront preuve d'une grande affection bienveillante à notre égard ; (3) nous serons protégés de diverses manières par les humains et les non-humains ; (4) nous serons mentalement heureux tout le temps ; (5) nous serons en bonne santé tout le temps ; (6) nous ne serons pas blessés par les armes, le poison et d'autres conditions néfastes ; (7) nous obtiendrons toutes les conditions nécessaires, sans effort ; et (8) nous renaîtrons dans un paradis supérieur, le pays pur d'un bouddha.

Après avoir contemplé ces bienfaits, nous faisons des efforts pour méditer plusieurs fois chaque jour sur l'amour désirant.

### S'ENTRAÎNER À LA COMPASSION UNIVERSELLE

La compassion universelle est un esprit qui désire sincèrement libérer définitivement tous les êtres vivants de la souffrance. Sur la base de l'amour qui se préoccupe du bonheur tous les êtres vivants, nous ferons naître une profonde compassion à l'égard de tous les êtres vivants en contemplant le cycle des souffrances physiques et des douleurs mentales qu'ils endurent sans fin, vie après vie, leur incapacité à se libérer de la souffrance, leur manque de liberté et la manière dont ils sèment les graines de souffrances futures en effectuant des actions négatives. Nous avons besoin de nous identifier à eux, de faire preuve d'empathie et de ressentir leur douleur aussi vivement que si c'était la nôtre.

Personne ne veut souffrir, et pourtant les êtres vivants créent leur propre souffrance en effectuant des actions non vertueuses. Il nous faut donc ressentir une compassion égale envers tous les êtres vivants sans exception. Il n'y a pas un seul être vivant qui ne soit pas un objet approprié de notre compassion.

Tous les êtres vivants souffrent parce qu'ils ont pris une renaissance samsarique contaminée. Les êtres humains ne peuvent échapper aux souffrances considérables des êtres humains, parce qu'ils ont pris une renaissance humaine, contaminée par le poison intérieur des perturbations mentales. De même, les animaux sont obligés d'endurer les souffrances animales, et les esprits affamés et les êtres de l'enfer doivent éprouver toutes les souffrances de leur règne respectif. Ce ne serait pas si grave si les êtres vivants devaient éprouver toutes ces souffrances pendant seulement une vie, mais le cycle de souffrances continue sans fin, vie après vie.

Nous développons le renoncement en contemplant comment, dans nos innombrables vies futures, nous serons obligés d'endurer les souffrances insupportables des animaux, des esprits affamés, des êtres des enfers, des êtres humains, des demi-dieux et des dieux. À présent, nous développons la compassion pour tous les êtres vivants, nos mères, en contemplant comment, dans leurs innombrables vies futures, ces êtres seront obligés d'endurer les souffrances insupportables des animaux, des esprits affamés, des êtres des enfers, des êtres humains, des demi-dieux et des dieux.

Après avoir contemplé cela, nous pensons :

*La souffrance de ces innombrables êtres mères m'est insoutenable. Ils se noient dans l'océan vaste et profond du samsara, le cycle de la renaissance contaminée, et sont obligés d'éprouver des souffrances physiques et des douleurs mentales insupportables, dans cette vie et dans d'innombrables vies futures. Je dois libérer définitivement tous ces êtres vivants de leurs souffrances.*

Nous méditons continuellement sur cette détermination, qui est la compassion universelle, et faisons de grands efforts pour accomplir son but.

#### S'ENTRAÎNER À LA BODHITCHITTA PROPREMENT DITE

À l'instant où nous faisons naître la bodhitchitta, nous devenons un bodhisattva, une personne qui désire spontanément atteindre l'illumination pour le bien de tous les êtres vivants. Au début, nous sommes un bodhisattva sur la voie de l'accumulation. Puis, parcourant la voie de l'illumination avec la bodhitchitta pour véhicule, nous pouvons progresser et, à partir de la voie de l'accumulation, devenir un bodhisattva sur la voie de la préparation, un bodhisattva sur la voie de la vision, et finalement un

bodhisattva sur la voie de la méditation. À partir de ce point, nous atteindrons la voie ne nécessitant plus d'apprendre, c'est à dire l'illumination proprement dite. L'illumination est, comme cela a déjà été indiqué, la lumière intérieure de la sagesse définitivement libérée de toute apparence fausse, dont la fonction est d'apporter chaque jour la paix mentale à chaque être vivant. Lorsque nous atteindrons l'illumination d'un bouddha, nous serons capables de venir directement en aide à chaque être vivant, en leur accordant des bénédictions et par l'intermédiaire de nos innombrables émanations.

Dans les enseignements du soutra, Bouddha dit :

Dans cette vie impure du samsara  
 Personne ne connaît un véritable bonheur.  
 Les actions qu'ils accomplissent  
 Seront toujours cause de souffrances.

Le bonheur et le bien-être que nous ressentons habituellement lorsque nous jouissons de bonnes conditions – par exemple une bonne réputation, un bon travail, des relations harmonieuses, voir des formes attrayantes, entendre des bonnes nouvelles ou de la belle musique, manger, boire, ou l'activité sexuelle – ne sont pas un véritable bonheur, mais de la souffrance changeante, c'est-à-dire une diminution de notre souffrance précédente. Pourtant nous pensons, par ignorance, que seules ces choses apportent le bonheur. De ce fait, nous n'avons jamais le désir d'atteindre le vrai bonheur, le bonheur pur et éternel de la libération et de l'illumination, pas même pour notre propre bien. Nous recherchons toujours le bonheur dans cette vie impure du samsara, tout comme le voleur qui cherchait de l'or dans la grotte vide de Milarépa, sans rien trouver. Une nuit, le grand yogi Milarépa entendit un voleur fouiller dans sa grotte. Il lui dit alors « Comment espères-tu trouver quelque chose de valeur ici, la nuit, quand je ne peux rien trouver de valeur en plein jour ? »

Au moment où la bodhitchitta, l'esprit précieux de l'illumination, se manifeste en nous grâce à l'entraînement, nous pensons spontanément :

*Ce serait tellement merveilleux si nous parvenions, moi-même et tous les êtres vivants, à un bonheur véritable, le bonheur pur et éternel de l'illumination ! Pussions-nous parvenir à ce bonheur. Je vais personnellement œuvrer dans ce but.*

Nous avons besoin d'avoir dans notre cœur ce précieux esprit de bodhitchitta. C'est notre guide spirituel intérieur, qui nous conduit directement à l'état du bonheur suprême de l'illumination. C'est le véritable joyau qui exauce les souhaits qui nous permet d'exaucer nos propres souhaits et ceux des autres. Aucune intention n'est plus bénéfique que cet esprit très précieux.

Après avoir contemplé l'explication précédente, nous pensons du fond de notre cœur :

*Je suis une seule personne, alors que les autres êtres vivants sont innombrables, et tous sont mes mères bienveillantes. Ces innombrables êtres mères doivent endurer des souffrances physiques et des douleurs mentales insupportables, dans cette vie et dans leurs innombrables vies futures. Ma propre souffrance, comparée à la souffrance de ces innombrables êtres vivants, est insignifiante. Je dois libérer définitivement tous les êtres vivants de la souffrance et, pour parvenir à ce but, je dois atteindre l'illumination d'un bouddha.*

Nous méditons sur cette détermination en un seul point. Cette détermination est la bodhitchitta. Nous pratiquons continuellement cette contemplation et cette méditation jusqu'à ce que nous ayons le désir spontané d'atteindre l'illumination pour aider directement chaque être vivant. Nous faisons ensuite de grands efforts pour réaliser notre désir de bodhitchitta.



# S'entraîner sur la voie de la bodhitchitta

L'entraînement sur la voie de la bodhitchitta comporte trois étapes : 1. s'entraîner aux six perfections ; 2. s'entraîner à la prise en association avec la pratique des six perfections ; et 3. s'entraîner au don en association avec la pratique des six perfections.

## S'ENTRAÎNER AUX SIX PERFECTIONS

Les six perfections sont la voie proprement dite de l'illumination, ainsi que la voie de la bodhitchitta et la voie du bodhisattva. En suivant cette voie avec le véhicule de la bodhitchitta, il est certain que nous parviendrons à l'illumination. Notre désir de bodhitchitta est d'atteindre l'illumination pour aider directement chaque être vivant. Pour exaucer ce souhait, nous promettons, en face de notre guide spirituel ou d'une image de Bouddha que nous considérons être Bouddha vivant, de nous engager dans la voie, ou entraînement du bodhisattva. Tout en faisant cette promesse, nous récitons la prière rituelle suivante trois fois. Cette promesse est le vœu du bodhisattva.

Tout comme les sougatas précédents, les bouddhas,  
Ont fait naître en eux l'esprit d'illumination, la bodhitchitta  
Et accompli toutes les étapes  
De l'entraînement du bodhisattva,

Je vais moi aussi, pour le bien de tous les êtres,  
Faire naître en moi l'esprit d'illumination  
Et accomplir toutes les étapes  
De l'entraînement du bodhisattva.

En prenant le vœu du bodhisattva, nous nous engageons à suivre la voie de l'illumination, l'entraînement du bodhisattva, c'est-à-dire la pratique des six perfections. Habituellement, lorsque nous commençons un nouveau travail, nous nous engageons à satisfaire les désirs de notre employeur, sans quoi nous perdrons rapidement notre travail. De la même manière, après avoir fait naître la bodhitchitta, la détermination d'atteindre l'illumination pour aider chaque être vivant directement, nous avons besoin de nous engager à pratiquer les six perfections. Si nous ne prenons pas cet engagement, en prenant le vœu du bodhisattva, nous perdrons la possibilité d'atteindre l'illumination. En contemplant cela, nous nous encourageons à prendre le vœu du bodhisattva et à pratiquer les six perfections avec sincérité.

Les six perfections sont les pratiques du don, de la discipline morale, de la patience, de l'effort, de la concentration et de la sagesse, motivées par la bodhitchitta. Nous reconnaissons que les six perfections sont notre pratique quotidienne.

Dans la pratique du don, nous nous entraînons à : (1) donner de l'aide matérielle à ceux qui vivent dans la pauvreté, cela comprend donner de la nourriture aux animaux ; (2) aider concrètement ceux qui sont malades ou faibles physiquement ; (3) apporter notre protection en essayant toujours de sauver la vie des autres, y compris celle des insectes ; (4) donner de l'amour, en apprenant à chérir et à nous préoccuper de tous les êtres vivants, en ayant constamment la conviction que leur liberté et leur bonheur sont importants ; et (5) donner le dharma, aider les autres à résoudre leurs problèmes de colère, d'attachement et d'ignorance en leur donnant des enseignements du dharma ou des conseils pertinents.

Dans la pratique de la discipline morale, nous renonçons à toute action inappropriée, en particulier celles qui font du mal aux autres. Nous renonçons tout particulièrement à rompre nos engagements du vœu du bodhisattva. C'est la base essentielle nous permettant de progresser sur la voie du bodhisattva. En faisant cela, nos actions du corps, de la parole et de l'esprit seront pures, et nous deviendrons un être pur.

Dans la pratique de la patience, nous ne nous laissons jamais aller à la colère ou au découragement, en acceptant sur le moment toutes sortes de difficultés ou de mal infligé par les autres. Lorsque nous pratiquons la patience, nous portons l'armure intérieure suprême qui nous protège directement des souffrances physiques, de la douleur mentale et des autres problèmes. La colère détruit notre mérite, ou bonne fortune, de sorte que nous aurons par la suite continuellement beaucoup d'obstacles. De plus, par manque de bonne fortune, il nous sera difficile de réaliser nos souhaits, en particulier nos objectifs spirituels. Il n'y a pas de plus grand mal que la colère. La pratique de la patience nous permet d'accomplir n'importe quel objectif spirituel. Il n'y a pas de vertu plus grande que la patience.

Dans la pratique de l'effort, nous nous appuyons sur un effort inébranlable afin d'accumuler les grandes collections de mérite et de sagesse. Ces deux collections sont les causes principales permettant d'atteindre le corps forme, ou roupakaya, et le corps vérité de Bouddha, ou dharmakaya. Nous privilégions particulièrement la contemplation et la méditation sur la vacuité, la manière dont les choses existent réellement. En procédant ainsi, nous progresserons facilement sur la voie de l'illumination. Avec la paresse, nous ne pouvons rien accomplir, mais grâce à l'effort, nous pouvons atteindre notre but.

Durant la pratique de la concentration, il nous faut privilégier l'accomplissement de la concentration du calme stable qui observe la vacuité. Une explication en est donnée dans

la section intitulée *Un entraînement simple à la bodhitchitta ultime*. Quand, par le pouvoir de cette concentration, nous ferons l'expérience d'une sagesse spéciale, appelée « vision supérieure », qui réalise très clairement la vacuité de tous les phénomènes, nous aurons progressé de l'état du bodhisattva sur la voie de l'accumulation à l'état du bodhisattva sur la voie de la préparation.

Durant la pratique de la sagesse, nous avons besoin de privilégier l'augmentation du pouvoir de notre sagesse de la vision supérieure en méditant continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes, en étant motivés par la bodhitchitta. Grâce à cela, lorsque notre vision supérieure se transformera en la voie de la vision, c'est-à-dire la réalisation directe de la vacuité de tous les phénomènes, nous aurons progressé de l'état du bodhisattva sur la voie de la préparation à l'état du bodhisattva sur la voie de la vision. À l'instant où nous atteignons la voie de la vision, nous devenons un bodhisattva supérieur et ne ressentons plus les souffrances du samsara. Même si quelqu'un coupe notre corps en petits morceaux avec un couteau, nous ne ressentons aucune douleur parce que nous réalisons directement la manière dont les choses existent.

Pour continuer de progresser, après avoir accompli la voie de la vision, nous avons besoin de méditer continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes, motivés par la bodhitchitta. Cette méditation est appelée la « voie de la méditation ». Nous passons de l'état du bodhisattva sur la voie de la vision à l'état du bodhisattva sur la voie de la méditation, à l'instant même où nous atteignons cette étape.

Arrivés au terme de la voie de la méditation, notre sagesse de la voie de la méditation se transforme en une sagesse omnisciente qui fait l'expérience d'une cessation définitive des apparences fausses. Cette sagesse omnisciente est appelée la « voie ne nécessitant plus d'apprendre » et c'est l'illumination proprement dite. À l'instant où nous parvenons à cette étape,

nous passons de l'état du bodhisattva sur la voie de la méditation à l'état d'un être pleinement éveillé, un bouddha. Nous avons alors accompli le but ultime des êtres vivants.

L'entraînement initial du bodhisattva consistant à accumuler mérite ou sagesse est la voie de l'accumulation du bodhisattva. L'entraînement du bodhisattva, consistant à accumuler mérite ou sagesse qui est une préparation pour atteindre la voie de la vision est la voie de la préparation du bodhisattva. L'entraînement du bodhisattva qui est la réalisation directe initiale de la vacuité est la voie de la vision du bodhisattva. Après avoir accompli la voie de la vision, l'entraînement du bodhisattva consistant à méditer continuellement sur la vacuité est la voie de la méditation du bodhisattva. La sagesse omnisciente de Bouddha qui est atteinte en menant à terme tous les entraînements du soutra et du tantra est la voie ne nécessitant plus d'apprendre, l'état de l'illumination.

#### S'ENTRAÎNER À LA PRISE EN ASSOCIATION AVEC LA PRATIQUE DES SIX PERFECTIONS

Les méditations sur la prise et le don ont quatre bienfaits principaux. Ce sont de puissants moyens pour : (1) purifier les potentialités des actions non vertueuses qui nous font connaître des maladies incurables comme le cancer ; (2) accumuler une grande collection de mérite ; (3) faire mûrir notre potentialité d'être capables d'aider tous les êtres vivants ; et (4) purifier notre esprit.

À une certaine époque, vivait un pratiquant du Lamrim, nommé Kharak Gomtchèn, gravement atteint par la lèpre. Les traitements prescrits par ses médecins étaient sans effet et son état empirait d'année en année. Ses médecins finirent par lui dire qu'ils ne pouvaient rien faire pour le guérir. Pensant qu'il allait bientôt mourir, Gomtchèn quitta son domicile et se rendit dans un cimetière, afin de se préparer à la mort. Alors

qu'il vivait dans le cimetière, il se concentra jour et nuit sur la pratique des méditations sur la prise et le don, avec une puissante compassion pour tous les êtres vivants. Grâce à cette pratique, il parvint à se guérir complètement et rentra chez lui, en bonne santé et l'esprit heureux. Il existe beaucoup d'autres exemples similaires.

Pour l'instant, nous sommes incapables d'aider tous les êtres vivants, mais nous avons le potentiel de cette capacité, qui fait partie de notre nature de Bouddha. En pratiquant les méditations sur la prise et le don avec une puissante compassion pour tous les êtres vivants, le potentiel nous permettant d'aider tous les êtres vivants va mûrir. Quand cela se produira, nous serons devenus un être pleinement éveillé, un bouddha. Chaque réalisation spirituelle grandira facilement dans notre esprit si nous purifions notre esprit grâce aux pratiques de la prise et du don. Nous nous encourageons à pratiquer ces méditations avec sincérité en contemplant les quatre bienfaits principaux des méditations sur la prise et le don.

Dans ce contexte, « prise » signifie prendre sur nous la souffrance des autres par la méditation. Lorsque nous méditons sur la prise, notre motivation doit être la compassion. Nous pensons :

*Je dois libérer définitivement tous les êtres vivants de leurs souffrances et de leurs peurs de cette vie et de celles de leurs innombrables vies futures.*

Ainsi, nous pratiquons la perfection du don en apportant notre protection. Nous pratiquons la perfection de la discipline morale en renonçant à la préoccupation de soi. Nous pratiquons la perfection de la patience en acceptant volontiers toute condition défavorable faisant obstacle à notre pratique de la prise. Nous pratiquons la perfection de l'effort en faisant des efforts pour pratiquer cette méditation continuellement, sans

paresse. Nous pratiquons la perfection de la concentration en nous concentrant en un seul point sur cette méditation, sans distraction. Finalement, nous pratiquons la perfection de la sagesse en réalisant que nous-mêmes, tous les êtres vivants ainsi que toutes leurs souffrances existons comme simples noms et n'avons aucune existence intrinsèque. Nous avons besoin de nous entraîner de cette manière à la méditation sur la prise associée à la pratique des six perfections. Cette méthode de pratiquer les six perfections est très profonde. Nous pouvons également appliquer cette même méthode à toutes les autres méditations, comme la méditation sur la mort. Nous progresserons ainsi rapidement sur la voie de l'illumination.

La méditation sur la prise comporte deux étapes : 1. méditer sur la prise en nous concentrant sur tous les êtres vivants ; et 2. méditer sur la prise en nous concentrant sur certains êtres vivants.

#### MÉDITER SUR LA PRISE EN NOUS CONCENTRANT SUR TOUS LES ÊTRES VIVANTS

Dans cette première étape, nous nous concentrons sur l'assemblée composée de tous les êtres vivants sans exception, puis nous pensons du fond de notre cœur :

*Durant leurs innombrables vies futures, ces êtres vivants vont endurer continuellement, sans en avoir le choix, les souffrances des êtres humains, des animaux, des esprits affamés, des êtres de l'enfer, des demi-dieux et des dieux. Ce serait tellement merveilleux si tous ces êtres vivants étaient définitivement libérés des souffrances et des peurs de cette vie, ainsi que de celles de leurs innombrables vies futures ! Puissent-ils y parvenir. Je vais moi-même œuvrer pour accomplir cela. Je dois le faire.*

En pensant de cette manière, nous imaginons que les souffrances de tous les êtres vivants se rassemblent sous l'aspect d'une fumée noire. Cette fumée noire se dissout dans notre ignorance – notre saisie du soi et notre préoccupation de soi –, au niveau de notre cœur. Nous développons la profonde conviction que tous les êtres vivants sont définitivement libérés de la souffrance, et que notre ignorance – notre saisie du soi et notre préoccupation de soi – est entièrement détruite. Nous méditons sur cette conviction en un seul point, aussi longtemps que possible.

Nous pratiquons continuellement cette méditation, avec compassion pour tous les êtres vivants, jusqu'à ce que certains signes indiquant que notre esprit a été purifié apparaissent. Parmi ces signes, nous pouvons, par exemple, guérir d'une maladie, voir nos perturbations mentales diminuer, avoir un esprit plus paisible et plus heureux, voir notre foi augmenter, développer des vues et des intentions correctes, et en particulier voir notre expérience de la compassion universelle se renforcer.

MÉDITER SUR LA PRISE EN NOUS CONCENTRANT  
SUR CERTAINS ÊTRES VIVANTS

Dans cette méditation, nous pouvons nous concentrer, par exemple, sur l'assemblée des êtres vivants qui éprouvent les souffrances de la maladie. Nous pensons alors :

*Ces êtres vivants éprouvent les souffrances de la maladie dans cette vie, et les éprouveront aussi dans leurs innombrables vies futures, sans fin. Ce serait tellement merveilleux si ces êtres vivants étaient définitivement libérés de la maladie ! Puissent-ils y parvenir. Je vais moi-même œuvrer pour accomplir cela. Je dois le faire.*

En pensant de cette manière, nous imaginons que les souffrances de la maladie de tous les êtres vivants se rassemblent sous l'aspect d'une fumée noire. Cette fumée noire se dissout dans notre ignorance – notre saisie du soi et notre préoccupation de soi – au niveau de notre cœur. Nous développons la profonde conviction que tous les êtres vivants sont définitivement libérés de la maladie, et que notre ignorance – notre saisie du soi et notre préoccupation de soi – est entièrement détruite. Nous méditons sur cette conviction en un seul point, aussi longtemps que possible.

Nous pouvons de la même manière faire cette méditation sur la prise en nous concentrant sur une personne en particulier, ou sur un groupe d'êtres vivants, qui éprouvent d'autres souffrances, par exemple la pauvreté, les conflits ou la famine.

Il nous faut tout particulièrement faire des efforts pour nous familiariser en profondeur avec la méditation sur la prise en nous concentrant sur tous les êtres vivants. Cette méditation rend notre esprit pur, ce qui rend nos actions pures et nous devenons ainsi un être pur. Si nous mourons avec une puissante compassion pour tous les êtres vivants, il est certain que nous naîtrons dans le pays pur d'un bouddha. En effet, si notre compassion se manifeste lorsque nous mourons, elle fera directement mûrir notre potentiel pour renaître dans le pays pur d'un bouddha. C'est le bon résultat d'un bon cœur. Si nous maintenons un bon cœur, en voulant sincèrement libérer définitivement tous les êtres vivants de la souffrance, nous serons en résultat nous-mêmes libérés définitivement de la souffrance, en renaissant dans le pays pur d'un bouddha.

Par exemple, Guéshé Tchékhawa eut le sincère désir, au moment de mourir, de renaître en enfer pour pouvoir aider directement les êtres de l'enfer. Il eut pourtant des visions claires lui indiquant qu'il allait renaître à Soukhavati, le pays pur de Bouddha Amitabha. Il dit à son assistant « Malheureusement,

mon souhait ne sera pas exaucé. » L'assistant lui demanda alors « Quel est votre souhait ? », et Guéshé Tchékhawa répondit : « Je souhaite renaître en enfer pour pouvoir aider directement les êtres de l'enfer, mais j'ai vu des signes clairs indiquant que je vais renaître dans le pays pur de Bouddha Amitabha. » Guéshé Tchékhawa voulait renaître en enfer, mais sa compassion pour tous les êtres vivants l'empêchait de prendre une renaissance inférieure. Il n'avait pas d'autre choix que d'aller dans le pays pur d'un bouddha où il connut la libération définitive de la souffrance. Cependant Guéshé Tchékhawa, bien qu'il ait pris renaissance dans un pays pur, fut en mesure d'aider les êtres de l'enfer grâce à ses émanations.

Nous pensons peut-être que notre conviction développée en méditation, la conviction que tous les êtres vivants ont atteint la libération définitive de la souffrance, est incorrecte car les êtres vivants n'ont en réalité pas atteint cet état. Il est vrai que les êtres vivants n'ont pas véritablement atteint la libération définitive, mais notre conviction est néanmoins correcte car elle provient de notre compassion et de notre sagesse. Méditer sur cette conviction fera mûrir rapidement notre potentialité nous permettant de libérer définitivement tous les êtres de la souffrance, et nous atteindrons ainsi rapidement l'illumination. Par conséquent, nous ne devrions jamais abandonner cette conviction bénéfique qui est, par nature, sagesse. La méditation sur la prise est la voie rapide de l'illumination, elle a une fonction semblable à la pratique tantrique. Il est dit qu'il est possible d'atteindre les réalisations tantriques en s'appuyant simplement sur la croyance et l'imagination correctes. Cette pratique est très simple : nous avons seulement besoin de nous familiariser profondément, par des efforts continus, avec la méditation sur la croyance et l'imagination correctes telles qu'elles sont présentées dans le tantra.

S'ENTRAÎNER AU DON EN ASSOCIATION AVEC  
LA PRATIQUE DES SIX PERFECTIONS

Dans ce contexte, « don » signifie faire don de notre propre bonheur aux autres par la méditation. De manière générale, dans le cycle de vies impures, le samsara, il n'existe aucun véritable bonheur. Il a été dit précédemment que le bonheur et le bien-être que nous éprouvons habituellement en mangeant, en buvant, par l'activité sexuelle, etc., n'est pas un vrai bonheur mais une simple réduction d'une insatisfaction ou d'un problème précédent. Par exemple, si le bonheur provenant de l'activité sexuelle était un vrai bonheur, il s'ensuivrait que l'activité sexuelle elle-même serait une vraie cause de bonheur. Si tel était le cas, plus nous aurions de relations sexuelles, plus nous serions heureux. Mais en réalité, le contraire se produit. Ce n'est pas notre bonheur qui grandit mais notre souffrance. Dans ses *Quatre cents versets*, le maître bouddhiste Aryadéva dit :

L'expérience de la souffrance ne sera jamais changée  
par la même cause,  
Mais nous pouvons voir que l'expérience du bonheur  
sera changée par la même cause.

Cela signifie que, par exemple, les souffrances causées par le feu ne se transformeront jamais en bonheur par ce même feu, mais nous pouvons voir que le bonheur procuré en mangeant, par exemple, se transformera en souffrance, simplement en mangeant.

Comment méditer sur le don ? Dans le *Guide du mode de vie du bodhisattva*, Shantidéva dit :

[...] Et pour accomplir le bien-être de tous les êtres vivants  
Je vais transformer mon corps en un joyau pleinement  
éveillé qui exauce les souhaits.

Nous considérons notre corps résidant continuellement, notre corps très subtil, comme étant le véritable joyau qui exauce les souhaits. C'est notre nature de bouddha grâce à laquelle tous les souhaits, les nôtres et ceux de tous les autres êtres vivants, seront exaucés. Puis nous pensons :

*Tous les êtres vivants souhaitent être heureux tout le temps, mais ils ne savent pas comment faire. Ils ne connaissent jamais de vrai bonheur parce qu'ils détruisent, par ignorance, leur propre bonheur en développant des perturbations mentales comme la colère et en effectuant des actions non vertueuses. Ce serait tellement merveilleux si tous ces êtres vivants pouvaient connaître le bonheur pur et éternel de l'illumination ! Puissent-ils connaître ce bonheur. Je vais maintenant donner mon propre bonheur futur de l'illumination à chaque être vivant.*

En pensant ainsi, nous imaginons qu'à partir de notre corps qui réside continuellement en notre cœur, nous émettons d'infinis rayons de lumière, qui sont par nature notre bonheur futur de l'illumination. Ces rayons atteignent tous les êtres vivants des six règnes, et nous développons la ferme conviction que chaque être vivant connaît la joie pure et éternelle de l'illumination. Nous méditons sur cette conviction en un seul point, aussi longtemps que possible. Nous pratiquons cette méditation continuellement, jusqu'à ce que nous pensions spontanément que tous les êtres vivants ont effectivement reçu dès maintenant notre bonheur futur de l'illumination. En pratiquant ainsi, nous sommes comme un bodhisattva qui pratique la bodhitchitta semblable au berger. Un berger désire apporter protection et donner les conditions nécessaires à son troupeau avant d'aller lui-même se reposer. Un bodhisattva qui pratique la bodhitchitta semblable au berger souhaite de la même manière préparer une protection et le bonheur ultime pour tous les êtres, avant d'accomplir cela pour lui-même.

Cette méditation a quatre bienfaits principaux : (1) elle fait grandir notre amour désirant pour tous les êtres vivants ; (2) elle fait mûrir notre capacité potentielle à aider tous les êtres vivants ; (3) elle permet d'accumuler une grande collection de mérite, ou bonne fortune ; et (4) elle fait cesser nos apparences et nos conceptions ordinaires.

Faire naître la compassion pour tous les êtres vivants a pour résultat futur notre bonheur de l'illumination. La méditation sur le don amène le résultat futur dans la voie. C'est donc une voie rapide de l'illumination dont la fonction est semblable à celle de la pratique tantrique. Il nous faut faire de grands efforts pour pratiquer cette méditation afin de progresser rapidement sur la voie de l'illumination.

Notre motivation en méditant sur le don est l'amour désirant. Nous pratiquons la perfection du don en donnant de l'amour de cette manière. Nous pratiquons la perfection de la discipline morale en renonçant à la préoccupation de soi. Nous pratiquons la perfection de la patience en acceptant volontiers toute condition défavorable faisant obstacle à notre pratique du don. Nous pratiquons la perfection de l'effort en faisant des efforts pour pratiquer cette méditation continuellement, sans paresse. Nous pratiquons la perfection de la concentration en nous concentrant en un seul point sur cette méditation, sans distraction. Et nous pratiquons la perfection de la sagesse en réalisant que nous-mêmes, tous les êtres vivants, et tout leur bonheur, existons tous en tant que simples noms et n'avons aucune existence intrinsèque. C'est de cette manière que nous nous entraînons à la méditation sur le don en association avec la pratique des six perfections.

S'entraîner au don est une méditation particulière sur l'amour désirant, qui désire sincèrement que tous les êtres vivants atteignent un vrai bonheur, le bonheur pur et éternel de la libération et de l'illumination. La méditation sur l'amour désirant est aussi appelée « amour incommensurable », comme

cela a été indiqué précédemment, parce que simplement en méditant sur l'amour désirant, nous recevons des bienfaits incommensurables dans cette vie et dans d'innombrables vies futures.

## S'entraîner à la bodhitchitta ultime

Nous nous entraînons à la bodhitchitta ultime lorsque nous méditons sur la vacuité pour développer ou accroître la bodhitchitta ultime. La véritable bodhitchitta ultime est une sagesse qui réalise la vacuité directement, motivée par la bodhitchitta. La « bodhitchitta ultime » est ainsi nommée parce que son objet est la vérité ultime, la vacuité, et c'est l'une des voies principales de l'illumination. La bodhitchitta expliquée jusqu'ici est la bodhitchitta conventionnelle, bodhitchitta qui par nature est compassion. La bodhitchitta ultime est par nature sagesse. Ces deux bodhitchittas sont comme les deux ailes d'un oiseau. Elles nous permettent de voler jusqu'au monde de l'illumination.

Sans connaître la signification de la vacuité, il n'y a aucune base pour s'entraîner à la bodhitchitta ultime, parce que la vacuité est l'objet de la bodhitchitta ultime. Djé Tsongkhapa a dit :

La connaissance de la vacuité est supérieure à toute  
autre connaissance,

L'enseignant qui enseigne la vacuité sans erreur est  
supérieur à tout autre enseignant,

Et la réalisation de la vacuité est l'essence même du  
bouddhadharma.



*Le bouddha de la compassion*

## QU'EST-CE QUE LA VACUITÉ ?

La vacuité est la manière dont les choses existent réellement. C'est la manière dont les choses existent par opposition à la manière dont elles apparaissent. Nous croyons naturellement que les choses que nous voyons autour de nous, comme par exemple les tables, les chaises et les maisons, existent vraiment parce que nous croyons qu'elles existent exactement de la manière dont elles apparaissent. Toutefois, la manière dont les choses apparaissent à nos sens est trompeuse et en contradiction totale avec la manière dont elles existent effectivement. Les choses paraissent exister de leur propre côté, sans dépendre de notre esprit. Par exemple ce livre, qui apparaît à notre esprit, semble avoir sa propre existence indépendante, objective. Il semble être « à l'extérieur » alors que notre esprit semble être « à l'intérieur ». Nous avons l'impression que ce livre peut exister sans notre esprit, nous n'avons pas l'impression que notre esprit soit le moins du monde impliqué dans l'existence de ce livre. Cette façon d'exister, indépendante de notre esprit, est appelée de diverses manières : « existence vraie », « existence intrinsèque », « existence de son propre côté » et « existence du côté de l'objet ».

Les choses apparaissent directement à nos sens comme existant vraiment, intrinsèquement. Mais en réalité tous les phénomènes sont dépourvus, ou vides, d'existence vraie. Ce livre, notre corps, nos amis, nous-mêmes et l'univers entier ne sont en réalité que des apparences à l'esprit, comme des choses perçues dans un rêve. Si nous rêvons d'un éléphant, l'éléphant apparaît nettement, dans ses moindres détails, nous pouvons le voir, l'entendre, le sentir et le toucher, mais lorsque nous nous réveillons, nous réalisons que l'éléphant n'était qu'une apparence à notre esprit. Nous ne nous demandons pas « Où est passé l'éléphant ? » parce que nous comprenons que c'était une simple projection de notre esprit, sans aucune existence en

dehors de notre esprit. Au moment où la perception du rêve qui appréhendait l'éléphant cesse, l'éléphant ne va nulle part, il disparaît simplement, parce que c'est une simple apparence à l'esprit et qu'il n'existe pas séparément de l'esprit. Bouddha a dit que cela est vrai de tous les phénomènes. Tous les phénomènes ne sont que de simples apparences à l'esprit et ils dépendent totalement de l'esprit qui les perçoit.

Le monde dont nous faisons l'expérience à l'état de veille et le monde dont nous faisons l'expérience lorsque nous rêvons sont tous deux de simples apparences à l'esprit qui proviennent de nos mauvaises conceptions. Si nous affirmons que le monde de nos rêves est faux, nous devons également affirmer que le monde de l'état de veille est faux. Et si nous affirmons que le monde de l'état de veille est vrai, nous devons également affirmer que le monde de nos rêves est vrai. Entre les deux, il n'y a qu'une seule différence : le monde du rêve est une apparence à notre esprit subtil du rêve, alors que le monde de l'état de veille est une apparence à notre esprit grossier de l'état de veille. Le monde de nos rêves n'existe que pendant la durée de la perception du rêve à laquelle il apparaît, et le monde de l'état de veille n'existe que pendant la durée de la perception de l'état de veille à laquelle il apparaît. Bouddha a dit : « Il vous faut savoir que tous les phénomènes sont semblables à des rêves. » Au moment de notre mort, nos esprits grossiers de l'état de veille se dissolvent dans notre esprit très subtil, et le monde que nous connaissions lorsque nous étions en vie disparaît tout simplement. Le monde tel que les autres le perçoivent continuera, mais notre monde personnel disparaîtra aussi totalement et irrévocablement que le monde du rêve de la nuit dernière.

Bouddha a également dit que tous les phénomènes sont semblables à des illusions. Il existe un grand nombre d'illusions de différents types, comme les mirages, les arcs-en-ciel ou les hallucinations provoquées par la drogue. Dans les temps

anciens, certains magiciens jetaient un sort à leur auditoire, à la suite de quoi les spectateurs voyaient des objets, tels qu'un morceau de bois, sous une autre forme, par exemple celle d'un tigre. Ceux qui étaient sous l'emprise de ce sortilège voyaient ce qui paraissait être un vrai tigre et prenaient peur, mais ceux qui arrivaient après que le sort eut été jeté voyaient un simple morceau de bois. Ces illusions ont toutes un point commun : leur manière d'apparaître ne correspond pas à leur manière d'exister. Bouddha a comparé tous les phénomènes à des illusions parce que tout ce qui apparaît à notre esprit semble naturellement exister vraiment, en raison des empreintes de l'ignorance de saisie du soi accumulées depuis des temps sans commencement, et nous donnons instinctivement notre assentiment à cette apparence, alors qu'en réalité tout est totalement vide d'existence vraie. Les choses apparaissent de façon trompeuse, comme un mirage apparaît comme étant de l'eau mais n'en est pas en réalité. Nous sommes trompés par les apparences, car nous ne comprenons pas leur nature réelle et nous saisissons les livres, les tables, les corps et les mondes comme existant vraiment. En saisissant les phénomènes de cette manière, la préoccupation de soi, l'attachement, la haine, la jalousie et les autres perturbations mentales se manifestent dans notre esprit, qui s'agite et perd son équilibre. La paix de notre esprit est ainsi détruite. Nous sommes semblables aux voyageurs dans le désert qui s'épuisent à courir après des mirages, ou comme une personne marchant sur la route la nuit qui prend par erreur l'ombre des arbres pour des malfaiteurs ou des animaux sauvages prêts à attaquer.

LA VACUITÉ DE NOTRE CORPS

Pour comprendre comment les phénomènes sont vides d'existence vraie, ou intrinsèque, nous examinons notre propre corps. Après avoir compris que notre corps est dépourvu d'existence vraie, nous pouvons facilement appliquer le même raisonnement à d'autres objets.

Dans le *Guide du mode de vie du bodhisattva*, Shantidéva dit :

C'est pourquoi il n'y a aucun corps,  
Mais, notre ignorance nous fait voir un corps dans  
les mains et ainsi de suite,  
Tout comme un esprit appréhendant par erreur  
une personne  
Lorsqu'au crépuscule il regarde la forme d'un tas  
de pierres.

À un certain niveau, nous connaissons très bien notre corps, nous savons s'il est en bonne ou mauvaise santé, beau ou laid, etc. Mais jamais nous ne l'examinons plus en profondeur, en nous demandant : « Qu'est-ce que mon corps exactement ? Où est mon corps ? Quelle est sa nature réelle ? » Si nous examinons notre corps de cette manière, nous ne pourrions pas le trouver. Au lieu de trouver notre corps, notre corps disparaît suite à notre examen. La première ligne du verset de Shantidéva, « C'est pourquoi il n'y a aucun corps », signifie que si nous recherchons notre corps « réel », il n'y a aucun corps. Notre corps n'existe que dans la mesure où nous ne cherchons pas un corps réel derrière sa simple apparence.

Il y a deux manières de rechercher un objet. La première, que nous appellerons « recherche conventionnelle », consiste à rechercher, par exemple, notre voiture dans un parc de stationnement. Ce type de recherche conduit à trouver la voiture, dans le sens où nous voyons l'objet que tout le monde s'accorde à dire que c'est notre voiture. Mais supposons qu'après avoir

localisé notre voiture, nous ne soyons toujours pas satisfaits de la simple apparence de la voiture et que nous voulions déterminer exactement ce qu'est la voiture. Nous pourrions alors effectuer ce que nous appellerons une « recherche ultime » de la voiture. Nous regardons alors à l'intérieur de l'objet lui-même pour trouver quelque chose qui serait l'objet. Pour ce faire, nous nous interrogeons : « Est-ce que l'une ou l'autre des parties de la voiture prise séparément est la voiture ? Les roues sont-elles la voiture ? Le moteur est-il la voiture ? Le châssis est-il la voiture ? » etc. Lorsque nous procédons à une recherche ultime de notre voiture, nous ne nous contentons pas de simplement montrer le capot, les roues et ainsi de suite, pour ensuite dire « voiture ». Nous voulons savoir ce qu'est réellement la voiture. Au lieu d'utiliser simplement le mot « voiture », comme il se fait communément, nous voulons savoir à quoi le mot se rapporte effectivement. Nous voulons séparer mentalement la voiture de tout ce qui n'est pas la voiture, afin de pouvoir dire « Voilà ce qu'est réellement la voiture. » Nous voulons trouver une voiture, mais en vérité il n'y a aucune voiture, nous ne pouvons rien trouver. Dans le *Soutra condensé de la perfection de la sagesse*, Bouddha dit : « Si vous recherchez votre corps avec sagesse, vous ne pouvez pas le trouver. » Cela s'applique également à notre voiture, à notre maison et à tous les autres phénomènes.

Dans le *Guide du mode de vie du bodhisattva*, Shantidéva dit :

Lorsque nous examinons de cette manière,  
 Qui est-ce qui vit et qui va mourir ?  
 Qu'est-ce que le futur et qu'est-ce que le passé ?  
 Qui sont nos amis et qui sont les membres de notre  
 famille ?

Je vous implore, vous qui êtes exactement comme moi,  
 S'il vous plaît, sachez que toutes les choses sont vides,  
 comme l'espace.

Le sens essentiel de ces mots est le suivant. Lorsque nous recherchons avec sagesse, il n'y a personne qui vive ou qui meure, il n'y a ni passé ni avenir, et il n'y a pas de présent, pas de famille et pas d'amis. Il nous faut savoir que tous les phénomènes sont vides, comme l'espace, ce qui signifie qu'il nous faut savoir que tous les phénomènes ne sont pas autres que la vacuité.

Pour comprendre l'affirmation de Shantidéva selon laquelle en réalité aucun corps n'existe, nous avons besoin de faire une recherche ultime de notre corps. Pour une personne ordinaire, tous les objets, y compris notre corps, paraissent exister intrinsèquement. Comme il a été indiqué précédemment, les objets semblent être indépendants de notre esprit et indépendants des autres phénomènes. L'univers paraît être composé d'objets distincts, ayant chacun une existence de son propre côté. Ces objets paraissent exister par eux-mêmes en tant qu'étoiles, planètes, montagnes, personnes et ainsi de suite, « attendant » d'être perçus par des êtres conscients. Habituellement, il ne nous vient jamais à l'esprit que nous sommes impliqués de quelque manière dans l'existence de ces phénomènes. Par exemple, nous avons l'impression que notre corps existe de son propre côté et ne dépend pour exister ni de notre esprit, ni de celui de quelqu'un d'autre. Si toutefois notre corps existait de la manière dont nous le saisissons instinctivement, c'est-à-dire en tant qu'objet extérieur et non pas simplement en tant que projection de l'esprit, nous devrions être capables de montrer du doigt notre corps sans montrer aucun autre phénomène qui ne soit pas notre corps. Nous devrions être capables de le trouver, soit dans ses parties, soit en dehors de ses parties. Si notre corps ne peut être trouvé ni dans ses parties, ni en dehors de ses parties, nous devons en conclure que notre corps que nous voyons habituellement n'existe pas car il n'existe pas de troisième possibilité.

Il n'est pas difficile de comprendre que les parties de notre corps prises séparément ne sont pas notre corps, car il est absurde de dire que notre dos, nos jambes ou notre tête sont notre corps. Si l'une des parties du corps, disons notre dos, était notre corps, alors les autres parties seraient également notre corps, et il s'ensuivrait que nous aurions de nombreux corps. Par ailleurs, notre dos, nos jambes, etc., ne peuvent pas être notre corps puisque ce sont des parties de notre corps. Le corps est le possesseur des parties du corps, tandis que le dos, les jambes, etc., sont les parties possédées. Or le possesseur et l'objet possédé ne peuvent pas être une seule et même chose.

Certains croient que bien qu'aucune des parties du corps prises séparément ne soit le corps, l'assemblage de toutes les parties du corps est le corps. Selon eux, il est possible de trouver notre corps lorsque nous le cherchons par l'analyse car l'assemblage de toutes les parties de notre corps est notre corps. Cependant, cette affirmation peut être réfutée par de nombreuses raisons valides. Il se peut qu'au premier abord la pertinence de ces raisons ne soit pas évidente pour nous, mais si nous les contemplons attentivement avec un esprit positif et calme, nous en viendrons à apprécier leur validité.

Puisque aucune des parties de notre corps prises séparément n'est notre corps, comment l'assemblage de toutes les parties peut-elle être notre corps ? Par exemple, mettre ensemble des chiens ne peut pas donner un être humain parce qu'aucun des chiens pris séparément n'est un être humain. Puisque chaque membre pris séparément est « non-humain », comment cet assemblage de non-humains peut-il se transformer par magie en un être humain ? De même, puisque l'assemblage des parties de notre corps est un assemblage de choses qui ne sont pas notre corps, cet assemblage ne peut pas être notre corps. L'ensemble des chiens reste simplement des chiens, et de même l'assemblage de toutes les parties de notre corps reste simplement des parties de notre corps. Cet assemblage ne se

transforme pas comme par magie en notre corps, le possesseur des parties.

Ce point peut nous sembler difficile à comprendre, mais si nous prenons le temps d'y réfléchir longuement avec un esprit calme et positif, et que nous en discutons avec des pratiquants plus expérimentés, il s'éclaircira peu à peu. Nous pouvons aussi consulter des livres authentiques sur ce sujet, comme *Le Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

Nous pouvons comprendre d'une autre manière que l'assemblage des parties de notre corps n'est pas notre corps. Si nous pouvons montrer l'assemblage des parties de notre corps et dire que celui-ci est, en lui-même, notre corps, alors cet assemblage des parties de notre corps doit exister indépendamment de tous les phénomènes qui ne sont pas notre corps. Il s'ensuit alors que l'assemblage des parties de notre corps existe indépendamment des parties elles-mêmes. Il est clair que ceci est absurde. Si c'était vrai, nous pourrions alors retirer toutes les parties de notre corps et l'assemblage des parties du corps resterait. Nous pouvons donc en conclure que l'assemblage des parties de notre corps n'est pas notre corps.

Puisque le corps ne peut pas être trouvé dans ses parties, qu'elles soient prises individuellement, ou en tant qu'assemblage, la seule autre possibilité est qu'il existe séparément de ses parties. Si tel était le cas, il serait possible de retirer mentalement ou physiquement toutes les parties de notre corps et notre corps serait toujours là. Or, si nous retirons nos bras, nos jambes, notre tête, notre tronc et toutes les autres parties de notre corps, il ne reste aucun corps. Cela prouve qu'aucun corps n'existe séparément de ses parties. C'est à cause de l'ignorance que chaque fois que nous montrons du doigt notre corps, nous ne faisons que montrer une partie de notre corps, qui n'est pas notre corps.

Nous avons maintenant examiné tous les endroits possibles et nous sommes incapables de trouver notre corps, ni parmi ses parties, ni ailleurs. Nous ne pouvons rien trouver qui

corresponde au corps qui apparaît si nettement et que nous saisissons habituellement. Nous sommes obligés d'admettre, comme l'affirme Shantidéva, que lorsque nous cherchons notre corps, aucun corps ne peut être trouvé. Cela prouve clairement que notre corps que nous voyons habituellement n'existe pas. C'est presque comme si notre corps n'existait pas. En effet, nous pouvons dire que notre corps existe mais seulement dans la mesure où nous nous contentons du simple nom « corps », sans nous attendre à trouver un corps réel derrière le nom. Si nous essayons de trouver, ou de montrer, un corps réel auquel le nom « corps » se rapporte, nous ne trouverons absolument rien. Au lieu de trouver un corps existant vraiment, nous percevrons la simple absence du corps que nous voyons habituellement. Cette simple absence de notre corps que nous voyons habituellement est la manière dont notre corps existe effectivement. Nous réaliserons que le corps que nous percevons habituellement, que nous saisissons et dont nous nous préoccupons, n'existe pas du tout. Cette non-existence du corps que nous saisissons habituellement est la vacuité de notre corps, la vraie nature de notre corps.

Le terme « vraie nature » a une grande signification. N'étant pas satisfaits de la simple apparence et du simple nom « corps », nous avons examiné notre corps pour découvrir sa vraie nature. Cet examen a abouti à la conclusion que notre corps est incontestablement introuvable. Là où nous nous attendions à trouver un corps existant vraiment, nous avons découvert la totale non-existence de ce corps existant vraiment. Cette non-existence, ou vacuité, est la vraie nature de notre corps. Notre corps n'a aucune autre vraie nature en dehors de la simple absence d'un corps existant vraiment. Toute autre caractéristique du corps fait juste partie de sa nature trompeuse. Cela étant, pourquoi passons-nous tant de temps à prêter attention à la nature trompeuse de notre corps ? Actuellement, nous nous concentrons seulement sur la nature trompeuse de notre corps et des autres

phénomènes, sans tenir compte de leur vraie nature. Pourtant, à force de nous concentrer tout le temps sur des objets trompeurs, notre esprit devient perturbé et nous restons dans les malheurs de la vie du samsara. Si nous désirons connaître un bonheur pur, nous devons familiariser notre esprit avec la vérité. Il vaudrait mieux nous concentrer sur la vraie nature des choses plutôt que de gaspiller notre énergie en ne nous concentrant que sur des objets qui n'ont aucun sens, sur des objets trompeurs.

Il est impossible de trouver notre corps lorsque nous le recherchons par l'analyse, et pourtant notre corps apparaît très clairement lorsque nous n'en faisons aucune analyse. Pourquoi ? Shantidéva dit que, à cause de notre ignorance, nous voyons un corps dans les mains et les autres parties de notre corps. En réalité, notre corps n'existe pas dans ses parties. Tout comme au crépuscule nous pourrions prendre un tas de pierres pour un homme, bien qu'il n'y ait aucun homme dans les pierres, de la même manière, notre esprit ignorant voit un corps dans l'assemblage des bras, des jambes, etc., bien qu'il n'y ait là aucun corps. Le corps que nous voyons dans l'assemblage des bras, des jambes, etc., est simplement une hallucination de notre esprit ignorant. Toutefois, ne reconnaissant pas ce fait comme tel, nous saisissons ce corps très fortement, nous nous en préoccupons et nous épuisons à essayer de le protéger de tout inconfort.

Nous familiarisons notre esprit avec la vraie nature du corps en nous servant du raisonnement ci-dessus pour rechercher notre corps. Puis, l'ayant cherché dans tous les endroits possibles sans pouvoir le trouver, nous nous concentrons sur la vacuité semblable à l'espace qui est la simple absence du corps que nous voyons habituellement. Cette vacuité semblable à l'espace est la vraie nature de notre corps. Cette vacuité ressemble à l'espace vide, mais elle a une grande signification. Elle a pour signification la totale non-existence du corps que nous voyons habituellement, le corps que nous saisissons si fortement et dont nous nous sommes préoccupés toute notre vie.

En nous familiarisant avec l'expérience de la nature ultime, semblable à l'espace, de notre corps, notre saisie de notre corps diminuera. Nous connaissons de ce fait bien moins de souffrances, d'anxiétés et de frustrations liées à notre corps. Notre corps sera moins tendu et notre santé s'améliorera, et même notre inconfort physique, si nous tombons malades, ne perturbera pas notre esprit. Ceux qui ont une expérience directe de la vacuité ne ressentent aucune douleur, même s'ils sont roués de coups ou fusillés. Pour ces êtres qui savent que la nature réelle de leur corps est semblable à l'espace, être battus, c'est comme si l'espace était battu, et être fusillés, c'est comme si l'espace était fusillé. D'autre part, leur esprit ne peut plus être affecté par les conditions extérieures, bonnes et mauvaises, parce qu'ils réalisent que ces conditions sont semblables à l'illusion d'un magicien et qu'elles n'ont aucune existence séparée de leur esprit. Leur esprit, qui connaît la nature ultime de toutes les choses, égale et immuable, reste libre et calme et n'est plus ballotté par les changements de conditions comme des marionnettes suspendues à un fil. De cette manière, une personne qui réalise directement la vacuité, la vraie nature des phénomènes, connaît paix et bonheur jour et nuit, vie après vie.

Il nous faut distinguer le corps existant conventionnellement, qui lui existe bien, du corps existant intrinsèquement, qui lui n'existe pas. Nous devons toutefois faire très attention à ne pas nous méprendre sur les mots et penser que le corps existant de façon conventionnelle est plus qu'une simple apparence à l'esprit. Nous pouvons simplement dire, pour éviter toute confusion, qu'il n'existe aucun corps pour un esprit qui voit directement la vérité, la vacuité. Un corps n'existe que pour un esprit ordinaire auquel ce corps apparaît.

Shantidéva nous donne le conseil suivant : nous ne devrions pas examiner les vérités conventionnelles telles que notre corps, nos possessions, notre environnement et nos amis, à moins que nous désirions comprendre la vacuité, mais nous devrions au

lieu de cela nous contenter de leur simple nom, comme le font les êtres ordinaires. Une personne ordinaire, dès qu'elle connaît un objet, se satisfait de son nom et de son usage, sans chercher à l'examiner davantage. Nous faisons de même, à moins de vouloir méditer sur la vacuité. Nous nous rappelons néanmoins que nous ne trouverions pas les objets si nous les examinions de plus près, car ils disparaîtraient simplement, tout comme un mirage disparaît quand nous allons à sa recherche.

Le raisonnement dont nous nous sommes servis pour prouver l'absence d'existence vraie de notre corps peut être appliqué à tous les autres phénomènes. Ce livre, par exemple, semble exister de son propre côté, quelque part dans ses parties. Mais, lorsque nous examinons le livre de façon plus précise, nous découvrons qu'aucune de ses pages prises séparément, ni l'assemblage des pages, ne sont le livre, et pourtant sans elles il n'y a aucun livre. Au lieu de trouver un livre existant vraiment, nous nous retrouvons face à une vacuité, qui est la non-existence du livre qui nous semblait précédemment exister. À cause de notre ignorance, le livre semble exister séparément de notre esprit, comme si notre esprit était à l'intérieur et le livre à l'extérieur. Pourtant, en analysant le livre, nous découvrons que la manière dont le livre nous apparaît est complètement fautive. Il n'y a aucun livre en dehors de l'esprit. Il n'y a aucun livre « là-bas », dans les pages. La seule manière dont le livre existe, c'est en tant que simple apparence à l'esprit, en tant que simple projection de l'esprit.

Tous les phénomènes existent par voie de convention, rien n'existe de façon intrinsèque. Cela s'applique à l'esprit, à Bouddha et même à la vacuité elle-même. Tout est simplement imputé par l'esprit. Tous les phénomènes ont des parties, les phénomènes physiques ont des parties physiques et les phénomènes non physiques ont diverses parties, ou attributs, qui peuvent être discernés par la pensée. En utilisant le même type de raisonnement que précédemment, nous pouvons réaliser

que tout phénomène n'est ni l'une de ses parties, ni l'assemblage de ses parties, ni séparé de ses parties. De cette manière, nous pouvons réaliser la vacuité de tous les phénomènes, la simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement.

Il est particulièrement utile de méditer sur la vacuité des objets qui font naître en nous de fortes perturbations mentales, comme l'attachement ou la colère. Grâce à une analyse correcte, nous réaliserons que l'objet que nous désirons, ou l'objet que nous détestons, n'existe pas de son propre côté. Sa beauté ou sa laideur, et son existence même, sont imputées par l'esprit. Ces réflexions nous amèneront à découvrir que l'attachement ou la colère n'ont aucune base.

#### LA VACUITÉ DE NOTRE ESPRIT

Dans *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, Guéshé Tchékawa nous montre d'abord comment méditer de manière analytique sur la vacuité d'existence intrinsèque des phénomènes extérieurs comme notre corps. Il nous dit ensuite d'analyser notre propre esprit afin de comprendre qu'il est dépourvu d'existence intrinsèque.

Notre esprit n'est pas une entité indépendante, mais un continuum en perpétuel changement qui dépend de multiples facteurs, tels que ses instants précédents, ses objets et les vents d'énergie intérieurs sur lesquels notre esprit est monté. Notre esprit, comme tout le reste, est imputé sur un ensemble de facteurs différents. Il est donc dépourvu d'existence intrinsèque. Par exemple, un esprit principal, ou conscience, a cinq parties ou « facteurs mentaux » : sensation, discrimination, intention, contact et focalisation. Ni les facteurs mentaux pris individuellement ni l'assemblage de ces facteurs mentaux ne sont l'esprit principal lui-même, parce que ce sont des facteurs mentaux, et par conséquent des parties de l'esprit principal.

Mais, il n'y a aucun esprit principal qui existe séparément de ces facteurs mentaux. Un esprit principal est simplement imputé sur les facteurs mentaux qui constituent sa base d'imputation, et n'existe donc pas de son propre côté.

Après avoir identifié la nature de notre esprit principal, un vide semblable à l'espace qui perçoit ou comprend les objets, nous le recherchons ensuite dans ses parties, c'est-à-dire la sensation, la discrimination, l'intention, le contact et la focalisation, jusqu'à ce que finalement nous parvenions à réaliser qu'il est introuvable. Cette introuvabilité est sa nature ultime, ou vacuité. Puis nous pensons :

*Tous les phénomènes qui apparaissent à mon esprit sont dans la nature de mon esprit. Mon esprit est par nature vacuité.*

De cette manière, nous sentons que tout se dissout dans la vacuité. Nous percevons seulement la vacuité de tous les phénomènes et méditons sur cette vacuité. Cette manière de méditer sur la vacuité est plus profonde que la méditation sur la vacuité de notre corps. Notre expérience de la vacuité s'éclaircira progressivement jusqu'à ce que nous obtenions finalement une sagesse immaculée qui réalise la vacuité de tous les phénomènes directement.

#### LA VACUITÉ DE NOTRE JE

Notre *je*, c'est-à-dire *moi*, est l'objet que nous saisissons avec la plus grande intensité. Notre *je* nous apparaît comme existant intrinsèquement en raison des empreintes d'ignorance de saisie du soi accumulées depuis des temps sans commencement. Notre esprit de saisie du soi saisit alors automatiquement ce *je* de cette manière. Nous saisissons constamment un *je* existant intrinsèquement, même pendant notre sommeil et pourtant, il n'est pas facile d'identifier la manière dont ce *je* apparaît à

notre esprit. Pour pouvoir l'identifier clairement, il est nécessaire de commencer par le laisser se manifester avec force en contemplant des situations dans lesquelles nous avons une sensation exagérée du *je*, par exemple lorsque nous sommes gênés, honteux, effrayés ou indignés. Nous nous remémorons, ou imaginons, une telle situation puis, sans commentaire ni analyse, nous essayons d'obtenir une image mentale claire de la manière dont le *je* apparaît naturellement à ces moments-là. Nous devons être patients lors de cette étape parce que nous n'en aurons peut-être pas une image claire avant de nombreuses séances. Nous verrons finalement que le *je* paraît complètement solide et réel, existant de son propre côté, sans dépendre ni du corps ni de l'esprit. Ce *je* qui apparaît si nettement est le *je* qui existe de façon intrinsèque, celui dont nous nous préoccupons tant. C'est le *je* que nous défendons lorsque nous sommes critiqués et dont nous sommes si fiers lorsque nous recevons des compliments.

Après avoir obtenu une image de la façon dont le *je* apparaît dans ces circonstances extrêmes, nous essayons d'identifier la manière dont il apparaît habituellement, dans des situations moins extrêmes. Nous pouvons observer par exemple le *je* qui est actuellement en train de lire ce livre et essayer de découvrir comment il apparaît à notre esprit. Nous verrons finalement que, bien que la sensation de *je* ne soit plus aussi exagérée, le *je* semble néanmoins toujours exister de façon intrinsèque, de son propre côté, sans dépendre ni du corps ni de l'esprit. Quand nous parvenons à une image du *je* qui existe de façon intrinsèque, nous nous concentrons dessus en un seul point pendant un moment. Puis, nous passons à l'étape suivante, en méditation, et contemplons les raisons valides qui prouvent qu'en réalité le *je* existant intrinsèquement, que nous saisissons, n'existe pas. Le *je existant intrinsèquement* et *moi-même tel que je me vois habituellement* sont les mêmes. Il faut savoir que ni l'un ni l'autre n'existe. Ces deux objets sont niés par la vacuité.

Si le *je* existe de la manière dont il apparaît, il existe nécessairement de l'une des quatre manières suivantes : le *je* est soit le corps, soit l'esprit, soit le corps et l'esprit mis ensemble, soit quelque chose qui existe séparément du corps et de l'esprit. Il n'existe aucune autre possibilité. Nous contemplons cela attentivement jusqu'à en être convaincus, puis nous procédons à l'examen de chacune de ces quatre possibilités :

- (1) Si notre *je* est notre corps, cela n'a aucun sens de dire « mon corps » parce que le possesseur et l'objet possédé sont identiques.

Si notre *je* est notre corps, il n'y a pas de renaissance future parce que le *je* cesse quand le corps meurt.

Si notre *je* et notre corps sont identiques, alors, puisque nous sommes capables d'avoir de la foi, de rêver, de résoudre des problèmes de mathématiques et ainsi de suite, il s'ensuit que la chair, le sang et les os peuvent en faire autant.

Rien de cela n'étant vrai, il s'ensuit que notre *je* n'est pas notre corps.

- (2) Si notre *je* est notre esprit, cela n'a aucun sens de dire « mon esprit » parce que le possesseur et l'objet possédé sont identiques. Mais nous avons l'habitude de dire « mon esprit » lorsque nous pensons à notre esprit. Cela indique clairement que notre *je* n'est pas notre esprit.

Si notre *je* est notre esprit, alors, puisque chaque personne a plusieurs types d'esprit, tels que les six consciences, les esprits conceptuels et les esprits non conceptuels, il s'ensuit que chaque personne a tout autant de *je*. Puisque c'est absurde, notre *je* ne peut pas être notre esprit.

(3) Puisque notre corps n'est pas notre *je* et que notre esprit n'est pas notre *je*, notre corps et notre esprit mis ensemble ne peut pas être notre *je*. L'assemblage de notre corps et de notre esprit est un assemblage de choses qui ne sont pas notre *je*, alors, comment cet assemblage lui-même pourrait-il être notre *je* ? Dans un troupeau de vaches, par exemple, aucun des animaux n'est un mouton, le troupeau n'est donc pas des moutons. De la même manière, dans l'assemblage de notre corps et de notre esprit, ni notre corps ni notre esprit ne sont notre *je*, par conséquent l'assemblage lui-même n'est pas notre *je*.

(4) Si notre *je* n'est ni notre corps, ni notre esprit, ni l'assemblage de notre corps et de notre esprit, il ne reste qu'une seule autre possibilité, c'est qu'il soit quelque chose de séparé de notre corps et de notre esprit. Si c'était le cas, nous pourrions appréhender notre *je* sans que notre corps ou notre esprit n'apparaisse, mais si nous imaginons que notre corps et notre esprit disparaissent complètement, il ne restera plus rien qui puisse être appelé notre *je*. Il s'ensuit donc que notre *je* n'est pas séparé de notre corps et de notre esprit.

Nous imaginons que notre corps se dissout progressivement dans l'espace, puis que notre esprit se dissout, nos pensées sont dispersées par le vent, nos sensations, nos désirs et nos perceptions fondent dans le néant. Reste-t-il quelque chose qui soit notre *je* ? Il n'y a rien. De toute évidence notre *je* n'est pas quelque chose de séparé de notre corps et de notre esprit.

Nous avons maintenant examiné chacune des quatre possibilités et nous n'avons pas réussi à trouver notre *je*. Puisque nous avons déjà reconnu qu'il n'y a pas de cinquième possibilité, nous devons conclure que le *je* que nous saisissons habituellement et

dont nous nous préoccupons n'existe pas du tout. Là où précédemment apparaissait un *je* existant intrinsèquement, apparaît maintenant une absence de ce *je*. Cette absence d'un *je* existant intrinsèquement est la vacuité, la vérité ultime.

Nous contemplons de cette manière jusqu'à ce que nous apparaisse une image générique, ou image mentale, de l'absence de notre *je* que nous voyons habituellement, de *moi-même tel que je me vois habituellement*. Cette image est notre objet de méditation placée. Nous essayons de nous familiariser totalement avec cet objet en méditant continuellement en un seul point aussi longtemps que possible.

Au début, la sensation de ne pas réussir à trouver notre *je* en méditation peut être assez choquante puisque, depuis des temps sans commencement, nous avons saisi notre *je* existant intrinsèquement et nous nous en sommes préoccupés plus tendrement que toute autre chose. Certaines personnes prennent peur, en pensant « Je suis devenu complètement inexistant. » D'autres ressentent une grande joie, comme si la source de tous leurs problèmes était en train de disparaître. Ces deux réactions sont de bons signes, car elles indiquent une méditation correcte. Après un certain temps, ces réactions initiales disparaîtront et notre esprit s'installera dans un état plus équilibré. Nous pourrions alors méditer sur la vacuité de notre *je* de manière calme et contrôlée.

Nous laissons notre esprit s'absorber dans la vacuité semblable à l'espace aussi longtemps que possible. Il est important de nous rappeler que notre objet est la vacuité, la simple absence de notre *je* que nous voyons habituellement, et non pas un simple néant. Nous examinons notre méditation de temps en temps avec notre vigilance. Si notre esprit se dirige vers un autre objet, ou si nous ne savons plus ce qu'est la vacuité et que nous nous concentrons sur un simple néant, nous revenons aux contemplations afin que la vacuité de notre *je* apparaisse à nouveau avec clarté à notre esprit.

Nous pouvons nous demander : « Si moi-même tel que je me vois habituellement, je n'existe pas, alors qui est en train de méditer ? Qui sortira de sa méditation, qui parlera aux autres et répondra quand son nom sera prononcé ? » Bien que *moi-même* tel que je me vois habituellement, je n'existe pas, cela ne veut pas dire que je n'existe pas du tout. Nous existons en tant que simple imputation. Tant que nous nous contentons de la simple imputation *je* ou *moi*, il n'y a aucun problème. Nous pouvons penser « J'existe », « Je vais en ville » et ainsi de suite. Le problème survient seulement lorsque nous cherchons notre *je*, un *moi*, autre que la simple imputation conceptuelle *je*, ou *moi*. Notre esprit de saisie du soi saisit un *je* existant de façon ultime, indépendamment de l'imputation conceptuelle, comme s'il y avait un *je* « réel », un *moi* « réel » existant derrière l'étiquette. Si un tel *je*, un tel *moi* existait, nous pourrions le trouver, mais nous avons vu qu'après investigation, notre *je* reste introuvable. Notre recherche s'est conclue par une introuvableté incontestable de notre *je*, de *moi-même*. Cette introuvableté de *moi-même* est la vacuité de *moi-même*, notre nature ultime. *Moi-même* existant en tant que simple imputation est la nature conventionnelle de *moi-même*.

Au début, nous réalisons la vacuité de façon conceptuelle, au moyen d'une image générique. Peu à peu l'image générique devient progressivement de plus en plus transparente grâce à des méditations répétées sur la vacuité, jusqu'à disparaître complètement. Nous voyons alors directement la vacuité. Cette réalisation directe de la vacuité sera notre première perception parfaitement juste, un esprit immaculé. Tous nos différents types d'esprit sont des mauvaises perceptions, jusqu'à ce que nous réalisons la vacuité directement. En effet, les objets de ces esprits paraissent exister de façon intrinsèque à cause des empreintes de l'ignorance de saisie du soi, ou saisie du vrai.

La plupart des gens tendent vers l'extrême de l'existence. Ils pensent qu'une chose qui existe, existe nécessairement de façon intrinsèque. Ils exagèrent ainsi la manière dont les choses existent sans se contenter de leur existence en tant que simple nom. D'autres tendent vers l'extrême de la non-existence. Ils pensent que les phénomènes n'existent pas du tout s'ils n'existent pas de façon intrinsèque. Ils exagèrent ainsi leur absence d'existence intrinsèque. Il est nécessaire de réaliser que les phénomènes sont dépourvus de toute trace d'existence de leur propre côté, mais qu'ils existent néanmoins de façon conventionnelle en tant que simples apparences à un esprit valide.

Les esprits conceptuels, qui saisissent notre *je* et les autres phénomènes comme existant vraiment, sont des perceptions erronées. Il est donc nécessaire de les abandonner. Je ne suis toutefois pas en train de dire que toutes les pensées conceptuelles sont des perceptions erronées et qu'il est nécessaire de toutes les abandonner. De nombreux esprits conceptuels sont corrects et utiles dans notre vie quotidienne, par exemple l'esprit conceptuel qui se souvient de ce que nous avons fait hier, ou celui qui comprend ce que nous ferons demain. Il est également nécessaire de cultiver de nombreux esprits conceptuels sur la voie spirituelle. La bodhichitta conventionnelle dans le continuum mental d'un bodhisattva en est un exemple. Cet esprit est conceptuel parce qu'il appréhende son objet, la grande illumination, au moyen d'une image générique. Par ailleurs, il est nécessaire de réaliser la vacuité au moyen d'un connaisseur issu d'inférence, qui est un esprit conceptuel, avant de pouvoir la réaliser directement avec un esprit non conceptuel. Une image générique de l'absence, ou vacuité, d'existence intrinsèque apparaît à notre esprit lorsque nous contemplons les raisons qui réfutent l'existence intrinsèque. Initialement, c'est la seule manière dont la vacuité d'existence intrinsèque peut apparaître à notre esprit. Nous méditons ensuite sur cette image avec une concentration de plus en

plus puissante jusqu'à ce que nous percevions finalement la vacuité directement.

Certains disent que pour méditer sur la vacuité, il suffit simplement de vider son esprit de toute pensée conceptuelle. Ils avancent comme argument que les nuages blancs obscurcissent le soleil autant que les nuages noirs et que, de la même manière, les pensées conceptuelles positives obscurcissent notre esprit autant que les pensées conceptuelles négatives. Cette vue est totalement incorrecte. En effet, la véritable vacuité n'apparaîtra jamais à notre esprit si nous ne faisons aucun effort pour parvenir à une compréhension conceptuelle de la vacuité et qu'au lieu de cela nous essayons d'éliminer toutes les pensées conceptuelles. Nous parviendrons peut-être à une expérience très nette d'un vide semblable à l'espace, mais ce sera seulement l'absence de pensées conceptuelles, et non pas la vacuité, la vraie nature des phénomènes. Méditer sur ce vide peut temporairement calmer notre esprit mais ne pourra jamais détruire nos perturbations mentales et ne nous libérera jamais ni du samsara, ni de ses souffrances.

#### LA VACUITÉ DES HUIT EXTRÊMES

Si toutes les causes et conditions atmosphériques nécessaires sont rassemblées, des nuages apparaissent. En l'absence de ces conditions, les nuages ne peuvent pas se former. Les nuages dépendent totalement de causes et de conditions pour se former. Sans ces causes et conditions, ils n'ont pas le pouvoir de se former. Il en va de même des montagnes, des planètes, des corps, des différents types d'esprit et de tous les autres phénomènes produits. Ils sont vides d'existence intrinsèque, ou indépendante, et sont de simples imputations de l'esprit parce qu'ils dépendent de facteurs qui leur sont extérieurs pour exister.

Contempler les enseignements sur le karma, c'est-à-dire les actions et leurs effets, peut nous aider à comprendre cela. D'où proviennent toutes nos expériences bonnes ou mauvaises ? Le bouddhisme nous enseigne qu'elles sont le résultat du karma positif ou négatif que nous avons créé dans le passé. Des personnes attirantes et agréables apparaissent dans notre vie, de bonnes conditions matérielles se manifestent et nous vivons dans un bel environnement en résultat d'un karma positif. Des personnes et des choses déplaisantes apparaissent en résultat d'un karma négatif. Ce monde est l'effet du karma collectif créé par les êtres qui l'habitent. Puisque le karma prend son origine dans l'esprit, plus précisément dans nos intentions mentales, nous comprenons que tous les mondes proviennent de l'esprit. C'est semblable à la façon dont les choses apparaissent dans un rêve. Tout ce que nous percevons lorsque nous rêvons est le résultat de potentiels karmiques mûrissant dans notre esprit et ce qui est perçu n'a aucune existence en dehors de notre esprit. Lorsque notre esprit est calme et pur, des empreintes karmiques positives mûrissent et ce qui apparaît dans nos rêves est agréable. Lorsque notre esprit est agité et impur, des empreintes karmiques négatives mûrissent et ce qui apparaît dans nos rêves est cauchemardesque. De façon similaire, tout ce qui apparaît dans notre monde de l'état de veille provient simplement du mûrissement d'empreintes karmiques positives, négatives ou neutres dans notre esprit.

Le simple fait de voir ou de penser à la production des phénomènes nous rappellera leur vacuité si nous comprenons la manière dont les choses se manifestent à partir de leurs causes et conditions intérieures et extérieures, et n'ont aucune existence indépendante. Au lieu de renforcer notre sensation de solidité et d'objectivité des choses, nous commencerons à voir les choses comme des manifestations de leur vacuité, dont l'existence n'est pas plus concrète que celle d'un arc-en-ciel apparaissant dans un ciel vide.

La production des choses dépend de causes et de conditions, et il en va de même de leur destruction. Ainsi, ni la production ni la destruction n'existent vraiment. Par exemple, nous serions contrariés de voir notre nouvelle voiture détruite parce que nous saisissons à la fois la voiture et la destruction de la voiture comme existant vraiment. Par contre, sa destruction ne nous dérangerait pas si nous comprenions que notre voiture est simplement une apparence à notre esprit, comme une voiture dans un rêve. La même chose est vraie pour tous les objets de notre attachement. Si nous réalisons que les objets eux-mêmes, ainsi que leur cessation sont dépourvus d'existence vraie, il n'y a aucune base pour être contrariés si nous en sommes séparés.

Toutes les choses qui fonctionnent, par exemple notre environnement, nos plaisirs, notre corps, notre esprit et nous-mêmes, changent d'instant en instant. Elles sont impermanentes dans le sens où elles ne durent pas un second instant. Le livre que vous lisez en ce moment n'est pas le même livre que celui que vous lisiez il y a un instant, et il a pu se mettre à exister seulement parce que le livre de l'instant précédent a cessé d'exister. Il n'est pas difficile de comprendre que les phénomènes impermanents sont vides d'existence intrinsèque lorsque nous comprenons l'impermanence subtile, c'est-à-dire que notre corps, notre esprit, nous-mêmes, etc., ne demeurent pas un deuxième instant.

Nous pouvons peut-être accepter que les phénomènes impermanents soient vides d'existence intrinsèque, mais penser que les phénomènes permanents existent nécessairement de façon intrinsèque, parce qu'ils ne changent pas et ne se manifestent pas à partir de causes et de conditions. Pourtant, même les phénomènes permanents, comme la vacuité et l'espace non produit – la simple absence d'obstacle physique –, sont des phénomènes en relation dépendante parce qu'ils dépendent de leurs parties, de leurs bases et de l'esprit qui les impute. De

ce fait, ils n'existent pas de façon intrinsèque. La vacuité est la réalité ultime, mais elle n'existe pas de façon indépendante, ou intrinsèque, car elle aussi dépend de ses parties, de ses bases et de l'esprit qui l'impute. Une pièce d'or n'existe pas séparément de son or et de la même manière la vacuité de notre corps n'existe pas séparément de notre corps parce qu'elle est simplement l'absence d'existence intrinsèque de notre corps.

Chaque fois que nous allons quelque part, nous pensons « Je vais là-bas » et saisissons alors une action d'aller qui existe de façon intrinsèque. De même, lorsqu'une personne vient nous rendre visite, nous pensons « Elle vient » et saisissons alors une action de venir qui existe de façon intrinsèque. Ces deux conceptions sont la saisie du soi et ce sont des perceptions erronées. Lorsqu'une personne s'en va, nous avons l'impression qu'une personne existant vraiment est vraiment partie, et lorsqu'elle revient nous avons l'impression qu'une personne existant vraiment est vraiment revenue. Pourtant, les allées et venues des personnes sont semblables à l'apparition et à la disparition d'un arc-en-ciel dans le ciel. Un arc-en-ciel apparaît lorsque les causes et conditions pour son apparition sont rassemblées, et l'arc-en-ciel disparaît lorsque les causes et conditions nécessaires pour que l'arc-en-ciel continue à apparaître se dispersent. Mais l'arc-en-ciel ne vient de nulle part et ne va nulle part.

En observant un objet tel que notre *je*, nous avons la forte impression que cet objet est une seule et même entité, indivisible, et que son unicité existe de façon intrinsèque. Pourtant, notre *je* compte en réalité de nombreuses parties, telles que les parties qui regardent, écoutent, marchent et pensent, ou bien encore les parties mère, enseignante, fille et épouse. Notre *je* est imputé sur l'assemblage de toutes ces parties. Ce phénomène, comme pour tout phénomène pris individuellement, est une unicité, mais cette unicité est simplement imputée, comme une armée est simplement imputée sur un ensemble de soldats ou une forêt sur un ensemble d'arbres.

Lorsque nous voyons plus d'un objet, nous pensons que la pluralité de ces objets existe de façon intrinsèque. Toutefois, la pluralité est, comme l'unicité, elle aussi une simple imputation de l'esprit et n'existe pas du côté de l'objet. Par exemple, si nous regardons un ensemble de soldats ou d'arbres non plus du point de vue des soldats ou des arbres pris individuellement, mais comme une armée ou une forêt, c'est-à-dire comme un ensemble ou un tout unitaire, dans ce cas nous regardons l'unicité et non la pluralité.

En résumé, l'unicité n'existe pas de son propre côté parce qu'elle est simplement imputée sur une pluralité, ses parties. De même, la pluralité n'existe pas de son propre côté parce qu'elle est simplement imputée sur une unicité, l'ensemble de ses parties. Unicité et pluralité sont donc de simples imputations de l'esprit conceptuel et sont dépourvues d'existence vraie. Si nous réalisons cela clairement, il n'y aura aucune base pour développer attachement ou colère à l'égard des objets, qu'il y ait unicité ou pluralité. Nous avons tendance à projeter les défauts ou les qualités de quelques-uns sur un plus grand nombre, pour développer ensuite de la haine ou de l'attachement, en prenant pour base, par exemple, la race, la religion ou le pays. Contempler la vacuité de l'unicité et celle de la pluralité peut aider à réduire ces sentiments de haine et d'attachement.

La production, la destruction, etc., existent bien, mais pas de façon intrinsèque. Ce sont nos esprits conceptuels d'ignorance de saisie du soi qui les saisissent comme existant intrinsèquement. Ces conceptions saisissent les huit extrêmes : la production existant intrinsèquement, la destruction existant intrinsèquement, l'impermanence existant intrinsèquement, la permanence existant intrinsèquement, l'action d'aller existant intrinsèquement, l'action de venir existant intrinsèquement, l'unicité existant intrinsèquement et la pluralité existant intrinsèquement. Ces extrêmes n'existent pas mais nous les saisissons tout le temps à cause de notre ignorance. Les conceptions de

ces extrêmes sont à la source de toutes les autres perturbations mentales. Puisque les perturbations mentales nous font faire des actions contaminées qui nous maintiennent piégés dans la prison du samsara, ces conceptions sont la racine du samsara, le cycle de vies impures.

La production existant intrinsèquement et la production que nous voyons habituellement sont une seule et même chose, et il nous faut savoir qu'elles n'existent, en réalité, ni l'une ni l'autre. Il en va de même des sept autres extrêmes. Par exemple, la destruction existant intrinsèquement et la destruction que nous voyons habituellement sont une seule et même chose, et il nous faut savoir qu'elles n'existent, en réalité, ni l'une ni l'autre. Nos esprits saisissant ces huit extrêmes sont différents aspects de notre ignorance de saisie du soi. C'est notre ignorance de saisie du soi qui nous fait éprouver des souffrances et des problèmes sans fin. Par conséquent, toutes nos souffrances de cette vie et celles de nos innombrables vies futures cesseront définitivement quand cette ignorance cessera définitivement grâce à la méditation sur la vacuité de tous les phénomènes, et nous accomplirons alors le véritable sens de la vie humaine.

Le sujet des huit extrêmes est profond et nécessite des explications détaillées et de longues études. Bouddha les explique en détail dans *Les Soutras de la perfection de la sagesse*. Dans *La Sagesse fondamentale, commentaire des Soutras de la perfection de la sagesse*, Nagardjouna utilise également de nombreuses raisons profondes et puissantes pour prouver que les huit extrêmes n'existent pas, en montrant comment tous les phénomènes sont vides d'existence intrinsèque. En analysant les vérités conventionnelles, il établit leur nature ultime, puis il montre la nécessité de comprendre à la fois la nature ultime et la nature conventionnelle d'un objet pour pouvoir comprendre pleinement cet objet.

## LES VÉRITÉS CONVENTIONNELLES ET ULTIMES

Tout ce qui existe est soit une vérité conventionnelle soit une vérité ultime. La vérité ultime se rapporte uniquement à la vacuité. Tout, hormis la vacuité, est vérité conventionnelle. Des choses telles que les maisons, les voitures et les tables sont donc toutes des vérités conventionnelles.

Toutes les vérités conventionnelles sont des objets faux parce que la manière dont les vérités conventionnelles apparaissent ne correspond pas à la manière dont elles existent. Une personne peut nous paraître amicale et gentille mais, si son intention réelle est d'obtenir notre confiance dans le but de nous voler, nous dirions qu'elle est fausse ou trompeuse parce la manière dont elle apparaît contredit sa nature réelle. De même, les objets comme les formes et les sons sont faux ou trompeurs parce qu'ils paraissent exister de façon intrinsèque, alors qu'en réalité ils sont complètement dépourvus d'existence intrinsèque. Les vérités conventionnelles sont appelées « phénomènes trompeurs » parce qu'elles apparaissent différemment de la manière dont elles existent. Une tasse, par exemple, semble exister indépendamment de ses parties, de ses causes et de l'esprit qui l'appréhende, mais en réalité, elle dépend totalement de ceux-ci. La tasse est un objet faux puisque la manière dont elle apparaît à notre esprit ne correspond pas à la manière dont elle existe.

Les vérités conventionnelles sont des objets faux, mais elles existent néanmoins parce qu'un esprit qui perçoit une vérité conventionnelle directement est un esprit valide, un esprit entièrement fiable. Par exemple, une conscience de l'œil qui perçoit directement une tasse sur la table est un esprit valide parce qu'elle ne nous trompera pas : si nous faisons le geste de prendre la tasse, nous la trouverons là où notre conscience de l'œil la voit. De ce point de vue, une conscience de l'œil qui perçoit une tasse sur la table est différente d'une conscience de

l'œil qui prend par erreur le reflet d'une tasse dans un miroir pour une vraie tasse, ou d'une conscience de l'œil qui prend un mirage pour de l'eau. Une tasse est un objet faux et pourtant la conscience de l'œil qui la perçoit directement est, d'un point de vue pratique, un esprit valide, fiable. Toutefois, bien que cet esprit soit valide, c'est néanmoins une mauvaise perception, car la tasse lui apparaît comme existant vraiment. Cet esprit est valide et non trompeur en ce qui concerne les caractéristiques conventionnelles de la tasse, sa position, sa taille, sa couleur, etc., mais fait erreur en ce qui concerne la façon dont la tasse apparaît.

En résumé, les objets conventionnels sont faux parce qu'ils apparaissent comme existant de leur propre côté, alors qu'en réalité ce sont de simples apparences à l'esprit, comme les choses vues dans un rêve. Dans le contexte d'un rêve cependant, les objets du rêve ont une validité relative et cela les distingue des choses qui n'existent pas du tout. Supposons que dans un rêve nous volions un diamant et qu'ensuite une personne nous demande si c'est nous qui l'avons volé. Même si le rêve est simplement une création de notre esprit, en répondant « oui » nous disons la vérité, alors qu'en répondant « non », nous mentons. De la même manière, bien que l'univers tout entier ne soit en réalité qu'une apparence à l'esprit, dans le contexte de l'expérience des êtres ordinaires, nous pouvons distinguer les vérités relatives des faussetés relatives.

Les vérités conventionnelles se divisent en vérités conventionnelles grossières et en vérités conventionnelles subtiles. L'exemple d'une voiture nous permet de comprendre comment tous les phénomènes possèdent ces deux niveaux de vérité conventionnelle. La voiture elle-même, la voiture qui dépend de ses causes et la voiture qui dépend de ses parties sont des vérités conventionnelles grossières de la voiture. Ces vérités sont appelées « grossières » parce qu'elles sont relativement faciles à comprendre. La voiture qui dépend

de sa base d'imputation est une vérité conventionnelle assez subtile, difficile à comprendre, mais elle reste encore une vérité conventionnelle grossière. Les parties de la voiture sont la base d'imputation de la voiture. Pour appréhender la voiture, les parties de la voiture doivent apparaître à notre esprit. Sans que les parties apparaissent, il est impossible de penser « voiture ». C'est la raison pour laquelle les parties sont la base d'imputation de la voiture. Nous disons « Je vois une voiture » mais, strictement parlant, nous ne voyons jamais autre chose que des parties de la voiture. Pourtant, lorsque nous avons la pensée « voiture » en voyant ses parties, nous voyons la voiture. Il n'existe aucune voiture autre que ses parties, il n'existe aucun corps autre que ses parties et ainsi de suite. La voiture qui existe simplement en tant qu'imputation par la pensée est la vérité conventionnelle subtile de la voiture. Nous comprenons cela lorsque nous réalisons que la voiture n'est rien de plus qu'une simple imputation faite par un esprit valide. Nous ne pouvons pas comprendre les vérités conventionnelles subtiles si nous n'avons pas déjà compris la vacuité. Nous réalisons les deux vérités, la vérité conventionnelle et la vérité ultime lorsque nous réalisons totalement la vérité conventionnelle subtile.

Strictement parlant, vérité, vérité ultime et vacuité sont synonymes parce que les vérités conventionnelles ne sont pas réellement des vérités mais des objets faux. Elles ne sont vraies que pour l'esprit de ceux qui n'ont pas réalisé la vacuité. Seule la vacuité est vraie parce que seule la vacuité existe de la manière dont elle apparaît. Lorsque l'esprit d'un être sensible perçoit directement des vérités conventionnelles telles que des formes, celles-ci paraissent exister de leur propre côté. Par contre, seule la vacuité apparaît à l'esprit d'un être supérieur lorsque celui-ci perçoit la vacuité directement. Cet esprit est totalement mélangé à la simple absence de phénomènes existant intrinsèquement. La manière dont

la vacuité apparaît à un esprit qui est un perceuteur direct non conceptuel correspond exactement à la manière dont la vacuité existe.

Il faut remarquer que la vacuité, bien que vérité ultime, n'existe pas de façon intrinsèque. La vacuité est la nature réelle des apparences conventionnelles et non pas une réalité séparée qui existerait derrière ces apparences. Nous ne pouvons pas parler isolément de la vacuité, car la vacuité est toujours la simple absence d'existence intrinsèque de quelque chose. La vacuité de notre corps, par exemple, est l'absence d'existence intrinsèque de notre corps et cette vacuité ne peut exister sans avoir pour base notre corps. La vacuité est dépourvue d'existence intrinsèque puisqu'elle dépend nécessairement d'une base.

Dans *Le Guide du mode de vie du bodhisattva*, Shantidéva définit la vérité ultime comme un phénomène qui est vrai pour l'esprit non contaminé d'un être supérieur. Un esprit non contaminé est un esprit qui réalise directement la vacuité. Cet esprit est la seule perception parfaitement juste, et seuls les êtres supérieurs possèdent un tel esprit. Tout ce qui est directement perçu par les esprits non contaminés comme étant vrai est nécessairement une vérité ultime car ces esprits sont totalement justes. Par contre, tout ce qui est directement perçu comme étant vrai par l'esprit d'un être ordinaire ne peut jamais être une vérité ultime, parce que les perceptions des êtres ordinaires sont toujours des mauvaises perceptions, et une mauvaise perception ne peut jamais percevoir directement la vérité.

Tout ce qui apparaît à l'esprit des êtres ordinaires apparaît comme existant de façon intrinsèque à cause des empreintes des pensées conceptuelles qui saisissent les huit extrêmes. Seule la sagesse de l'équilibre méditatif qui réalise directement la vacuité est exempte d'empreintes, ou traces, de ces pensées conceptuelles. C'est la seule sagesse à laquelle rien de faux n'apparaît.

L'esprit d'un bodhisattva supérieur en méditation sur la vacuité se mélange totalement à la vacuité, sans qu'aucune existence intrinsèque n'apparaisse. Il développe alors la bodhitchitta ultime, une sagesse non contaminée, complètement pure. Les phénomènes conventionnels apparaissent toutefois de nouveau à son esprit comme existant intrinsèquement lorsqu'il sort de l'équilibre méditatif, à cause des empreintes de la saisie du vrai. Sa sagesse non contaminée devient alors temporairement non manifeste. Seul un bouddha peut manifester une sagesse non contaminée tout en percevant les vérités conventionnelles directement. Une qualité non commune d'un bouddha est qu'un seul instant de l'esprit d'un bouddha réalise à la fois la vérité conventionnelle et la vérité ultime, directement et simultanément. Il existe de nombreux niveaux de bodhitchitta ultime. Par exemple, la bodhitchitta ultime accomplie par la pratique tantrique est plus profonde que celle générée par la seule pratique du soutra, et la bodhitchitta ultime suprême est celle d'un bouddha.

Si nous parvenons à réaliser la vacuité du premier extrême, l'extrême de la production, grâce à des raisonnements valides, nous pourrions alors facilement réaliser la vacuité des sept autres extrêmes. La vacuité des huit extrêmes réalisée, nous aurons alors réalisé la vacuité de tous les phénomènes. Parvenus à cette réalisation, nous continuons de contempler et de méditer sur la vacuité des phénomènes produits et ainsi de suite. Nous sentirons, à mesure que nos méditations gagneront en profondeur, que tous les phénomènes se dissolvent dans la vacuité. Nous pourrions alors maintenir une concentration en un seul point sur la vacuité de tous les phénomènes.

Pour méditer sur la vacuité des phénomènes produits, nous pouvons penser :

*Moi-même, qui suis né de diverses causes et conditions, sous forme d'être humain, je suis introuvable. Je ne peux pas trouver de moi lorsque je le cherche avec sagesse, ni à l'intérieur de mon corps et de mon esprit, ni séparé de mon corps et de mon esprit. Cela prouve que moi-même, tel que je me vois habituellement, je n'existe pas du tout.*

Après avoir contemplé de cette manière, nous sentons que notre *je* que nous voyons habituellement disparaît, et nous percevons alors une vacuité semblable à l'espace, qui est la simple absence de notre *je* que nous voyons habituellement, de *moi-même tel que je me vois habituellement*. Nous sentons que notre esprit entre dans cette vacuité semblable à l'espace et y demeure en un seul point. Cette méditation est appelée « équilibre méditatif semblable à l'espace sur la vacuité ».

Les aigles planent dans la vaste étendue du ciel sans rencontrer le moindre obstacle et n'ont besoin que d'un effort minime pour maintenir leur vol. De même, les grands méditants qui se concentrent sur la vacuité peuvent méditer longtemps sur la vacuité, en faisant peu d'effort. Leur esprit plane dans la vacuité semblable à l'espace sans être distrait par aucun autre phénomène. Lorsque nous méditons sur la vacuité, nous essayons de ressembler à ces méditants. Après avoir trouvé notre objet de méditation, la simple absence de notre *je* que nous voyons habituellement, nous arrêtons toute analyse et laissons simplement notre esprit se reposer dans l'expérience de cette vacuité. De temps en temps, nous vérifions pour nous assurer que nous n'avons perdu ni l'apparence claire de la vacuité ni sa signification exacte, mais nous ne vérifions pas avec trop de force pour ne pas perturber notre concentration. Notre méditation ne devrait pas être comme le vol d'un petit oiseau qui sans cesse bat des ailes et change de direction, mais comme le vol d'un aigle qui plane doucement en ajustant juste un peu ses ailes de temps en temps. En méditant de cette manière, nous sentirons notre esprit se dissoudre dans la vacuité et ne faire qu'un avec cette vacuité.

Si nous réussissons à faire cela, nous serons alors libérés de la saisie du soi manifeste pendant la méditation. Si, par contre, nous passons tout notre temps à vérifier et à analyser, ne laissant jamais notre esprit se détendre dans l'espace de la vacuité, nous ne parviendrons jamais à cette expérience et notre méditation ne permettra pas de réduire notre saisie du soi.

De manière générale, nous avons besoin d'améliorer notre compréhension de la vacuité par une étude approfondie, approchant la vacuité sous différents angles et avec de nombreux différents modes de raisonnement. Il est également important de nous familiariser entièrement avec une méditation complète sur la vacuité grâce à une contemplation continue, tout en comprenant exactement comment nous servir du raisonnement pour parvenir à une expérience de la vacuité. Nous pouvons alors nous concentrer sur la vacuité en un seul point et essayer de mélanger notre esprit à cette vacuité, comme de l'eau se mélange à de l'eau.

### L'UNION DES DEUX VÉRITÉS

L'union des deux vérités signifie que les vérités conventionnelles, notre corps par exemple, et les vérités ultimes, la vacuité de notre corps par exemple, sont de même nature. Lorsqu'un objet comme notre corps nous apparaît, le corps et le corps existant intrinsèquement apparaissent tous les deux simultanément. C'est cela l'apparence dualiste, et c'est une apparence fausse subtile. Seuls les bouddhas n'ont pas de telles apparences fausses. Comprendre et méditer sur l'union des deux vérités a pour objectif principal d'empêcher les apparences dualistes, c'est-à-dire l'existence intrinsèque apparaissant à l'esprit qui médite sur la vacuité, ce qui permet à notre esprit de se dissoudre dans la vacuité. Lorsque nous parviendrons à faire cela, notre méditation sur la vacuité sera très puissante

pour éliminer nos perturbations mentales. Si nous identifions correctement, puis nions le corps existant intrinsèquement, le corps que nous voyons habituellement, et méditons ensuite sur la simple absence d'un tel corps avec une puissante concentration, nous sentirons que notre corps habituel se dissout dans la vacuité. Nous comprendrons que la vacuité est la véritable nature de notre corps et que notre corps est simplement une manifestation de sa vacuité.

La vacuité est comme le ciel et notre corps est comme le bleu du ciel. Le bleu est une manifestation du ciel lui-même et ne peut en être séparé. De même notre corps, semblable au bleu, est simplement une manifestation de sa vacuité, semblable au ciel, et ne peut en être séparé. Si nous réalisons cela, nous sentons, en nous concentrant sur la vacuité de notre corps, que notre corps lui-même se dissout dans sa nature ultime. De cette manière, nous pouvons facilement surmonter l'apparence conventionnelle du corps dans nos méditations et notre esprit se mélange naturellement à la vacuité.

Dans *Le Soutra du cœur*, le bodhisattva Avalokiteshvara dit « La forme n'est pas autre que la vacuité. » Cela signifie que les phénomènes conventionnels, comme notre corps, n'existent pas séparément de leur vacuité. Lorsque nous méditons sur la vacuité de notre corps avec cette compréhension, nous savons que la vacuité apparaissant à notre esprit est la nature même de notre corps et que, en dehors de cette vacuité, il n'y a aucun corps. Méditer de cette manière affaiblira grandement notre esprit de saisie du soi. Il est certain que notre saisie du soi s'affaiblira si nous croyons réellement que notre corps et sa vacuité sont de même nature.

Nous pouvons diviser les vacuités du point de vue de leurs bases et parler de la vacuité du corps, de la vacuité du je, etc., mais en vérité, toutes les vacuités sont de même nature. Si nous regardons dix bouteilles, nous pouvons distinguer dix espaces différents à l'intérieur des bouteilles, mais en réalité, ces espaces

sont de même nature. Si nous cassons les bouteilles, les espaces ne peuvent plus être différenciés. De la même manière, nous parlons de la vacuité du corps, de l'esprit, du je, etc., mais en réalité, ces vacuités sont de même nature et ne peuvent être différenciées. Leur base conventionnelle est la seule manière de les différencier.

Comprendre que toutes les vacuités sont de même nature apporte deux bienfaits principaux : au cours de la séance de méditation, notre esprit se mélangera plus facilement à la vacuité et, entre les séances de méditation, nous pourrons voir tout ce qui nous apparaît comme étant, de façon égale, des manifestations de leur vacuité.

Tant que nous sentirons un fossé entre notre esprit et la vacuité, c'est-à-dire que notre esprit est « ici » et la vacuité « là-bas », notre esprit ne se mélangera pas à la vacuité. Le fait de savoir que toutes les vacuités sont de même nature aide à combler ce fossé. Dans la vie ordinaire, nous faisons l'expérience de nombreux objets différents : bons, mauvais, agréables, désagréables, et nous éprouvons différents sentiments à leur égard. Nous avons l'impression que les différences existent du côté des objets et de ce fait notre esprit n'est pas équilibré. Nous développons de l'attachement pour les objets attrayants, de l'aversion pour les objets déplaisants et de l'indifférence pour les objets neutres. Il est très difficile de mélanger un esprit aussi inégal à la vacuité. Pour mélanger notre esprit à la vacuité, il est nécessaire de savoir que, bien que les phénomènes apparaissent sous de nombreux aspects différents, en essence, ils sont tous vides. Les différences que nous voyons ne sont que des apparences à de mauvaises perceptions. Du point de vue de la vérité ultime, tous les phénomènes sont égaux dans la vacuité. Pour un méditant qualifié, absorbé en un seul point dans la vacuité, il n'y a aucune différence entre production et destruction, impermanence et permanence, allée et venue, unicité et pluralité. Tout est égal dans la vacuité et tous les problèmes

d'attachement, de colère et d'ignorance de saisie du soi sont résolus. Dans cette expérience, tout devient très paisible et confortable, équilibré et harmonieux, joyeux et merveilleux. Il n'y a ni chaleur, ni froid, ni inférieur, ni supérieur, ni ici, ni là, ni soi, ni autre, ni samsara. Tout est égal dans la paix de la vacuité. Cette réalisation, appelée le « yoga de la mise à égalité du samsara et du nirvana », est expliquée en détail dans les soutras comme dans les tantras.

La nature ultime d'un esprit qui médite sur la vacuité est de même nature que la nature ultime de son objet puisque toutes les vacuités sont de même nature. Dans nos premières méditations sur la vacuité, notre esprit et la vacuité paraissent être deux phénomènes séparés, mais lorsque nous comprendrons que toutes les vacuités sont de même nature, nous saurons que ce sentiment de séparation n'est que l'expérience d'une mauvaise perception. En réalité, de façon ultime, notre esprit et la vacuité sont d'une seule saveur. Cette connaissance appliquée à nos méditations aidera à empêcher la nature conventionnelle de notre esprit d'apparaître et permettra à notre esprit de se dissoudre dans la vacuité.

Lorsque nous sortirons de notre méditation, après avoir mélangé notre esprit à la vacuité, nous saurons par expérience que tous les phénomènes sont, de façon égale, des manifestations de leur vacuité. Nous ne sentirons plus alors que les objets perçus comme plaisants, déplaisants et neutres sont intrinsèquement différents mais saurons qu'ils sont en essence de même nature. Dans un océan, les vagues les plus douces comme les plus violentes sont de l'eau, de façon égale. De la même manière, les formes attirantes et les formes repoussantes sont de façon égale des manifestations de la vacuité. Réalisant cela, notre esprit s'équilibrera et s'apaisera. Nous identifierons toutes les apparences conventionnelles comme étant le jeu magique de l'esprit et nous ne saisirons pas fortement leurs différences apparentes.

Alors que Milarépa enseignait la vacuité à une femme, il compara la vacuité au ciel et les vérités conventionnelles aux nuages et lui dit de méditer sur le ciel. La femme suivit ses instructions avec beaucoup de succès, mais elle avait un problème : lorsqu'elle méditait sur le ciel de la vacuité, tout disparaissait et elle n'arrivait pas à comprendre comment les phénomènes pouvaient exister de façon conventionnelle. Elle dit à Milarépa « Je n'ai pas de difficultés à méditer sur le ciel, mais il m'est difficile d'établir les nuages. S'il vous plaît, enseignez-moi comment méditer sur les nuages. » Milarépa répondit « Si votre méditation sur le ciel se passe bien, les nuages ne poseront aucun problème. Les nuages apparaissent simplement dans le ciel, ils naissent du ciel et se dissolvent à nouveau dans le ciel. Vous parviendrez naturellement à comprendre les nuages à mesure que votre expérience du ciel s'améliorera. »

En tibétain, le même mot « namkha » désigne à la fois le ciel et l'espace, bien que l'espace soit différent du ciel. Il existe deux types d'espace, l'espace produit et l'espace non produit. L'espace produit est l'espace visible que nous voyons à l'intérieur d'une pièce ou dans le ciel. Cet espace s'assombrit la nuit et s'éclaircit le jour. C'est donc un phénomène impermanent puisqu'il est soumis à de tels changements. La propriété caractéristique de l'espace produit est de ne pas faire obstacle aux objets : nous pouvons placer des objets sans obstacle dans une pièce où il y a de l'espace. De même, les oiseaux peuvent voler à travers l'espace du ciel parce qu'il est dépourvu d'obstacle, alors qu'ils ne peuvent pas voler à travers une montagne ! Il est donc clair que l'espace produit est dépourvu, ou vide, de contact obstructif. Cette simple absence, ou vide, de contact obstructif est l'espace non produit.

Puisque l'espace non produit est la simple absence de contact obstructif, il ne subit pas de changement momentané. Par conséquent, c'est un phénomène permanent. L'espace produit est visible et assez facile à comprendre, tandis que l'espace

non produit est une simple absence de contact obstructif, ce qui est nettement plus subtil. Cependant, une fois que nous aurons compris l'espace non produit, il nous sera plus facile de comprendre la vacuité.

L'objet de la négation est la seule différence qui existe entre la vacuité et l'espace non produit. L'objet de la négation de l'espace non produit est le contact obstructif, tandis que l'objet de la négation de la vacuité est l'existence intrinsèque. L'analogie de l'espace non produit est utilisée dans les soutras et dans de nombreuses écritures parce que c'est la meilleure analogie pour comprendre la vacuité. L'espace non produit est un phénomène négatif non affirmant, un phénomène réalisé par un esprit qui élimine simplement l'objet nié sans réaliser d'autre phénomène positif. L'espace produit est un phénomène affirmatif, ou positif, un phénomène qui est réalisé sans que l'esprit élimine explicitement un objet nié. Vous trouverez une explication plus détaillée de ces deux types de phénomènes dans *Le Cœur de la sagesse* et *Océan de nectar*.

#### LA PRATIQUE DE LA VACUITÉ DANS NOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Dans nos activités quotidiennes, nous maintenons la conviction que tout ce qui nous apparaît est illusoire. Les choses nous apparaissent comme existant intrinsèquement, mais nous nous rappelons que ces apparences sont trompeuses et que, en réalité, les choses que nous voyons habituellement n'existent pas. Comme indiqué précédemment, Bouddha dit dans le *Soutra roi de la concentration* :

Un magicien crée diverses choses  
Tels que des chevaux, des éléphants, etc.  
Ses créations n'existent pas véritablement.  
Il vous faut connaître toutes les choses de la même manière.

Les deux dernières lignes de ce verset signifient que, tout comme nous savons que les chevaux et les éléphants créés par le magicien n'existent pas, nous devrions de la même manière savoir qu'en réalité, toutes les choses que nous voyons habituellement n'existent pas. Ce chapitre, *S'entraîner à la bodhitchitta ultime*, a expliqué en détail pourquoi toutes les choses que nous voyons habituellement n'existent pas.

Lorsqu'un magicien crée l'illusion d'un cheval, un cheval apparaît très nettement à son esprit mais le magicien sait que le cheval n'est qu'une illusion. En effet, l'apparence même du cheval lui rappelle qu'il n'y a pas de cheval devant lui. De même, lorsque la vacuité nous sera très familière, le fait même que les choses paraissent exister intrinsèquement nous rappellera qu'elles n'existent pas intrinsèquement. C'est pourquoi il est important de reconnaître que tout ce qui nous apparaît dans notre vie quotidienne est semblable à une illusion, dépourvu d'existence intrinsèque. De cette manière, notre sagesse grandira de jour en jour et notre ignorance de saisie du soi ainsi que nos autres perturbations mentales s'affaibliront naturellement.

Entre les séances de méditation, nous devrions être comme un acteur. Lorsqu'un acteur joue le rôle d'un roi, il s'habille, parle et agit comme un roi, mais cet acteur sait tout le temps qu'il n'est pas réellement un roi. De la même manière, nous devrions vivre et fonctionner dans le monde conventionnel, tout en nous souvenant toujours que tous les phénomènes – nous-mêmes, notre environnement et les personnes qui nous entourent – que nous voyons habituellement n'existent pas du tout.

En pensant de cette manière, nous serons capables de vivre dans le monde conventionnel sans le saisir. Nous agirons avec légèreté et, grâce à la flexibilité de notre esprit, nous pourrons répondre à chaque situation de manière constructive. Sachant que tout ce qui apparaît à notre esprit est une simple apparence,

lorsque des objets plaisants apparaîtront, nous ne les saisirons pas et ne générerons pas d'attachement, et lorsque des objets déplaisants apparaîtront, nous ne les saisirons pas et ne générerons ni aversion ni colère.

Dans *L'Entraînement de l'esprit en sept points*, Guéshé Tchékha dit : « Pensez que tous les phénomènes sont semblables aux rêves. » Parmi toutes les choses que nous voyons dans nos rêves, certaines sont belles, d'autres laides, mais toutes sont de simples apparences à l'esprit du rêve. Elles n'existent pas de leur propre côté et sont vides d'existence intrinsèque. Il en est de même des objets que nous percevons lorsque nous sommes éveillés, eux aussi ne sont que de simples apparences à l'esprit et sont dépourvus d'existence intrinsèque.

Tous les phénomènes sont dépourvus d'existence intrinsèque. Lorsque nous observons un arc-en-ciel, il semble occuper une certaine position dans l'espace et il semble que si nous partions à sa recherche, nous serions capables de trouver l'endroit où l'arc-en-ciel touche le sol. Toutefois, quels que soient nos efforts, nous savons que nous ne pourrons jamais trouver l'extrémité de l'arc-en-ciel, car dès que nous arriverons à l'endroit où nous avons vu l'arc-en-ciel toucher le sol, l'arc-en-ciel aura disparu. L'arc-en-ciel apparaît nettement si nous ne le recherchons pas, mais il n'est pas là lorsque nous allons à sa recherche. Tous les phénomènes sont comme cela. Ils apparaissent nettement si nous ne les analysons pas, mais ils ne sont pas là lorsque nous les recherchons par l'analyse, en essayant de les isoler de tout le reste.

Si quelque chose existait de façon intrinsèque, et que nous l'examinions en le séparant de tous les autres phénomènes, nous pourrions le trouver. Or, tous les phénomènes sont semblables aux arcs-en-ciel, si nous les recherchons, nous ne les trouverons jamais. Au début, il est possible que nous trouvions cette idée très inconfortable et difficile à accepter. C'est tout à fait naturel. Avec une plus grande familiarité, nous trouverons

ce raisonnement plus acceptable et nous finirons par réaliser qu'il est vrai.

Il est important de comprendre que vacuité ne veut pas dire néant. Les choses n'existent pas de leur propre côté, indépendamment de l'esprit, mais elles existent dans le sens où elles sont comprises par un esprit valide. Le monde que nous connaissons à l'état de veille est semblable au monde que nous connaissons lorsque nous rêvons. Nous ne pouvons pas dire que les choses perçues en rêve n'existent pas mais si nous croyons qu'elles sont plus que de simples apparences à l'esprit et qu'elles existent « là-bas », nous nous méprenons, comme nous le découvrirons à notre réveil.

Comme indiqué précédemment, la meilleure méthode pour connaître la paix de l'esprit et le bonheur est de comprendre la vacuité et méditer sur cette vacuité. Étant donné que notre saisie du soi nous maintient piégés dans la prison du samsara et qu'elle est la source de toute notre souffrance, la méditation sur la vacuité est la solution universelle à tous nos problèmes. C'est le remède qui guérit toutes les maladies physiques et mentales, et le nectar qui accorde le bonheur éternel du nirvana et de l'illumination.

UN ENTRAÎNEMENT SIMPLE  
À LA BODHITCHITTA ULTIME

Nous commençons en pensant :

*Je dois atteindre l'illumination pour pouvoir aider directement chaque être vivant, chaque jour. Dans ce but, je vais parvenir à une réalisation directe de la façon dont les choses existent réellement.*

Avec cette motivation de bodhitchitta, nous contemplons :

*Habituellement, je vois mon corps dans ses parties – les mains, le dos, etc. Mais ni les parties prises séparément, ni l'assemblage des parties ne sont mon corps, parce que ce sont les parties de mon corps et non pas le corps lui-même. Toutefois, il n'y a aucun « mon corps » autre que ses parties. En recherchant mon corps avec sagesse de cette manière, je me rends compte que mon corps est introuvable. C'est une raison valable qui prouve que mon corps que je vois habituellement n'existe pas du tout.*

En contemplant ce point, nous essayons de percevoir la simple absence du corps que nous voyons habituellement. Cette simple absence du corps que nous voyons habituellement est la vacuité de notre corps, et nous méditons sur cette vacuité en un seul point aussi longtemps que possible.

Nous pratiquons continuellement cette contemplation et cette méditation, puis passons à l'étape suivante : la méditation sur la vacuité de notre *je*, de *moi-même*. Nous contemplons et pensons :

*Habituellement, je me vois moi-même à l'intérieur de mon corps et de mon esprit. Pourtant, ni mon corps, ni mon esprit, ni mon corps et mon esprit mis ensemble ne sont moi-même, parce que ce sont mes possessions et moi, je suis le possesseur. Et le possesseur et ce qui est possédé ne peuvent pas être une seule et même chose. Pourtant, il n'existe pas de moi autre que mon corps et mon esprit. En me recherchant moi-même avec sagesse de cette manière, je me rends compte que je suis introuvable. C'est une raison valable qui prouve que moi-même, tel que je me vois habituellement, je n'existe pas du tout.*

En contemplant ce point, nous essayons de percevoir la simple absence de notre *je* que nous voyons habituellement, de *moi-même* tel que je me vois habituellement. Cette simple absence de

*moi-même* que nous voyons habituellement est la vacuité de *moi-même*, et nous méditons sur cette vacuité en un seul point aussi longtemps que possible.

Nous pratiquons continuellement cette contemplation et cette méditation, puis passons à l'étape suivante : la méditation sur la vacuité de tous les phénomènes. Nous contemplons et pensons :

*Tout comme mon corps et moi-même, tous les autres phénomènes sont introuvables lorsque je les recherche avec sagesse. C'est une raison valable qui prouve que tous les phénomènes que je vois ou perçois habituellement n'existent pas du tout.*

En contemplant ce point, nous essayons de percevoir la simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement. Cette simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement est la vacuité de tous les phénomènes. Nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes, motivés par la bodhitchitta, jusqu'à être capables de maintenir une concentration claire pendant une minute, chaque fois que nous méditons. Une concentration qui a cette capacité est appelée « concentration du placement simple ».

Pendant la deuxième étape, avec la concentration du placement simple, nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes jusqu'à pouvoir maintenir une concentration claire pendant cinq minutes à chaque fois que nous méditons. Une concentration qui a cette capacité est appelée « concentration du placement continu ». Pendant la troisième étape, avec la concentration du placement continu, nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes, jusqu'à être capables de nous souvenir immédiatement de notre objet de méditation, la simple absence de tous les phénomènes que nous voyons ou percevons habituellement, chaque fois que nous le perdons en méditation. Quand notre concentration a

cette capacité, elle est appelée « concentration du remplacement ». Pendant la quatrième étape, avec la concentration du remplacement, nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes jusqu'à être capables de maintenir une concentration claire au cours de toute la séance de méditation, sans oublier l'objet de méditation. Quand notre concentration a cette capacité, elle est appelée « concentration du placement proche ». À ce stade, notre concentration, placée sur la vacuité de tous les phénomènes, est très stable et très claire.

Ensuite, avec la concentration du placement proche, nous méditons continuellement sur la vacuité de tous les phénomènes jusqu'à ce que nous parvenions enfin à la concentration du calme stable, centré sur la vacuité. Cette concentration nous permet de ressentir une souplesse et une félicité particulière, à la fois physique et mentale. Grâce à cette concentration du calme stable, nous développerons une sagesse spéciale qui réalise la vacuité de tous les phénomènes de manière très claire. Cette sagesse est appelée « vision supérieure ». En méditant continuellement sur la concentration du calme stable associé à la vision supérieure, notre sagesse de la vision supérieure se transforme en la sagesse qui réalise directement la vacuité de tous les phénomènes. Cette réalisation directe de la vacuité est la véritable bodhichitta ultime. Dès l'instant où nous atteignons la sagesse de la bodhichitta ultime, nous devenons un bodhisattva supérieur. Comme indiqué précédemment, la bodhichitta conventionnelle est par nature compassion et la bodhichitta ultime est par nature sagesse. Ces deux bodhichittas sont comme les deux ailes d'un oiseau grâce auxquelles nous pouvons voler et atteindre très rapidement le monde de l'illumination.

Dans les *Conseils du cœur d'Atisha*, Atisha dit :

Mes amis, jusqu'à ce que vous atteigniez l'illumination, l'enseignant spirituel est indispensable. Par conséquent remettez-vous-en au saint guide spirituel.

Nous avons besoin de nous en remettre à notre guide spirituel jusqu'à ce que nous atteignons l'illumination. Et cela pour une raison très simple : le but ultime de la vie humaine est d'atteindre l'illumination, et cela dépend de recevoir continuellement les bénédictions spéciales de Bouddha à travers notre guide spirituel. Bouddha a atteint l'illumination avec pour seule intention de guider tous les êtres vivants sur les étapes de la voie de l'illumination, grâce à ses émanations. Qui est son émanation qui nous guide sur les étapes de la voie de l'illumination ? Notre enseignant spirituel actuel est clairement la personne qui nous guide sincèrement et correctement sur les voies du renoncement, de la bodhitchitta et de la vue correcte de la vacuité, en nous donnant ces enseignements et en nous montrant l'exemple concret d'une personne qui les pratique avec sincérité. Grâce à cette compréhension, nous avons la ferme conviction que notre guide spirituel est une émanation de Bouddha, et nous développons et maintenons une foi profonde en lui ou elle.

Atisha dit également :

Jusqu'à ce que vous réalisiez la vérité ultime, l'écoute est indispensable, c'est pourquoi écoutez les instructions du guide spirituel.

Même si nous voyions par erreur deux lunes dans le ciel, cette apparence fausse nous rappellerait qu'en réalité, il n'y a pas deux lunes, mais une seule. De même, si voir des choses existant intrinsèquement nous rappelle qu'il n'y a aucune chose existant intrinsèquement, cela indique que notre compréhension de la vacuité, la vérité ultime, est correcte. Jusqu'à ce que notre compréhension de la vacuité soit parfaite, et pour nous empêcher de tomber dans l'un des deux extrêmes, l'extrême de l'existence et l'extrême de la non-existence, il est nécessaire d'écouter, de lire et de contempler les instructions de notre guide spirituel. Une explication plus détaillée sur la manière de nous en remettre à notre guide spirituel se trouve dans *La Voie joyeuse*.

Toutes les contemplations et méditations présentées dans la première partie de ce livre, depuis *La grande valeur de notre vie humaine* jusqu'à *Un entraînement simple à la bodhitchitta ultime*, se pratiquent en conjonction avec les pratiques préliminaires pour la méditation appelées *Prières pour la méditation* (Elles se trouvent dans *Un Bouddhisme moderne – Volume 3 : Prières pour la pratique quotidienne*). Ces pratiques préliminaires nous permettront de purifier notre esprit, d'accumuler du mérite et de recevoir les bénédictions des êtres pleinement éveillés. Tout cela garantira la réussite de nos méditations.

# L'examen de notre pratique du Lamrim

En pratiquant les étapes des voies d'une personne de capacité initiale, de capacité intermédiaire et de grande capacité, nous sommes peut-être parvenus à une certaine expérience du renoncement, de la bodhitchitta et de la vue correcte de la vacuité, appelés « les trois voies principales ». Nous observons afin de voir si nos expériences du renoncement, de la bodhitchitta et de la vue correcte de la vacuité sont qualifiées, ou non. Si l'évaluation de notre esprit nous montre que notre attachement aux choses de cette vie reste comme avant, c'est le signe que notre renoncement n'est pas qualifié. Si notre préoccupation de soi, qui croit que notre propre bonheur et notre propre liberté sont importants, tout en négligeant le bonheur et la liberté des autres, reste comme avant, c'est le signe que notre bodhitchitta n'est pas qualifiée. Et si notre saisie du soi, qui saisit nous-mêmes, notre corps et toutes les autres choses que nous voyons habituellement, reste comme avant, c'est le signe que notre compréhension de la vacuité n'est pas qualifiée.

Nous avons donc besoin de faire de grands efforts pour nous familiariser profondément avec les entraînements au renoncement, à la bodhitchitta et à la vue correcte de la vacuité. Nous avons besoin de pratiquer continuellement ces entraînements, jusqu'à ce que notre attachement, notre préoccupation de soi et notre saisie du soi diminuent et que nous soyons capables



*Arya Tara*

de contrôler ces perturbations mentales. Lorsque nous aurons accompli cela, nous aurons « réussi notre examen » et nous serons dans la situation d'un grand yogi ou d'une grande yoginî.



*Le nada*  
(ce nada est à visualiser de la taille d'un petit pois)