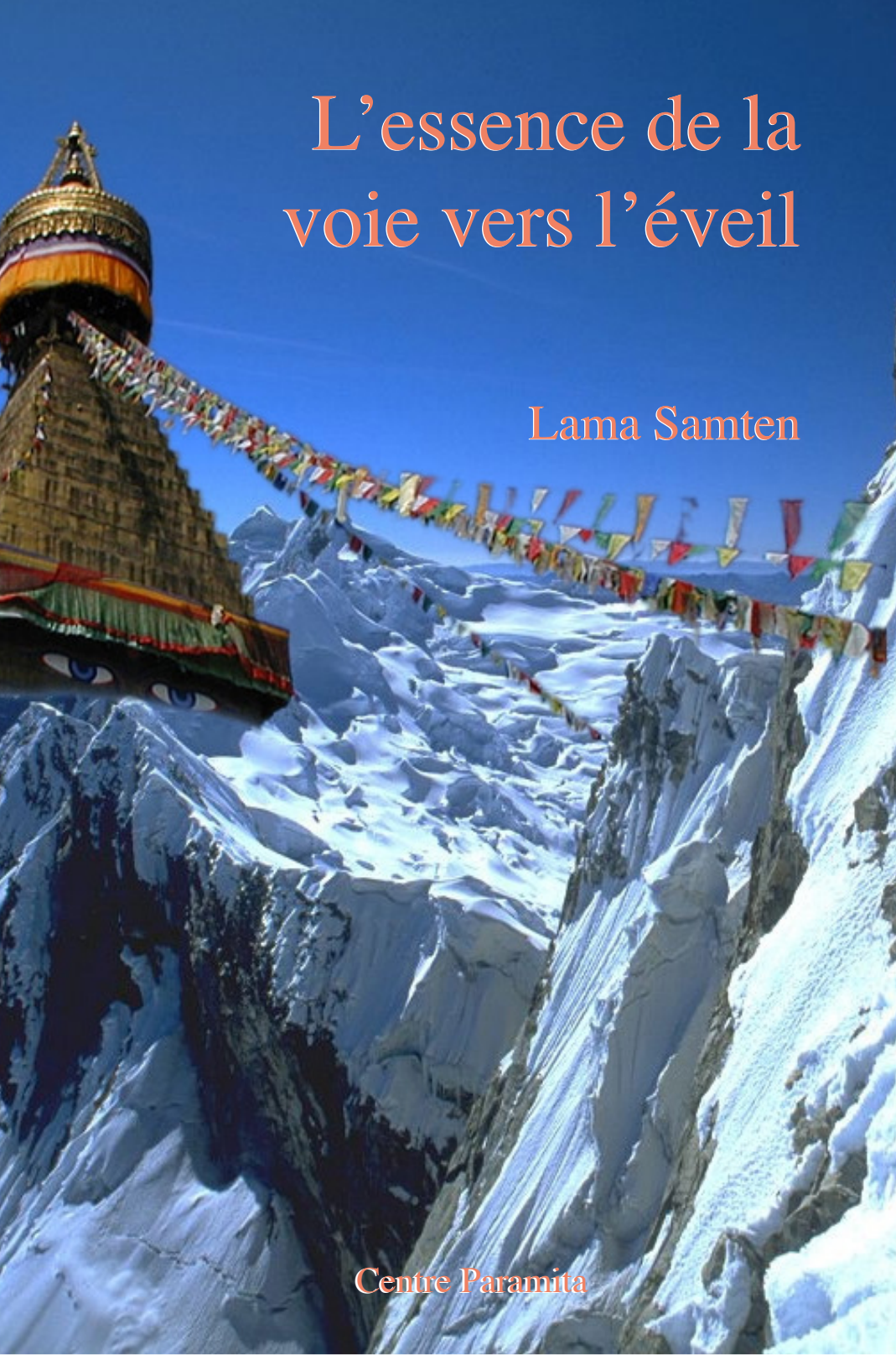




L'essence de la voie vers l'éveil

Lama Samten

Centre Paramita

L'essence de la voie vers l'éveil

Pour comprendre le sens de
tous les soutras et tantras

Par
Lama Samten

Traduction du tibétain
Jason Simard

Révision du texte français
Hélène Gilbert

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

ISBN de la version électronique :
978-2-9813813-3-0

Droits d’auteur et droits de reproduction

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022
licences@copibec.qc.ca

Table des matières

Avant-propos	2
Préliminaires à l'enseignement du Lamrim.....	7
I. L'excellence de l'auteur, afin de démontrer que la source du Dharma est pure	8
<i>I.1 Comment il prit naissance au sein d'une lignée excellente</i>	<i>8</i>
<i>I.2 Comment il développa les qualités avec ce support</i>	<i>8</i>
<i>I.3 Ce qu'il fit pour les enseignements</i>	<i>10</i>
II. L'excellence du Dharma, afin d'engendrer le respect envers les instructions	13
<i>II.1 L'excellence de faire réaliser que tous les enseignements sont sans contradiction.....</i>	<i>14</i>
<i>II.2 L'excellence de faire percevoir toutes les excellentes paroles comme des instructions de pratique.....</i>	<i>17</i>
<i>II.3 L'excellence de permettre de saisir aisément la pensée du Vainqueur</i>	<i>18</i>
<i>II.4 L'excellence d'empêcher automatiquement de commettre de graves méfaits</i>	<i>19</i>
III. Comment écouter et enseigner le Dharma	23
<i>III.1 Comment écouter le Dharma.....</i>	<i>24</i>
1. Contempler les bénéfices de l'écoute du Dharma	24
2. Comment développer le respect pour le Dharma et l'enseignant	25

3. La manière d'écouter proprement dite	26
<i>III.2 Comment enseigner le Dharma.....</i>	<i>30</i>
1. Réfléchir aux avantages d'enseigner le Dharma	30
2. Développer le respect pour l'enseignant et le Dharma	31
3. Comment penser et agir en enseignant	31
4. Distinguer à qui on devrait enseigner.....	35
<i>III.3 Conclusion commune de la session d'enseignement.....</i>	<i>37</i>
IV. Les instructions proprement dites	39
<i>IV.1 Les six pratiques préparatoires</i>	<i>40</i>
<i>IV.2 Les étapes de la voie</i>	<i>71</i>
A. Le maître spirituel, racine de la voie des instructions proprement dites.....	71
B. L'entraînement graduel de l'esprit.....	85
<i>B1. La précieuse vie humaine</i>	<i>87</i>
B1.1 Identifier les libertés et les richesses.....	87
B1.2 Réfléchir à sa grande valeur	93
B1.3 Réflexion sur la difficulté d'obtenir la précieuse vie humaine.....	96
Entraînement de l'esprit dans les étapes de la voie partagée avec les pratiquants de petite capacité....	103
<i>B2. Réflexions sur l'impermanence : développer l'enthousiasme pour la prochaine vie</i>	<i>104</i>
B2.1 Se rappeler que la présente vie ne durera pas et se terminera par la mort.....	104
B2.2 Le renoncement aux souffrances des renaissances inférieures du samsara	116
<i>B3. La prise de refuge.....</i>	<i>120</i>

B3.1 Les causes de la prise de refuge	120
B3.2 Les objets de la prise de refuge	122
B3.3 Les critères d'une prise de refuge suffisante	128
B3.4 Les bénéfices de la prise de refuge	132
B3.5 Conseils après avoir pris refuge.....	134
<i>B4. Le karma</i>	<i>141</i>
B4.1 Réflexion générale sur les actions et leurs effets.....	141
B4.2 Réflexion sur certains points spécifiques .	164
B4.3 Ce qui est à pratiquer et à éviter après cette réflexion.....	166
 Entraînement de l'esprit dans les étapes de la voie partagée avec les pratiquants de moyenne capacité171	
<i>Développer le souhait d'atteindre la libération</i>	<i>171</i>
<i>B5. Le renoncement aux souffrances générales du samsara.....</i>	<i>172</i>
B5.1 Réflexion sur les souffrances générales du samsara.....	172
B5.1.1 Réflexion par le biais des 4 Nobles Vérités	172
B5.1.2 Réflexion par le biais des 12 liens interdépendants.....	180
B5.2 Les souffrances particulières à chaque catégorie d'êtres sensibles	187
<i>Comprendre la nature de la voie de la libération..</i>	<i>192</i>
B5.3 Réflexion sur l'origine.....	192
B5.4 Comment s'accumule le karma	205
B5.5 Comment se déroulent la mort, le bardo et la transmigration	207
<i>B6. La voie de la libération.....</i>	<i>214</i>

B6.1 Le type de support nécessaire pour mettre fin au samsara	214
B6.2 Le type de voie qui mettra un terme au samsara	215
B7. L'entraînement à l'éthique supérieure	217
Étapes de la voie des pratiquants de grande capacité	231
B8. La bodhicitta, porte d'entrée dans le Mahayana	232
B8.1 L'esprit d'éveil, unique entrée dans le Mahayana	233
B8.2 Obtenir le nom de « fils de Bouddha »	235
B8.3 L'esprit d'éveil surpasse toutes les autres qualités	236
B8.4 Devenir un champ d'offrande suprême ...	236
B8.5 Compléter aisément de vastes accumulations	237
B8.6 Purifier rapidement ses voiles	238
B8.7 Accomplir tous nos souhaits	238
B8.8 Les circonstances adverses et les obstacles ne peuvent nuire	239
B8.9 Compléter rapidement toutes les terres et les voies	239
B8.10 Devenir un champ fertile de tout bien-être pour les êtres	240
B9. Deux méthodes pour développer l'esprit d'éveil	243
B9.1 Les sept causes et effets	243
B9.2 L'égalité et l'échange entre soi et autrui ..	265
B9.3 Cérémonie pour développer la bodhicitta	301
B10. Entraînement dans les six perfections afin de faire mûrir son propre continuum mental	303
B10.1 Entraînement général dans les actions des fils de Vainqueurs	303

B10.1.1 La perfection de la générosité	304
B10.1.2 La perfection de l'éthique.....	306
B10.1.3 La perfection de la patience	308
B10.1.4 La perfection de l'effort joyeux	311
B10.1.5 Les trois aspects de la concentration	314
B10.1.6 Les trois aspects de la sagesse.....	314
B10.2 Entraînement spécifique dans les deux dernières perfections	316
B10.2.1 Comment s'entraîner dans la nature de la concentration : le calme mental	316
B10.2.2 La vision supérieure	342
B10.3 Entraînement dans le véhicule non- commun : le Vajrayana	359
B10.3.1 Devenir un réceptacle pour la profonde voie des mantras.....	359
B10.3.2 Une fois devenu un réceptacle, conserver purs nos vœux et engagements...	361
B10.3.3 Entraînement dans les étapes de génération et d'accomplissement	363
<i>B11. Les quatre moyens de rassembler, afin de faire mûrir le continuum mental des autres.....</i>	<i>365</i>
IV.3 La conclusion	367
<i>Comment agir entre les sessions de méditation ...</i>	<i>370</i>
Les ramifications de l'arbre du Lamrim.....	372
Dédicace	373
Lexique	374
Bibliographie.....	381



Hommage au Bouddha Shakyamouni

AVANT-PROPOS

Les huit grands commentaires de la voie vers l'éveil les plus réputés provenant *du mont Ganden*¹ sont :

Les Lamrim court, moyen et grand composés par Djé Rinpoché² :

- 1) *Le grand Lamrim*, explication destinée principalement à la communauté monastique;
- 2) *Le Lamrim court*, destiné principalement aux étudiants;
- 3) *Le chant des réalisations du Lamrim*, destiné principalement à la pratique;
- 4) *La voie de la félicité*, composé par le quatrième Panchen Lama, Lobsang Tcheugyen, destiné à ceux qui ont reçu la transmission de pouvoir des Mantras secrets. Ces instructions essentielles, qui démontrent comment pratiquer conjointement les soutras et les tantras, proviennent de Djé Rinpoché et de l'érudit et accompli omniscient³. Non seulement ce texte est-il l'ornement des instructions orales magiques des Guéloukpas, mais il clarifie aussi plusieurs éléments des étapes de la voie vers l'éveil transmis oralement et associés aux mantras, tels que la descente de nectars purificateurs.
- 5) *La voie rapide*, un commentaire du précédent, présente les instructions essentielles écrites par le cinquième Panchen Lama, Lobsang Yéshé. Ces deux

¹ Un ancien nom donné à l'école Guéloukpa

² Lama Tsongkhapa

³ Khédroup Djé, un des deux principaux étudiants de Lama Tsongkhapa.

derniers textes sont connus comme les Lamrim de la lignée du Tsang⁴.

6) *L'or raffiné*, composé par le troisième Dalai-Lama, Sonam Gyatso.

7) *Les instructions personnelles de Manjousbri*, un commentaire de *L'or raffiné*, a été composé par Ngawang Lobsang Gyatso, le cinquième Dalai-Lama. Il est destiné à ceux qui n'ont pas reçu de transmission de pouvoir et présente comment pratiquer dans la tradition des soutras uniquement. Les instructions de ce texte proviennent de Djé Rinpoché et Khédroup Shérap Sengé. Ces deux textes sont connus comme les Lamrim de la lignée du Centre.

8) *L'essence des paroles excellentes* est un résumé du Lamrim court [de Lama Tsongkhapa], composé par Ngawang Drakpa de Dakpo.

Parmi ceux-ci, les instructions essentielles contenues dans *La voie de la félicité* et *La voie rapide* sont les plus faciles à comprendre et à mettre en pratique afin d'atteindre la grande félicité de la bouddhéité par l'union des soutras et des mantras. Elles sont insurpassables et sont l'ornement des instructions orales de l'école Guélouk.

Présentation de l'essence de la voie vers l'éveil, qui permet de comprendre le sens de tous les soutras et tantras

Ce texte, *L'essence de la voie vers l'éveil*, a été composé avec l'intention d'être bénéfique à mes proches et amis qui s'intéressent à la sagesse bouddhiste tibétaine dans le contexte de notre époque actuelle. Les sujets de ce texte sont présentés de la même manière que dans l'un

⁴ Région du sud du Tibet

des huit grands commentaires, à savoir les instructions essentielles de *La voie rapide*, de Djétsun Lobsang Yéshé.

L'essence de la pensée de toutes les excellentes paroles y est exprimée. Il contient la quintessence de l'ensemble des sujets présentés dans tous les huit grands commentaires, tels que les Lamrim de Djé Rinpoché. De plus, rien de neuf qui ne se trouverait pas dans ces textes n'a été ajouté de ma part.

Puissent les vertus provenant de l'effort mis à composer ce texte, nourri par une intention pure, contribuer à ce que tous les sublimes détenteurs de l'enseignement et principalement l'extraordinaire omniscient et Seigneur des Vainqueurs, Sa Sainteté le 14^e Dalai-Lama, vive 100 éons et leurs souhaits s'accomplir spontanément. Puisse l'essence de l'enseignement se répandre en tous temps et en tous lieux et puisse tout l'univers être complètement et rapidement libre de violence et resplendir de paix et de bien-être.

Guéshé Lobsang Samten
Québec, Canada

**Je rends hommage avec respect au
Vénérable Lama Shakyamouni Vajradhara
doté de grande compassion**

L'explication de *L'essence de la voie vers l'éveil* se compose de quatre sujets :

- I. L'excellence de l'auteur, afin de démontrer que la source du Dharma est pure;
- II. L'excellence du Dharma, afin d'engendrer le respect envers les instructions;
- III. Comment écouter et expliquer le Dharma qui est doté de ces deux excellences;
- IV. Les étapes selon lesquelles les étudiants seront guidés dans les instructions proprement dites.

Ces quatre sujets présentent selon les soutras et les tantras la voie qui permet aux privilégiés d'atteindre la bouddhété. Sans eux, même un être privilégié n'aura pas cette capacité. Nous débiterons donc par l'explication de ces quatre sujets.

PRÉLIMINAIRES À L'ENSEIGNEMENT DU LAMRIM

- I. Excellence de l'auteur
- II. Excellence du Dharma
- III. Comment écouter et enseigner le Dharma
- IV. Les instructions proprement dites



I. L'EXCELLENCE DE L'AUTEUR, AFIN DE DÉMONTRER QUE LA SOURCE DU DHARMA EST PURE

Le Dharma dont on parle ici est le texte de *L'essence de la voie vers l'éveil*. Afin de démontrer que sa source est pure, nous expliquerons ici l'excellence de l'auteur de la *Lampe sur la voie vers l'éveil*, le grand et incomparable Djowo⁵.

Le texte de la *Lampe sur la voie vers l'éveil* consiste en les instructions de *L'ornement de la claire réalisation* du Vénérable Maitreya, qui à son tour tire ses sources de l'Enseignant Bouddha. En particulier, il est la source première et le texte racine de *L'essence de la voie vers l'éveil* et de toutes les explications des étapes de la voie vers l'éveil.

I.1 Comment il prit naissance au sein d'une lignée excellente

L'incomparable Atisha prit naissance comme fils du roi Kalyanashri et de la reine Prabhavati, à l'est de l'Inde, en un endroit nommé Bengale, situé dans la région du Sahor.

I.2 Comment il développa les qualités avec ce support

Dès l'âge de dix-huit mois, le prince plaçait déjà sa confiance dans la prise de refuge et l'esprit d'éveil. Arrivé à l'âge de trois ans, il était déjà un érudit en

⁵Atisha

mathématiques et autres champs de connaissance. À l'âge de six ans, le prince pouvait distinguer entre bouddhisme et non-bouddhisme. Afin de montrer à quel point il était difficile à cette époque de faire cette distinction, le glorieux et incomparable Atisha dit une fois : "En Inde, trois personnes peuvent faire la différence entre bouddhisme et non-bouddhisme : moi-même, Naropa et Shantipa. Aucune autre ne le peut".

À onze ans, voyant que toutes les activités mondaines sont sans essence, il partit à la recherche d'un lama⁶. Il rencontra le brahmane Jitari, qui lui transmet les vœux de refuge et de Bodhisattva. Il partit par la suite à Nalanda, où il reçut maintes instructions concernant le développement de la bodhicitta du Mahayana, entre autres. Après s'être efforcé à l'écoute et à la réflexion sur ces instructions, pas même une once d'attachement pour la vie royale ne s'éleva en lui.

Ayant pris conscience des inconvénients du samsara, il comprit qu'un palais en or n'est en rien différent d'une prison et se fit ordonner à l'âge de 29 ans. Il eut durant sa vie 157 lamas, avec qui il étudia tous les champs de connaissance et s'entraîna dans toutes les instructions concernant les excellentes paroles contenues dans les soutras et les tantras.

⁶ Un maître.

I.3 Ce qu'il fit pour les enseignements

Au temps où il vécut à Bodhgaya, il ne montra aucun sectarisme envers les diverses traditions. Toute la Sangha, tant de l'est, de l'ouest que du centre de l'Inde le reconnut comme un joyau suprême et comme le détenteur de tous les soutras et tantras. De même, Atisha fit grandement tourner la roue du Dharma et contribua énormément aux enseignements et aux êtres sensibles au Tibet durant environ 17 ans.

Les instructions orales de la lignée du pionnier Djé Lama Tsongkhapa, fondateur d'une excellente tradition d'enseignement au Tibet, proviennent d'une lignée ininterrompue qui remonte au maître tibétain Dromtonpa, le fils spirituel d'Atisha. Le fait qu'existent encore aujourd'hui les instructions de cette lignée est dû à la bonté exclusive du glorieux et incomparable Atisha.

Parmi tous les étudiants du sublime maître, c'est Dromtonpa Gyelwé Djoungné, prophétisé par Tara, qui fut le grand détenteur de la lignée qui permit de propager les activités éveillées du maître. Plus spécifiquement, l'enseignement du bouddhisme tibétain tire ses sources de l'Enseignant Bouddha, transmis à Maitreya et Manjoushri, ensuite à Asanga et Nagarjouna, puis aux deux maîtres érudits, Serlingpa et Rikpékouyouk. Ces deux lignées de transmission se sont réunies dans la personne du glorieux et incomparable Atisha lorsqu'il en reçut les instructions.

La lampe sur la voie vers l'éveil, composée par Atisha durant le temps où il était au Tibet, condense l'essence de la totalité des enseignements, concernant autant les

instructions du petit et du grand véhicule que du véhicule des mantras. Le nom « Lamrim », qui est encore utilisé aujourd'hui, a été attribué en faisant référence à ce texte d'origine.

Ceci complète une brève présentation de l'excellence de l'auteur.

**II. L'EXCELLENCE DU DHARMA, AFIN
D'ENGENDRER LE RESPECT ENVERS LES
INSTRUCTIONS**



II. L'EXCELLENCE DU DHARMA, AFIN D'ENGENDRER LE RESPECT ENVERS LES INSTRUCTIONS

Le Dharma dont on parle ici consiste en le texte racine qui explique ces instructions, à savoir *La lampe sur la voie vers l'éveil*. Bien qu'Atisha ait composé de nombreux ouvrages, *La lampe* est exhaustif et constitue la racine de tous les autres. Ce texte et les autres textes qui le commentent contiennent quatre excellences et trois particularités.

II.1 L'excellence de faire réaliser que tous les enseignements sont sans contradiction

Ceci inclut deux éléments : 1) la réalisation que tous les enseignements de transmission (le mode d'expression) sont sans contradiction et 2) la réalisation que tous les enseignements de réalisation (ce qui est exprimé) sont sans contradiction. Il est dit dans le *Trésor de la phénoménologie* :

Les deux aspects du sublime Dharma de l'Enseignant [Bouddha] sont de la nature de la transmission et de la réalisation.

1) Les enseignements de transmission consistent en le mode d'expression que sont les trois corbeilles (les corbeilles du Vinaya, des Soutras et de l'Abhidharma), par exemple.

Tous les 84 000 sujets du Dharma des soutras et des tantras proclamés par le Mouni⁷ à la grande compassion sont tous inclus dans les trois corbeilles. Le Mahayana à son tour comporte plusieurs divisions, mais il se condense en les deux véhicules que sont le véhicule (causal) des perfections et le véhicule (résultant) du vajra des mantras secrets.

À l'intérieur de laquelle des trois corbeilles le véhicule du vajra des mantras secrets est-il inclus? De par sa nature, il fait partie de la corbeille des soutras, mais de par ses divisions, il fait aussi partie des deux autres corbeilles.

2) La réalisation que tous les enseignements de réalisation (ce qui est exprimé) sont sans contradiction concerne par exemple les voies des individus de petite, moyenne et grande capacité ou encore les trois entraînements supérieurs de la voie et la voie des mantras des tantras supérieurs et inférieurs. Les tantras sont de quatre classes : le tantra de l'action (kriya), de la performance (carya), du yoga et du yoga insurpassable (Anuttarayoga).

Chacune des trois corbeilles est un mode d'expression qui présente et exprime un des trois entraînements supérieurs de la voie : l'entraînement à l'éthique dans la corbeille du Vinaya, l'entraînement à la concentration dans la corbeille des Soutras et l'entraînement à la sagesse dans la corbeille de l'Abhidharma.

De même, les tantras supérieurs et inférieurs sont les modes d'expression qui expriment la voie des mantras

⁷ Le Bouddha Shakyamouni

de façon progressive. Les tantras de l'action, de la performance et du yoga sont les tantras inférieurs et le tantra du yoga insurpassable est le tantra supérieur.

L'origine des trois corbeilles remonte aux trois conciles qui ont eu lieu après que le Bouddha soit passé au-delà des peines. Lors du premier concile, trois étudiants qui étaient en tous temps et en tous lieux près du Bouddha mirent par écrit les trois corbeilles : Upali, la corbeille du Vinaya; Ananda, la corbeille des Soutras et le Shravaka Kasyapa, la corbeille de l'Abhidharma.

L'excellence de faire réaliser que tous les enseignements de transmission sont sans contradiction est atteinte lorsqu'on comprend que les trois corbeilles et les quatre classes de tantras constituent une fondation commune de la pratique qui mènera un individu à la bouddhité complète. Il n'y a pas la moindre contradiction entre elles.

De même, l'excellence de faire réaliser que tous les enseignements de réalisation sont sans contradiction est atteinte lorsqu'on réalise que la voie des pratiquants de petite, moyenne et grande capacités de même que les mantras constituent une base commune de la pratique qui mènera un individu à la bouddhité complète. Il n'y a pas la moindre contradiction entre eux.

On pourrait se demander pourquoi un seul Vainqueur a enseigné les voies de petite, moyenne et grande capacité et les mantras. La raison en est que les êtres sensibles sont de dispositions et intérêts différents : inférieurs, intermédiaires ou supérieurs. De même, un

médecin donnera à chacun de ses patients le médicament approprié qui pourra le guérir de sa maladie spécifique.

II.2 L'excellence de faire percevoir toutes les excellentes paroles comme des instructions de pratique

Il existe plusieurs manières de diviser les excellentes paroles, mais on peut les condenser dans les trois corbeilles.

Les instructions de pratique sont les méthodes que l'on retrouve dans les excellentes paroles du Vainqueur et leurs commentaires. Elles permettent d'atteindre le bonheur des conditions élevées de dieu et d'humain et le bonheur du bien-être ultime de la libération et de l'éveil. Elles sont l'essence de toutes les voies, condensées dans les voies des pratiquants des trois capacités.

On réussit à percevoir toutes les excellentes paroles comme des instructions de pratique lorsqu'on sait comment pratiquer tous les sujets, tout en sachant à quel moment il faut pratiquer la méditation analytique et à quel moment pratiquer la méditation de stabilisation. Les sujets vont de la manière de s'en remettre au maître spirituel, jusqu'au calme mental et la vision pénétrante.

De même, on arrive à percevoir toutes les excellentes paroles comme des instructions de pratique, lorsque les soutras, les tantras ou les commentaires qu'on lit, peu importe la tradition (Sakya, Guélouk, Nyingma ou Kagyou), on arrive à les intégrer dans l'un des sujets

de contemplation inclus entre la relation au maître spirituel, le calme mental et la vision pénétrante.

Par conséquent, lorsqu'on lit plusieurs livres, on reçoit maints commentaires, explications, transmissions, etc., mais sans savoir comment pratiquer, c'est comparable à faire beaucoup de préparatifs matériels en vue d'une activité mondaine, mais à ne pas pouvoir en profiter à la fin.

Ainsi, c'est une erreur de chercher à mettre en pratique autre chose que ce qu'on a lu, écouté, réfléchi et étudié. Le précieux Enseignant a dit :

Devoir chercher une autre manière de pratiquer le Dharma après avoir reçu plusieurs enseignements est une erreur.

Voici une analogie : le jour de la course, on doit faire courir un cheval sur la même piste où on l'a déjà entraîné auparavant.

II.3 L'excellence de permettre de saisir aisément la pensée du Vainqueur

La pensée du Vainqueur est la suivante : le mode d'expression que sont les soutras, les tantras et les commentaires expriment les voies des pratiquants des trois capacités et leur essence, les trois principaux aspects de la voie. Par conséquent, ne pas suivre la voie des pratiquants des trois capacités, mais suivre les grands textes classiques ne permet pas de saisir la pensée finale du Vainqueur. Même si on arrivait à la saisir, cela prendrait beaucoup de temps et serait très difficile.

Les trois principaux aspects de la voie représentent la pensée finale du Vainqueur. Djé Tsongkhapa a clairement énoncé que faute de réaliser ces trois aspects, on ne peut pas réaliser la pensée du Vainqueur. Dans les *Trois principaux aspects de la voie* :

Le sens de l'essence des excellentes paroles des Victorieux, la voie louée par leurs fils sublimes, l'entrée pour les fortunés qui recherchent la libération.

Le sens de l'essence des excellentes paroles du Vainqueur fait référence au renoncement, la voie louée par leurs fils sublimes réfère à l'esprit d'éveil et l'entrée pour les privilégiés qui recherchent la libération, à la vue juste.

Par exemple, les soutras et les tantras du Vainqueur ainsi que leurs commentaires sont comme l'océan; les voies des pratiquants des trois capacités sont comme le bateau; le maître spirituel est comme le capitaine; les trois principaux aspects de la voie sont comme des joyaux dans l'océan.

II.4 L'excellence d'empêcher automatiquement de commettre de graves méfaits

Les méfaits sont les actes d'abandon du Dharma. Citons par exemple : dénigrer un Tathagatha, détruire un stoupa, rendre publics des enseignements du Dharma des soutras et tantras profonds et particuliers, faire de la discrimination entre Hinayana et Mahayana, avoir de la partialité concernant les écoles Sakya, Guélouk, Kagyou ou Nyingma, faire de la

discrimination entre les pratiquants et les non pratiquants du Dharma, faire brûler des supports du corps, de la parole ou de l'esprit des Vainqueurs, les jeter aux ordures, les mettre sous nos pieds, les détruire, les briser, etc.

Ces actions sont entreprises en tombant sous l'influence des huit préoccupations mondaines par le corps, la parole ou l'esprit, sous le pouvoir de l'ignorance qui adhère à un soi. Ces huit préoccupations mondaines sont d'être :

1. Content de gagner;
2. Mécontent de perdre;
3. Content que l'on dise du bien à notre propos;
4. Mécontent d'entendre dire du mal à notre sujet;
5. Content d'être confortable;
6. Mécontent d'être inconfortable;
7. Content de se faire louer;
8. Mécontent d'être déprécié.

Le précieux Enseignant a dit :

Manjoushri, les voiles résultant du karma d'abandon du sublime Dharma sont subtils.

En ne comprenant pas clairement l'essence du Dharma, on risque de commettre ces graves méfaits. La nature de la voie, antidote empêchant automatiquement de commettre ces graves méfaits, consiste en la voie des pratiquants des trois capacités, dotée des quatre excellences et des trois particularités, ainsi que leur essence, les trois principaux aspects de la voie.

De façon générale, une personne érudite dans *L'ornement de la claire réalisation*, commentaire des instructions essentielles de la perfection de la sagesse, est dite érudite dans les soutras. De même, une personne érudite dans le roi des tantras, Shri Gouyasamadja, est dite érudite dans les mantras. Cependant, ces deux ouvrages ne possèdent pas les quatre excellences et les trois particularités.

Le renoncement, l'esprit d'éveil et la sagesse réalisant la vacuité arrêtent automatiquement les graves méfaits. En effet, en pensant au renoncement, on met un terme à la souffrance de cette vie-ci et des suivantes. En réfléchissant à la bodhicitta, on arrête le chérissement de soi. En contemplant le non-soi, on met un terme à ce qui lui est opposé.

Le Lamrim possède également trois particularités :

- 1) Il inclut la totalité de ce qui a été exprimé [par le Bouddha], car il présente le condensé de toutes les excellentes paroles des soutras et des tantras.
- 2) Il rend facile la mise en pratique des enseignements, car il met l'accent sur les étapes principales permettant de discipliner l'esprit.
- 3) Il est considérablement supérieur aux autres traditions, car il est orné des instructions provenant des deux lamas érudits (Rikpékouyouk et Serlingpa⁸) formés dans la tradition des deux grands pionniers (Nagarjouna et Asanga).

⁸ Rikpékouyouk est le nom tibétain de Vidyakokila (sanskrit). Serlingpa est le nom tibétain de Dharmarakshita, aussi connu sous le nom de Souvarnavipi Dharmakirti (sct.).

III. COMMENT ÉCOUTER ET ENSEIGNER LE DHARMA



III. COMMENT ÉCOUTER ET ENSEIGNER LE DHARMA QUI POSSÈDE CES DEUX EXCELLENCES

III.1 Comment écouter le Dharma

1. Contempler les bénéfices de l'écoute du Dharma

Dans les *Vers à propos de l'écoute* :

De l'écoute vient la compréhension des Dharmas; de l'écoute vient l'abandon des actions négatives; de l'écoute vient l'abandon de ce qui est inutile; de l'écoute vient l'atteinte de l'au-delà des peines.

De nos jours, tous les érudits, dans quelque domaine que ce soit, intérieur ou extérieur, subtil ou grossier, ont débuté par l'écoute, ce qui leur permet d'avoir une connaissance étendue d'une grande catégorie de phénomènes. Plus on connaît en détail un domaine, plus on obtient des réalisations provenant de l'expérience. Ainsi, les maîtres sublimes du passé avaient l'habitude de dire : "Comment les qualités d'un érudit pourraient-elles survenir sans étude?".

On peut relier les qualités de l'écoute aux excellentes paroles du Vainqueur. Grâce à l'écoute du sens de la corbeille du Vinaya, on abandonne les méfaits par l'entraînement supérieur à l'éthique. Grâce à l'écoute du sens de la corbeille des Soutras, on abandonne ce qui est inutile, comme la distraction, par l'entraînement à la concentration. Grâce à l'écoute du sens de la corbeille de l'Abhidharma, on obtient l'au-

delà des peines après avoir abandonné les perturbations mentales par l'entraînement à la sagesse.

Les sept richesses des Aryas⁹, dont fait partie l'écoute, sont des richesses extraordinaires qui n'occasionnent pas de souffrances du genre : le danger de se les faire dérober et donc de devoir les protéger du vol, la difficulté de les apporter avec soi, de les faire traverser les frontières d'un pays, les dépenses qu'elles occasionnent, etc.

Les sages disent qu'un grand méditant qui n'a pas étudié est comme un manchot voulant escalader une falaise. Celui qui désirerait devenir un grand méditant sans avoir préalablement étudié est semblable à quelqu'un qui essaierait de grimper au sommet d'une haute falaise sans mains.

2. Comment développer le respect pour le Dharma et l'enseignant

Du *Soutra de Kshitagarbha* :

Écoute le Dharma avec grande confiance et respect, sans le ridiculiser ni le critiquer. Honore l'enseignant du Dharma, en développant l'attitude qu'il est à l'égal du Bouddha lui-même.

On doit donc écouter en considérant l'enseignant comme égal au Bouddha. De plus, il faut abandonner

⁹ Les sept richesses des Aryas : la richesse de la foi, la richesse de l'éthique, la richesse de l'écoute, la richesse du don, la richesse de la dignité, la richesse de la considération d'autrui et la richesse de la sagesse.

l'irrespect, toute émotion perturbatrice, ainsi que l'arrogance. Dans *Les Jatakas* :

Assieds-toi sur le siège le plus bas, arbore pleinement la splendeur de la discipline, contemple avec des yeux brillants de joie, fais preuve de respect et de révérence absolue, comme si tu t'abreuvais du nectar des mots. L'esprit parfaitement pur et non souillé, témoigne du respect et écoute le Dharma tel le patient qui écoute les paroles du médecin.

3. La manière d'écouter proprement dite

A) Abandonner les trois défauts du récipient

Les trois conditions défavorables illustrées par les trois défauts du récipient sont : 1) le défaut analogue au récipient sale, 2) le défaut analogue au récipient troué et 3) le défaut analogue au récipient tourné à l'envers. Les conditions défavorables illustrées par les trois défauts sont respectivement : 1) avoir une motivation incorrecte, 2) avoir l'esprit distrait et 3) manquer d'attention et oublier immédiatement.

Dans le premier cas, on est présent physiquement à l'enseignement du Dharma, nos oreilles captent bien l'information, mais on a une motivation incorrecte. C'est comme si on n'avait pas conscience de ce qui est dit et qu'on n'est pas réellement sur place. Dans ce cas, on médite sous l'influence des trois poisons avec l'esprit perturbé.

Dans le second cas, on est présent physiquement à l'enseignement du Dharma, mais notre esprit est distrait. C'est comme si on n'avait pas conscience de

ce qui est dit, qu'on n'est pas réellement sur place ou qu'on dort.

Dans le dernier cas, on est présent physiquement à l'enseignement du Dharma, notre motivation est correcte et nos oreilles captent bien l'information, mais notre attention n'est pas suffisante et on oublie immédiatement ce qui est dit. C'est comme si on n'avait pas conscience de ce qui est dit ou on n'est pas présent à l'enseignement. C'est comme si cela entrait par une oreille et sortait par l'autre.

Le Bhaghavan¹⁰ insista sur ce point :

Écoutez correctement, parfaitement et retenez à l'esprit.

Écouter correctement signifie avoir un esprit libre de toute motivation perturbée. *Écouter parfaitement* signifie ne pas être distrait. *Retenir à l'esprit* signifie garder en mémoire.

B) Cultiver les six attitudes bénéfiques

Elles sont :

1. L'attitude qu'on est comme le patient;
2. Que le sublime Dharma est comme le médicament;
3. Que le guide spirituel est comme un habile médecin;
4. Que la pratique assidue apporte la guérison;
5. Que les Tathagathas sont des êtres sublimes;
6. L'espoir que cette tradition du Dharma puisse demeurer longtemps.

¹⁰ Épithète du Bouddha : littéralement, le Conquérant transcendant.

Il est important de suivre les conseils du médecin et de suivre la prescription médicale lorsque le corps est malade. De même, il va sans dire qu'il est impératif de suivre les conseils du guide spirituel et de pratiquer avec persévérance le sublime Dharma alors qu'on est affligé par la maladie des trois poisons perturbateurs de l'esprit.

Il est dit dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Si on doit suivre les conseils d'un médecin, lorsqu'affligé par une simple maladie, est-il besoin de mentionner [qu'on doive faire de même] de ces maladies que nous avons depuis toujours, cent fois plus dangereuses, comme le désir-attachement?

Au moment d'écouter le Dharma, notre continuum mental pourra être discipliné, peu importe l'intensité de l'émotion, si on peut y reconnaître la présence d'émotions perturbatrices. Si au contraire on écoute sans que l'esprit fasse un avec le Dharma, cela n'apportera aucun bienfait à notre continuum mental, peu importe l'érudition du lama ou la profondeur des instructions.

Lorsqu'ils écoutent le Dharma, certains ont la pensée : "Qu'y aurait-il aujourd'hui que je ne connais pas ou que je n'ai jamais entendu?" D'autres encore écoutent le maître comme s'ils avaient un rôle de vérificateur ou de correcteur. Ces modes d'écoute n'apportent absolument aucun bénéfice à l'esprit. Il est primordial d'écouter en comprenant comment l'appliquer immédiatement à notre continuum mental avec énergie.

Par exemple, pour savoir si notre visage est propre, il faut se regarder dans un miroir, pour ensuite nettoyer les saletés qu'on y trouve. De la même façon, en écoutant le Dharma, nous devons percevoir si notre attitude recèle des défauts et si oui, les éliminer et atteindre les qualités. Il est dit dans les *Jatakas* :

Quand je vois clairement la forme de mes méfaits dans le miroir du Dharma, mon esprit est violemment tourmenté; je me tourne alors vers le Dharma.

On doit donc écouter avec la motivation suivante : “Je vais atteindre la bouddhété pour le bien de tous les êtres sensibles.” Pour ce faire, on doit aussi avoir une conduite respectueuse par nos trois portes

On ne doit pas avoir de conduite inappropriée, tel qu'écouter [le Dharma] en restant debout, écouter en étant sur un siège plus élevé que le maître, écouter sans en avoir fait la requête, écouter en même temps que manger ou boire, en marchant, etc.

Ces trois sujets qui concernent l'écoute du Dharma ne sont pas destinés à tous; ils ne concernent que les auditeurs et pratiquants du Dharma qui désirent atteindre la libération et l'éveil. À certaines occasions, lors de réunions comme c'est le cas lors de simples discussions, échanges, etc., c'est acceptable que ces éléments ne soient pas tous présents.

Lorsqu'on parle [du Dharma] qui possède *ces deux excellences*, on fait référence à 1) l'excellence de l'auteur de *La lampe sur la voie vers l'éveil*, le texte racine qui est le sujet expliqué dans ces instructions et 2) l'excellence

du Dharma, afin d'engendrer le respect envers ces instructions.

III.2 Comment enseigner le Dharma

1. Réfléchir aux avantages d'enseigner le Dharma

Il est dit, dans le *Soutra d'exhortation à l'intention altruiste* :

Maitreya, il y a 20 bénéfices découlant de tout acte de don du Dharma, fait de façon désintéressée, sans désir de profit ou d'honneur. Quels sont ces 20 bénéfices? Ils sont les suivants : vous obtiendrez 1) la mémoire, 2) l'intelligence, 3) la connaissance, 4) la stabilité, 5) la sagesse, 6) la sagesse supramondaine, 7) peu de désirs, 8) peu d'aversion, 9) peu d'ignorance. 10) Les démons ne trouveront pas d'occasion de vous nuire, 11) les Bhaghavan Bouddhas penseront à vous, 12) les non humains vous protégeront, 13) les dieux vous transmettront leur splendeur, 14) les ennemis ne trouveront pas d'occasion de vous nuire, 15) vos amis ne vous quitteront pas, 16) vos paroles seront respectées, 17) vous serez libéré de la peur, 18) vous aurez beaucoup de bonheur, 19) vous serez loué par les érudits et 20) votre acte de don du Dharma sera mémorable.

Ces bénéfices ne proviennent pas exclusivement du fait d'enseigner le Dharma à partir d'un trône. Ces bénéfices surviennent également lors d'échanges avec notre entourage et nos proches, en montrant aux autres les comportements à adopter ou abandonner. Il est dit dans le *Trésor de la phénoménologie* :

Puisque la générosité du Dharma n'est pas un acte perturbé, enseignez parfaitement les soutras et les autres [textes].

Nous devons donc enseigner le Dharma de façon parfaite, sans que la générosité du Dharma soit un acte souillé, un acte intéressé, etc.

2. Développer le respect pour l'enseignant et le Dharma

Dans le *Soutra de la perfection de la sagesse en vingt mille stances* :

En cette occasion, le Bhaghavan posa des gestes tels que de mettre lui-même en place un trône de lion comme siège.

Alors que le Dharma inspire même le respect des Bouddhas, développons nous aussi le respect envers le Dharma, rappelons-nous aussi la bonté de l'Enseignant, etc.

3. Comment penser et agir en enseignant

a) Comment penser

On explique dans le *Soutra demandé par Sagaramati* :

Les cinq idées que l'on doit générer sont : 1) l'idée que nous sommes comparables au médecin, 2) l'idée que le Dharma est comparable au remède, 3) l'idée que les auditeurs du Dharma sont comparables aux patients, 4) l'idée que les Tathaghatas sont des êtres sublimes et 5) l'idée que cette tradition du Dharma doit être préservée pour longtemps.

Les trois premières idées sont faciles à comprendre. La quatrième consiste à penser : "Les sublimes maîtres de

ma lignée sont les représentants du Tathagatha Shakyamouni”. Alors on enseigne le Dharma après avoir pensé qu’ils ont l’essence indivisible de la nature de notre esprit et qu’ils y demeurent. Pour la cinquième, on doit penser: “En expliquant un tel Dharma, puissent la paix et l’enseignement du Vainqueur demeurer longtemps en ce monde”.

b) Comment agir

Il est mentionné dans le *Soutra du lotus blanc du sublime Dharma* :

Dans un endroit propre et attrayant, sur un vaste siège bien disposé, vêtu d’une robe monastique propre et de couleur resplendissante...

L’endroit et les articles doivent être propres et attrayants. On doit soi-même s’être lavé auparavant et être propre, etc.; en bref, faire ce qui plaira aux autres.

Le siège doit être plus élevé que ceux qui recevront l’enseignement. On s’assoit ainsi dans le seul objectif de démontrer l’excellence du Dharma. Comment pourrait-on réellement être supérieur aux autres êtres sensibles? On doit penser que tout le Dharma que nous connaissons provient de la bonté des autres êtres sensibles.

Ensuite, afin d’expliquer le Dharma, dans une attitude de joie réelle et de respect profond, faisons de manière excellente les supplications aux maîtres de la lignée, l’offrande du mandala, prenons refuge et développons l’esprit d’éveil. Commençons alors l’explication de l’enseignement du Dharma, en usant de citations, de raisonnements logiques et d’exemples.

En signe d'amour et de respect, pensons que tous nos maîtres racines et de la lignée de ce Dharma reposent au-dessus de notre siège les uns par-dessus les autres. Prosternons-nous devant eux trois fois de façon minutieuse avec grand respect. Puis ils se dissolvent les uns dans les autres du haut vers le bas, jusqu'à notre maître racine. Au moment de s'asseoir, souvenons-nous de l'impermanence en récitant les vers sur l'impermanence et claquons des doigts. On doit supprimer toute trace d'arrogance en soi en pensant que nous et les autres sommes tous impermanents. Sinon, il y a danger de développer de l'orgueil. Pensons ou récitons les *Vers sur l'impermanence* :

Étoiles, mirages, bougies, illusions, gouttes de rosée, bulles, rêves, éclairs et nuages : voyez tous les [phénomènes] composés comme tels.

En récitant ces vers, on s'assoit sur le siège et ensuite notre lama racine se dissout en nous. On lui fait ensuite de ferventes supplications, lui offre un mandala, prend refuge, développe l'esprit d'éveil, etc.

La supplication :

J'adresse ma requête aux guides spirituels qui nous illuminent : yeux qui voient l'ensemble des vastes et excellentes paroles, portes suprêmes qui mènent les êtres privilégiés à la libération et qui utilisent des moyens habiles provenant de l'amour bienveillant.

L'offrande du mandala :

J'offre cette base parfumée d'encens, jonchée de fleurs, ornée du mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune, tout cela visualisé comme un champ de Bouddha, afin que tous les êtres puissent jouir de ce champ pur.

Idam gourou ratna mandala kam niryatayami

La prise de refuge et l'esprit d'éveil :

Dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée sublimes, je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par les mérites issus de mon don du Dharma, puissé-je atteindre l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres sensibles.

Durant cette récitation, lorsque le maître dit *par mon don du Dharma*, les étudiants eux doivent plutôt dire *par mon écoute du Dharma*.

Ensuite, avant de commencer à enseigner, on récite le passage suivant afin d'engendrer la motivation et l'inspiration chez les étudiants. Il existe plusieurs traditions provenant de différents maîtres, mais voici celle que nous suivons :

Dans le langage des dieux, des nagas et des yakshas, dans le langage des kimbhandas et des humains, dans toutes les formes de langages qui existent, avec respect, j'enseignerai le Dharma.

Vous qui n'êtes pas attachés aux joies de l'existence conditionnée et qui vous efforcez de bien utiliser votre vie de libertés et de richesses, confiants en la voie qui plaît aux Vainqueurs fortunés, écoutez avec un esprit pur.

Ainsi, pour commencer, voici la motivation à développer pour l'écoute du Dharma. Pensons : « Pour

le bien de tous les êtres sensibles aussi nombreux que l'étendue de l'espace, je vais atteindre rapidement, en ce moment même, la précieuse bouddhété. » Pensons ensuite, avec une motivation et une attitude excellente : « Pour y parvenir, après avoir écouté les sujets approfondis des étapes de la voie vers l'éveil, je vais le mettre en pratique. »

Le Dharma qu'on s'apprête à écouter, consiste en le Mahayana qui mène à l'éveil et qui provient du Bouddha, transmis dans la tradition des deux grands pionniers Nagarjouna et Asanga et orné des instructions des deux maîtres érudits : Rikpékouyouk et Serlingpa. De plus, il est la quintessence des instructions profondes du glorieux et incomparable Atisha et du roi du Dharma Tsongkhapa, contenant la totalité de l'essence de la voie des 84 000 soutras. Il est la présentation des étapes de la voie à mettre en pratique par les êtres privilégiés afin d'atteindre la bouddhété.

Afin d'expliquer ces sujets approfondis sur les étapes de la voie vers l'éveil, dotée des quatre excellences et des trois particularités, il faut savoir qu'il contient quatre sujets : I. L'excellence de l'auteur, afin de démontrer que la source du Dharma est pure; II. L'excellence du Dharma, afin d'engendrer le respect envers les instructions; III. Comment écouter et expliquer le Dharma qui est doté de ces deux excellences; IV. Les étapes selon lesquelles les étudiants seront guidés dans les instructions proprement dites. Nous sommes rendus au sujet de....

Guidez en expliquant chacun des chapitres dans le bon ordre et sans omettre de sujets.

4. Distinguer à qui on devrait enseigner

Il est dit dans le *Vinaya* :

Il n'est pas approprié d'enseigner à quelqu'un qui n'en a pas fait la requête. Même s'il en fait la requête, ne l'expliquez pas aussitôt, mais dites : "Je ne le connais pas bien, je ne puis l'expliquer". Dans certains cas exceptionnels, il est permis de l'expliquer à une personne qui est apte à le recevoir, même si elle n'en a pas fait la requête.

Il est dit dans le *Soutra de la concentration royale* :

Si la personne est un récipient adéquat, enseignez-lui même si elle n'en a pas fait la requête.

De plus, il faut agir comme mentionné par Gunaprabha dans le *Soutra du Vinaya* :

N'expliquez pas le Dharma à quelqu'un qui est assis alors que vous êtes debout; n'expliquez pas le Dharma à quelqu'un qui est étendu alors que vous êtes assis; n'expliquez pas le Dharma à quelqu'un qui est assis sur un siège élevé alors que vous êtes sur un siège bas; n'expliquez pas le Dharma à quelqu'un qui marche devant alors que vous êtes derrière; n'expliquez pas le Dharma à quelqu'un qui marche sur le chemin alors que vous êtes en bordure du chemin.

De même, ne parlons pas du Dharma à nos proches qui n'y croient pas. Par respect pour le Dharma, n'en discutons pas en mangeant ou en buvant, en travaillant, dans un véhicule en mouvement, etc. Le *Soutra du nuage de joyaux* dit :

Les Bodhisattvas n'enseignent pas le Dharma aux êtres sensibles qui ne sont pas des récipients adéquats et qui n'ont pas confiance. Pourquoi en est-il ainsi, fils de la

lignée? Les Bodhisattvas n'ont aucune avarice envers le Dharma; c'est que ces êtres sensibles ne sont pas des récipients adéquats pour le Dharma des Tathagathas.

Les instructions contenues dans ces quatre sujets sur la façon d'expliquer le Dharma ne sont pas destinées à être suivies par tous, mais seulement par ceux qui enseignent le Dharma. Toutefois, lors de situations spéciales comme des rencontres publiques, des groupes scolaires, lors des conversations entre amis, avec des débutants qui s'y intéressent, je crois qu'il est acceptable de ne pas suivre à la lettre les explications de ces quatre sujets, comme enseigner même si aucune requête n'en a été faite, par exemple.

Dans toute situation où l'on donne un conseil de Dharma, faisons-le avec une motivation et une attitude réellement sincères, afin que ce soit réellement bénéfique à l'esprit de nos proches et amis. Le Bouddha lui-même a expliqué les techniques sur ce qui est à pratiquer et à abandonner, en fonction des différentes capacités et motivations des êtres sensibles à discipliner.

III.3 Conclusion commune de la session d'enseignement

On dédie les vertus issues de l'explication et de l'écoute du Dharma avec une forte aspiration à l'atteinte du bonheur des conditions élevées et du bien-être ultime. Il existe plusieurs manières de faire la dédicace, mais voici la version abrégée :

Puisse le précieux esprit d'éveil naître chez ceux en qui il n'est pas encore né, ne pas diminuer chez ceux en qui il est déjà né et croître toujours de plus en plus.

Faisons-la avec tout notre coeur.

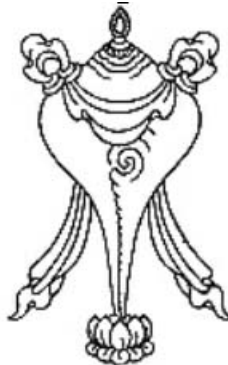
Les trois sujets vus jusqu'à présent : 1) *l'excellence de l'auteur, afin de démontrer que la source du Dharma est pure*; 2) *l'excellence du Dharma, afin d'engendrer le respect envers les instructions* et; 3) *comment écouter et expliquer le Dharma qui est doté de ces deux excellences*, constituent les préparations à ces instructions.

IV. LES INSTRUCTIONS PROPREMENT DITES

IV.1 Les six pratiques préparatoires

IV.2 Les étapes de la voie

IV.3 Conclusion



IV.1 Les six pratiques préparatoires

Les six pratiques préparatoires servent à guider les étudiants dans les instructions proprement dites.

IV.1.1 Nettoyer le lieu de méditation et disposer les supports du corps, de la parole et de l'esprit éveillés

Toutes les écoles bouddhistes tibétaines considèrent important de nettoyer le lieu de méditation. Elles suivent ainsi l'exemple de Lama Serlingpa, tel que mentionné dans sa biographie. Le Mouni lui-même a dit :

Les Bodhisattvas s'assoient les jambes croisées dans un environnement propre.

Si même les Bodhisattvas qui ont atteint les terres¹¹ doivent nettoyer l'endroit dans lequel ils demeurent, il va sans dire que les débutants comme nous devraient aussi s'y appliquer.

Même pour des objectifs temporaires, par exemple lorsqu'une personne de haut statut se présente, on doit nettoyer notre demeure et faire tous les préparatifs nécessaires. Il est donc évident qu'en guise de préparation on soit respectueux et on nettoie pour le champ d'accumulation dans le but d'atteindre l'état d'éveil, qui sera bénéfique non seulement pour cette vie, mais aussi pour les suivantes.

La motivation à avoir ne devrait pas être pour son plaisir personnel, pour faire joli, etc. Cela doit être fait

¹¹ Les Bodhisattvas Aryas (ceux ayant réalisé la vacuité).

avec l'intention de nettoyer son propre continuum mental et celui des autres des perturbations mentales.

En tant que pratiquants, il n'y a pas lieu de se préoccuper qu'il y ait effectivement de la saleté. Il est très bon de le faire avant chaque session de méditation ou chaque jour, si possible. Le *Soutra des résidences à étages* mentionne :

Il y a cinq bénéfices à balayer. Quels sont ces cinq? Les voici, Ananda : notre esprit devient clair, l'esprit des autres devient clair, les dieux sont contents, on accumule le karma d'être beau et on renaîtra dans les destinées heureuses, les royaumes célestes des dieux mondains, une fois ce corps abandonné.

En outre, nettoyer procure au yogi un nombre considérable d'avantages. Cela purifie les éléments physiques et psychiques, stimule le désir de pratiquer à cet endroit, prévient les maladies, etc.

Il est dit aussi qu'Arya Chudapanthaka a atteint l'état d'Arhat par le fait de balayer le lieu de méditation. Les sublimes maîtres tibétains du passé ont dit :

Si on connaît le point essentiel de la pratique, tout ce qu'on fait devient une occasion de pratiquer la vertu.

Ainsi, ne pensons pas : "La méditation est importante, mais les actions comme le balayage ne le sont pas". Si on comprend la signification à donner au balayage, ce sera aussi une occasion de pratique. Il est dit, dans le *Vinaya* :

Le Bhagavan dit alors :
"Abandonne la saleté, abandonne les impuretés".

Il est également dit dans le *Vinaya* :

Ici, la “saleté” signifie les trois poisons et non réellement la saleté. Tous les érudits abandonnent ces saletés. Ils suivent scrupuleusement les enseignements des Sougatas.

Comme il est dit dans *Le Continuum sublime du grand véhicule* :

La nature de l'esprit est claire et lumineuse; les impuretés sont temporaires.

La raison principale pour laquelle on doit balayer est pour s'habituer avec diligence à la claire lumière naturelle de notre esprit en purifiant les deux voiles temporaires obstruant l'esprit. Ce sont les voiles des émotions perturbatrices et les voiles à la connaissance.

Comment faut-il disposer les supports du corps, de la parole et de l'esprit éveillés? Il est dit dans les *Soutras* :

Mes racines de vertus feront que les yeux de quiconque verra la forme du Tathagatha, que ce soit en statue ou en peinture, deviendront parfaitement pur.

Comme support du corps, il est convenable de disposer sur un autel de la hauteur de notre taille, une peinture ou une statue du Bouddha, en souvenir du maître de l'enseignement. Il n'y a pas lieu de tenir compte de l'âge de la représentation, de sa qualité matérielle, de son prix ou de son apparence.

Comme support de la parole, il convient de disposer un texte des étapes de la voie vers l'éveil, qui contient

l'essence de toutes les excellentes paroles des Vainqueurs. Comme le corps et l'esprit éveillés proviennent de la parole éveillée, il n'est pas convenable de placer les supports du corps et de l'esprit plus haut que celui de la parole.

Pour le support de l'esprit, il est approprié de placer un stoupa ou un vajra et une cloche, par exemple.

Non seulement le fait de voir une représentation du corps du Bouddha crée en nous des empreintes extraordinaires, mais il est dit que c'est encore plus bénéfique que de voir réellement son corps en personne. Il est dit dans le *Soutra du lotus blanc* :

Ceux qui regardent l'image d'un Sougata sur un mur, même dans un état d'esprit perturbé, verront éventuellement dix millions de Bouddhas.

C'est parce que nous sommes sous l'emprise de l'ignorance que les représentations du Bouddha nous apparaissent comme étant faites d'argile, de cuivre, de tissu ou autre. En effet, ceux qui ont atteint la dixième terre y perçoivent le corps d'émanation suprême, alors que ceux qui ont atteint la première terre rencontrent le corps de pleine jouissance.

Certains voient l'image d'un Bouddha, puis comprennent que celui-ci survient en dépendance de la parole éveillée. Voyant que la parole peut être écoutée, réfléchie et méditée autant par soi que par les autres, certains s'engagent ainsi à leur tour dans l'enseignement du Vainqueur.

Par conséquent, nous devons considérer les représentations du corps du Bouddha comme le

Bouddha lui-même. Il s'agit d'une instruction insurpassable provenant des maîtres du passé.

Il n'est pas convenable de placer des représentations de dieux mondains aux côtés de celles des Bouddhas. Quiconque ne sait pas faire la distinction entre les dieux mondains et supramondains démontre de façon évidente qu'il ne connaît pas l'essence du Dharma bouddhiste.

Certains disposent les supports du corps, de la parole et de l'esprit éveillés dans un but simplement esthétique ou pour faire office de rideau. D'autres aussi les disposent comme s'ils étalaient leur argent ou leurs richesses. Certains considèrent les supports défraîchis comme des déchets. D'autres encore font des actes inconvenables tels que consommer de l'alcool, du tabac, etc. devant les supports du corps, de la parole et de l'esprit éveillés, dormir les pieds pointés vers eux, etc. Il n'est donc absolument pas convenable d'avoir une attitude insouciant face à ces représentations. Toutefois, ces instructions ne sont pas destinées à tous, mais exclusivement aux pratiquants désirant la libération.

Bref, la manière de disposer les supports du corps, de la parole et de l'esprit des Vainqueurs est expliquée dans le but de permettre aux êtres sensibles de purifier leurs trois portes contaminées. Une fois purifiées, celles-ci deviendront les trois corps, qui ont une nature qui va de la plus grossière à la plus subtile : le corps purifié est le corps d'émanation, la parole purifiée est le corps de pleine jouissance et l'esprit purifié est le corps de vérité.

IV.1.2 Arranger d'une jolie façon des offrandes pures

Il est très important que les objets d'offrande n'aient pas été acquis de façon malhonnête, notamment. De plus, il vaut mieux ne rien offrir du tout que d'offrir des substances impures. Les offrandes sont disposées afin de plaire aux Bouddhas et à leurs fils. Si ces offrandes sont des substances impures ou ont été acquises malhonnêtement, comment pourraient-elles leur plaire?

L'objectif principal pour lequel on dispose des offrandes est de vaincre l'avarice et le désir-attachement en notre continuum mental. L'avarice et le désir-attachement s'imprègnent en notre esprit de la même manière qu'une goutte d'huile imbibe fortement une feuille de papier. Il devient par la suite difficile de se libérer de la prison du samsara. Un exemple d'attachement est illustré par l'abeille attirée par le nectar d'une fleur. Dans la *Prière pour renaître à Soukhavati* :

Le lasso du désir nous confine à la prison du samsara.
Le fleuve du karma nous entraîne dans l'océan de
l'existence conditionnée.

La vraie racine empêchant de développer le renoncement au samsara est l'avarice et le désir-attachement. Il existe plusieurs manières de disposer les offrandes, élaborées ou abrégées, dont le but est de servir d'antidotes à ces deux émotions perturbatrices.

En résumé, on peut offrir tout objet qu'on possède. On accumule d'infinis mérites si on peut disposer au moins un ensemble de sept bols d'eau.

Par le fait de faire des offrandes, le désir-attachement, racine du samsara, diminuera d'intensité. Cela apportera la paix et le bonheur de l'esprit. Faire des offrandes est donc d'une importance significative.

Au moment d'offrir, il ne faut pas voir l'eau comme une substance ordinaire, mais plutôt penser à ses qualités et ses bienfaits. Les éléments tels que la terre et l'eau ne devraient absolument pas être considérés comme des substances ordinaires, mais comme de réelles richesses. De plus, en bénissant et purifiant l'eau offerte au moyen des trois syllabes semences (Om, Ah, Houg), elle peut être transformée en nectar. La syllabe Houg purifie les fautes et impuretés associées à la couleur, l'odeur, etc. La syllabe Ah transforme l'eau en un nectar pur et attrayant. Le Om en multiplie abondamment la quantité.

Les maîtres sublimes du passé ont dit :

Je prends refuge dans le Dharma sublime, qui est libre de désir-attachement.

En faisant des offrandes comme antidote à l'avarice et au désir-attachement autant qu'il est possible, on pourra obtenir le renoncement. C'est la porte d'entrée vers la libération. La libération elle-même, joyau du Dharma sublime, deviendra accessible.

IV.1.3 S'asseoir sur un siège confortable dans la position en sept points de Vairocana, compter le souffle, puis prendre refuge et développer l'esprit d'éveil, dans un état d'esprit spécialement vertueux

Cette position est ainsi nommée, car le Bouddha Vairocana est la déité qui représente l'aspect complètement purifié de l'agrégat de la forme. Elle est expliquée en détail dans les *Paroles résumées*. Le Vainqueur Ensapa a présenté la position ainsi :

Les jambes, les mains et le dos font trois; avec les dents, la langue et les lèvres, cela fait quatre. La tête, les yeux, les épaules et le souffle sont un autre quatre. Ce sont les sept ou huit¹² points de la position de Vairocana.

1) Les jambes sont dans la position du vajra. Hormis lors des méditations de l'étape d'achèvement où cette position est nécessaire, il est possible autrement de prendre la position du demi-lotus (les jambes croisées normalement) ou encore de s'imaginer dans la position du lotus. Il est également permis à ceux ayant un certain inconfort physique d'adopter une autre posture, que ce soit sur une chaise ou autre.

2) Les deux mains reposent dans le moudra de l'équilibre méditatif, les paumes vers le haut, la main droite reposant sur la main gauche. Les extrémités des pouces se rejoignent vers le haut. Les deux mains doivent être placées environ quatre centimètres en bas du nombril.

3) Le dos doit être aussi droit qu'une flèche. Si le corps est droit, les canaux et les vents énergétiques le sont aussi. Ainsi, l'esprit devient malléable.

¹² On compte huit points si on inclut l'élément de la respiration ou la motivation.

4) Les dents et les lèvres sont closes et le bout de la langue est collé au palais. Cela prévient l'assèchement de la bouche et empêche que la salive ne s'écoule lors d'absorptions méditatives profondes.

5) La tête est légèrement penchée vers l'avant, exerçant une légère pression sur la pomme d'Adam.

6) Les yeux regardent vers le bas en suivant les ailes du nez. Cette technique aide à prévenir l'agitation et le relâchement mentaux. Il est parfois expliqué de méditer les yeux complètement fermés ou encore en regardant devant soi. Toutefois, cela n'est pas en accord avec la pensée que nous suivons, qui est celle de Lama Tsongkhapa.

7) Les épaules sont droites, ni trop tendues ni trop relâchées.

Ce sont les sept points de la position de Vairocana. De plus, le siège de méditation devrait être placé de telle sorte que l'arrière du siège soit un peu surélevé. On dit que cela a un impact particulier sur la méditation.

Il existe aussi la technique nommée « les neuf cycles respiratoires », permettant de purifier les blocages du corps subtil composé de canaux et de vents. Elle se pratique de la manière suivante. On fait trois respirations en expirant de la narine droite et en inspirant de la narine gauche. Ensuite, on inverse l'ordre pour trois respirations, en expirant de la narine gauche et en inspirant de la droite. Pour terminer, on fait trois respirations en utilisant les deux narines simultanément. Ces neuf respirations purifient les vents impurs.

Habituellement, on ne fait pas mention des canaux et des vents dans l'enseignement des soutras¹³. Toutefois, il est très utile d'en parler ici afin de savoir comment purifier les vents subtils.

8) On pourra compter le souffle afin d'établir la motivation intérieure, tout dépendant de la motivation initiale. Si la motivation est dominée par une perturbation, il sera difficile de générer un état d'esprit particulièrement vertueux. On est alors comme une personne inexpérimentée qui avance à tâtons dans l'obscurité. Par conséquent, débutons en expirant par la narine droite nos motivations perturbées en imaginant que l'air expulsé prend un aspect sombre et que notre esprit devient de nature neutre, comme si on en chassait l'obscurité. La respiration ne doit pas être bruyante ou forcée. Il sera ensuite facile de faire naître un état d'esprit spécialement vertueux, autant qu'il est aisé d'avancer dans l'obscurité pour une personne expérimentée. De même, il est facile de teindre un vêtement blanc de la couleur de son choix.

On inspire donc de la narine gauche avec une forte motivation, en générant un état d'esprit particulièrement vertueux. On imagine que les bénédictions des Vainqueurs et de leurs enfants, sous l'aspect d'une pure lumière blanche, sont imprégnées en plein cœur de notre esprit.

¹³ L'enseignement du Bouddha se divise en deux niveaux : celui des soutras et celui des mantras. Le premier est le fondement, l'emphase étant mise sur l'étude, la réflexion et l'analyse. Développé sur une compréhension solide du premier, l'enseignement des mantras met l'emphase sur la visualisation et le pouvoir de l'imagination afin d'actualiser l'état d'éveil.

Si l'esprit s'égare sous l'influence du relâchement ou de l'agitation, il est possible de le maintenir intérieurement sur un objet par le compte du souffle. On fait cela en comptant « 1 » pour l'inspiration, « 2 » pour l'expiration, etc. jusqu'au compte de « 7 ». Si après cela l'esprit ne peut pas encore demeurer sur son objet, on recommence le même procédé en comptant cette fois jusqu'à « 9 ». De la même façon, on peut recommencer le processus pour se rendre à « 11 », « 15 » ou « 21 ». On dit qu'il s'agit de la meilleure technique permettant d'arrêter la distraction et de concentrer l'esprit.

Si aucune motivation perturbée n'est présente, il est facile de produire un état d'esprit vertueux. Dans ce cas, le compte du souffle n'est pas nécessaire. C'est la raison pour laquelle on parle de sept « ou » huit points de la posture de Vairocana.

Le précieux Enseignant lui-même a dit :

La condition de tout Dharma dépend de l'aspiration.

Également, le maître Nagarjouna a dit :

La non-virtu provient du désir-attachement, de l'aversion et de l'ignorance. La vertu provient de l'absence de désir-attachement, d'aversion et d'ignorance.

Le Vénérable Atisha a dit :

Si la racine est vénéneuse, les branches et les feuilles

le seront aussi. Si la racine est médicinale, les branches et les feuilles seront aussi médicinales.

Le grand et incomparable Tsongkhapa a dit :

Le karma noir ou blanc provient de pensées bonnes ou mauvaises. Si la pensée est positive, les voies et les terres seront positives. Si la pensée est inférieure, les voies et les terres seront inférieures. Tout dépend de la pensée.

Ainsi, la réussite d'une personne méditant sur le Lamrim dépend exclusivement de la porte d'entrée : sa motivation. Comme motivation, il faut à tout prix avoir 1) la prise de refuge, porte d'entrée initiale dans l'enseignement du Vainqueur, 2) le renoncement, porte d'entrée vers la libération, 3) l'esprit d'éveil, porte d'entrée dans le Mahayana.

Prenons par exemple cinq personnes qui méditent durant une heure, en vue de développer le calme mental. Le sujet de méditation, le calme mental et la durée sont identiques. Une personne médite avec un esprit qui prend refuge, une autre avec un esprit de renoncement, une est motivée par l'esprit d'éveil, une est orientée simplement vers la prochaine vie et la dernière médite avec des aspirations liées à cette vie présente : de nombreux amis, une longue vie, l'absence de maladies et de vieillesse. Les résultats qu'ils obtiendront seront vraiment différents.

La méditation du premier, dont l'esprit est empreint de la prise de refuge, est une pratique du Dharma du Bouddha. Celle du second, dont l'esprit est empreint de renoncement, agit comme cause de sa libération. La méditation de celui dont l'esprit est empreint de

l'esprit d'éveil agit comme cause de son éveil complet et est une action d'un fils de Vainqueurs. C'est donc une pratique du Dharma du Mahayana. La méditation du quatrième (orienté vers la prochaine vie) n'agit pas comme cause de libération ni d'éveil complet, mais elle est une méthode permettant de se détourner des mauvaises renaissances et une pratique du Dharma de petite capacité. Finalement, celle du cinquième est une activité reliée seulement à la vie présente et n'est donc même pas une pratique vertueuse.

On doit s'assurer que la prise de refuge et l'esprit d'éveil s'imprègnent en notre continuum mental. Pour ce faire, on visualise d'abord les objets de refuge. Il existe deux traditions différentes : celle de la lignée du sud et celle de la lignée du centre. Cette dernière ne mentionne pas de visualisation pour les objets de refuge qui serait différente de celle du champ d'accumulation. Celle de la lignée du sud est différente¹⁴. Elle est présentée par Jétsun Lobsang Yéshé dans ses instructions essentielles de la Voie rapide.

Afin de prendre refuge et développer l'esprit d'éveil, on récite :

Dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée sublimes,
je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par toutes mes actions
associées à la générosité et aux autres perfections,
puissé-je atteindre la bouddhité pour le bien de tous
les êtres sensibles.

¹⁴Pour la visualisation du champ de refuge, on peut se référer à *Les étapes préparatoires au Vajrayana*, par Lama Samten, 2013.

La première phrase réfère à la prise de refuge; la seconde, au développement de la bodhicitta et autres qualités. Le sens de la prise de refuge sera expliqué en détail dans le chapitre traitant de la voie du pratiquant de petite capacité. L'esprit d'éveil sera expliqué plus loin, lorsqu'il sera question de la voie du pratiquant de grande capacité.

IV.1.4 Inviter le champ d'accumulation

Le précieux Enseignant a dit :

Le Mouni se trouve devant celui qui l'imagine vraiment présent.

De plus :

Leur sagesse sublime pénètre tous les phénomènes; il en est de même de leur corps.

Le fait de ne pas voir la sagesse sublime des déités du champ d'accumulation est dû uniquement à nos voiles karmiques. En fait, les êtres éveillés sont présents devant nous simplement par le pouvoir de notre visualisation. On l'appelle un « champ », car il est la « terre » qui permet de faire la « récolte » des accumulations de mérites et de sagesse sublime.

Le grand Tsongkhapa a demandé au Vénérable Manjoushri par quelle méthode il devait s'entraîner afin de développer rapidement les réalisations dans son continuum mental. Manjoushri a répondu qu'il devait combiner la pratique énergétique de trois éléments : 1) supplier son lama en le percevant comme inséparable de sa déité de méditation, 2) s'efforcer de réaliser ses accumulations et de

purifier ses voiles et 3) s'exercer à la cause principale [de la bouddhété], les visualisations.

En faisant mûrir ces trois éléments en notre continuum mental, les réalisations naîtront rapidement, naturellement et sans difficulté. Par exemple, si un fruit est mûr, il tombera naturellement sur le sol et sera prêt à être dégusté.

Dans le but d'aider les débutants, nous présenterons ici brièvement la visualisation du champ d'accumulation. En général, il existe une grande variété de présentations du champ d'accumulation de mérites, selon la transmission de chacune des différentes lignées de maîtres. Dans notre cas, il y a deux traditions présentant la visualisation de ce champ : celle de *L'offrande au maître* et celle des instructions essentielles de *La voie rapide*. On peut suivre une ou l'autre.

Selon la tradition de *L'offrande au maître*, on visualise dans l'espace devant soi, partant du point entre nos deux yeux et à une distance équivalente à l'étendue de deux bras et à une hauteur d'environ 50 centimètres : une terre plane, vaste et immense, imprégnée de poudre de substances précieuses et variées. Elle est parsemée de plans d'eau et d'arbres magiques composés de substances précieuses, dans lesquels des oiseaux de toutes sortes proclament le Dharma. Tout autour se trouve une clôture faite de matériaux précieux. À l'est le soleil et à l'ouest la lune ornent ce décor. Au centre se trouve un arbre qui exauce les souhaits, vaste et immense, couvert de feuilles, de fleurs et de fruits magnifiques.

En son centre se trouve un trône vaste et immense orné de pierres précieuses, supporté par les huit Bodhisattvas. En signe de respect, ils sont représentés par huit grands lions. Sur le trône se trouve un siège de lotus multicolore doté d'un nombre inconcevable de pétales. La couche de pétales du bas déborde légèrement du trône de lion. La taille des pétales décroît graduellement vers le haut de la fleur. Un siège composé d'un lotus multicolore, d'un mandala de lune et d'un mandala de soleil est posé sur le centre des quatre pétales du sommet de la fleur.

Le siège de lotus multicolore situé au premier niveau sur le trône symbolise le renoncement. En effet, bien que le lotus s'enracine dans la boue, il n'en est pas souillé. Il symbolise donc un renoncement pur qui n'est pas entaché par les défauts du samsara.

Au-dessus de celui-ci, le siège de mandala de lune symbolise l'esprit d'éveil. Le siège de mandala de soleil représente la sagesse qui réalise la vacuité. Sur ces sièges se trouve notre maître racine compatissant, le détenteur du vajra aux trois bontés, sous l'aspect d'un moine pleinement ordonné.



Le champ d'accumulation de *L'offrande au maître*

Son corps est de couleur or et il est radieux. Sa main droite fait le moudra d'enseigner le Dharma et sa main gauche celui de l'équilibre méditatif. Dans cette dernière, il tient un bol d'aumônes rempli de nectar. Son corps est paré de la robe monastique safran et sa tête d'une coiffe de pandit de couleur dorée. Son corps, orné des marques et des signes, est de nature claire et lumineuse. Il demeure au centre d'une aura lumineuse émanant de son propre corps, les jambes placées dans la position du vajra.

En son cœur se trouve le Vainqueur Shakyamouni et au cœur de Shakyamouni, le Vainqueur Vajradhara. Autour de lui, sur le pétale situé à sa droite se trouve l'assemblée de déités de Vajrabhairava, sur celle de gauche l'assemblée de déités de Chakrasamvara, celle devant l'assemblée de déités de Shri Gouyasamadja et sur celle derrière l'assemblée de déités de Hérrouka. Sur la couronne inférieure de pétales de la fleur de lotus, on trouve tout autour les autres assemblées de déités du yoga insurpassable, telles que Kalachakra, l'Ennemi juré, le Destructeur rouge, etc. Sous celles-ci il y a l'omniscient Vairocana et les autres assemblées de déités du tantra du yoga. Encore en dessous et tout autour sont les assemblées de déités de l'éveil complet de Vairocana et les autres lignées du tantra de la performance, puis sous celles-ci les assemblées de déités du tantra de l'action, comme Trisamayuyhamouni.

En dessous, les 1000 Bouddhas de l'éon chanceux, les 35 Bouddhas, etc. sont tout autour. Plus bas sont les Bodhisattvas, dont les huit grands fils proches, etc. En dessous, les 12 Pratyekabouddhas [réalisés solitaires], etc., en dessous les seize anciens et autres grands

Shravakas [Auditeurs]. Sous ceux-ci sont les Héros [Dakas] et Héroïnes [Dakinis] et plus bas encore demeurent tout autour les protecteurs du Dharma supramondains, dont les principaux sont ceux qui protègent le Dharma des pratiquants des trois capacités.

Tout autour à l'extérieur sont les protecteurs locaux de l'environnement des quatre directions qui protègent des obstacles : l'assemblée de gandharvas¹⁵, l'assemblée de kumbhandas¹⁶ de Virudhaka, l'assemblée de nagas¹⁷ du roi des nagas, Virupakasa et l'assemblée de yakshas¹⁸ de Vaishravana, le roi des yakshas.

Du cœur du maître Mounindra¹⁹, des rayons de lumière émanent en nombre égal aux maîtres. Au bout des rayons qui irradient vers le haut, sur un siège de lotus multicolore, un mandala de lune et de soleil, repose le Vainqueur Vajradhara. Il est entouré des maîtres de la lignée de bénédiction de la pratique, tels que Tilopa, Naropa, le glorieux et sublime Dombhîpa, etc.

À l'extrémité des rayons de lumière qui irradient à sa droite, en nombre égal aux maîtres, repose sur un lotus multicolore et une lune, le Vénérable Maitreya. Il est entouré des maîtres de la lignée de la vaste pratique, tels qu'Arya Asanga. Sous cette lignée, on retrouve Atisha et les maîtres kadampas, tels les trois

¹⁵ Forme d'esprits appelés aussi « mangeurs d'odeurs ».

¹⁶ Forme d'esprits vivant dans l'océan dotés de têtes d'animaux.

¹⁷ Forme d'esprits serpents protecteurs des richesses de l'océan.

¹⁸ Esprits généralement bienfaisants protecteurs de la nature

¹⁹ Bouddha Shakyamouni

frères. On retrouve ensuite en bas les maîtres guéloukpas, résultats de la réunion de ces trois lignées.

À l'extrémité des rayons de lumière qui irradiant à sa gauche, en nombre égal aux maîtres, repose sur un lotus multicolore et une lune, le Vénérable Manjoushri. Il est entouré des maîtres de la lignée de la vue profonde tels qu'Arya Nagarjouna. Sous cette lignée aussi, on retrouve Atisha et les maîtres kadampas, tels les trois frères. Comme à droite, suite à la réunion de ces trois lignées, on retrouve en bas les maîtres Guéloukpas.

À l'extrémité des rayons de lumière, en nombre égal aux maîtres, en avant repose notre maître racine compatissant, entouré des maîtres de qui l'on a reçu directement le Dharma. Notre maître racine et nos autres maîtres doivent être imaginés sur un coussin s'ils sont toujours vivants et sur un siège de lotus multicolore et de lune s'ils ne le sont plus.

Devant chacun d'eux, on imagine sur un trône élevé et sublime le Dharma qu'ils ont transmis oralement, sous l'aspect de livres lumineux. On doit penser qu'ils émanent vers l'extérieur de façon inimaginable et irradiant dans les dix directions afin de discipliner tous ceux qui sont à discipliner.

Cette visualisation peut également être plus aisée si elle est faite en prononçant ces paroles, qui permettront à notre esprit de ne pas s'égarer :

Dans le vaste ciel de la voie de la vacuité et la félicité indivisibles, au milieu d'abondants nuages d'offrandes de Samantabhadra, au sommet d'un arbre aux souhaits, orné de feuilles, de fleurs et de

fruits, se trouve un trône de lion, brillant de pierres précieuses, couvert d'un siège de lotus, de soleil et de pleine lune.

Sur celui-ci est assis mon maître racine aux trois bontés, de la nature de tous les Bouddhas. En aspect, vous êtes un moine à la robe safran, avec un visage, deux bras et un sourire radieux. Votre main droite fait le geste de l'exposition du Dharma; votre gauche, celui de l'équilibre méditatif. Vous tenez un bol à aumônes rempli de nectar. Drapé de trois robes safran, votre tête est ornée d'une coiffe de pandit dorée. En votre cœur est assis l'omniprésent seigneur Vajradhara, au corps bleu, avec un visage et deux bras, tenant un vajra et une cloche, embrassant Vajradhatou Ishvari. Ils jouissent du jeu de la vacuité et de la félicité simultanées et sont parés de bijoux aux multiples motifs et de vêtements de soie céleste.

Irradiant de milliers de rayons de lumière, paré des signes et des marques, vous êtes assis dans la posture du vajra, entouré d'un arc-en-ciel aux cinq couleurs. Totalement purs, vos cinq agrégats sont les cinq Sougatas²⁰ ; vos quatre éléments, les quatre parèdres ; vos sources de perception, canaux subtils, veines et articulations sont les réels Bodhisattvas. Les poils de vos pores sont les vingt et un mille Arhats. Vos membres sont les puissants courroucés. Vos rayons de lumière sont les protecteurs des directions, les seigneurs de la richesse et leurs serviteurs, alors que les dieux mondains sont des coussins pour vos pieds.

En cercles concentriques, sont assis autour de vous, un océan de maîtres directs et de la lignée, de déités et les divinités du mandala, Bouddhas,

²⁰ Les cinq Bouddhas des cinq principales familles de Bouddhas.

Bodhisattvas, héros, Dakinis et Protecteurs des enseignements. Les trois portes de chacun d'eux sont marquées par les trois Vajras. De la syllabe «Houng», des crochets de rayons lumineux invitent les êtres de sagesse sublime de leur demeure naturelle à devenir indivisibles avec eux et à demeurer ainsi.

Présentons maintenant la visualisation du champ d'accumulation selon la tradition des instructions essentielles de *La voie rapide*.

Partant du point entre nos deux yeux, dans l'espace devant soi, à une distance équivalente à l'étendue de deux bras et à une hauteur d'environ 50 centimètres, se trouve un trône élevé et immense orné de pierres précieuses supporté par huit grands lions. Sur celui-ci, un peu plus en retrait derrière, se trouve un plus petit trône lui aussi orné de pierres précieuses et supporté par huit grands lions. Sur ce dernier, se trouve un siège de lotus multicolore, un mandala de lune et de soleil, sur lesquels repose notre maître racine compatissant, sous l'aspect du Vainqueur Shakyamouni dont le corps est d'une couleur semblable à l'or pur. Il possède une protubérance crânienne, un visage et deux bras. Sa main droite fait le moudra d'expliquer le Dharma et sa main gauche celui de l'équilibre méditatif. Dans cette dernière, il tient un bol de mendiant empli de nectar. Il porte la robe monastique de couleur safran et son corps est orné des marques et des signes. Il est de la nature de la pure claire lumière et repose au centre d'une aura lumineuse émanant de son propre corps. Ses deux jambes reposent dans la posture du vajra.



Le champ d'accumulation de *La voie rapide*

Du cœur du maître Mounindra²¹, des rayons de lumière émanent en nombre égal aux maîtres. Au bout des rayons qui irradient vers le haut, sur un trône de lion, orné d'un siège de lotus et de lune, repose le Vainqueur Vajradhara, entouré des maîtres de la lignée de bénédiction de la pratique.

À l'extrémité des rayons de lumière qui irradient à sa droite repose, sur un siège de lotus et de lune, le Vénérable Maitreya, entouré des maîtres de la lignée de la vaste pratique. À l'extrémité des rayons de lumière qui irradient à sa gauche repose sur un siège de lotus et de lune le Vénérable Manjoushri, entouré des maîtres de la lignée de la vue profonde.

À l'extrémité des rayons de lumière en avant repose sur un trône de lion, un siège de lotus et de lune, notre maître racine compatissant. Il est entouré des maîtres de qui l'on a reçu directement le Dharma.

Tout autour d'eux reposent les êtres de sagesse : déités, Bouddhas, Bodhisattvas, Dakas, Dakinis et protecteurs du Dharma. Devant chacun d'eux, on imagine sur un trône élevé et sublime le Dharma qu'ils ont transmis oralement, sous l'aspect de livres lumineux.

Visualisons avec vivacité que toutes ces déités principales et leur entourage sont ornées au sommet de la tête de la syllabe OM blanche, à la gorge de la syllabe AH rouge et au cœur de la syllabe HOUNG bleue. Elles émanent vers l'extérieur de façon inimaginable et irradient dans les dix directions afin de discipliner tous ceux qui sont à discipliner. De la

²¹ Bouddha Shakyamouni

syllabe HOUNG au cœur du maître Mounindra irradient des rayons de lumière qui invitent de leur demeure naturelle les êtres de sagesse sublime similaires à ceux visualisés :

Protecteurs de tous les êtres sensibles sans exception, dieux qui conquérez le puissant Mara et ses légions, vous qui connaissez parfaitement toute chose, ô Bhaghavan et vos suites, venez ici je vous prie. DZA HOUNG BAM HO. Chacun des êtres de sagesse se dissout dans son être d'engagement correspondant.

Au moment où l'on dit DZA, ces êtres de sagesse que l'on invite se placent au sommet de la tête des êtres d'engagement (maîtres, déités, etc.) correspondants que l'on avait visualisés auparavant comme objets de refuge. Lorsque l'on prononce HOUNG, chacun des êtres de sagesse se dissout dans son être d'engagement correspondant. Avec BAM, on imagine qu'ils se fusionnent et deviennent indivisibles et avec HO, qu'ils sont pleinement heureux pour toujours.

IV.1.5 Accumuler les mérites par la pratique en sept branches, incluant tous les points essentiels pour l'accumulation et la purification

La tradition orale des sublimes maîtres indiens et tibétains du passé dit :

Sans accumulations, nous sommes comme une graine sèche.

Cela signifie que sans accumulations, il ne surviendra pas de réalisations en notre continuum mental. L'accumulation de mérites (conditions favorables) et la

purification des voiles (conditions défavorables) sont les conditions supportantes au développement de la voie en l'esprit. Sans elles, uniquement avec la condition principale qu'est l'intériorisation des sujets de méditation, il sera très difficile d'atteindre des réalisations. On doit donc purifier notre continuum mental par la pratique d'accumulation et de purification abrégée en sept points.

- 1) La prosternation ou l'hommage sont les antidotes à l'orgueil;
- 2) Les offrandes servent à contrer l'avarice;
- 3) La purification sert d'antidote aux poisons mentaux du désir-attachement, de l'aversion et de l'ignorance;
- 4) Cultiver la réjouissance permet de supprimer la jalousie;
- 5) Tourner la roue du Dharma sert d'antidote au karma d'abandonner le Dharma;
- 6) Supplier les maîtres spirituels de ne pas passer au nirvana est l'antidote aux comportements négatifs envers les maîtres;
- 7) La dédicace est pratiquée comme antidote aux fausses vues.

On peut aussi diviser les sept branches en trois groupes : l'accumulation, la purification et la croissance. L'hommage, l'offrande, la requête, la supplication et la réjouissance sont les conditions propices à l'accumulation de mérites. La purification élimine les conditions défavorables que sont les voiles. La dédicace, quant à elle, fait croître sans fin les vertus créées par l'accumulation et la purification. Que ce soit pour la pratique des soutras ou des mantras, les sept points abrégés de l'accumulation, la purification et la croissance sans fin doivent être pratiqués sans relâche.

Les sept éléments essentiels de l'accumulation et de la purification

L'hommage par les trois portes

Je me prosterne avec le corps, la parole et l'esprit purs devant tous ceux qui sont des lions parmi les hommes, lesquels traversent les trois temps dans les dix directions. Je n'en ometts aucun, aussi nombreux qu'ils puissent être. Avec des corps aussi nombreux que les particules dans les mondes, je rends hommage à tous les Vainqueurs, les percevant directement par mon esprit, par le pouvoir de l'aspiration aux actes vertueux. Sur chaque particule, il y a autant de Bouddhas qu'il y a de particules dans les mondes et ceux-ci sont tous assis parmi leurs fils. De cette manière, j'imagine que tous les Vainqueurs constituent la sphère entière de la réalité. Je louange tous les Tathagatas et j'exprime toutes les qualités extraordinaires de tous les Vainqueurs avec tous les sons mélodieux d'un océan de voix chantant sans fin et avec des océans de louanges inépuisables.

L'offrande

J'offre aux Vainqueurs des fleurs exquises, des guirlandes merveilleuses, des instruments musicaux, des onguents, des parasols excellents, des lampes supérieures et des encens de choix. J'offre aux Vainqueurs les meilleurs vêtements, des parfums exquis, des poudres fragrances empilées aussi haut que le mont Mérou, tout cela dans les plus excellents arrangements. J'imagine toutes les offrandes insurpassables et incommensurables à présenter à tous les Vainqueurs. Par la force de ma foi dans les actes vertueux, je me prosterne et fais des offrandes à tous les Vainqueurs.

La purification des actions négatives

Quels que soient les méfaits que j'ai commis par le corps, la parole ou l'esprit sous l'influence du désir-attachement, de l'aversion ou de l'ignorance, je purifie chacun d'eux sans exception.

La réjouissance

Je me réjouis de tout mérite, quel qu'il puisse être, de tous les Vainqueurs des dix directions, des fils de Bouddhas, des réalisés solitaires, de ceux qui ont encore et de ceux qui n'ont plus à apprendre ainsi que de tous les êtres ordinaires.

La requête de tourner la roue du Dharma

J'implore tous les protecteurs, lumières des mondes des dix directions qui ont atteint l'état libre d'attachement qu'est la bouddhité au moyen des étapes de la voie vers l'éveil, de tourner l'incomparable roue des enseignements.

La supplication

Les paumes jointes en prière, je supplie ceux qui souhaitent entrer dans le nirvana final : « Demeurez, je vous prie, en nombre égal aux particules de l'univers, afin d'apporter le bonheur et de bénéficier à tous les êtres ».

La dédicace

Toutes les vertus que j'ai accumulées par l'hommage, l'offrande, la purification, la réjouissance, la requête et la supplication, si petites soient-elles, je les dédie au parfait éveil.

L'offrande du mandala

J'offre cette base parfumée d'encens, jonchée de fleurs, ornée du mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune, tout cela visualisé comme un champ de Bouddha. Puissent tous les êtres jouir de ce champ pur.

Idam Gourou Ratna Mandala Kam Niryata Yami

Ô précieux Lama, acceptez ce mandala de bijoux.

IV.1.6 La supplication par le biais des trois grands buts, afin de s'assurer de les imprégner à son continuum mental

La supplication par le biais des trois grands buts

Puissions-nous être bénis, moi et tous les êtres sensibles, mes mères, afin de mettre rapidement et complètement fin à tous les états d'esprit erronés, allant du manque de respect pour nos maîtres à la conception de caractéristiques dans les deux sortes de soi. Puissions-nous produire aisément tous les états d'esprit non erronés, débutant par le respect pour nos maîtres, jusqu'à la réalisation de l'ainsité du non-soi. Puissions-nous apaiser complètement tous nos obstacles externes et internes.

Faisons cette supplique à maintes reprises avec une intense aspiration.

Comment mettre en pratique les instructions

En prenant un à la fois les sujets des instructions proprement dites, on doit pratiquer la méditation analytique ou la méditation de stabilisation. Il faut savoir différencier à quel moment chacune est nécessaire. On termine ensuite la session en dissolvant le champ d'accumulation, en faisant une pratique en

sept branches, en récitant le nom et le mantra du Roi Shakyamouni et en faisant les dédicaces et les prières.

On peut aussi faire le même processus, mais en méditant sur l'ensemble des sujets (de façon analytique ou en concentration, toujours en sachant différencier selon le cas avant de terminer de la même manière. Le choix entre l'une ou l'autre de ces deux manières de pratiquer dépend des dispositions, intérêts et capacités de chaque personne.

La méditation analytique consiste à réfléchir à des citations, des raisonnements logiques, des exemples, etc. La méditation de stabilisation quant à elle consiste à placer ensuite l'esprit sur un objet de concentration.

Chacun des sujets des instructions sera expliqué plus loin dans le texte. Il importe donc d'abord d'écouter le Lamrim, car sans la lampe de l'écoute, nous ne saurons pas distinguer entre ce qui est à pratiquer et à abandonner. Si le simple fait de lire et d'écouter quelques fois le Lamrim faisait naître des réalisations dans le continuum mental, on trouverait de nos jours de nombreuses personnes possédant les réalisations du Lamrim!

De la même manière, si on pouvait obtenir des pouvoirs extrasensoriels, faire de la magie, etc., sans avoir reçu les initiations, transmissions et explications de la voie des mantras et sans avoir complété les retraites associées, il pourrait y avoir également de nos jours de nombreuses personnes ayant ces réalisations. Au contraire, elles sont bien sûr très rares.

Par conséquent, en tant que pratiquants qui désirent la libération, nous ne devrions pas séparer l'écoute, la réflexion et la méditation, car ces trois éléments se complètent les uns les autres. Ceci est la réelle manière de pratiquer. De plus, il s'agit d'instructions inégalables que devraient tenir à coeur les pratiquants désirant la libération.

Si nous n'arrivons pas à combiner ces trois éléments dans notre pratique, il y a un danger qu'à l'occasion de méditer analytiquement, il nous arrive que nous revenions à l'esprit les bonnes et mauvaises actions quotidiennes liées au bureau, nos collègues de travail, les proches, etc. Lors de tels souvenirs, il ne s'agit pas de méditation analytique; c'est une analyse des activités reliées à cette vie uniquement.

Certaines personnes, lors de leur méditation analytique, développent l'attachement et l'affection en pensant à leurs proches et l'aversion et l'agressivité en pensant à ceux qui leur sont distants. Ils font alors de la "méditation souillée" par l'attachement et l'aversion envers les personnes proches ou distantes. Une telle "méditation" n'agira que comme cause de souffrance et ne procurera aucun bonheur. Ne méditons donc pas d'une telle manière insensée, mais efforçons-nous plutôt dans les moyens de réaliser le bonheur des conditions élevées et des états ultimes!

IV.2 Les étapes de la voie

Les instructions sur les étapes de la voie se divisent en deux, soit la condition extérieure, l'ami spirituel, et l'entraînement graduel de l'esprit, lequel débute par la condition intérieure, la précieuse vie humaine.

A. Le maître spirituel, racine de la voie des instructions proprement dites

Dans le *Condensé des soutras*, il est dit :

Les disciples vertueux qui ont foi dans le lama doivent toujours s'en remettre aux lamas érudits. Pourquoi en est-il ainsi? Parce que les qualités d'érudition se manifesteront à partir d'eux. Ce sont eux qui expliquent la perfection de la sagesse. Tous les Dharmas du Bouddha dépendent du lama.

Il y a quatre sujets ici, soit :

1. Les avantages de s'en remettre au maître spirituel;
2. Les désavantages de ne pas s'en remettre correctement à lui;
3. Comment s'en remettre à lui en pensées;
4. Comment s'en remettre à lui en actions.

Ces quatre sujets ne sont pas des instructions destinées à tout le monde. Elles concernent uniquement ceux qui désirent le bonheur de la libération et de l'éveil et qui sont aptes à écouter des instructions orales du Mahayana. On devrait donc les recevoir plus en détail directement auprès d'un maître.

A.1 Les avantages de s'en remettre au maître spirituel

Dans le *Soutra de l'ornement de fleurs*, il est dit :

Il y a huit avantages au fait de suivre un maître spirituel : 1) on se rapproche de la bouddhété, 2) on réjouit les Vainqueurs, 3) les démons et les mauvais amis ne peuvent nous nuire, 4) toutes les émotions perturbatrices et les méfaits sont automatiquement arrêtés, 5) toutes les réalisations des terres et des voies s'accroissent, 6) nous ne serons pas abandonnés par les maîtres spirituels durant toutes nos vies, 7) nous ne retomberons pas dans de mauvaises renaissances et 8) nous accomplirons sans effort tous nos objectifs temporaires et ultimes.

A.2 Les désavantages de ne pas s'en remettre correctement au maître spirituel

Il est dit dans la *Collection de tout ce qui est excellent* :

Ceux qui disent ne pas écouter d'enseignant du Dharma ne souhaitent pas voir les Bouddhas. Ils disent en fait qu'ils ne veulent pas entendre les Bouddhas.

Ainsi, si on s'en remet d'abord à un maître spirituel puis qu'ensuite on s'en remet incorrectement à lui, notre esprit éprouvera des difficultés. Même si par après on s'en remet à un autre maître, il sera difficile d'avoir un esprit clair et de lui faire confiance. Il importe donc dès le départ de vérifier s'il est convenable ou non de suivre ce maître.

A.3 Comment s'en remettre à lui en pensées et

A.4 Comment s'en remettre à lui en actions

Afin d'atteindre le bonheur de la libération et de l'éveil, nous avons besoin de toutes les conditions favorables externes et internes. S'en remettre en pensées et en actes au guide spirituel constitue la condition favorable extérieure, la condition supportante. Si on ne s'en remet pas à lui de la bonne manière, tel que mentionné maintes et maintes fois dans les excellents soutras, on arrivera seulement à bien réciter les noms des classifications. De cette façon, même si on écoute, on réfléchit et on médite, on restera comme une graine sèche. Il sera alors difficile de faire surgir les qualités des réalisations en notre continuum mental.

Bien que la manière de s'en remettre à un maître spirituel comporte quatre sujets, les deux derniers sont l'explication réelle de cette méthode.

L'Enseignant compatissant a bien expliqué que le pouvoir et la liberté de s'en remettre à un maître spirituel sont entre nos mains. De même, atteindre le bonheur de la libération et de l'éveil ne dépend que de nous! Le Bouddha lui-même a dit :

Bien que je vous montre les moyens pour atteindre la libération, sachez que la libération quant à elle ne dépend que de vous.

Et aussi :

Je suis mon propre ennemi; je suis également mon propre protecteur.

De même :

Les Mounis ne lavent pas les méfaits avec de l'eau, ils n'éliminent pas la souffrance chez les êtres sensibles en les touchant de leurs mains et ne transfèrent pas leurs réalisations aux autres; ils libèrent en enseignant la vérité de la nature des phénomènes.

Puisqu'on doit s'en remettre à un maître spirituel pleinement qualifié, qu'est-ce qui fait justement qu'il soit pleinement qualifié? Ce n'est pas en lien avec son apparence physique, ni avec son nombre d'étudiants. Ce n'est pas non plus lié à sa richesse ou son influence, ni à son renom ou à sa popularité. Il n'a pas à être âgé, un abbé, un guéshé ou une réincarnation reconnue (Toulkou). Sa nationalité, sa race ou son sexe également n'importent pas. Les qualités du maître spirituel pleinement qualifié selon notre tradition seront présentées plus loin.

Comment doit-on s'en remettre au maître spirituel? Cela ne veut pas dire qu'on doive demeurer longtemps auprès de lui. Il ne s'agit pas non plus de devenir son serviteur ni de devoir lui présenter des offrandes. Ce n'est pas non plus devoir habiter dans la même ville. Ni devoir écouter tout ce qu'il dit sans vérifier, ni devoir le suivre sans avoir le choix. La qualité de cette relation ne dépend pas de la taille des offrandes que nous faisons. Cela ne signifie pas non plus devoir le rencontrer souvent, ni devoir assister souvent à ses enseignements.

On ne s'en remet pas au maître spirituel de la même manière qu'on s'en remet à un ami. On ne s'en remet pas à lui de la même manière qu'on le fait avec un dirigeant ou un bienfaiteur. Ni comme on s'en remet à

notre famille ou à notre médecin. On n'établit pas non plus avec lui une relation comme celle qu'on a avec la nourriture, les breuvages ou l'environnement.

Il arrive parfois qu'en ces temps de dégénérescence des enseignants du Dharma, sous le couvert d'un grand titre, aient des vues erronées et posent des actions négatives par le corps, la parole et l'esprit. Nous ne devons pas suivre de telles personnes, car elles n'ont pas les qualifications nécessaires à un maître spirituel. On ne peut même pas les considérer bouddhistes. Cela ne fait pas partie de la tradition à l'intérieur de la philosophie bouddhiste tibétaine en général, ni au Centre Paramita en particulier.

Selon notre tradition, pourquoi dit-on qu'on doit s'en remettre à un maître spirituel pleinement qualifié? Afin de comprendre la voie de la méthode et de la sagesse, qui permettent d'accomplir les corps de vérité et de forme résultants d'un Bouddha, on doit s'en remettre à la condition supportante. C'est-à-dire à une personne qui enseignera sans erreur l'essence de ce qui est à pratiquer et à abandonner : la base que sont les deux vérités.

Tous les phénomènes, la fondation, se condense dans les deux vérités. Toutes les voies purificatrices se résument dans la méthode et la sagesse. Tous les résultats de cette purification sont inclus dans le corps de vérité et le corps de forme.

Afin d'atteindre le résultat de l'omniscience, deux conditions favorables sont essentielles : la condition extérieure supportante, s'en remettre à un maître spirituel pleinement qualifié, et la condition intérieure

principale, la pleine compréhension de la voie de la méthode et de la sagesse. Sans elles, il sera très difficile même pour un être privilégié et érudit d'atteindre l'omniscience.

On appelle aussi le maître spirituel un « lama ». Le « la » signifie « des qualités comparables à celles d'un Bouddha » et le « ma », « une bonté égale à celle d'un Bouddha ». « La » veut aussi dire « qualités » et « ma », « insurpassable ». La signification de « lama » est donc « qualités insurpassables ».

Des personnes qui peuvent libérer des êtres sensibles de leurs souffrances temporaires ou qui peuvent leur sauver la vie ne peuvent pas être appelées « lama » si elles n'enseignent pas la voie du bonheur de la libération et de l'éveil. En ces temps de dégénérescence, il est possible que des enseignants du Dharma soient appelés « lama », mais il est très difficile d'en trouver un qui soit pleinement qualifié. En effet, ce ne sont pas tous les « lamas » qui peuvent nous permettre d'accomplir les deux corps résultants.

Le maître tibétain Lama Potowa a dit :

Rien n'est plus important que le lama afin d'atteindre la libération complète. Tel que mentionné dans *L'ornement des soutras*, on doit s'en remettre à celui qui possède les dix qualités, dont une éthique pure. Si certaines conditions font qu'il est impossible de trouver un lama qui possède l'ensemble des qualités, on doit absolument s'en remettre à celui qui possède au minimum une éthique pure, qui n'a jamais brisé ses engagements avec ses maîtres, qui a reçu les transmissions orales de la lignée des maîtres et qui

n'encourage pas ses étudiants aux activités de cette vie, mais aux objectifs des vies futures.

Lama Sharawa a dit :

On appelle lama celui qui prend plaisir à la pratique et n'accorde pas la moindre importance aux possessions matérielles.

Les maîtres du passé ont dit :

Un lama doit au minimum affirmer que les vies suivantes sont plus importantes que cette vie présente. Celui qui affirme que la vie présente est plus importante que les vies suivantes n'est pas un lama.

En ces temps de dégénérescence, si on ne comprend pas bien le sens de "lama", celui en qui on doit s'en remettre, on ne fera que créer problèmes après problèmes. Il est donc important de bien le comprendre.

Pourquoi affirme-t-on que le maître spirituel est le fondement de la voie? Parce que le maître spirituel est la fondation de toutes les qualités qui mènent à l'omniscience. Ne pas s'en remettre à lui fera en sorte que les qualités de réalisation et les voies ne se développeront pas en nous. Une expression de la tradition orale des sublimes maîtres tibétains du passé dit que sans un maître spirituel, même si on possède une cause extraordinaire permettant d'atteindre l'omniscience, on est comme une graine sèche.

Voici maintenant un résumé de la manière de méditer sur la relation au maître spirituel, racine de la voie des instructions proprement dites. On pense d'abord aux

avantages de s'en remettre au maître spirituel et aux désavantages de ne pas s'en remettre à lui après l'avoir suivi, ainsi qu'à la manière de s'en remettre à lui en pensée et en actes. Ensuite, on astreint l'esprit à maintes reprises à ne pas se laisser voir ou conceptualiser des défauts chez le maître. On fait cela en se rappelant, tel que mentionné auparavant dans les soutras et autres citations, que la réalisation de toutes nos qualités d'éthique, de concentration, de sagesse, etc. viennent de la bonté du lama. Méditons jusqu'à ce que naissent un esprit de foi pure et de respect en s'en remettant à lui en pensées et en actes. Ceci constitue une brève méditation sur la manière de s'en remettre au maître spirituel, racine de la voie.

La durée de la session dépend du temps disponible et de notre condition physique. Si on a du temps, méditons sur les sujets suivants du Lamrim les uns après les autres. Faisons ensuite les dédicaces et prières telles qu'expliquées précédemment.

A.5 Les caractéristiques du maître spirituel du Mahayana commun

Quelles caractéristiques devraient posséder le maître spirituel du Mahayana commun? *L'ornement des soutras* le décrit ainsi :

Fiez-vous à un maître spirituel discipliné, pacifié, complètement pacifié, qui détient plus de connaissances que vous, qui est persévérant, versé dans les écritures, qui a la réalisation de l'ainsité, qui est habile orateur, qui possède l'amour et qui a abandonné le découragement.

Dans le Vinaya sont présentées les caractéristiques des différentes sortes de maîtres spirituels en qui on peut s'en remettre (l'abbé, le guide spirituel du Mahayana commun, le maître vajra du Mantrayana, etc.). Cependant, dans le contexte de l'époque actuelle, on décrira ici celui qui peut nous guider progressivement sur la voie des pratiquants de petite, moyenne et grande capacités qui est le maître spirituel du Mahayana. Il devrait posséder ces 10 qualités :

- 1) Être discipliné par l'entraînement à l'éthique;
- 2) Être pacifié par l'entraînement à la concentration;
- 3) Être complètement pacifié par l'entraînement à la sagesse;
- 4) Être versé dans les écritures;
- 5) Avoir réalisé la vacuité;
- 6) Posséder plus de connaissances que ses étudiants;
- 7) Être habile orateur;
- 8) Posséder l'amour;
- 9) Posséder de l'enthousiasme;
- 10) Avoir abandonné le découragement.

Les six premières qualités sont développées pour son propre bénéfice, tandis que les quatre autres le sont afin de pouvoir prendre soin des autres.

L'éthique calme le continuum mental, *la concentration* pacifie la distraction et la *sagesse* pacifie complètement la saisie du soi. *La connaissance des Écritures* provient de l'écoute extensive des Trois Corbeilles et autres textes. *La réalisation de l'ainsité* signifie que le maître a découvert la vue par la sagesse issue de l'écoute. On parle ici de la vue de l'école Madhyamaka-Prasangika. Enfin, il est nécessaire que le maître possède plus de qualités que les disciples en matière de transmission et de réalisation. Ce sont les six qualités développées

pour soi-même. Les quatre dernières sont les qualités nécessaires pour que les autres le suivent :

1) *être un habile orateur* signifie être habile à guider l'esprit graduellement et être expert à se faire comprendre; 2) *avoir l'amour*, c'est enseigner le Dharma avec une pure motivation, sans aucun intérêt pour le gain, le respect, etc., mais uniquement par amour et compassion; 3) *être persévérant* implique d'être porté par un plaisir constant à oeuvrer pour autrui et 4) *avoir abandonné le découragement* signifie de ne pas se fatiguer d'avoir à expliquer encore et encore, en acceptant la difficulté de réexpliquer.

À notre époque, alors que le Dharma bouddhiste se propage, si on peut trouver un maître qui possède non seulement ces trois que sont l'explication, le débat et la composition, mais aussi la triple attitude de l'érudition, la discipline et la noblesse, il est vraiment à considérer comme un joyau de l'enseignement actuel du Bouddha.

Par exemple, si un érudit possède ces trois que sont l'explication, le débat et la composition, mais que son attitude extérieure n'est pas développée, son explication, son débat et sa composition ne feront que semer des empreintes de la voie et il ne pourra pas être bénéfique aux autres. Par conséquent, ceux qui désirent suivre un maître spirituel devraient savoir cela.

A.6 Les caractéristiques de l'étudiant du Mahayana commun

Quelles devraient être les caractéristiques de l'étudiant du Mahayana commun?

Il est dit dans les *Quatre cents stances* d'Aryadeva :

On dit que celui qui est non partisan, intelligent et appliqué est un réceptacle pour recevoir les enseignements. Sinon, les qualités de l'instructeur n'apparaîtront pas, ni celles des autres auditeurs.

Il est dit qu'un bon réceptacle pour recevoir les enseignements possède l'ensemble de ces trois (ou cinq, comme nous le verrons) qualités. Si elles sont toutes présentes, les caractéristiques de l'enseignant du Dharma apparaîtront comme des qualités et non comme des défauts.

Une personne non-partisane est impartiale. Être partial signifie être attaché à sa propre tradition et avoir en aversion les autres traditions. Si on détecte la présence de partisanerie en son continuum mental, on doit l'éliminer. Sinon, la partialité nous aveuglera, empêchant de percevoir les qualités des excellentes explications et d'en saisir le sens.

On parle ensuite de la sagesse de savoir distinguer entre ce qui est juste et ce qui est erroné. Cela signifie abandonner ce qui n'est pas essentiel et extraire l'essentiel. En effet, bien qu'on ne soit pas partisan, si on n'a pas la capacité mentale de distinguer entre une voie parfaite exposée de manière éloquente et une voie factice provenant d'explications inadéquates, on n'est pas un réceptacle adéquat. Il faut savoir faire une telle distinction.

En troisième lieu, il faut déployer une grande énergie pour les enseignements. Les deux premières qualités ne sont-elles pas suffisantes à elles seules? Bien qu'on

possède ces deux premières qualités, si on est aussi inactif qu'une image en écoutant les enseignements, on n'est pas un bon réceptacle. Il faut donc être énergétique.

Quatrièmement, il s'agit d'avoir un grand respect pour le Dharma et l'enseignant. Enfin, cinquièmement, il faut écouter avec un esprit bien dirigé.

Comme on peut le voir, être un bon étudiant possédant l'ensemble des trois ou cinq qualités ne fait aucunement référence à la race, à la nationalité, au sexe, au rang social, à l'âge, à la génération, à l'apparence physique ou à la situation financière.

En outre, le choix de pratiquer le Dharma doit être entièrement nôtre et libre de toute influence extérieure. La pratique du Dharma ne doit pas se faire non plus de façon aveugle, sans vérification préalable. La religion ou l'appartenance culturelle ne font pas de différence. Cela ne veut pas dire que nous devons suivre un seul lama, ni que nous devons devenir moine ou moniale. Comment reconnaît-on alors un étudiant du Mahayana commun? Tel que décrit dans les *Quatre cents stances* : il est impartial et honnête, intelligent et possède une grande aspiration.

Un étudiant qui désire vraiment s'engager dans l'enseignement du Mouni doit d'abord rechercher un guide spirituel possédant toutes les caractéristiques mentionnées précédemment, de qui il écouterait l'explication du Lamrim. Il ne doit pas se comporter immédiatement avec lui comme une mère qui retrouve son enfant. Durant quelques années, il doit le considérer comme un ami spirituel. Ensuite, si une foi

et une confiance satisfaisantes en ce maître se sont établies, il reçoit de sa part des instructions orales provenant du Mouni, en utilisant conjointement l'écoute, la réflexion et la méditation de façon complémentaire et sans les séparer. Plus particulièrement, l'entrée dans les enseignements du Mouni se fait lorsqu'en plus de connaître les qualités et les bienfaits des Trois Joyaux, objets de refuge, on les médite afin de les faire mûrir en notre continuum mental. Il faut aussi connaître les aspects et les divisions des actions et agir en conformité avec ce qui est à pratiquer et à abandonner.

L'Enseignant Bouddha a dit également :

Bhikshous! Ne suivez pas mes paroles par respect pour moi, mais après les avoir bien examinées, tout comme on le fait avec l'or en le chauffant, le coupant et le frottant.

Cette instruction du Mouni démontre que le choix et la liberté de s'engager dans l'enseignement après l'avoir analysé reposent entièrement entre nos mains. Personne d'autre ne peut nous forcer à le faire.

B. L'ENTRAÎNEMENT GRADUEL DE L'ESPRIT

1. La précieuse vie humaine
2. L'impermanence
3. Le refuge
4. Le karma
5. Le renoncement
6. La libération
7. L'éthique
8. La bodhicitta
9. Deux méthodes
10. Les six perfections
11. Les quatre moyens de rassembler



B1. La précieuse vie humaine

Le stimulus d'extraire l'essence de ce support de libertés qu'est la précieuse vie humaine vient après s'en être remis au maître spirituel.

B1.1 Identifier les libertés et les richesses

B1.1.1 Les libertés

On trouve dans les *Vers de la perfection de la sagesse qui est un condensé des précieuses qualités* :

En abandonnant les huit conditions défavorables, nous trouvons toujours la liberté.

« Huit libertés » fait référence à une renaissance libre de huit conditions imparfaites.

1) Il faut d'abord avoir la liberté de ne pas être *né dans une région éloignée*, chez des barbares, car à un tel endroit on ne pourra pas comprendre la signification du sublime Dharma. Ici, la barbarie réfère à la confusion ignorante.

2) Il faut avoir la liberté de ne pas être *né* avec une conscience imparfaite, telle qu'une *déficiência intellectuelle*, car alors on ne saura pas comment écouter, réfléchir et méditer.

3) On ne doit pas être *né dans un endroit où n'existe pas la parole du Bouddha*, car il n'y aurait pas d'explication ni d'écoute possibles de l'enseignement de transmission et de réalisation.

4) Il ne faut pas avoir grandi *sous l'influence de fausses vues*, c'est-à-dire avec des concepts erronés tels que la croyance que les Trois Joyaux, la renaissance ou la loi du karma n'existent pas, etc.

Dans les trois premières libertés, la capacité de savoir ce qu'on doit pratiquer et abandonner n'est pas possible. Dans la quatrième, l'admiration pour le sublime enseignement n'est pas non plus possible. Ne pas être libre de ces quatre conditions de renaissance imparfaites constitue les quatre absences de libertés qui empêchent l'être humain de s'engager dans l'enseignement du Bouddha.

Ensuite, les renaissances 5) en situation *d'extrême souffrance*, 6) en tant qu'*esprit avide* ou 7) en tant qu'*animal*, rendent très difficile d'entrer en contact avec l'enseignement du Bouddha. Si on entre en contact avec lui, il est impossible de mettre en pratique le sublime Dharma, dû au tourment causé par la souffrance. Il faut donc aussi être libre de ces trois formes de naissance.

Au moment de leur naissance, 8) les *dieux de longue vie* pensent : "J'ai pris naissance en tant que dieu". Distracts par le sentiment de plénitude qu'ils expérimentent, ils passent une vie complètement inutile. Au moment de mourir, comme s'ils se réveillaient d'un profond sommeil, ils pensent : "Oh non! Je vais quitter ma vie de dieu!". Ils quittent alors leur corps dans un état de grande anxiété. Il ne faut donc pas renaître en tant que dieu de longue vie.

Ne pas être libre de ces quatre conditions imparfaites de naissance constitue les quatre absences de liberté

empêchant les non-humains de s'engager dans l'enseignement du Bouddha.

Ainsi, il faut dorénavant penser : “Quelle chance extraordinaire ai-je eu de ne pas être né dans une de ces conditions!” De plus, voyant que de réunir ces huit éléments difficiles à rassembler est l'unique occasion qui permet à un individu d'atteindre la bouddhété et que c'est extrêmement rare, réjouissons-nous du fond du cœur en pensant ainsi : “Que je suis chanceux d'avoir réuni tous ces éléments!”

B1.1.2 Les richesses

Il est dit dans le *Soutra de la présentation extensive de la classification des phénomènes* :

Les êtres vivants dotés de la totalité de ces douze richesses atteindront le Dharma des Aryas : les richesses propres à soi, les richesses provenant des autres, être un humain, né dans une région centrale, avoir toutes ses facultés, avoir un karma vertueux, avoir confiance dans la fondation, un Bouddha est venu, le sublime Dharma est enseigné, le Dharma enseigné demeure encore, il est suivi et la bienveillance d'autrui est présente. Ainsi, les êtres vivants possédant la totalité de ces douze richesses obtiendront le Dharma des Aryas!

En ajoutant aux dix richesses (cinq richesses propres à soi et cinq richesses provenant des autres) leurs bases de division, cela totalise douze richesses. Si de jour en jour au cours de cette vie, on fait l'erreur de ne rechercher que le plaisir temporaire, le profit, la popularité, en ne réfléchissant aucunement aux vies futures, c'est parce qu'on ne sait pas qu'on bénéficie

d'une précieuse existence humaine possédant toutes les qualités et richesses. En reconnaissant que l'existence humaine est précieuse, on ne recherchera pas seulement le bonheur temporaire. Sans ressentir aucune contrainte, on travaillera sans relâche à atteindre les causes du bonheur des conditions élevées et du bonheur ultime! On doit avoir un vrai sentiment de joie en pensant à notre précieuse vie humaine, mais développer un grand sentiment de regret en voyant qu'elle est de nature à disparaître, impermanente.

Cinq richesses sont en relation avec soi et cinq le sont avec les autres.

1) La première des richesses en relation avec soi est une naissance *en tant qu'humain* : ce type de naissance est particulièrement supérieur aux autres types de naissances afin de pouvoir accomplir nos objectifs des vies futures. Il n'y a que la vie humaine qui permette cela. Toutefois, la simple vie humaine ne suffit pas. Il faut aussi posséder la richesse de pouvoir parler et comprendre.

2) *Un endroit central* : selon le Dharma, ce doit être un endroit où il y a continuité de l'enseignement du Bouddha, tel qu'en Djamboudvîpa²².

3) *Avoir toutes ses facultés* signifie posséder normalement toutes ses facultés et organes dès la naissance.

4) Il ne faut *pas avoir commis un crime majeur*, c'est-à-dire un des cinq crimes à rétribution immédiate²³, lesquels empêchent d'atteindre l'état d'Arhat dans la même vie.

²² Djamboudvîpa (sct.) : dzambouling en tibétain; désigne le « continent du sud », la terre, notre monde.

5) Il importe d'*avoir confiance dans les enseignements* des trois corbeilles et dans les étapes de la voie vers l'éveil.

Comme on doit soi-même posséder ces cinq richesses pour pouvoir s'engager dans les enseignements, on les appelle les richesses en relation avec soi.

6) La première des richesses en relation avec les autres consiste en *la venue d'un Bouddha* en ce monde.

7) Il y a *enseigné*.

Ces deux richesses ne sont pas réellement présentes, mais le lama est présent et enseigne le sublime Dharma. Il agit comme le représentant du Bouddha. Par sa présence et son enseignement, il apporte ces richesses.

8) *Son enseignement n'a pas dégénéré et demeure encore*. L'enseignement qui est réalisé fait référence à l'atteinte réelle et manifeste de la voie de l'Arya. Bien que cette richesse ne soit pas réellement complète, son équivalent est présent, par ceux qui s'engagent dans l'enseignement de transmission, lequel demeure encore.

9) *Des gens s'y engagent*. Bien que le Bouddha ne nous soit pas réellement apparu, son équivalent est présent, car encore aujourd'hui, des êtres réalisés montrent l'exemple par leurs actions et nous pouvons les imiter.

²³ Tuer son père, sa mère, un maître spirituel accompli, blesser un Bouddha et créer un schisme dans la Sangha.

10) *Les autres sont généralement bienveillants* : pour ceux qui pratiquent le Dharma, les conditions propices doivent être réunies grâce à la bienveillance des autres qui s'offrent comme bienfaiteurs, etc. Cela allège toute difficulté dans la pratique. Chez les bouddhistes orientaux, c'est dans les usages courants de supporter matériellement les pratiquants. Dans le monde actuel, il est préférable de demeurer autonome et de préparer soi-même les conditions matérielles nécessaires à sa propre pratique d'accumulation de mérites et de sagesse, sans attendre de support matériel des autres.

On les nomme les cinq richesses en relation avec autrui, car elles existent par le concours d'autrui et sont des conditions nécessaires à notre engagement dans les enseignements.

Il est dit dans *Les Terres des Shravakas* :

Bien que les quatre premières richesses en relation avec autrui ne semblent pas être réunies actuellement, une approximation acceptable est présente.

Ainsi, ce qu'on nomme la précieuse vie humaine dotée de libertés et de richesses correspond uniquement à une vie humaine dotée de l'ensemble complet des 18 caractéristiques. Une simple renaissance humaine ne suffit pas.

Par exemple, tous les êtres humains qui sont nés sur Jamboudvîpa, le continent du sud, ne possèdent pas tous le support corporel humain doté de libertés et de richesses. De même, naître en une région centrale, avec toutes ses facultés, etc., ne garantit pas qu'il

s'agisse du support corporel d'une précieuse vie humaine. Il en va de même pour chacune des autres caractéristiques.

Par conséquent, vérifions si nous possédons l'ensemble de ces 18 caractéristiques. Si oui, méditons sur la joie de posséder quelque chose d'aussi significatif! Sinon, efforçons-nous à partir de maintenant de toutes les réunir.

B1.2 Réfléchir à sa grande valeur

B1.2.1 Très bénéfique pour trouver le bonheur temporaire

N'importe quel bonheur ou richesse dans une condition élevée en tant que dieu ou humain est obtenu en dépendance de la voie temporaire partagée avec les pratiquants de petite capacité. Pour y arriver, on doit protéger le fondement : une éthique pure. La générosité et les autres perfections supportent. Il faut également avoir fait des prières immaculées. C'est seulement lorsqu'on possède cette précieuse vie humaine temporaire si bénéfique qu'on peut accomplir cela.

Le support permettant de trouver tout le bonheur nécessaire est ce précieux corps humain doté de libertés et de richesses. Aucun autre support n'est plus bénéfique. La seule raison pour laquelle on ne le trouve pas, c'est qu'on ne pratique pas. Mais si on pratique, il n'y a aucun doute qu'on pourra le trouver.

B1.2.2 Très bénéfique pour atteindre le bonheur ultime

Afin d'atteindre le grand bonheur définitif de la libération, lié à la voie ultime partagée avec les pratiquants de moyenne capacité, ainsi que le grand bonheur définitif de l'omniscience, lié à la voie des pratiquants de grande capacité, on doit suivre la voie des trois entraînements présentée dans les souteras et la voie des étapes de génération et d'achèvement présentée dans les mantras.

Comme fondement, on doit avoir l'éthique des vœux de libération, de Bodhisattva et des mantras. Ceux-ci proviennent tout d'abord d'un pur renoncement. Hormis ceux qui possèdent une précieuse vie humaine sur Jamboudvîpa, il est difficile pour ceux nés sur d'autres continents ou en tant que dieux ou autres formes de naissance de développer le renoncement et autres qualités.

De plus, ce support corporel permet même d'atteindre le plein éveil ultime en une seule vie et un seul corps. En ce sens, rien ne surpasse ce support corporel doté de libertés et de richesses. Bien qu'on n'ait pas encore réussi à obtenir le grand bonheur ultime, on ne pourrait pas trouver de meilleur support corporel pour y parvenir.

Nous avons obtenu un corps humain identique à celui Lama Tsongkhapa et du Vénérable Milarepa. La seule différence est que nous n'avons pas pratiqué l'écoute, la réflexion et la méditation. Il n'y a pourtant aucune différence entre le corps de ces grands maîtres et le nôtre.

Certains croient que le joyau qui exauce les souhaits est plus important que cette précieuse vie humaine. Bien que ce joyau puisse réaliser des souhaits temporaires, il ne pourra en aucun cas procurer le grand bonheur définitif et ultime de la libération et de l'éveil.

De même, portés par un désir de richesse, on peut penser que notre travail, notre conjoint(e), etc., sont plus importants que notre précieuse vie humaine. Au contraire, cela ne fera que réaliser nos souhaits temporaires et ne pourra en aucun cas aider à obtenir le grand bonheur définitif ou ultime.

Aussi, en ne considérant pas comme importante la réunion complète de ces 18 éléments qui peuvent accomplir le sens ultime et au contraire en pensant plus importants les éléments superficiels et temporaires de notre vie, notre chemin spirituel prend une direction erronée.

B1.2.3 Examiner à quel point elle est très bénéfique à chaque instant

Ne gaspillons pas une seule année, un seul mois, un seul jour, une seule heure, une seule minute, une seule seconde, un seul instant de ce précieux support de libertés et de richesses. Efforçons-nous plutôt aux étapes de la voie vers l'éveil, dans le but d'atteindre ce qui est extrêmement bénéfique : les deux grands bonheurs définitif et ultime de la libération et de l'éveil.

C'est une erreur d'éprouver de la déception dans les activités mondaines qui nous étourdissent mois après mois, année après année. On est parfois même déçu

de perdre une heure ou deux de travail. Au contraire, on n'est pas déçu de voir notre précieuse vie humaine qui se dirige vers sa fin...

Maintenant qu'on a obtenu cette précieuse vie humaine qui ne s'obtient qu'une seule fois, il n'y aurait pas de pire déception ni de plus grande perte que de mourir en n'ayant jamais écouté, réfléchi et médité la voie. C'est elle qui permet d'atteindre les deux grands bonheurs: celui des conditions élevées et le bonheur définitif. On aurait alors au contraire accumulé uniquement des actions négatives.

B1.3 Réflexion sur la difficulté d'obtenir la précieuse vie humaine

B1.3.1 Du point de vue de la cause et de l'effet, elle est difficile à obtenir

B1.3.1.1 Du point de vue de la cause, elle est difficile à obtenir

Généralement, pour obtenir une simple renaissance heureuse, on doit générer une catégorie de vertus pures, par exemple celles de la catégorie de l'éthique. Plus particulièrement, afin d'obtenir toutes les libertés et les richesses, on doit avoir plusieurs racines de vertu spécifiques, telles que protéger le fondement, une éthique pure. On doit la supporter par la générosité et les autres perfections et faire des prières immaculées pour obtenir ce type de naissance. Il est très difficile de créer de telles causes.

On dit qu'il est très difficile de rassembler les causes permettant d'obtenir toutes les libertés et richesses.

C'est parce qu'en ces temps de dégénérescence, conserver pure même une seule catégorie d'éthique est difficile.

B1.3.1.2 Du point de vue de l'effet, elle est difficile à obtenir

Comparativement aux renaissances défavorables, les renaissances heureuses sont infiniment rares. À l'intérieur de ces rares renaissances heureuses, encore plus rares sont celles où l'on porte un intérêt envers le Dharma bouddhiste (la renaissance, la loi de cause à effet, etc.). Parmi ces dernières, celles caractérisées par une précieuse vie humaine dotée de libertés et richesses sont extrêmement rares.

B1.3.2 Analogies pour démontrer sa difficulté d'obtention

Il est dit dans le *Soutra de la gerbe de fleurs* :

Les Bhagavan Bouddhas viennent rarement dans le monde. Naître humain, avec toutes les libertés excellentes, est également très rare. Voici un exemple le démontrant. Sharipou, par exemple, si cette grande terre se transformait en un grand océan et qu'à l'intérieur, flottait un anneau de bois qui bougeait au gré de la marée et des vagues. Une tortue aveugle vivant dans l'océan n'émergerait de l'eau qu'une fois aux cent ans, et ce, très brièvement. Supposons que la tortue aveugle, qui ne sortirait sa tête de l'eau qu'une fois aux cent ans réussisse à passer sa tête au travers de l'anneau de bois. La difficulté de passer des mondes inférieurs à la vie humaine n'est même pas comparable à cela. C'est encore plus difficile pour ceux tombés dans les mondes inférieurs de devenir humain.

Une tortue aveugle nage dans un grand océan, où flotte un anneau de bois doré qui se déplace au gré du vent. La tortue sort sa tête de l'eau une seule fois en cent ans. Ainsi elle n'arrivera pas à toucher à l'anneau et à passer son cou au travers.

De même, nous qui sommes dans le grand océan du samsara, vogueons d'une mauvaise naissance à une autre sous le pouvoir de notre karma et de nos émotions perturbatrices. Bien qu'il soit possible de prendre naissance pour un bref instant une fois tous les cent ans dans une vie humaine, il est très rare de pouvoir entrer en contact avec l'anneau doré des enseignements du Bouddha.

Dans cet exemple, l'océan représente le samsara; la tortue, l'être qui demeure dans le samsara; la cécité, l'ignorance; l'anneau, l'enseignement du Bouddha. On peut voir également par cet exemple que la vie humaine dotée de libertés et de richesses est extrêmement difficile à trouver.

B1.3.3 La nature de sa difficulté d'obtention

Dans le *Soutra du Tathagata* :

Ceux qui migrent d'une naissance supérieure vers une renaissance inférieure et ceux qui migrent d'une naissance inférieure vers une autre renaissance inférieure sont aussi nombreux que les grains de poussière dans l'univers. Ceux qui passent d'une naissance inférieure à une renaissance supérieure ou qui passent d'une naissance supérieure à une autre renaissance supérieure sont très rares.

En général, parmi les six catégories d'être sensibles, les êtres humains sont proportionnellement très peu nombreux. Parmi eux, ceux qui possèdent un support corporel doté des libertés et richesses sont encore infiniment moins nombreux. C'est donc très important de ne pas gaspiller ce précieux support réunissant les 18 éléments. Ils sont d'une valeur inestimable et on ne les rencontre qu'une seule fois.

Prenons l'exemple d'une personne qui arrive sur une île remplie de pierres précieuses et qui s'adonne à l'alcool, au chant, à la danse, aux divertissements, etc., plutôt que d'amasser le trésor. Finalement, elle se retrouve les mains vides au moment de partir. De même, il serait très difficile de prédire si nous pourrions trouver à nouveau un tel support corporel doté de libertés et richesses.

Tout comme dans cet exemple, ayant accès le précieux bonheur de la libération et de l'omniscience à portée de main, rien ne pourrait être plus ignare ni plus stupide que de ne pas tenter de l'obtenir et ainsi demeurer encore dans le samsara. Shantidéva dit :

Ayant trouvé une telle liberté, rien ne pourrait être plus décevant, rien ne pourrait être plus ignare, que de ne pas m'habituer à la vertu.

Ayant obtenu ce support extraordinaire qu'on n'acquiert qu'une seule fois, il faut à tout prix s'efforcer au mieux d'atteindre l'éveil en une seule vie et en un seul corps. À défaut, tentons d'atteindre la libération et au minimum, de ne pas migrer vers une mauvaise renaissance!

Si on rate cette occasion, ce ne sera pas comme perdre un emploi ou un proche en cette vie. Ce sera une perte qui nous empêchera de réaliser tous nos souhaits pour des vies et des vies. Comment faire? En réfléchissant au fait qu'on possède maintenant ce support corporel doté de libertés et de richesses, difficile à trouver et très significatif, on verra qu'il faut absolument s'efforcer de rechercher uniquement le bonheur de la libération et de l'éveil. Cela se fait en entraînant graduellement son esprit sur la voie des pratiquants de petite, moyenne et grande capacités.

Certaines personnes peuvent s'imaginer que le Vénérable Milarépa ne s'est pas entraîné dans la voie commune et a trouvé le bonheur de la libération et de l'éveil seulement par les mantras. Il n'en est rien. Le bonheur de l'éveil que Milarépa a trouvé en un seul corps et une seule vie ne s'est pas produit uniquement par les mantras. Il avait déjà entraîné son esprit dans la voie des pratiquants des trois capacités lors de vies antérieures.

On dit que dans une vie précédente, alors qu'il était le grand maître kadampa Chakti, il avait déjà commencé à entraîner son esprit. Par conséquent, il faut absolument s'efforcer de ne rechercher que le bonheur de la libération et de l'éveil en s'entraînant graduellement dans la voie des pratiquants des trois types de capacités.

Si on veut atteindre la bouddhété avec le support de la voie des trois capacités, on a nécessairement besoin de la condition favorable extérieure (le maître spirituel qui enseigne la voie) et la condition favorable intérieure (la précieuse vie humaine).

Par exemple, afin de construire un bâtiment élevé, on a d'abord besoin d'un terrain solide (la précieuse vie humaine) ainsi que d'une personne qui a de l'expérience dans la construction (le maître spirituel). Sans ces deux conditions favorables, même avec tous les matériaux nécessaires à la construction, on ne réussira pas à construire le dit bâtiment.

Si chaque jour de notre vie, on ne recherche que les plaisirs et bonheurs temporaires, le profit, la gloire et qu'on ne pense aucunement à la vie prochaine, c'est qu'on n'a pas compris la grande importance et la grande rareté de la précieuse vie humaine. On ne pourra pas trouver un meilleur support que celui-ci pour atteindre les objectifs de nos vies futures.

Afin de méditer sur ce sujet des instructions proprement dites sur la précieuse vie humaine, on identifie d'abord les libertés et les richesses. Puis on contemple combien elle est bénéfique au niveau temporaire, ultime, et à chaque instant. Ensuite on pense à sa difficulté d'obtention, autant par le biais des exemples donnés que par la réflexion sur son grand sens.

Par la suite, vérifions si toutes ces libertés et richesses sont en notre possession. Si oui, méditons jusqu'au point de ressentir une suprême intention et une incommensurable joie à la pensée que nous avons maintenant le support permettant d'atteindre les bonheurs ultimes de la libération et de l'éveil. Si on ne les possède pas toutes, méditons jusqu'à ce que naisse la décision de s'efforcer dès maintenant à les réunir.

Voilà en quoi consiste une brève méditation sur la précieuse vie humaine.

La durée de la session dépend du temps disponible et de notre santé. Si on a le temps, méditons sur l'ensemble des sujets suivants du Lamrim. À la fin de la session, on fait des dédicaces et prières comme expliqué auparavant.

**ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT DANS LES
ÉTAPES DE LA VOIE PARTAGÉE AVEC LES
PRATIQUANTS DE PETITE CAPACITÉ**

- 2. L'impermanence
- 3. Le refuge
- 4. Le karma



B2. Réflexions sur l'impermanence : développer l'enthousiasme pour la prochaine vie

B2.1 Se rappeler que la présente vie ne durera pas et se terminera par la mort

B2.1.1 Désavantages de ne pas être conscient de la mort

Le précieux Enseignant a dit :

Les trois mondes sont aussi impermanents que les nuages d'automne; voyez de la même manière la naissance et la mort des êtres.

Plusieurs exemples démontrent que tous les êtres et le monde sont impermanents.

Les désavantages de ne pas se rappeler de l'impermanence sont au nombre de six :

1) On ne pense pas au Dharma

La distraction fait en sorte que l'existence conditionnée nous captive. En ne pensant qu'à cette vie-ci, elle devient vide de sens. Ce problème vient de notre inconscience de la mort.

2) On y pense, mais on ne le pratique pas

Le fait de mal penser ainsi : "Je ne mourrai pas maintenant", fait croire qu'on pourra pratiquer demain ou après-demain. Étant toujours dominé de la sorte

par la procrastination est un désavantage de ne pas être conscient de la mort.

3) On le pratique, mais incorrectement

Il est possible qu'on pratique maintenant le Dharma, mais qu'on soit dominé par les huit préoccupations mondaines. Ou encore, qu'on pratique l'écoute, la réflexion et la méditation dans l'attente de renom ou de popularité. Ou même qu'on s'efforce d'éliminer les conditions difficiles relatives à cette vie seulement. Ce sont des erreurs provenant d'un manque de conscience de la mort. Bref, si la pratique est un antidote aux perturbations mentales, c'est une pratique du sublime Dharma. Autrement, ça n'en est pas une.

4) On le pratique, mais sans ardeur

Lorsqu'on pose des actions positives, on devient facilement fatigué et on n'a pas un grand enthousiasme. Ne pas être capable de pratiquer de façon continue et assidue est un défaut qui vient du fait qu'on n'est pas conscient de la mort.

5) On agit de façon néfaste

À cause de notre attachement prédominant pour cette vie-ci, on génère l'attachement, l'aversion et l'ignorance afin d'accomplir nos objectifs. Cela mène à des querelles, des disputes et des paroles pernicieuses envers autrui. Tous ces problèmes sont dus à l'inconscience de la mort.

6) On devra mourir avec des regrets

À l'approche de la mort, on pensera : "Oh non! Je vais mourir sans aucune vertu!". On devra alors mourir l'esprit souffrant et rempli de regrets. C'est le problème qui provient de ne pas avoir pensé à la mort auparavant.

Au moment de mourir, on se demandera quoi faire. En voyant que tous nos proches et nos amis ne peuvent pas nous aider, que les médicaments et les médecins, peu important leurs qualités, ne peuvent pas nous aider, et que nos richesses et nos possessions ne peuvent pas non plus nous aider, alors naîtra en nous un sentiment de regret en constatant la vanité d'avoir placé notre confiance et nos espoirs en eux. Ce problème vient du fait qu'on n'a pas pris conscience de l'impermanence avant.

Il est possible qu'à ce moment certaines personnes se rappellent les Trois Joyaux ou s'exclament : "O, Trois Joyaux!". Rendu à ce point les Trois Joyaux ne peuvent aider. Lorsqu'elles en avaient le temps, ces personnes n'ont malheureusement pas pris le temps de voir les qualités des Trois Joyaux et de pratiquer la vertu.

Il faut donc être effrayé par la mort dès maintenant, afin que quand elle surviendra, on n'ait plus peur. Dans le cas contraire, on aura de profonds regrets et de grandes souffrances en mourant.

B2.1.1 Avantages de se souvenir de la mort

Voici les six avantages de se souvenir de la mort :

1) Bénéfique

Ce rappel nous guide sur toutes les étapes de la voie, de la précieuse vie humaine jusqu'à l'unification.

2) Puissant

Cette prise de conscience détruit fortement les facteurs incompatibles tels que le désir-attachement et la colère. Elle donne une grande puissance pour compléter nos accumulations et pour éliminer automatiquement toutes les perturbations mentales et les actions négatives, tout comme le ferait une grosse massue, dit-on.

3) Ce rappel est important au début

Il agit comme cause pour l'entrée dans la voie de la libération et de l'éveil.

4) Il est important au milieu

Il supporte énergiquement notre pratique.

5) Il est important à la fin

En atteignant le résultat, le rappel de l'impermanence est l'aboutissement de l'aide qu'on peut apporter à autrui.

6) La mort est expérimentée avec joie et enthousiasme

Ayant persévéré dans la pratique du Dharma avec énergie et diligence, l'esprit devient confiant. Au moment de mourir, on a alors le sentiment de rentrer chez soi. Ces qualités sont des avantages d'avoir pris conscience de la mort auparavant.

Prendre conscience de la mort apporte des bénéfices plus nombreux que ces seuls six-là. Par exemple, grâce à la mort, on a accès à un corps neuf, on devient ensuite un enfant, un adolescent, etc. De plus, la satisfaction de tous les désirs liés à la nourriture, aux vêtements, au logis, etc. sont dus à l'impermanence, au fait que les éléments se transforment. Sans impermanence, on ne passerait pas par toutes ces étapes et on n'aurait pas la possibilité de vivre de nouvelles satisfactions.

Si tous les phénomènes composés étaient permanents, la mort serait aussi permanente. Il s'ensuivrait que les humains ne pourraient jamais passer par la naissance, la vieillesse, la maladie, la mort, le bonheur et la souffrance. De nos jours, les gens ne veulent pas entendre parler de la mort, de la souffrance, etc., mais veulent obtenir le bonheur de la libération et de l'éveil. Ce problème vient d'un manque de compréhension de la nature de la réalité.

La meilleure pratique fera en sorte qu'on mourra l'esprit joyeux. Une pratique intermédiaire permettra de mourir sans peur. Une pratique inférieure procurera une mort exempte de regrets. Il est essentiel de mourir l'esprit détendu et joyeux, en pensant qu'on a fait tout son possible pour créer les causes du

bonheur des conditions élevées et du bonheur définitif durant sa vie.

B2.1.3 Comment prendre conscience de la mort

Tiré des *Jatakas* :

Ceux qui viennent en ce monde après être passé par la matrice sont sur une voie impossible à éviter : ils se rapprochent du seigneur de la mort.

Tous ceux qui naissent finissent inévitablement par vieillir, dégénérer, être malade et mourir. Par conséquent, si on ne prend pas dès maintenant conscience de la mort comme facteur incitatif pour s'engager sur la voie du bonheur de la libération et de l'éveil, c'est qu'on ne comprend pas la mort. Sans cette compréhension, la pure motivation de s'engager vers le bonheur ne pourra pas naître.

La vieillesse est le déclin de la jeunesse. La dégénérescence est la perte de l'abondance et des merveilles. La maladie est la perte de la santé. La mort est la perte de la vie. Il n'est pas facile d'échapper à ces problèmes, de se libérer de leur emprise et de trouver la paix grâce à des richesses non fiables, aux mantras, aux médicaments, etc.

Il y a plusieurs façons de réfléchir à la mort au moyen de citations, de raisonnements et d'exemples. Toutefois, nous le ferons ici selon les trois racines, les neuf raisons et les trois décisions à prendre. Voici les trois racines, incluant chacune trois raisons :

1) La certitude de la mort

1. *Le seigneur de la mort arrivera inévitablement et aucune circonstance ne peut l'empêcher* : le corps, les monts et vallées ou rien d'autre ne pourra prévenir la mort; elle est inévitable. Par exemple, le Bhaghavan Bouddha, qui a atteint le corps vajra, ou les innombrables siddhas indiens et tibétains qui ont atteint l'unification, font maintenant partie du passé et sont tous décédés. Il est donc inutile de mentionner que ce sera aussi le sort des êtres ordinaires que nous sommes.

2. *La durée de la vie ne s'allonge jamais et on se dirige toujours vers sa fin* : on ne peut en aucun cas prolonger la durée du karma qui nous a projeté ici. Chaque instant nous rapproche inexorablement de la mort.

3. *On mourra sans avoir eu le temps de pratiquer le Dharma* : on mourra en ne s'étant adonné tout au cours de la vie qu'aux projets et objectifs de bonheur reliés à cette vie et en n'ayant aucunement agi en fonction des vies futures.

Prenons par exemple une vie qui durerait 80 ans. Durant les 20 premières années, la distraction s'empare de la vie humaine, parce qu'on ne pense qu'à notre jeunesse. Ensuite, arrivé à 20 ans, on met des efforts dans le seul but d'accomplir des désirs futurs reliés au travail, au conjoint(e), aux enfants, à la maison, etc. Ces efforts ne laissent aucune occasion de pratiquer du Dharma. La vie humaine est ainsi emportée par l'agitation.

Par la suite, même si de l'intérêt pour le Dharma se manifeste, on pense : « Je dois le faire, je dois le

faire... », mais le temps, l'occasion, les conditions ne se présentent pas. De cette façon on n'arrive pas à toucher l'essence de la pratique du Dharma. Éventuellement, les agrégats, les éléments, les sources de perception se dégradent et déclinent progressivement. On n'arrive pas à trouver d'enseignement du Dharma, et même si on le met en pratique, on ne possède pas les instructions et transmissions nécessaires. Ainsi, la vie se terminera pleine de regrets de ne pas avoir pratiqué le Dharma. En réfléchissant d'avance à cette situation qui représente notre vie, on pourra réaliser son propre bien-être et celui d'autrui.

2) L'incertitude du moment de la mort

1. La durée de vie sur le continent du sud (Jamboudvîpa) et en ces temps de dégénérescence n'est pas certaine. Bien que la durée de vie sur Jamboudvîpa soit incertaine en général, il va sans dire qu'elle l'est plus particulièrement en ces temps de dégénérescence. Il est dit dans les *Soutras* :

Parmi les nombreux êtres que nous avons vus en matinée, certains ne seront plus là en après-midi. Parmi les nombreux êtres que nous avons vus en après-midi, certains ne seront plus là en matinée.

La mort ne survient pas en fonction de l'âge, en laissant partir les plus vieux avant les plus jeunes, ni les parents avant les enfants, etc. De plus, on doit parfois partir sans avoir mangé la nourriture qu'on a soi-même préparée. Ou encore lorsqu'on préparait un projet ou tout juste après avoir acheté une maison, sans avoir pu en profiter. On peut avoir à quitter juste après avoir rencontré une personne attirante, mais

avec qui on n'a pas eu le temps de demeurer... On doit aussi parfois partir sans aucune liberté alors qu'on éprouve de l'amour et de la compassion pour nos parents ou nos enfants. Tout ceci se produit par le pouvoir de la mort. On n'a donc aucune liberté de choisir, car le moment de la mort est imprévisible.

2. Le moment de la mort est incertain, car plusieurs facteurs contribuent à la mort et peu à la vie : les facteurs contribuant à la mort sont nombreux. Le karma qui a été induit, les 424 sortes de maladies provenant des vents, de la bile et du flegme, les 84 000 sortes de perturbations mentales provenant du désir-attachement, de l'aversion et de l'ignorance, etc. : tout cela représente des conditions contribuant à la mort.

Même les facteurs contribuant à la vie vont souvent contribuer à la mort. Par exemple, les conditions qui maintiennent en vie comme la nourriture, les médicaments, etc. peuvent contribuer à la mort si elles ne sont pas saines ou adéquates. Il arrive même souvent que la mésentente avec nos proches et nos amis conduise à la mort.

Bref, la vie est comparable à une bougie dans une tempête, comme le dit Nagarjouna :

Être soumis à la mort est comparable à une bougie dans une tempête.

3. Le moment de la mort est incertain, car le corps est très fragile : le moment de la mort étant incertain même pour un corps extrêmement résistant, il va sans dire qu'il en est de même pour notre corps, très fragile.

Par exemple, si même un roi puissant et prospère demeure impuissant face à la mort, il va sans dire qu'il en est de même pour ses pauvres et faibles serviteurs. Il est dit dans *La lettre à un ami* :

Si même la terre, le Mont Mérou et les océans sont consumés par le feu des sept soleils, il va sans dire que les êtres dotés d'un corps, si fragile, eux aussi disparaîtront.

3) Au moment de la mort, seul le Dharma peut aider

1. *La nourriture et les richesses ne peuvent aider* : il est dit dans le *Soutra de l'arbre magique* :

Même en ayant de la nourriture pour 100 ans, nous irons vers la mort, affamés. Même en ayant des vêtements pour 100 ans, nous irons nus vers la mort.

De même, le roi doit partir en laissant son royaume et le mendiant en laissant son bâton.

2. *Nos amis et nos proches ne peuvent aider* : même les merveilleux proches et amis qu'on aime et qu'on affectionne encore plus que son propre corps ou sa vie ne pourront rien faire pour nous et on ne pourra rien faire pour eux au moment de la mort.

Alors qu'on est en vie, si on ne développe pas de réalisations grâce au support du maître spirituel, même si le maître spirituel nous voit dans sa grande compassion et enseigne le Dharma, on ne pourra pas le voir à cause du pouvoir du karma et des voiles. On ne pourra pas même l'entendre. Il est dit dans *L'entrée dans la conduite du Bodhisattva* :

Saisi par les messagers du Seigneur de la mort, nos proches ne pourront nous aider, nos amis ne pourront nous aider.

3. Même notre corps ne peut pas aider : finalement, même si tout l'univers devenait notre corps, il ne pourrait pas nous aider. De même, même si notre corps était aussi puissant, majestueux et lumineux que le soleil, la lune et les étoiles, il ne pourrait nous être d'aucun secours.

Également, même si tous les êtres sensibles devenaient nos proches et nos amis, ils ne pourraient rien faire pour nous en fin de vie.

Les trois décisions à prendre sont :

- 1) Je dois pratiquer le sublime Dharma, car je mourrai assurément et à ce moment, le Dharma me sera assurément bénéfique.
- 2) Je dois pratiquer le Dharma à partir de maintenant, car je n'ai aucune certitude du moment de la mort.
- 3) Je dois uniquement pratiquer le sublime Dharma, car c'est la seule chose qui puisse m'aider au moment de la mort.

En résumé, si on réussit à penser à la mort à chaque jour, à chaque heure, cela incitera d'abord à s'engager sur la voie. Au milieu, cela aidera à persévérer. Au final, cela contribuera à l'atteinte du bonheur de la libération et de l'éveil. Plusieurs grands maîtres ont mentionné à quel point il est important d'en prendre conscience.

Pour méditer sur le sujet de l'impermanence, on pense d'abord aux désavantages ne pas prendre conscience

de la mort et aux avantages d'en prendre conscience. Ensuite, par le rappel des trois racines, des neuf raisons et des trois décisions, on médite tant et aussi longtemps que ne naîtra pas en soi une pure motivation d'atteindre le bonheur ultime de la libération et de l'omniscience. Voilà la façon abrégée de faire la méditation sur la mort. Adaptez la durée de la session à votre disponibilité et à votre condition physique. Si on dispose de temps, on médite aussi sur tous les sujets de méditation du Lamrim qui suivent. À la fin, on fait les dédicaces et prières tel qu'expliqué auparavant.

B2.2 Le renoncement aux souffrances des renaissances inférieures du samsara

Réflexion sur les souffrances des renaissances inférieures

On dit dans les *Jatakas* :

Soyez certains de cela : votre prochaine renaissance dans le monde sera heureuse ou malheureuse selon votre karma positif ou négatif. Abandonnez donc complètement les méfaits et engagez-vous complètement dans la vertu.

L'enseignant Bouddha a déclaré qu'en posant des actes positifs, on aura une renaissance heureuse et qu'en commettant des méfaits on ira dans les états de renaissances malheureuses.

Maintenant on a obtenu la condition extérieure favorable, le maître spirituel et la condition intérieure favorable, la précieuse vie humaine. Par conséquent, en réfléchissant aux souffrances des mauvaises renaissances et en faisant naître un pur renoncement, le désir de s'en libérer, on doit prendre refuge, la première porte d'entrée vers l'enseignement du Vainqueur.

Ayant obtenu ces deux conditions favorables, il faut arriver à entrer dans la voie partagée avec les pratiquants de petite capacité. Sinon, comme ces deux conditions sont de nature impermanente, que le moment de la mort est incertain et que la conscience ne s'éteint pas après, on devra reprendre naissance encore et encore dans les souffrances des mauvaises migrations du samsara.

Si on n'explique pas d'abord les particularités et les avantages de la souffrance, celle-ci apparaîtra erronément comme un obstacle à l'atteinte de la libération. Quelles sont ces caractéristiques et avantages? La première porte d'entrée nécessaire pour la libération est le renoncement. Comme le renoncement ne pourra pas éclore sans souffrance, connaître la souffrance contribuera à la voie de la libération. Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas*, Shantidéva dit:

Sans souffrance, pas de renoncement; alors, mon esprit, demeure ferme.

Et aussi :

La souffrance est un grand bienfait: c'est un ébranlement qui provoque la chute de l'arrogance, entraîne la compassion envers les êtres, fait craindre l'immoralité et aimer la vertu.

La souffrance a aussi des avantages. Lorsqu'on est affligé d'une grande souffrance, que l'esprit est rempli de chagrin et que même notre corps change de couleur tellement on souffre, alors l'arrogance et l'orgueil qui faisaient en sorte qu'on se pense meilleur ou plus joli qu'autrui sont éliminés. On a alors la capacité d'éprouver l'amour et la compassion pour les êtres du samsara. C'est là un des avantages de la souffrance.

Si on reconnaît la souffrance pour ce qu'elle est, il sera possible d'abandonner la cause de la souffrance, la non-vertu et de cultiver la cause du bonheur, la vertu. En prenant au contraire la souffrance pour du

bonheur, l'esprit erroné ne pourra pas obtenir de qualités.

Comme la souffrance possède de tels avantages, engageons-nous dans la prise de refuge, la première porte d'entrée dans les enseignements du Vainqueur. Faisons-le en réfléchissant aux souffrances des mauvaises renaissances, soit : 1) les souffrances des êtres souffrant extrêmement de la chaleur, du froid, etc., 2) les souffrances des esprits avides que sont la faim, la soif, etc. et 3) les souffrances animales que sont la confusion et l'ignorance.

Selon notre tradition, celle de l'école Madhyamaka-Prasangika, il est dit que tous les phénomènes, autant internes qu'externes, ne sont que de simples apparences au niveau conventionnel. Ils n'existent pas de façon réelle, véritable, autonome et naturelle. Ainsi, il n'y a pas de lieu de naissance d'êtres dans l'extrême souffrance ou d'esprits avides qui existerait de façon autonome, véritable et naturelle.

Cependant, le Bouddha a présenté les diverses catégories de souffrances afin de répondre aux différentes dispositions et inclinations de ceux à discipliner. Cela incite ainsi ceux qui sont confus par rapport aux actions et à leurs effets à souhaiter de se libérer de la souffrance.

Bref, en y réfléchissant bien, la présentation des différentes formes de souffrances ne fait que contribuer à l'atteinte du bonheur. Comment pourrait-elle alors lui faire obstacle? De plus, ne serait-il pas étrange de ne pas vouloir connaître la souffrance, mais de vouloir en être libéré?

De cette manière, en sachant comment réfléchir à la souffrance des trois catégories de mauvaises renaissances, il sera facile de prendre refuge, la première porte d'entrée dans l'enseignement du Vainqueur.

Pensons dès maintenant qu'on a une grande chance due à nos mérites d'avoir obtenu la précieuse vie humaine si privilégiée. Elle permet de prendre refuge, de comprendre le Dharma grâce à l'écoute, de le méditer grâce à la réflexion et de le réaliser grâce à la méditation.

On a maintenant obtenu une renaissance si positive! Si on n'arrive pas maintenant à se libérer des naissances des mauvaises destinées du grand océan du samsara, il faut savoir qu'on devra absolument reprendre naissance dès le transfert à partir de cette vie. C'est uniquement lorsqu'on sera arrivé au niveau « patience » de la voie de la préparation qu'on pourra être assuré de ne pas retourner dans une mauvaise migration.

Entre cette vie et la suivante, il ne reste pas beaucoup de temps : il ne reste que la durée avant que notre respiration cesse. Si on analyse minutieusement, on n'a aucune garantie que demain on ne sera pas arrivé dans une mauvaise renaissance... Pensons à cela jusqu'à ce que naisse le renoncement et le désir de libération. Engageons-nous avec détermination dans la prise de refuge.

Trouver le bonheur dans la prochaine vie

Ce thème comprend tout le reste des sujets du Lamrim.

B3. La prise de refuge

La prise de refuge est la sublime porte d'entrée initiale dans les enseignements. Le quatrième Panchen Lama, Lobsang Tcheugyen, a dit :

Effrayé par le brasier des souffrances des renaissances inférieures, inspirez-moi afin que je prenne refuge du fond du coeur dans les Trois Joyaux et qu'avec beaucoup d'efforts j'abandonne tout méfait et accomplisse l'accumulation complète de vertus.

B3.1 Les causes de la prise de refuge

1) La prise de conscience des souffrances générales et spécifiques du samsara et 2) la confiance dans les Trois Joyaux lorsqu'on comprend qu'ils ont le pouvoir de nous en libérer : ce sont les deux excellentes causes de la prise de refuge. Grâce à elles, la prise de refuge deviendra une certitude inébranlable en notre esprit.

Trois niveaux de prise de refuge sont possibles, selon la motivation d'un pratiquant de petite, moyenne ou grande capacité :

1) La petite capacité : on prend refuge dans le seul but d'échapper à la souffrance des renaissances défavorables.

2) La moyenne capacité : on prend refuge afin d'atteindre soi-même la libération de toutes les souffrances du samsara.

3) La grande capacité : on prend refuge afin de se libérer soi-même et les autres êtres sensibles des souffrances du samsara.

Le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont appelés les “Précieux Joyaux” parce qu’on dit qu’ils sont comme un joyau qui exauce les souhaits et qu’ils possèdent les six aspects correspondant au Dharma :

- 1) Ils apparaissent rarement dans le monde;
- 2) Ils sont immaculés;
- 3) Ils possèdent des pouvoirs tels la clairvoyance, etc.;
- 4) Ils sont le plus sublime ornement des pensées vertueuses;
- 5) Ils possèdent les qualités les plus sublimes;
- 6) Ils ne sont pas soumis à l’attachement ni à l’aversion.

Dans *Le Continuum sublime du grand véhicule* :

Parce qu’ils apparaissent rarement et sont immaculés;
parce qu’ils sont puissants et qu’ils sont les ornements
du monde, parce qu’ils sont sublimes et infaillibles, eux
seuls sont les Joyaux.

La prise de refuge est de trois natures : celle du corps, de la parole et de l’esprit. Cela signifie qu’en purifiant notre corps, notre parole et notre esprit, nous actualiserons les trois corps résultants²⁴ [d’un Bouddha].

²⁴Le corps de vérité (Dharmakaya), le corps de pleine jouissance (Shambogakaya) et le corps d’émanation (Nirmanakaya) sont présentés plus en détails dans *Transcender la mort*, de Lama Samten, édition 2013.

En terme de subdivisions de la prise de refuge, il y en a deux : la prise de refuge résultante, par exemple la connaissance, l'amour et le pouvoir d'un Bouddha, et la prise de refuge causale, par exemple la voie de la méthode et de la sagesse dans le continuum mental d'un être sensible.

B3.2 Les objets de la prise de refuge

B3.2.1 Identification proprement dite des objets de refuge

Il est dit dans *Les soixante-dix vers sur la prise de refuge* :

Le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont le refuge
pour ceux désirant la libération.

Il s'agit uniquement de ces trois : le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

Le Joyau du Bouddha est l'objet de refuge ultime doté des huit qualités dont celle de n'être pas composé. Le Joyau du Bouddha est double : conventionnel et ultime. Le premier est représenté par les deux corps de forme du Bouddha et le second par le corps d'essence et le corps de sagesse sublime du Bouddha.

Ses huit qualités sont :

- 1) il est non composé, libre de naissance et de destruction;
- 2) l'accomplissement spontané de la pacification complète sans effort;
- 3) la nature apparente de l'objet conçu par l'esprit, qui ne peut être réalisée ni par des sons exprimés ni par un processus conceptuel;

- 4) la connaissance de l'ainsité et la multiplicité;
- 5) l'amour;
- 6) le pouvoir;
- 7) le bienfait pour soi;
- 8) le bienfait pour autrui.

Ces qualités se résument en celles du bienfait pour soi et du bienfait pour autrui. On peut aussi définir le Joyau du Bouddha comme étant l'objet de refuge final ayant complété les deux bienfaits ou encore l'objet de refuge final ayant éliminé toutes les fautes et doté de toutes les qualités.

En ce qui concerne le Joyau du Dharma, il est dit dans le *Continuum sublime du grand véhicule* :

Du point de vue ultime, l'unique refuge des êtres est le Bouddha.

Le joyau du Dharma est une vérité purificatrice dans le continuum mental d'un Arya qui possède n'importe laquelle des huit qualités, dont l'absence de pensées. Au niveau terminologique, le Joyau du Dharma est double : conventionnel et ultime. Pour le Dharma conventionnel, on parle du mode d'expression transmis, soit les trois corbeilles ou les étapes de la voie vers l'éveil. L'ultime est n'importe quelle Vérité purificatrice (la Vérité de la cessation ou la Vérité de la voie) dans le continuum de conscience d'un Arya.

Une vérité de la cessation est un état de libération de voiles correspondant [à cette vérité de la cessation] par une voie ininterrompue. Une vérité de la voie est établie comme une claire réalisation dans le continuum mental d'un Arya des méthodes pour atteindre cette cessation. Afin de comprendre plus facilement, on

peut dire que c'est comparable aux trois principaux aspects de la voie et ce qui y est exprimé, les trois entraînements de la voie. Voici les huit qualités, incluant l'absence de pensée :

- 1) L'absence de toute pensée analogue à celles des logiciens qui maintiennent l'une des quatre positions extrêmes;
- 2) L'absence de tout karma et émotion perturbatrice;
- 3) L'absence de tout concept erroné;
- 4) La pureté libre d'obscurcissements quant à la nature de la voie;
- 5) La connaissance claire de l'ainsité et de la multiplicité;
- 6) L'application d'antidote à ce qui lui est contraire;
- 7) La vérité de la cessation qui est libre de tout attachement;
- 8) La vérité de la voie qui libère de tout attachement.

En résumé, on peut former deux groupes avec ces qualités : les qualités de la Vérité de la cessation et les qualités de la Vérité de la voie.

Le Joyau de la Sangha est n'importe quelle personne réalisée (Arya) dotée de n'importe laquelle des huit qualités de connaissance et de libération. Au niveau terminologique, il est également double : conventionnel et ultime. Le Joyau conventionnel de la Sangha est représenté par une personne réalisée, un Arya. Le Joyau ultime de la Sangha est constitué des Vérités de la cessation et de la voie.

Les huit qualités de connaissance et de libération sont :

- 1) la connaissance de l'ainsité;

- 2) la connaissance de la multiplicité;
- 3) la connaissance intérieure;
- 4, 5 et 6) La qualité d'être non contaminé par ce qui est opposé : 4) l'attachement, 5) les obscurcissements et 6) l'inférieur;
- 7) la connaissance;
- 8) la libération.

On peut résumer toutes ces qualités dans les deux dernières : la qualité de la connaissance et celle de la libération.

On peut donc résumer tous les objets de refuge en deux types : conventionnel et ultime. Le refuge de la voie qui n'a pas encore abouti à la finalité de la nature de la réalité, le refuge temporaire et le refuge conventionnel sont tous trois synonymes. Le refuge de la voie qui a abouti à la finalité de la nature de la réalité, le refuge final et le refuge ultime sont aussi des synonymes.

Pour se protéger d'une seule catégorie de souffrance, les objets de refuge ne sont pas tous trois nécessaires. Chacun possède un pouvoir de protection particulier. Par exemple, en pratiquant le Dharma de la patience, on est protégé de la souffrance de la colère. En réfléchissant au Dharma de la compassion, on se protège de la souffrance.

De même, en ayant pris refuge dans le Dharma, on est protégé des états d'esprit violents et meurtriers. Lorsqu'on dit : "Je prends refuge dans le Dharma", ce Dharma représente l'antidote général aux perturbations mentales.

En ayant pris refuge dans la Sangha, on se protège de la mauvaise compagnie aux fausses vues. Lorsqu'on dit : "Je prends refuge dans la Sangha", (guëndune en tibétain) la première syllabe réfère à la libération et la seconde à l'aspiration à l'obtenir. La Sangha possède les deux.

Toutefois, pour se libérer de toutes les souffrances du samsara, on a besoin de l'ensemble des Trois Précieux Joyaux. Par exemple, un patient atteint d'une grave maladie aura besoin des médicaments, du médecin et de l'infirmière pour guérir. De même, comme le médecin, le Bouddha montre la voie qui libère de la maladie des souffrances des quatre états de l'existence conditionnée du samsara. Comme le médicament, le Dharma est la voie par étapes qu'il a expliquée. Comme l'infirmière, la Sangha est l'ensemble des compagnons qui pratiquent le sublime Dharma. On a donc absolument besoin des trois à cette fin. Il faut absolument qu'ils soient nos trois seuls objets de refuge.

Le Bouddha, le Dharma et la Sangha protègent les êtres sensibles des souffrances de la même manière que le fait un médecin expert, un puissant médicament et une bonne infirmière.

Toutefois, si le patient n'ingère pas le puissant médicament prescrit par le médecin expert, il ne pourra pas guérir de sa maladie, et cela peu importe la qualité du médecin, du médicament ou de l'infirmière. De même, si on ne sait pas comment mettre en pratique le Dharma sublime exposé par l'Enseignant Bouddha, on ne pourra pas protéger parfaitement les êtres sensibles des souffrances du samsara, peu

importe la grandeur du pouvoir et de la compassion du Bouddha, du sublime Dharma et de la Sangha.

Il est dit dans le *Soutra des concentrations royales en un point* :

S'il ne prend pas ces nombreux médicaments salutaires et précieux qui lui feront recouvrer la santé, ce n'est pas la faute du médecin, ce n'est pas la faute du médicament : c'est uniquement la faute du patient.

Le Bouddha lui-même a dit :

Les Mounis ne lavent pas les négativités avec de l'eau et ils n'éliminent pas la souffrance des êtres de leurs mains, ni ne transfèrent leur réalisation de l'ainsité aux autres. Ils libèrent en enseignant la vérité de l'ainsité.

Les êtres ordinaires cherchent refuge dans les dieux mondains, les politiciens, les rois, les reines, les animaux, les éléments, etc. Ceux-ci ne sont pas des protections valables, car cette voie n'aboutit pas à la finalité de la nature de la réalité.

B3.2.2 Les raisons de la validité d'un tel refuge

Les principales qualités qui font du Joyau du Bouddha un refuge valable sont au nombre de quatre :

1) Il doit être libéré de toutes souffrances.

Ceux qui sont emportés par le courant d'une rivière ou qui sont pris dans des sables mouvants ne peuvent s'entraider. De même, si le guide n'est pas libéré de toutes souffrances, il n'aura pas la capacité d'en protéger les autres.

2) Il doit être expert dans les méthodes permettant de libérer les autres de toutes leurs souffrances.

Bien qu'il soit lui-même libéré de toutes souffrances, s'il n'est pas expert dans les méthodes pour protéger les autres de leurs souffrances, il est comme une mère manchote qui, voyant son propre fils emporté par le courant d'une rivière, est impuissante à le sauver. Le Bouddha n'est pas ainsi. Il est expert dans les méthodes pour protéger ses disciples.

3) Il doit avoir une grande compassion impartiale envers tous.

S'il n'était pas impartial, il aiderait ses proches et n'aiderait pas ses ennemis. Le Bouddha est impartial envers tous. Il ne fait aucune différence entre celui qui l'aide ou qui lui nuit. Il n'a fait aucune différence entre son ennemi Devadatta, qui tentait de le blesser, et son propre fils Rahula.

4) Il doit agir pour le bien de tous, peu importe s'ils l'ont aidé ou non.

Le Bouddha s'engage parfaitement dans les actions pour le bien de tous les êtres sensibles, peu importe s'ils l'ont aidé ou non.

B3.3 Les critères d'une prise de refuge suffisante

Il existe plusieurs critères pour mesurer la prise de refuge. Ici ce sera en se fondant sur la connaissance des qualités du Bouddha, les qualités du Dharma et les qualités de la Sangha que nous les verrons.

B3.3.1 Les qualités du Bouddha

Les qualités du Bouddha se divisent en quatre : les qualités de son corps, de sa parole, de son esprit et de ses activités.

B3.3.1.1 Les qualités de son corps

On dit dans *L'ornement de la claire réalisation* :

“[Ses] mains et [ses] pieds sont marqués par des roues, la plante de ses pieds [est lisse et plate] telle [la poitrine d'] une tortue...”

Bref, son corps est orné des signes et des marques extraordinaires²⁵. Les signes indiquent qu'il est un être noble. Les marques reflètent la nature de ses qualités intérieures.

B3.3.1.2 Les qualités de sa parole

Il est dit dans le *Continuum sublime du grand véhicule* :

En ne prononçant qu'une seule parole pour plusieurs, chacun la comprend individuellement.

B3.3.1.3 Les qualités de son esprit

Elles se résument en sa connaissance, son amour et son pouvoir. En ce qui concerne sa connaissance : tout en demeurant en équilibre méditatif sur l'ainsité, il perçoit tous les objets de connaissance possibles, aussi

²⁵ On dit que le corps d'un Bouddha possède 32 signes majeurs et 80 marques mineures extraordinaires.

clairement qu'on peut voir la paume de la main au travers d'un fruit amalaka²⁶. Son amour et son pouvoir sont faciles à comprendre.

B3.3.1.4 Les qualités de ses activités

Il est dit dans *Le Continuum sublime du grand véhicule* de Maitreya :

[Ils sont] comme Indra, le tambour, le nuage de pluie, Brahma, le soleil, un précieux joyau. Les Tathagatas sont comme un son agréable, comme l'espace et comme la terre.

Son corps discipline les êtres sensibles par des émanations magiques. Les activités éveillées de la parole sont d'enseigner le Dharma. L'esprit accomplit les activités éveillées en demeurant dans une concentration libre de toute émotion perturbatrice.

En réalité, les activités éveillées du Bouddha sont définies comme les qualités vertueuses ayant comme support la condition dominante qu'est le corps de vérité de sagesse primordiale en son continuum mental.

Voici les neuf exemples symbolisant les qualités des activités éveillées d'un Bouddha :

1) Le corps de forme d'un Bouddha est comparable à celui d'Indra, le seigneur des dieux;

²⁶Ressemblant à une groseille, ce fruit possède un aspect transparent au travers duquel il est possible de voir clairement les détails de la main.

- 2) La parole du Bouddha est comme le grand tambour des dieux;
- 3) L'esprit du Bouddha est comme le nuage de pluie;
- 4) Les activités éveillées du corps et de la parole du Tathagata sont comme les émanations de Brahma;
- 5) Les activités éveillées de l'esprit du Tathagata sont comme le soleil;
- 6) Le secret de l'esprit du Tathagata est comme un joyau qui exauce les souhaits;
- 7) Le secret de la parole du Tathagata est comme une parole agréable;
- 8) Le secret du corps du Tathagata est comme l'espace;
- 9) La grande compassion du Bouddha est comme la précieuse fondation terrestre.

B3.3.2 Les qualités du Dharma

Les Vérités de la cessation et de la voie du Dharma de transmission et de réalisation permettent la discipline de l'esprit et l'abandon des erreurs. Pour comprendre plus facilement, toutes ces qualités sont incluses dans le Lamrim. Il s'agit, par exemple, des quatre excellences et des trois traits particuliers du Lamrim.

B3.3.3 Les qualités de la Sangha

Prenons l'exemple d'un être sur la voie de l'accumulation. Ayant développé le renoncement à l'existence conditionnée, il est entré dans la voie de l'accumulation, il s'est émané pour le bien-être des autres, il a obtenu les pouvoirs de clairvoyance, etc. Les êtres sur la voie de la préparation ont une réalisation du sens général de tous les aspects des Quatre Nobles Vérités.

Ceux qui sont sur la voie de la vision ont réalisé directement la vacuité. Ceux sur la voie de la méditation abandonnent progressivement les objets d'abandon de cette voie. Lors de l'atteinte de l'état d'Arhat, ils acquièrent des qualités encore plus grandes.

Bref, les membres de la Sangha possèdent la qualité de pouvoir compléter leurs accumulations durant trois éons incommensurables. Ceci est expliqué dans plusieurs grands textes classiques.

B3.4 Les bénéfices de la prise de refuge

Dans la *Perfection de la sagesse abrégée* :

Si les mérites de la prise de refuge prenaient forme,
l'espace des trois mondes ne pourrait les contenir.

Il y a huit avantages à prendre refuge :

- 1) on devient bouddhiste (tib. : une personne intérieure);
- 2) on est candidat pour toutes les classes de vœux;
- 3) on a purifié les voiles du karma accumulé par le passé;
- 4) on accumule facilement une grande quantité de mérites;
- 5) les humains et non humains ne peuvent pas nous nuire;
- 6) on ne retombe pas dans les mauvaises renaissances;
- 7) on accomplit sans effort tous les objectifs temporaires et ultimes;
- 8) on atteint rapidement la bouddhité.

Selon le premier avantage, si la prise de refuge naît de façon pure en notre continuum mental, on devient bouddhiste (une personne intérieure qui suit l'enseignement du Bouddha). Il est donc dit dans plusieurs grands textes classiques que la prise de refuge est la seule première porte d'entrée suprême dans l'enseignement du Bouddha. Les avantages suivants sont faciles à comprendre.

Certaines personnes se demandent s'il existe une différence entre un bouddhiste et un adhérent d'une école philosophique bouddhiste. La différence est établie en termes de vision et de mode de conduite. Le premier, la personne bouddhiste peut être définie comme celui qui accepte les trois joyaux comme objets de refuge parfaits et qui n'accepte pas d'autres objets de refuge. Ainsi, il doit être entré dans l'enseignement du Bouddha.

L'adhérent à une école philosophique bouddhiste, quant à lui, ne se limite pas à la simple acceptation générale de la prise de refuge; il accepte également les quatre sceaux de la vue bouddhiste :

- 1) tous les [phénomènes] composés sont impermanents;
- 2) tous les [phénomènes] contaminés sont souffrance;
- 3) tous les phénomènes sont non-soi;
- 4) le Nirvana est paix.

B3.5 Conseils après avoir pris refuge

B3.5.1 Conseils sur chacun des Trois Joyaux séparément

Le *Soutra du grand nirvana final* explique :

Le pur laïc bouddhiste qui prend refuge en le Bouddha ne prend jamais refuge dans les autres dieux [mondains]. Comme il prend refuge dans le Sublime Dharma, il libère son esprit de la violence et de l'intention de tuer. Comme il prend refuge dans la Sangha, il ne s'associe pas à ceux aux vues erronées. Celui qui prend refuge dans les Trois Joyaux obtient la liberté de toute peur.

B3.5.1.1 Conseils sur ce qui est à abandonner

Lorsqu'on prend refuge dans le Bouddha, il n'est pas convenable de prendre refuge dans des dieux mondains. En effet, eux aussi sont dans le samsara, tout comme nous. Étant eux-mêmes prisonniers du samsara, comment pourraient-ils protéger les autres êtres sensibles des souffrances?

Le Bouddha est le refuge de l'aboutissement de la voie de la nature de la réalité. Si on ne peut pas faire correctement la différence entre un refuge parfait et un fallacieux, il sera également difficile d'entrer proprement dans l'enseignement du Vainqueur.

Le pouvoir de choisir de s'engager dans l'enseignement du Vainqueur ne dépend toutefois que de soi-même. Personne ne peut forcer quiconque à devenir bouddhiste. La philosophie bouddhiste vise exclusivement l'atteinte du bien-être de l'esprit et est

en accord avec les droits humains. De plus, c'est une science qui est en accord avec la nature de la réalité.

L'enseignement du Vainqueur est une philosophie digne de confiance et libre de toute erreur. Il est possible et souhaitable de le vérifier en se servant de raisonnements et de logique parfaits.

L'enseignant Bouddha a lui-même clairement dit :

Bhikshous! Ne pratiquez pas mes paroles par respect pour moi, mais après les avoir bien examinées, tout comme on le fait avec l'or en le chauffant, le coupant et le frottant.

Ayant pris refuge dans le Dharma, ne nuisons pas aux autres êtres sensibles par la violence, le meurtre, le vol, etc. De plus, il n'est pas nécessaire de mentionner que garder chiens, chats, oiseaux, poissons, etc. 24 heures par jour dans une cage leur cause du tort. On ne doit pas poser de telles actions inappropriées, uniquement pour notre satisfaction personnelle.

Si au même moment qu'on prend refuge par la parole, on cultive de mauvaises pensées ou on emploie le corps et l'esprit pour frapper, tuer, voler, etc., il y aura plus de négativités engendrées que de bienfaits découlant de la prise de refuge.

Ayant pris refuge dans la Sangha, il ne faut pas s'associer avec des personnes ayant de fausses vues. On parle ici de ceux qui sont sous le pouvoir de l'ignorance. Cela les empêche de différencier une vue juste d'une vue fallacieuse. Ils peuvent aussi se complaire dans les perturbations mentales, dont l'attachement à leurs proches et l'aversion envers les

autres. Ou encore, certains n'acceptent pas la réincarnation ou le karma. En bref, on dit que ces gens n'éprouvent pas d'amour et d'affection pour leurs proches et amis. De telles personnes ne contribueront pas à notre bonheur.

Par exemple, même pour une personne matérialiste il est important de connaître les détails grossiers et subtils des objets du monde extérieur, de différencier ce qui est juste de ce qui est trompeur, etc. De même, si une personne spirituelle ne sait pas bien discerner entre ce qui est inférieur et ce qui est excellent, entre ce qui est subtil et ce qui est grossier, juste ou fallacieux, etc., elle ne saura pas discerner non plus entre ce qui est à pratiquer et ce qui est à abandonner. Elle n'arrivera jamais à trouver le bonheur de la libération et de l'omniscience.

B3.5.1.2 Conseils sur ce qui est à pratiquer

Ayant pris refuge dans le Bouddha, on devrait voir les représentations des Tathagatas comme étant réellement le Bouddha, sans s'attarder à la qualité de la matière dont elles sont faites. Ainsi, on ne devrait pas laisser traîner les images de Bouddha n'importe où, par exemple.

Ayant pris refuge dans le Dharma, on devrait respecter jusqu'au moindre mot du sublime Dharma, comme on le ferait pour le Joyau du Dharma. Par conséquent, il ne convient pas de laisser traîner les textes de Dharma n'importe où, par exemple, ou de ne pas en prendre soin.

Ayant pris refuge dans la Sangha, il est inconvenable de ne pas respecter les objets et les vêtements des grands pratiquants. De plus, un simple pratiquant laïc n'a pas le droit de porter les vêtements de la Sangha.

Tous les pratiquants bouddhistes qui sont disciples du Bouddha, qu'ils soient ordonnés ou laïcs, doivent absolument connaître ces conseils sur ce qui est à abandonner et à pratiquer. Ces éléments de pratique sont très importants.

Si on ne suit pas les conseils de la prise de refuge, on est exclus du rang des pratiquants bouddhistes. Si cela se produit, rien ne sert de douter et de se demander si on est encore bouddhiste! Une expression bouddhiste dit : "Une aiguille à deux pointes ne peut pas coudre; maintenir deux refuges empêche d'atteindre la libération."

Par conséquent, c'est très important de savoir faire la distinction entre bouddhisme et non bouddhisme. Jowo Atisha a dit : "En Inde, seulement moi, Naropa et Shantipa savons différencier entre bouddhisme et non bouddhisme. Naropa a trépassé et je suis arrivé au Tibet; quand l'Inde a-t-elle été dans une aussi mauvaise situation que maintenant?"

B3.5.2 Les conseils généraux

Ils sont au nombre de six :

- 1) prendre refuge encore et encore en se remémorant les qualités [des Trois Joyaux];
- 2) leur offrir la première et meilleure portion de tout ce qu'on mange ou boit en se remémorant leur bonté;
- 3) inciter les autres à prendre refuge;

- 4) prendre refuge le jour et la nuit en se remémorant ses bénéfices;
- 5) peu importe ce qu'on fait, avoir confiance dans les Joyaux;
- 6) ne jamais abandonner les Trois Joyaux, même au prix de notre vie, ou même en blague.

Le grand Lama Tsongkhapa a dit :

Pour tous les êtres errant seul et sans ami continuellement dans l'abysse terrifiant du samsara, aucun objet de refuge n'est comparable aux Trois Joyaux. Par conséquent, j'ai pris refuge avec une motivation sincère.

Si on désire avoir la certitude absolue de ne pas retourner dans les mauvaises renaissances, on doit prendre refuge et respecter les engagements qui y sont reliés. Si on ne les respecte pas, les Trois Joyaux ne pourront être d'aucune aide.

Pour cette raison, le Bouddha a enseigné que l'unique vraie protection contre les mauvaises renaissances est le Sublime Dharma. Celui-ci ne dépend que de la pratique et de l'abandon en accord avec les actions et leurs effets. Sans foi confiante dans les actions et leurs effets et sans agir en accord avec ce qui est à cultiver et à abandonner, même un pratiquant expert dans la prise de refuge et les sujets précédents, même s'il possède de grandes réalisations et même s'il est un grand Bodhisattva, cela ne l'aidera pas. Il sera alors possible qu'il prenne une mauvaise renaissance.

Le précieux Enseignant a dit :

La pleine maturation du karma est inconcevable; même un être à l'amour pur peut renaître animal.

Voici maintenant un résumé de la manière de s'entraîner dans les instructions proprement dites de la prise de refuge. Il est possible de faire cela lors des préparations.

En pensant aux raisons pour lesquelles on prend refuge, à la nature des objets de refuge, aux critères qui font que la prise de refuge est suffisante, aux bénéfices de la prise de refuge et aux conseils après avoir pris refuge, on s'entraîne à développer une confiance du fond du coeur dans les objets de refuge, les Trois Joyaux. Il faut garder un intense focus sur ceux-ci sans se laisser distraire l'esprit.

On ne met pas l'accent seulement sur les mots et le nombre de répétitions. On médite jusqu'à développer une pure foi confiante et inébranlable du fond du coeur dans les Trois Joyaux. En faisant ainsi, l'atteinte du bonheur de la libération et de l'omniscience mûriront rapidement. Voilà donc la façon abrégée de faire la méditation sur la prise de refuge.

Adaptons la durée de la session au temps disponible et à notre condition physique. Si on a le temps, méditons également sur tous les sujets de méditation suivants du Lamrim. À la fin, faisons les dédicaces et prières tel qu'expliqué auparavant.

Les paroles de la prise de refuge sont :

Dans le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée sublimes,
je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par les mérites issus de
ma pratique de la générosité et des autres perfections,
puissé-je atteindre la bouddhité pour le bien de tous
les êtres sensibles.

De manière abrégée, on dit :

Je prends refuge dans les maîtres, les déités et les Trois
Joyaux.

Peu importe ce qu'on pratique, l'accumulation de
mérites et la purification associées à la prise de refuge,
les conseils de la prise de refuge, etc. sont des
éléments que tout bouddhiste doit mettre en pratique.
On ne dit pas que les non-bouddhistes doivent le
faire.

Les maîtres du passé ont dit que la prise de refuge est
la préparation et la pratique réelle de la voie. Elle est
excellente pour éliminer tous les obstacles. Nous
devons prendre cela à cœur nous aussi.

B4. Le karma

On explique ici comment développer une foi confiante en les actions et leurs effets (karma), racine de tout ce qui est bon.

B4.1 Réflexion générale sur les actions et leurs effets

B4.1.1 Réflexion générale proprement dite

B4.1.1.1 L'infailibilité des actions

Dans le *Soutra de la pousse de riz* :

Parce que cela existe, cela arrivera. Afin que ceci naisse, cela naît. Toutes les impulsions karmiques et autres liens proviennent de l'ignorance. De même, tous les bonheurs et les souffrances contaminés ne peuvent naître sans cause, d'une cause permanente ou d'une cause non concordante. Ils dépendent nécessairement du karma et des perturbations mentales. De plus, les actions sont les causes qui produisent la variété de résultats qui en proviennent. Toute la variété des effets est produite en fonction des actes accumulés. Il n'y a donc pas de créateur.

La relation entre la cause et l'effet est infailible. Une cause vertueuse ne créera comme effet que du bonheur et jamais de souffrance. Une cause non vertueuse ne créera comme effet que de la souffrance et jamais du bonheur. Par exemple, lorsqu'on plante la graine d'une fleur blanche, rouge ou autre, le résultat sera de même nature. C'est une connaissance valide, qu'on soit bouddhiste ou non bouddhiste.

Par conséquent, il est important d'être prudent maintenant, au moment des causes. Une fois le résultat de l'action arrivé, il est trop tard. Dans le cas de certaines maladies, ni le médicament, ni le médecin, n'arrivent à la guérir. Dans ce cas, c'est que le résultat est survenu.

Dans la *Transmission du Vinaya* :

Peu importe l'action accomplie, naîtra un résultat de même nature.

Le Précieux Enseignant a dit :

Certains de mes enseignements sont destinés à connaître les effets en voyant les causes. Certains sont destinés à connaître les causes en voyant les effets.

Par conséquent, développons une confiance absolue dans le fait que chaque manifestation de bonheur et de souffrance provient respectivement d'actions vertueuses et non vertueuses déjà accomplies.

B4.1.1.2 Le vaste accroissement des actions

Dans la *Collection des vers indicatifs* :

Tel un poison qui a été ingéré, une négativité commise, même minime, résultera dans nos vies futures en grandes peurs et en pertes immenses.

Et comme un grain qui mûrit abondamment, la création d'un mérite, bien que petit, apportera le bonheur dans les vies futures et sera hautement bénéfique.

En dédiant une action vertueuse immédiatement après l'avoir posée, même si elle est petite, elle sera la cause qui produira un effet de très grand bonheur. De même, une action négative, même petite, résultera en une très grande souffrance si elle n'est pas purifiée sur le champ. Rien n'est comparable à l'accroissement du karma intérieur dans le monde extérieur.

La loi de causalité est encore plus subtile et plus difficile à saisir que la vacuité. Les Shravakas et les Pratyekabouddhas peuvent comprendre et enseigner le sens subtil de la vacuité, mais les subtilités de la loi de cause à effet sont uniquement le domaine des Bouddhas. Il est possible d'en avoir seulement une approximation par le biais des écritures authentiques, tellement le fonctionnement de la causalité est subtil. Non seulement doit-on éviter le moindre des méfaits, mais comme le karma est infaillible et s'accroît grandement, on doit absolument accomplir la vertu et abandonner la non-vertu.

Le précieux Enseignant a dit :

Prenez la décision d'accomplir même la plus infime vertu et d'abandonner même le plus infime méfait.

En purifiant nos actions négatives, causes de souffrances, immédiatement après qu'elles se soient produites, à chaque moment du jour ou de la nuit, les petites causes de souffrance ne produiront pas d'effet de grande souffrance. De même, si on ne dédie pas immédiatement toutes les vertus créées, causes de bonheur, on ne peut pas savoir si elles causeront du bonheur, de la souffrance ou un effet nul. Il est donc primordial de dédier immédiatement tout acte vertueux.

B4.1.1.3 Une action non accomplie ne peut pas être expérimentée

Il est impossible d'expérimenter des résultats de bonheur et de souffrance sans avoir accumulé des causes vertueuses et non vertueuses auparavant. Par exemple, lors d'un accident d'automobile, certaines personnes meurent, d'autres sont blessées et certaines s'en sortent indemnes. Voyant cela, on est surpris. Mais il n'y a pas lieu de l'être, car il s'agit de l'expérimentation du karma que chacun a créé.

Ainsi, sans avoir accumulé les causes karmiques pour mourir aujourd'hui, on peut être brûlé par le feu, mais ne pas mourir aujourd'hui. On peut avaler du poison, mais ne pas mourir aujourd'hui. On peut être atteint par une balle de fusil et ne pas mourir aujourd'hui, etc. Vouloir mourir maintenant, mais ne pas y arriver, dépend aussi du fait de ne pas en avoir créé le karma et donc de ne pas pouvoir l'expérimenter.

B4.1.1.4 Une action accomplie ne s'épuise pas

Dans le *Soutra des bases de la discipline* :

Le karma des êtres possédant un corps ne s'épuise pas, même sur des centaines d'éons. Si les conditions sont réunies et le temps est venu, le résultat arrivera à maturité.

Toutes les causes vertueuses ou non vertueuses du karma qu'on a accumulé antérieurement, qu'on en ait le souvenir ou non et qu'elles soient subtiles ou grossières, produiront assurément un jour un effet.

Cela se produira, quand bien même plusieurs centaines d'éons s'écouleraient avant l'aboutissement.

Par exemple, le fait qu'un grain de blé produise un jour du blé démontre que la causalité ne s'épuise pas. Même si les animaux ne savent pas comment créer les causes du bonheur et de la souffrance, le fait de voir des stoupas²⁷, d'entendre les sons du Dharma, etc. rend possible pour eux l'obtention d'une précieuse vie humaine. Ce sont des preuves que la causalité ne s'épuise pas.

Il est mentionné dans différents Lamrims que le glorieux protecteur Nagarjouna avait obtenu la connaissance de l'immortalité. Cependant, lors d'une vie antérieure, il avait coupé la tête d'une fourmi en coupant de l'herbe. Cet acte a fait qu'il a dû trépasser lorsqu'il s'est fait demander sa tête [et qu'on lui a coupée avec un brin d'herbe].

Par exemple, un fils plein d'amour pour sa mère peut lui offrir les meilleurs médicaments, mais si l'effet du karma de la mère a mûri, elle devra néanmoins mourir et ni les médicaments ni le fils ne pourront rien y faire. C'est que les actes accomplis ne s'épuisent pas.

Il en est de même pour les pratiquants ayant atteint des accomplissements ou même les personnes pouvant accomplir des miracles et ayant des réalisations. Au moment où leur karma est arrivé à maturité, les moyens habiles, les qualités de réalisation,

²⁷Un stoupa est un édifice érigé après la mort d'un saint homme et représentant le corps absolu des Bouddhas. Il renferme habituellement une relique du Saint.

les miracles, etc. ne pourront pas les aider, car leurs actes accomplis ne s'épuisent pas.

Par conséquent, menons la vie la plus pure possible en accomplissant des actes vertueux et en purifiant même nos petits méfaits au moyen des antidotes que sont les quatre forces. Sinon, même si on arrivait à la fin du samsara, le karma nous empêcherait d'en sortir.

Il est dans le *Soutra des cent actions* :

Ayant accumulé le karma positif et négatif, il est impossible que le résultat s'épuise. Cultivez et abandonnez-les donc au niveau le plus subtil possible.

B4.1.2 Réflexion sur certains points spécifiques

B4.1.2.1 Réflexion sur la causalité des actions positives

a) Les voies d'actions positives proprement dite

Simplement s'abstenir de commettre les dix actes négatifs n'achèvera pas une voie d'action positive. Une voie d'action positive complète passe par : 1) l'identification de la base, les dix actes négatifs; 2) la reconnaissance des désavantages des pensées négatives; 3) l'abstention parfaite de l'action; 4) la décision de l'abandonner complètement. Ce sont les quatre facteurs d'une voie d'action positive.

En appliquant ces quatre facteurs à chacun des dix actes positifs, on doit s'y efforcer avec énergie. Ils sont les causes du bonheur. S'il manque n'importe lequel des quatre facteurs d'une voie d'action positive, ce sera une cause ordinaire de bonheur. Il sera alors difficile qu'elle nous libère du grand océan de souffrances du samsara.

Voici les dix actions positives :

- 1) Ayant abandonné *le meurtre*, protégeons la vie de tous les êtres, peu importe leur taille;
- 2) Ayant abandonné *l'appropriation de ce qui n'a pas été donné*, faisons des offrandes aux Trois Joyaux et pratiquons la générosité envers les êtres sensibles;
- 3) Ayant abandonné *l'inconduite sexuelle*, protégeons notre éthique telle que l'abandon des dix actes négatifs;
- 4) Ayant abandonné *le mensonge*, parlons avec sincérité et franchise;

- 5) Ayant abandonné *les paroles de discorde*, favorisons l'entente, l'harmonie et le respect envers nos proches et nos amis;
- 6) Ayant abandonné *les paroles blessantes*, prononçons des paroles agréables et choisies minutieusement;
- 7) Ayant abandonné *le bavardage futile*, récitons plutôt des pratiques spirituelles de toutes sortes : mantras, chants rituels, suppliques, prières, etc.;
- 8) Ayant abandonné *la convoitise*, développons une attitude généreuse et cultivons le contentement;
- 9) Ayant abandonné *les intentions malveillantes*, développons l'altruisme, la bienveillance et la réjouissance;
- 10) Ayant abandonné *les fausses vues*, cultivons une vue parfaitement en accord avec la réalité.

b) Les effets de ces karmas

1) *Effets de pleine maturation* : ce sont les renaissances heureuses, par exemple les dieux des mondes supérieurs et inférieurs, les humains, etc.

2) Les *effets correspondant avec la cause* se divisent en deux types : *les effets qui sont des expériences relatives à la cause* et *les effets qui sont des actions relatives à la cause*. Les effets qui sont des expériences relatives à la cause sont, par exemple, une longue vie, un joli corps, la richesse, l'harmonie avec son conjoint(e), un esprit clair, la confiance des autres envers soi, l'absence de difficultés et de peurs durant la vie, l'harmonie avec ses amis, l'absence de causes d'obstacle durant toute la vie, une vue de nature positive, etc.

Les effets qui sont des actions relatives à la cause sont, par exemple, la renaissance d'un saint ou de quelqu'un

qui a un esprit naturellement empreint de compassion et d'amour, de renoncement au samsara, de la prise de refuge, d'esprit d'éveil, de générosité, etc. et ce dès la naissance. On dit que ces deux types d'effets sont des conditions intérieures des plus excellentes.

3) Les *effets environnementaux* sont, par exemple, une naissance dans une région paisible et où les ressources naturelles sont abondantes, où les épidémies, les maladies, etc. sont rares, le travail et les amis se trouvent facilement, les proches sont de nature bienveillante et compatissante, les parents sont positifs, etc. En bref, ce sont toutes les conditions extérieures les plus excellentes.

B4.1.2.2 Réflexion sur la causalité des actions négatives

a) La voie des actions négatives proprement dite

Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Bien que nous désirions éviter la souffrance, nous courons seulement vers la souffrance. Bien que nous désirions le bonheur, à cause de l'ignorance, nous détruisons le bonheur tel un ennemi.

Ainsi, on recherche le bonheur, mais on ne sait pas en créer les causes que sont les actions positives. On ne veut pas souffrir, mais on ne sait pas abandonner les causes de la souffrance que sont les actions négatives. Entre-temps, on demeure dans la souffrance du samsara. Il faut prendre conscience que c'est une erreur et penser ainsi : "Si je n'abandonne pas maintenant les actions négatives, causes de la souffrance, je ne pourrai jamais obtenir le bonheur".

Les causes de la souffrance, les actions négatives, sont présentées par le précieux Enseignant :

Les trois sortes d'actions du corps, les quatre sortes d'actions de la parole et les trois sortes d'actes de l'esprit.

Les actions du corps sont : 1) le meurtre, 2) l'appropriation de ce qui n'a pas été donné et 3) l'inconduite sexuelle.

Les quatre actions de la parole sont : 4) le mensonge, 5) les paroles de discorde, 6) les paroles blessantes et 7) le bavardage futile.

Les trois actions de l'esprit sont : 8) la convoitise, 9) la malveillance et 10) les vues erronées.

1) *Le meurtre* est de deux types : de rétribution non-immédiate ou immédiate. Un meurtre de rétribution non-immédiate²⁸ consiste en n'importe quel geste qui met un terme aux fonctions vitales, principalement chez un être humain, mais aussi chez tout être possédant une conscience, peu importe sa taille. Enfin, un meurtre de rétribution karmique immédiate inclut le meurtre d'un de nos parents ou d'un Arhat.

Il faut savoir que parmi les êtres sensibles, sont inclus également soi-même, les êtres qui ont débuté leur vie dans la matrice (par exemple au stade embryonnaire), les animaux, qu'ils aient ou non un propriétaire, les insectes, etc. Bien sûr, de nos jours, de mauvaises pratiques telles que l'avortement et l'euthanasie des animaux sont malheureusement permises légalement. Cependant, si on croit à la loi de causalité, on devrait faire tout en son pouvoir pour ne pas tuer de quelque manière que ce soit.

Avant d'acheter un animal, il est important de bien réfléchir si on sera capable d'en prendre soin durant toute sa vie. En effet si on compare les bienfaits de prendre soin d'un animal durant plusieurs années au méfait commis en le tuant, le second est beaucoup plus grand.

²⁸ Non-immédiat signifie que le résultat de l'acte peut mûrir dans une vie suivante, contrairement à la rétribution immédiate, dont le résultat mûrit durant la même vie, étant donné la très grande gravité de l'acte.

De même, à notre époque, certaines personnes ne reconnaissent plus la valeur de la vie humaine et animale et les considèrent comme des machines et des objets. C'est vraiment malheureux.

2) *S'approprier ce qui n'a pas été donné* peut se faire de trois manières :

- *S'approprier par la force* signifie faire la guerre, utiliser la force physique, etc. pour voler quelque chose;
- *Voler en cachette* consiste à prendre quelque chose, par exemple, sans que son propriétaire en ait connaissance ou le voit;
- *S'approprier malhonnêtement* n'est pas un vol comme on l'entend habituellement, mais dans cette catégorie entrent l'utilisation du mensonge, de la tromperie, de pots-de-vin, etc. afin de soutirer subtilement une possession à un ennemi par exemple.

3) *L'inconduite sexuelle* est présentée sous quatre aspects :

- *L'activité sexuelle est inappropriée* pour les personnes ordonnées et pour ceux qui ont des vœux d'une journée. Il est également inapproprié d'avoir une relation avec la ou le conjoint(e) d'une autre personne, une femme enceinte, un enfant immature, une personne malade ou handicapée non consentante aux rapports sexuels, un membre de la famille ou une personne ayant pris des vœux ne lui permettant pas cette activité.
- *Les parties du corps inappropriées* sont les parties autres que les organes génitaux de l'homme et de la femme : la bouche, l'anus, les parties génitales des animaux, etc.

- Les *endroits inappropriés* sont à proximité des endroits extraordinaires : les monastères, les supports du corps, de la parole et de l'esprit des Bouddhas, etc. de même que devant ou près de nos parents, nos maîtres spirituels, etc.

- Les *moments inappropriés* sont au cours de la journée, même si c'est une personne avec qui il est approprié d'avoir des relations sexuelles et qui est libre de le faire.

En bref, les actions négatives telles que le viol et autres actes non consentants sont en contradiction avec l'éthique individuelle.

4) *Le mensonge* est de trois types :

- Le *mensonge ordinaire* consiste à dire le contraire de la vérité afin de réaliser des activités mondaines.

- Le *grand mensonge* consiste à affirmer des aberrations du genre : il n'y a pas d'effets découlant des actes positifs ou négatifs, il n'y a pas de souffrance dans les mauvaises renaissances du samsara, il n'y a pas de bonheur dans la libération, etc.

- *Se prétendre faussement un maître spirituel* consiste à affirmer qu'on a atteint le calme mental et la vision pénétrante alors que c'est faux, prétendre avoir des pouvoirs magiques ou la clairvoyance alors que c'est faux, prétendre percevoir des esprits, des dieux et des démons alors que c'est faux, prétendre avoir reçu des transmissions alors que c'est faux, etc.

5) *Les paroles de discorde* consistent à créer la division et l'animosité entre les membres d'une famille, d'un couple, des amis ou encore entre un maître et ses étudiants vajra, etc.

6) *Les paroles blessantes* consistent à proférer des paroles irrespectueuses à quelqu'un en lien avec son apparence physique, un handicap, etc. ou encore à prononcer des paroles méprisantes en présence d'êtres saints.

7) *Le bavardage futile* consiste à perdre son temps dans des conversations insignifiantes. Avec trop de conversations de la sorte, on accroît l'attachement envers ce qu'on aime et l'aversion envers ce qu'on abhorre. Non seulement cela fait-il perdre du temps qui pourrait être consacré à ce qui est bénéfique, mais c'est fréquemment aussi l'occasion de produire les trois autres actes négatifs de la parole (les paroles de discorde, les paroles malveillantes et le mensonge). En parlant peu, on a moins de problèmes et de grands bénéfices. Dans le cas contraire, il y a même un risque de mêler nos conversations à nos pratiques et récitations.

8) *La convoitise* est la mauvaise pensée de désirer obtenir les possessions attrayantes d'une autre personne, son ou sa conjoint(e), sa réputation, son travail, sa position sociale, son pouvoir, etc.

9) *L'intention malveillante*, générée par la colère, est la mauvaise pensée de jalousie impatiente envers le succès et l'abondance des autres, de réjouissance de leurs déboires et de tristesse face à leurs succès.

10) *Les vues erronées* sont de deux types :

- *L'éternalisme* est la vue qui soutient, par exemple, un "soi" ou "moi" permanent ou un créateur du monde permanent.

- *Le nihilisme* est la vue qui soutient, par exemple, l'inexistence de la renaissance, de la loi de causalité, du bonheur de la libération et de l'omniscience, etc.

Les sublimes maîtres tibétains du passé ont dit :

Aucune action n'est plus négative que le meurtre.
Aucune n'est plus lourde de conséquences que les vues erronées.

Parmi les dix actions, le meurtre et les vues erronées sont les plus négatives. On doit donc s'en remettre continuellement à l'attention et à la vigilance.

Chacune de ces actions inclut quatre voies d'action. Si on accomplit une telle action avec l'ensemble de ces quatre voies, il est évident qu'on a accumulé une action négative, cause de souffrance. Suite à cela, la maturation de l'effet, la souffrance, n'est qu'une question de temps.

Si on accomplit n'importe laquelle des actions négatives, mais que toutes les quatre voies d'action ne sont pas présentes, elle n'est pas d'une nature identique à l'origine de la souffrance. Elle constitue donc une action négative incomplète.

Bien qu'un résultat ne puisse naître de causes incomplètes, une action productrice de non-virtu a été accumulée. Elle aura à tout le moins produit une sorte

d’empreinte de karma négatif, un peu comme une graine qui a été semée.

Par exemple, bien que l’ombre que projette un oiseau lorsqu’il vole très haut dans le ciel soit imperceptible, on ne peut dire qu’il n’a pas d’ombre. Tôt ou tard, lorsqu’il redescendra, on pourra percevoir son ombre. De même, ce n’est qu’une question de temps avant qu’un résultat survienne à la suite d’une action posée, et cela même si parfois on n’en voit pas le résultat karmique dans l’immédiat.

Voici donc les quatre voies d’action qui forment les actions négatives complètes, causes de la souffrance.

- La *base* consiste en l’identification d’un être sensible, plus particulièrement un autre être humain. Cela inclut également tout être sensible, peu importe sa taille.

- L’*intention* est reliée à un des trois poisons : le désir-attachement (par exemple, ne pas respecter la vie par soif de profit), l’aversion (l’absence d’amour ou de compassion face à un ennemi) ou la confusion (par exemple, l’incompréhension du fait que le bonheur et la souffrance proviennent respectivement d’actions positives et négatives).

- L’*action* peut être posée par le corps, la parole ou l’esprit (par exemple l’acte physique qui endommage les fonctions vitales d’un autre être).

- Le *résultat final* : c’est lorsque l’action a réussi. La voie d’action est alors complète.

Chacune des actions négatives où l'ensemble de ces quatre conditions sont réunies constitue une voie d'action complète. Comment alors pourrions-nous ne pas expérimenter un résultat de souffrance? De plus, commettre l'acte soi-même ou le faire faire par une tierce personne revient au même. Dans le *Trésor de la phénoménologie*, il est dit:

[Le karma] est commun pour les membres d'une armée et autres groupes, parce qu'ils ont tous commis l'action.

Par exemple, lorsqu'un général envoie ses mille soldats au combat pour tuer mille personnes, chaque soldat produit le karma relié au nombre d'hommes qu'il a tués individuellement. Pour le général, par contre, le résultat n'est pas divisé : il obtient le karma négatif d'avoir tué tous les mille hommes.

Voici maintenant un exemple de voie d'action incomplète. Un homme aux vues erronées s'apprête à tuer 500 personnes détenant la précieuse vie humaine. Même pour un pur pratiquant bouddhiste laïc, voici une manière de se positionner. En considérant la *base*, cet homme aux fausses vues, on développe la *pensée* : "Cet homme est présentement sous l'influence de mauvaises vues dues à son ignorance. S'il pose l'*action* de tuer ces cinq cents personnes dotées d'une précieuse vie, non seulement commettra-t-il une action négative inimaginable, mais cela le fera *finalement* tourner encore et encore dans le samsara en expérimentant des souffrances atroces sans jamais trouver une once de bonheur."

Avec une attitude altruiste emplie d'amour et de compassion, il n'y a pas de problème à commettre une

action physique négative telle que le meurtre de cet homme. En effet, comme *résultat*, on empêchera cet homme aux mauvaises vues d'expérimenter de grandes souffrances. De plus, 500 précieuses vies seront sauvées. Ceci provient d'une intention des plus vertueuses. Le grand et incomparable Tsongkhapa a dit :

Le karma blanc ou noir provient d'intentions bonnes ou mauvaises. Si l'intention est bonne, les terres et les voies seront bonnes. Si l'intention est inférieure, les terres et les voies seront inférieures. Tout dépend de l'intention.

b) Ce qui influence la force du karma

1) *Fort selon sa nature* : les sept actions du corps et de la parole sont classées en ordre décroissant d'intensité, partant du plus grave (le meurtre) en diminuant [jusqu'au bavardage]. Pour les trois actes de l'esprit, l'ordre est inversé : on part du moins grave (la convoitise) en augmentant [jusqu'aux fausses vues].

2) *Fort selon l'intention* : par exemple proférer des paroles blessantes sous l'influence d'une intention fortement perturbée est un karma fort.

3) *Fort selon l'action* : poser un acte négatif, comme tuer, en utilisant diverses méthodes et en y prenant plaisir, par exemple, est un acte fort.

4) *Fort selon la base* : regarder avec colère un champ extraordinaire²⁹, par exemple, est un acte fort.

²⁹Un être qui a un potentiel karmique élevé : un parent, un maître spirituel, un Bodhisattva, etc.

5) *Fort parce que répété continuellement* : le bavardage futile répété continuellement, par exemple, est une action forte.

6) *Fort à cause de l'absence d'application d'antidotes* : les actions négatives dans le continuum mental d'une personne qui n'agit jamais positivement est un acte fort.

c) Les effets de ces karmas

Chaque action négative engendre les trois types de résultats suivants :

1) *L'effet de pleine maturation* consiste à renaître dans une des trois mauvaises destinées. Par exemple, n'importe quelle des dix actions négatives commises dans un esprit d'aversion produit une naissance dans la souffrance extrême. Produites sous l'influence du désir-attachement, elle fait renaître comme esprit avide. Sous l'emprise de l'ignorance, l'action négative induit une renaissance sous forme animale.

2) *Les effets correspondants avec la cause* sont divisés en deux types : les effets qui sont des expériences correspondantes avec la cause et les effets qui sont des actions correspondantes avec la cause.

Les effets qui sont des expériences correspondantes avec la cause sont nommés ainsi car ce sont les résultats d'actions posées dans des vies passées qui sont expérimentés maintenant. Par exemple, avoir enlevé la vie auparavant produit comme résultat d'avoir une vie courte et d'être souvent malade. Il peut s'agir aussi de

rencontrer un nombre important d'obstacles depuis le tout début de la vie, comme de grandes épreuves dans la matrice de la mère, de la difficulté à se trouver du travail, de ne pas arriver à réaliser ses souhaits, de ne pas être capable de garder ses employés ou son conjoint(e), de la confusion vis-à-vis la vue juste, etc. On ramène à dix les effets en tant qu'expériences correspondantes avec la cause, en lien avec les dix actions négatives.

Les effets qui sont des actions correspondantes avec la cause sont ainsi nommés car ils sont reliés aux actions posées lors de vies passées. Par exemple, si on aimait les actes négatifs tels que tuer, l'attachement, l'aversion et l'ignorance lors de vies passées, alors dès la plus tendre enfance en cette vie, on aimera également tuer, l'attachement, etc. Une expression tibétaine dit :

Observez votre corps présent pour savoir ce que vous avez fait dans le passé; observez votre esprit présent pour savoir comment vous renaîtrez dans le futur.

Troisièmement, les *effets liés à l'environnement* sont l'expérimentation partagée actuellement des résultats d'avoir tué, etc. Par exemple, un environnement où il y a abondance de meurtres, de guerres, d'épidémies, etc.; un environnement pauvre en eau, en minerais, en ressources naturelles, etc., beaucoup de désastres naturels dus aux quatre éléments qui nuisent aux êtres, etc. Il y a en bref dix sortes de résultats environnementaux associés aux dix actions négatives.

Par conséquent, maintenant qu'on sait de quelle façon la souffrance provient d'actions négatives, si on en commet quand même, c'est tout comme sauter les yeux grand ouverts dans un précipice.

d) Les portes naturelles d'un karma puissant

1) Puissant à cause du champ

Accumuler des actions positives devant un champ extraordinaire est plus puissant qu'envers un champ ordinaire. Il en est de même pour les actions négatives : posées envers un champ extraordinaire, elles créent rapidement de la souffrance.

2) Puissant à cause du support

Poser des actions positives est plus puissant lorsqu'on a pris des vœux que lorsqu'on n'en a pas pris. Il en va de même avec les actions négatives. Certaines personnes s'abstiennent de prendre des vœux en se disant que les fautes seront plus lourdes avec la prise de vœux. Il ne faut absolument pas penser ainsi, car il y a de plus grands bénéfices à prendre des vœux qu'à s'en abstenir. *L'entrée dans la voie du milieu* dit :

Les conditions élevées n'ont pas d'autre cause que l'éthique.

Afin d'obtenir un support corporel positif dans les conditions élevées lors de la prochaine vie, il faut dès maintenant recevoir au minimum les vœux de pratiquant laïc et protéger cette éthique.

La générosité à elle seule, sans éthique, peut faire renaître dans le monde animal en tant que naga³⁰, par exemple. En ayant au minimum des vœux laïcs, un

³⁰Le naga (serpent en sanscrit) est un animal fabuleux à corps de serpent et souvent représenté à plusieurs têtes.

courant continu de vertus sera créé. Sans vœux, il n'y a rien à protéger et par conséquent un courant ininterrompu d'actions négatives peut survenir.

Certaines personnes conservent une éthique pure, sans avoir un continuum de vœux. L'éthique à elle seule ne pourra pas produire un résultat. La prise de vœux offre le grand bénéfice de faire croître les vertus jour après jour.

Lorsqu'on fait les accumulations, si on a la possibilité de prendre les vœux de Sobjong³¹ du Mahayana par exemple, la vertu sera très puissante et les bénéfices immenses.

3) Puissant à cause de sa nature

La générosité du Dharma est plus puissante que la générosité matérielle. De même, par rapport à une offrande matérielle, l'offrande de sa pratique est supérieure.

4) Puissant à cause de l'intention

La distinction est établie à partir du développement de l'esprit d'éveil. Par exemple, méditer sur le calme mental sera beaucoup plus facile et plus bénéfique en ayant déjà développé l'esprit d'éveil. Sans l'esprit d'éveil, on ne cheminera tout simplement pas sur la voie du Mahayana.

Il y a aussi une distinction à faire entre le karma de projection et le karma d'achèvement. Le karma qui

³¹ Vœux de Bodhisattva, au nombre de huit, pris durant vingt-quatre heures.

projette dans une renaissance heureuse est vertueux et celui qui projette dans une mauvaise renaissance est non vertueux. Il n'y a toutefois pas de certitude en ce qui concerne le karma d'achèvement. En effet, un karma de propulsion vertueux peut s'achever en un karma d'achèvement vertueux ou non vertueux. Si le karma de propulsion est non-vertueux, le karma d'achèvement peut aussi être vertueux ou non-vertueux.

Par exemple, un roi possède à la fois un karma de propulsion et un karma d'achèvement vertueux. Certaines personnes naissent sous forme humaine, mais leur vie est pleine de difficultés. Dans ce cas elles ont un karma de propulsion vertueux, mais leur karma d'achèvement est non-vertueux. Les êtres sensibles souffrant dans les mauvaises renaissances possèdent des karmas de propulsion et d'achèvement non-vertueux. Les animaux qui ont un bon propriétaire ont un karma de propulsion non-vertueux, mais un karma d'achèvement vertueux. Les effets qui devront être expérimentés durant cette vie ou toute autre vie future sont multiples.

B4.2 Réflexion sur certains points spécifiques

Ce qui suit est une réflexion sur certains points spécifiques de la causalité. Accomplir les dix actions positives grâce à l'éthique de l'abandon des dix actions négatives préviendra les mauvaises renaissances au cours de la prochaine vie. De cette façon, on pourra obtenir un support humain ou divin ordinaire. Cependant, ce ne sera pas suffisant pour atteindre la libération et l'omniscience. Il est nécessaire pour cela d'obtenir l'excellent support des conditions élevées possédant les huit qualités de pleine maturation.

Le grand Djé Tsongkhapa a dit :

Vous ne progresserez pas beaucoup, tant et aussi longtemps que vous n'aurez pas obtenu un support doté de toutes les caractéristiques afin d'accomplir la voie excellente. Entraînez-vous dans les causes qui vous font défaut.

B4.2.1 Qualités de pleine maturation

Les qualités de pleine maturation sont au nombre de huit : 1) une longue vie, 2) un corps magnifique, 3) un rang social élevé, 4) une grande puissance, 5) un langage noble, 6) la renommée et l'influence, 7) l'absence de peur dans la pratique et 8) un corps et un esprit forts.

B4.2.2 Fonctions de ces huit qualités

1) *Une longue vie* permet de compléter la voie sur une longue période en accomplissant des racines de vertus pour son propre bien et celui des autres. 2) *Un corps magnifique* attire beaucoup d'étudiants simplement en étant vu, comme ce fut le cas pour le Vénérable

Atisha. 3) *Un rang social élevé* fait que les autres écoutent tous ses conseils. 4) *Une grande puissance* permet d'oeuvrer grandement au bien d'autrui : une grande richesse et une suite importante rassembleront les êtres sensibles d'abord par ses possessions matérielles et finalement il sera possible de les faire mûrir dans le Dharma. 5) *Un langage noble* fait que les autres le croient. 6) *La renommée et l'influence* font que, tel un roi, ses directives ne sont pas transgressées et s'exécutent rapidement. 7) *Sans peur dans la pratique*, on n'est pas effrayé dans la foule ni lorsqu'on vit seul dans un endroit isolé; il y a peu d'obstacles dans la pratique du Dharma. 8) *Le corps et l'esprit forts*, on pourra surmonter toutes les austérités dans la pratique du Dharma.

B4.2.3 Les huit causes de ces qualités de pleine maturation

Si aucune des huit causes ne manque, le résultat se produira naturellement. 1) La cause d'une *longue vie* est l'abandon du meurtre, de la violence et du tort envers les êtres sensibles. 2) La cause d'un *corps magnifique* est la pratique de la patience et l'offrande de bougies lumineuses aux supports d'offrandes [que sont le champ d'accumulation, les Trois Joyaux, etc.]. 3) Un *rang social élevé* résulte du respect manifesté envers tous, qu'il s'agisse de personnes possédant des qualités ou non, qu'elles soient ordonnées ou laïques et peu importe leur âge. 4) Les causes d'une *grande richesse* proviennent de l'offrande, sur la base des trois supports [corps, parole, esprit], de peinture [aux statues], de vêtements neufs [aux moines], etc. et de l'offrande de nourriture, de breuvage, d'ornements, de vêtements, etc. aux démunis. 5) Un *langage noble* résulte d'avoir parlé avec une attitude consciencieuse et d'avoir fait de grands efforts pour abandonner les

méfais. 6) Les causes d'une *grande puissance* viennent d'avoir été respectueux et d'avoir fait des offrandes aux Trois Joyaux, à nos parents, etc. 7) Les causes de l'*absence de peur dans la pratique* sont d'avoir pratiqué la joie, support de la pratique du Dharma, et l'équanimité envers autrui, en voyant les désavantages des perturbations mentales tel le désir-attachement. 8) Les causes d'un *grande force d'esprit et de corps* sont d'avoir accompli les tâches que les autres n'ont pas le pouvoir ni la capacité physique ou mentale de faire.

En résumé, afin d'acquérir cet instrument de vertu qu'est le support corporel doté de ces huit qualités, il est important de faire des prières ferventes. Par conséquent, bien qu'on mentionne que les enseignements sur l'impermanence sont importants au début, au milieu et à la fin de la pratique, la pratique principale et fondamentale de la personne de petite capacité est d'agir en accord avec ce qui est à pratiquer et à abandonner selon la loi de causalité.

B4.3 Ce qui est à pratiquer et à éviter après cette réflexion

B4.3.1 L'enseignement général

Entre les sessions de méditation, on doit pratiquer et abandonner avec attention, vigilance et une attitude consciencieuse. Pour cela, il faut faire la distinction qui a été établie entre actions vertueuses et non vertueuses grâce à la contemplation répétée durant les sessions de méditation. Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

De la non-virtu est issue la souffrance. Comment alors m'en libérer définitivement? Il est vraiment approprié de ma part de penser uniquement et constamment à ceci, jour et nuit.

B4.3.2 En particulier, méthode pour se purifier au moyen des quatre forces

Les quatre forces sont : 1) la force du regret, 2) la force du support, 3) la force de l'application des antidotes et 4) la force de l'engagement à ne pas recommencer les méfaits.

Par exemple, 1) on serait vraiment inquiet et déçu en réalisant qu'on a ingéré un poison, puis 2) on s'en remettrait à la meilleure méthode permettant de l'évacuer. En sachant que ce poison peut causer la mort, 3) on s'emploierait à l'anéantir et une fois expulsé de notre corps, 4) on prendrait la résolution de ne plus en ingérer.

La première est la *force du regret* : il s'agit d'avoir un fort regret de nos actions négatives passées. Elle est la plus importante des quatre forces, parce qu'en la cultivant, les autres en découleront naturellement. Pour que surviennent ces grandes forces, il est nécessaire de connaître la classification des actions et de leurs effets.

La deuxième force, la *force du support*, est l'accumulation et la purification associées à la prise de refuge, au développement de la bodhicitta, etc. La troisième, la *force de l'application* des antidotes, est la méditation de Vajrasattva et la récitation de son mantra, la récitation du nom et du mantra des Tathagathas, les offrandes ou toute action vertueuse. La quatrième est la *force de l'engagement à ne pas recommencer les méfaits*, consiste à

prendre la résolution suivante : “À partir de maintenant, je ne recommencerai pas, même au prix de ma vie”. On doit aussi agir soi-même quotidiennement en accord avec ce qui est à abandonner et à cultiver.

Nos actions négatives, causes de souffrance, pourraient avoir été accumulées depuis des temps sans commencement et être aussi nombreuses que les richesses d’un roi. Cependant, si on les purifie vigoureusement à l’aide des quatre forces, on pourra même purifier les actions dont l’expérimentation aurait été certaine.

Les sublimes maîtres indiens et tibétains du passé on dit :

Les grandes négativités des sages sont légères. Les négativités légères des sots sont graves.

Cela signifie que tout dépend de la purification de l’acte. Par exemple, le brahmane Sharikara a tué sa propre mère, Ajatashatru a tué son propre père et Angulimala a tué 999 personnes. Bien qu’ils aient tous commis des actions de rétribution immédiate, ils ont pu par la suite réaliser la Vérité. Cela a pu se produire à cause d’une intense purification.

Ainsi, puisqu’il est possible d’accumuler des actions négatives, pourquoi ne serait-il pas possible de les purifier? Par conséquent, entre les sessions de méditation, on devrait se référer aux soutras et autres textes qui expliquent les diverses classifications des karmas.

En bref, la porte d'entrée dans la méditation est l'établissement de la motivation. La porte des étapes de la voie vers l'éveil est la précieuse vie humaine. La porte de la pratique du Dharma est la loi de causalité. On appelle ces trois éléments *la vue juste mondaine*. Ici, "mondain" réfère aux êtres ordinaires qui débutent sur la voie. Ces trois vues constituent ce qu'ils doivent principalement écouter, réfléchir et méditer.

En résumé, voici la méditation, la pratique et ce qui est à abandonner et à pratiquer sur la voie partagée avec les pratiquants de petite capacité. La méditation porte sur les libertés et les richesses, leurs grands avantages et leur difficulté d'obtention. La pratique consiste à mettre ses efforts dans l'engagement et l'abandon selon la loi de causalité, après avoir pris refuge dans les Trois Joyaux. L'abandon et l'engagement se produisent en abandonnant l'attachement à cette vie et en s'engageant dans des objectifs tournés vers les prochaines vies. Ici se termine l'enseignement de la voie partagée avec les pratiquants de petite capacité.

**ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT DANS LES
ÉTAPES DE LA VOIE PARTAGÉE AVEC LES
PRATIQUANTS DE MOYENNE CAPACITÉ**

**Développer le souhait d'atteindre la
libération**

- 5. Le renoncement au samsara
- 6. La voie de la libération



B5. Le renoncement aux souffrances générales du samsara

B5.1 Réflexion sur les souffrances générales du samsara

B5.1.1 Réflexion par le biais des 4 Nobles Vérités

Grâce à l'écoute du Dharma du pratiquant de petite capacité (la précieuse vie humaine, l'impermanence, les souffrances des royaumes inférieurs, la prise de refuge et la loi du karma), on s'assure temporairement d'être délivré des souffrances des mauvaises destinées dans une renaissance heureuse.

Cependant, ce n'est pas suffisant. Si on ne se libère pas définitivement des souffrances du samsara alors qu'on possède déjà cette renaissance heureuse et positive, un jour le karma positif qui nous y a propulsé prendra fin. Ensuite, on devra assurément retourner dans une des mauvaises destinées. Ainsi, on doit développer un puissant esprit de renoncement aux souffrances du samsara et aspirer à la libération si on désire trancher le fil de souffrance de l'océan immense, effrayant et illimité de l'existence conditionnée.

Le Panchen Lama Lobsang Tcheugyen a dit :

Violemment ballotté par les vagues du karma et des émotions perturbatrices, harcelé par des hordes de monstres marins, les trois souffrances, inspirez-moi afin que je développe un intense désir de me libérer de cet épouvantable et infini océan de l'existence conditionnée.

La “libération” fait référence à la nature claire et lumineuse de l’esprit lorsqu’il est libéré des chaînes de l’ignorance et des perturbations mentales. C’est comme un prisonnier qui serait libéré de prison.

On est enchaîné aux agrégats contaminés perpétuants par le karma et les perturbations mentales. Du point de vue de l’objet, on est enchaîné dans les trois mondes : le monde du désir, le monde de la forme et celui du sans forme. On divise ces mondes en deux catégories : supérieur et inférieur. Le monde du désir est inférieur, car les êtres y sont maintenus par leur attachement aux objets des sens par le pouvoir du désir. Les mondes de la forme et du sans forme sont catégorisés comme supérieurs, car ils impliquent un abandon des cinq formes d’attachement [aux cinq objets des sens].

Du point de vue du sujet, les êtres transmigrateurs sont de six sortes : ceux dans l’extrême souffrance, les esprits avides, les animaux, les dieux, les humains et les demi-dieux.

Du point de vue du mode de naissance, il y en a quatre : d’une matrice, d’un oeuf, de la chaleur et l’humidité et par miracle. Il y a aussi quatre états dans l’existence conditionnée : la naissance, la mort, le bardo³² et l’état antérieur³³.

³²Le bardo est le mot tibétain pour désigner l’état intermédiaire entre le moment de la mort et celui de la prochaine naissance.

³³L’état antérieur débute à l’instant suivant l’état de naissance et se termine juste avant celui de la mort.

La voie de la libération des souffrances des trois mondes du samsara se divise en cinq : la voie d'accumulation, de préparation, de vision, de méditation et au-delà de l'apprentissage.

Ce qu'on appelle "samsara" fait référence au continuum de naissances des agrégats contaminés perpétuants, ou encore au continuum de migrations dans l'existence conditionnée sous le pouvoir du karma et des perturbations mentales. Se libérer de cela équivaut à se libérer du samsara.

Les étapes du processus d'entrée dans le samsara et pour en sortir sont au nombre de quatre :

La Vérité de l'origine est la cause qui nous enchaîne au samsara;

la Vérité de la souffrance est le résultat de cet enchaînement;

La Vérité de la voie est la méthode permettant de se libérer du samsara;

La Vérité de la cessation est la nature du résultat de cette libération.

Par conséquent, si on désire la libération, on devra absolument connaître et réfléchir à ses avantages ainsi qu'aux désavantages du samsara. Sinon, un pur renoncement consistant à désirer se libérer des souffrances du samsara ne pourra pas être généré. Tout comme une fleur ne peut pas croître dans le vide de l'espace, il sera impossible de se libérer des souffrances du samsara de l'immense océan de l'existence conditionnée.

Dans le processus de causalité, l'origine se produit d'abord et la souffrance vient ensuite. De même, la voie vient avant la cessation. Cependant, le Bhaghavan a enseigné ces Vérités dans l'ordre inverse de celui de la causalité du processus d'abandon. Il a fait cela dans un but pédagogique. Il n'y a donc pas d'erreur de présentation.

Le Bhaghavan a dit :

Connaissez la souffrance; abandonnez son origine;
actualisez la cessation; méditez sur la voie.

Il est dit dans *Le Continuum sublime du grand véhicule* :

Diagnostiquez la maladie, abandonnez sa cause,
retrouvez la santé, remettez-vous-en au médicament.

On doit d'abord connaître les désavantages du samsara, c'est-à-dire la souffrance. Ensuite on pourra abandonner sa cause, l'origine de la souffrance.

Par exemple, certains patients désirent d'abord connaître de quelle maladie ils sont atteints. Ils désirent ensuite abandonner les causes qui ont provoqué cette maladie. Puis ils souhaitent en guérir et finalement, ils décident de s'en remettre au médicament. Il en est de même pour la pratique.

Lors du premier tour de la roue du Dharma à Bénarès, le Bhaghavan a dit aux cinq disciples vertueux :

Bhikshous,
Ceci est la Noble Vérité de la souffrance. Ceci est la
Noble Vérité de l'origine. Ceci est la Noble Vérité de la
cessation. Ceci est la Noble Vérité de la voie.

En présentant les Quatre Vérités de trois façons (les douze aspects), il a fait tourner la roue du Dharma sur les Quatre Nobles Vérités. On les nomme “Vérités”, parce qu’elles sont perçues comme vraies par les Aryas. Djé Tsongkhapa a dit :

Sans effort de réflexion sur les inconvénients de la vérité de la souffrance, l’aspiration à atteindre la libération ne naîtra pas. Sans réfléchir à l’origine, les étapes d’entrée dans le samsara, on ne saura pas comment couper la racine du samsara. Soyez motivé à renoncer à l’existence conditionnée, soyez-en las et chérissez la connaissance de ce qui vous enchaîne au samsara.

Chacune des Quatre Nobles Vérités se présente en quatre aspects. Les aspects de la première, la Vérité de la souffrance, sont 1) l’impermanence, 2) la souffrance, 3) le vide et 4) le non-soi. Les quatre aspects de la Vérité de l’origine sont 5) la cause, 6) l’origine, 7) la condition et 8) le puissant producteur. Les quatre aspects de la Vérité de la cessation sont 9) la cessation, 10) la paix, 11) l’excellence et 12) le renoncement. Pour la Vérité de la voie, les quatre aspects sont 13) la voie, 14) le raisonnement, 15) l’accomplissement et 16) la libération définitive.

La Vérité de la souffrance est 1) impermanente, car elle est produite à répétition. Elle est 2) souffrance, car elle est sous le pouvoir du karma et des perturbations mentales. Elle est 3) vide, car elle n’est pas sous le pouvoir d’un moi indépendant.. Elle est 4) non-soi, car elle n’est pas de la nature d’un soi autonome établi.

On parle, par exemple, de l'agrégat perpétuant et contaminé de la forme.

La Vérité de l'origine est 5) cause, car elle est la racine de son propre résultat, la souffrance. Elle est 6) origine, car elle produit continuellement son propre résultat, la souffrance. Elle est 7) condition, car elle est la condition supportant son propre résultat, la souffrance. Elle est 8) puissante productrice, car elle produit fortement son propre résultat, la souffrance. Il s'agit, par exemple, des liens³⁴ du karma, de la soif, etc.

La Vérité de la cessation est 9) cessation, car elle libère par l'abandon de la souffrance. Elle est 10) paix, car elle libère par l'abandon des perturbations mentales. Elle est 11) excellence, car cette libération est de la nature du bonheur et bienfaisante. Elle est 12) renoncement, car cette libération est sans retour. Il s'agit, par exemple, de la libération qui est l'extinction définitive de la souffrance par le pouvoir des antidotes.

La Vérité de la voie est 13) voie, car elle fait partie de la voie qui conduit à la libération. Elle est 14) raisonnement, car elle agit comme antidote direct aux perturbations mentales. Elle est 15) accomplissement, car elle réalise parfaitement la nature de l'esprit. Elle est 16) libération définitive, car cette voie met définitivement fin à la souffrance. Il s'agit, par exemple, de la sagesse sublime réalisant directement le non-soi de la personne.

Ainsi, l'origine, cause de la souffrance, se subdivise en deux : l'origine du karma et l'origine des perturbations

³⁴Compris dans les douze liens interdépendants.

mentales. La Vérité de la cessation est le résultat de la libération de la souffrance et la Vérité de la voie est la méthode qui permet d'atteindre la Vérité de la cessation. Afin d'atteindre la Vérité de la cessation, on doit donc s'engager dans la Vérité de la voie.

Afin de générer un pur renoncement, porte de la libération, on réfléchit aux souffrances générales du samsara. Celles-ci sont résumées en six ou en trois sortes. Voici d'abord les six : 1) la souffrance de l'incertitude du support de naissance, 2) la souffrance de l'insatisfaction face aux objets de désir, 3) la souffrance de devoir quitter son corps à répétition, 4) la souffrance de devoir renaître à répétition, 5) la souffrance de vivre continuellement des hauts et des bas 6) la souffrance de n'avoir personne pour nous aider.

On peut aussi réfléchir aux souffrances selon ces trois sortes : 1) la souffrance du changement, 2) la souffrance de la douleur et 3) la souffrance omniprésente de l'existence conditionnée. Les trois poisons de l'esprit sont : 1) le désir-attachement, 2) l'aversion et 3) l'ignorance. Les trois sensations sont 1) le bonheur, 2) la souffrance et 3) la neutralité.

Ainsi, voir les sensations de bonheur comme de la souffrance fait cesser le désir-attachement. Réfléchir au fait que les sensations de souffrance sont issues de cet agrégat, qui est un amalgame de causes de souffrance comparable à une plaie, fait cesser l'aversion. En voyant que les sensations neutres sont de nature impermanente et qu'elles prendront nécessairement fin fait cesser l'ignorance. Ne laissons donc pas les trois sensations faire surgir les trois

poisons de l'esprit. Cette explication concorde avec celle de *Les terres du Yogacarya* et *Le compendium qui définit complètement les terres du Yogacarya* d'Asanga. La souffrance de l'existence conditionnée est présente dans tous les types de souffrance. Elle est la racine des deux autres types. C'est donc celle à laquelle il faut renoncer le plus fortement.

B5.1 Réflexion sur les souffrances générales du samsara

B5.1.2 Réflexion par le biais des 12 liens interdépendants

Les douze liens interdépendants ne sont pas présentés de façon explicite dans les textes de *La voie de la félicité* et *La voie rapide*. La présentation suivante sera donc en accord avec *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil*. Cette partie a été ajoutée afin que certaines personnes exceptionnelles puissent y réfléchir.

Dans le *Soutra des pousses de riz* :

Bhikshous! Celui qui voit la production interdépendante et interreliée, voit le Dharma. Celui qui voit le Dharma, voit le Bouddha...À cause de l'ignorance, naissent les impulsions karmiques et les douze liens interdépendants.

Dans *Le traité fondamental sur la voie du milieu appelé sagesse* de Nagarjouna :

Parce qu'il n'existe pas un seul phénomène qui ne soit né en dépendance, il n'existe pas un seul phénomène qui ne soit vide [d'existence intrinsèque].

Tout ce qui est établi sur la base de ses parties est la définition d'interdépendant. L'interdépendant se divise en deux : le composé interdépendant et le non composé interdépendant. Le premier se divise en deux : interne et externe. Le composé interdépendant interne se divise aussi en deux : les perturbateurs et les purificateurs. Nous présenterons ici les perturbateurs interdépendants, au nombre de douze : l'ignorance, les

impulsions karmiques, la conscience, le nom et la forme, les sources de perception, le contact, la sensation, la soif, la saisie, l'existence conditionnée, la naissance, puis la vieillesse et la mort.

1. L'ignorance

L'ignorance est la racine qui nous fait tourner dans le samsara. Lorsqu'avec sagesse on observe la personne ou les phénomènes, on appréhende leur non-soi. L'ignorance, par contre, fait concevoir qu'ils possèdent un soi et que tout phénomène existe selon ses propres caractéristiques.

L'ignorance peut aussi être définie comme le mode d'appréhension opposé à celui de la sublime sagesse. Elle se compare à la cécité ou à la confusion. Elle se divise en deux : l'ignorance de la loi de causalité et l'ignorance de l'ainsité.

2. Les impulsions karmiques

Il s'agit du karma. Dans le *Compendium de la phénoménologie* :

Qu'est ce que le karma : il se définit en les actions de l'intention et actions intentionnelles.

Selon sa nature, le karma se divise en actions de l'intention et en actions issues de l'intention (intentionnelles). Ou encore, les actions de l'intention sont celles de l'esprit et les actions intentionnelles sont celles du corps et de la parole. Selon la manière de poser les actions, le karma se divise ainsi : les trois actions du corps, les quatre actions de la parole et les trois actions de l'esprit. On peut aussi classifier les actions en trois groupes, les actions méritoires, non méritoires et immuables.

3. *La conscience*

Il est dit dans les *Soutras* :

On dit qu'il y a six types de conscience. Toutefois, la principale est la [conscience] base-de-tout, pour ceux qui affirment [l'existence d'une telle conscience] et la conscience mentale, pour ceux qui n'acceptent pas cette conscience.

La conscience comprend celle du moment de la cause et celle du moment de l'effet. La conscience immédiatement après que les empreintes de l'action aient été déposées par les impulsions karmiques est un exemple de celle du moment de la cause. La conscience immédiatement après la migration dans la vie suivante est un exemple de celle du moment de l'effet.

Par exemple, la conscience du moment de la cause est celle où se dépose l'empreinte immédiatement après qu'une voie d'action soit complétée. Une action nourrie par l'ignorance, comme le meurtre, crée de telles empreintes.

La conscience du moment immédiatement après la migration dans une prochaine naissance défavorable est la conscience du moment du résultat. Comme l'huile qui imbibe le papier, les instincts karmiques de ces actions se déposent sur la conscience. La soif et la saisie activent ce potentiel latent, qui peut ensuite produire une nouvelle naissance.

4. *Le nom et la forme*

Dans le cas d'une renaissance dans une matrice, le lien du nom représente les quatre agrégats non-formels : la

sensation, la discrimination, les formations et la conscience. L'agrégat de la forme est le lien de la forme.

En passant du royaume de la forme à une renaissance dans le sans forme, le germe de l'agrégat de la forme est présent, mais non la forme en tant que telle. La conscience a pénétré dans l'union du sperme et du sang, créant la forme. Cela ainsi que les étapes suivantes de développement se nomment le lien de la forme ou le lien de la catégorie du nom et de la forme.

5. Les sources de perception

Une fois que les six sources de perception (la vue, etc.) sont formées, il s'agit du moment où il y a réunion de l'objet, de la faculté et de la conscience, mais où on ne peut pas encore déterminer l'objet. Les sources de perception du corps et de l'esprit existent dès le premier stade de développement de l'embryon. Dans le monde du sans forme, les cinq sources de perception formelles ne sont pas présentes.

6. Le contact

Une fois que sont réunies l'objet, la faculté et la conscience, il s'agit de l'expérience de l'attirant, du non attirant et du neutre. Il se divise en six, le contact du groupe de l'œil [la forme visuelle, la faculté visuelle et la conscience visuelle], etc. jusqu'au groupe du mental.

7. La sensation

Il s'agit de la sensation de bonheur, de souffrance et de neutralité qui se développe suite à l'expérience du contact avec l'objet. Elle se divise en six : la sensation

provenant du contact du groupe de l'œil, etc. jusqu'à la sensation issue du groupe du mental.

8. La soif

Soif et désir-attachement sont synonymes ici. Lors de l'observation d'un objet contaminé attrayant, le désir-attachement est le facteur mental qui s'y attache et peut difficilement s'en séparer. Sa fonction est de créer la souffrance. Ainsi, il est non vertueux et cause de souffrance. Il se divise ainsi : le désir-attachement qui aspire au bonheur, celui qui cherche à être séparé de la souffrance et celui qui s'attache aux agrégats de pleine maturation.

On dit que la sensation agit comme condition de naissance de la soif. C'est parce que l'ignorance est présente que le contact produit la sensation et que s'ensuit la soif. Sans ignorance, il y a sensation, mais la soif ne peut pas naître.

9. La saisie

Elle apparaît lorsque la soif grandit et se développe et qu'on désire et s'attache à l'objet. Elle se divise en quatre : le désir-attachement aux cinq objets de désir sensoriel; le désir-attachement aux fausses vues, sauf la vue du soi identifié aux agrégats périssables; le désir-attachement aux disciplines associées aux fausses vues et aux conduites inférieures; le désir-attachement au corps en lui attribuant un soi autonome.

10. L'existence conditionnée

Auparavant, les impulsions karmiques ont déposé des empreintes karmiques dans la conscience. La soif et la saisie activent cet instinct qui possède le potentiel de projeter vers une nouvelle naissance. On donne donc

ici le nom du résultat à la cause. Samsara et existence conditionnée sont habituellement synonymes. On la divise en quatre : l'état intermédiaire, l'état de naissance, l'état antérieur, l'état de mort.

11. La naissance

C'est le moment initial où la conscience transmigre dans n'importe quel des quatre types de naissances.

12. La vieillesse et la mort

La vieillesse est la maturation et la transformation des agrégats. La mort est l'abandon des agrégats.

En résumé, les douze liens interdépendants se divisent en trois catégories : le karma, les perturbations mentales et la souffrance. L'ignorance (1), la soif (8) et la saisie (9) sont les liens des perturbations mentales. Les impulsions karmiques (2) et l'existence conditionnée (10) sont les liens du karma. Les sept autres sont les liens de la souffrance. Le protecteur Nagarjouna explique :

Le premier, le huitième et le neuvième sont les perturbations mentales; le second et le dixième sont le karma; les sept autres sont la souffrance.

Ou encore, les douze liens interdépendants sont résumés dans les Vérités de la souffrance et de l'origine. L'ignorance (1), les impulsions karmiques (2), la soif (8), la saisie (9) et l'existence conditionnée (10) sont les cinq liens de l'origine, la cause de la souffrance. Les sept autres sont les liens de la souffrance.

Réfléchissons d'abord aux douze liens interdépendants dans leur ordre habituel puis dans leur ordre inverse,

en pensant aux souffrances générales du samsara. On aura développé un véritable renoncement lorsqu'on souhaitera être libéré du samsara aussi intensément qu'un prisonnier souhaite être libéré de prison. Pour connaître les douze liens plus en détail, veuillez vous en remettre à un maître spirituel.

Ainsi, il existe deux manières de réfléchir au renoncement qui aspire à libérer des souffrances générales du samsara : soit par les quatre Nobles Vérités, soit par les douze liens interdépendants. Je pense qu'il est correct d'utiliser la méthode qui vous semble la plus aisée, car les deux sont équivalentes.

En bref, il faut agir comme le Roi du Dharma Tsongkhapa a dit :

Vous qui n'êtes pas attachés aux joies de l'existence conditionnée et qui vous efforcez à bien utiliser votre vie de libertés et de richesses...

B5.2 Les souffrances particulières à chaque catégorie d'êtres sensibles

B5.2.1 Réfléchir aux souffrances des trois sortes de renaissances inférieures

Ces réflexions ont déjà été discutées dans la partie de la voie partagée avec les pratiquants de petite capacité, afin d'en être dégouté autant que peut l'être une personne empoisonnée face au poison.

B5.2.2 Réfléchir au renoncement pour se libérer des souffrances des renaissances supérieures

B5.2.2.1 Réfléchir aux souffrances humaines

Elles sont au nombre de sept, soit 1) la souffrance de la naissance, 2) la souffrance de la vieillesse, 3) la souffrance de la maladie, 4) la souffrance de la mort, 5) la souffrance d'être séparé du bonheur, 6) la souffrance d'être en contact avec la souffrance et 7) la souffrance de désirer quelque chose sans pouvoir l'obtenir.

Depuis des temps sans commencement dans le samsara, les souffrances de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort nous ont touché un nombre incommensurable de fois. Bien qu'on ne puisse pas le percevoir de façon concrète et qu'on ne s'en souvienne pas, elles nous atteindront encore jusqu'à ce qu'on soit libéré des souffrances interdépendantes du samsara.

Il arrive parfois que ces souffrances nous affligent, mais qu'on n'en prenne pas conscience. C'est dû à

l'agitation et à la distraction causés par un nombre trop important d'activités. Par conséquent, tant et aussi longtemps qu'on ne sera pas libéré du samsara, on sera soumis aux souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort.

Jusqu'à ce qu'on soit libéré du samsara, on vivra la peur d'être séparé du bien-être, la peur de vivre des problèmes, la difficulté de trouver ce dont on a besoin, etc., car c'est la nature des phénomènes dans le monde.

Dans les textes bouddhistes, on parle de différentes sortes de dieux, dont deux principales : les dieux mondains du samsara et les dieux supramondains. Ce ne sont pas tous les dieux qui vivent des souffrances. En effet, il existe plusieurs dieux qui ont atteint le bonheur de la libération et de l'éveil. Bien que le mot dieu soit commun au bouddhisme et à d'autres religions, le sens diffère.

B5.2.2.2 Contempler les souffrances des dieux

Au début de leur vie, les dieux pensent : "Je suis né en tant que dieu!". Ils ne pensent pas ensuite à atteindre le bonheur de la libération et de l'éveil. Ils passent leur vie imbus d'orgueil, tout en étant attachés et distraits, concentrés sur l'abondance dont ils jouissent dans la présente existence.

Lorsque se terminent les signes de la mort sous le pouvoir du karma, ils sortent de cette distraction et doivent alors expérimenter d'intenses souffrances. Leur transfert de conscience dure encore plus longtemps que la durée d'une vie humaine. Cela ne

vaut pas uniquement pour les dieux. Chez les humains également, parmi les quatre souffrances de la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, certains expérimentent de longues et atroces souffrances au moment de mourir.

Les signes de la mort chez les dieux sont les suivants : la couleur de l'agrégat de la forme se dégrade, leur corps, leur siège, leurs vêtements, etc. dégagent des odeurs nauséabondes, leur guirlande de fleurs fane, etc.

B5.2.2.3 Réfléchir aux souffrances des demi-dieux

Les demi-dieux éprouvent une jalousie impatiente et de l'avarice en voyant que les dieux jouissent de vastes possessions et de richesses. Ils se battent alors avec les dieux et expérimentent des souffrances comme celle d'avoir le corps coupé ou déchiré. Les demi-dieux sont dotés de sagesse, mais ils ont des voiles de pleine maturation. Ce support n'est donc pas adéquat, par exemple, pour percevoir les 4 Nobles Vérités, voie de la libération.

Connaître les souffrances spécifiques de chacune des six catégories d'êtres sensibles ne suffit pas. En connaissant leurs avantages et les raisons d'en prendre conscience, il sera facile de générer la prise de refuge, porte d'entrée dans les enseignements, de même que le renoncement, porte d'entrée vers la libération; l'esprit d'éveil, porte d'entrée du Mahayana, ainsi que les causes de cet état d'esprit, l'amour et la compassion.

Shantidéva explique :

De plus, la souffrance est un grand bienfait : c'est un ébranlement qui provoque la chute de l'arrogance, entraîne la compassion envers les êtres du samsara, fait craindre l'immoralité et aimer la vertu.

C'est très important de ne pas se méprendre sur la raison pour laquelle on doit connaître les différentes sortes de souffrances. C'est parce qu'évidemment autant nous-mêmes que les autres ne désirons ni la souffrance ni ses causes.

La raison pour laquelle on doit réfléchir aux diverses variétés de souffrances est la suivante. Notre objectif principal est l'atteinte de la libération et de l'éveil. Ceux-ci dépendent exclusivement du renoncement, puis de la compassion. En réfléchissant aux souffrances qui nous affligent personnellement, on développe le renoncement, puis en analysant celles qui affligent les autres, on développe la compassion.

Le renoncement est nécessaire lors de la voie partagée avec les pratiquants de petite capacité. Puis au cours de la voie partagée avec les pratiquants de moyenne capacité, le renoncement est l'essence même de la voie. En effet, toute vertu agit comme cause de libération dès que le renoncement est présent dans le continuum mental.

Si l'aspect principal de la voie qu'est le renoncement ne naît pas dans le continuum mental, [toute pratique du Dharma] n'agira aucunement comme voie de libération et d'éveil. Dans ce cas, peu importe la profondeur du Dharma ou l'effort consacré, que ce soit durant l'étape de génération ou d'achèvement, la

récitation de mantras suite à la méditation d'une déité, etc.

À partir de maintenant, ayant réfléchi aux souffrances générales et particulières du samsara, on doit méditer autant que possible initialement sur le renoncement, puis sur l'amour, la compassion, l'esprit d'éveil et la vue juste. Après avoir compris les avantages et les inconvénients des souffrances générales et particulières du samsara, on doit en abandonner la cause : l'origine.

Comprendre la nature de la voie de la libération

B5.3 Réflexion sur l'origine

La cause pour naître dans le samsara est double : le karma et les perturbations mentales. Cependant, les perturbations mentales sont la cause principale, car sans la condition coopérante que sont les perturbations mentales, même si on avait accumulé d'innombrables karmas par le passé, il ne pourrait pas donner de résultat. De la même façon qu'une graine à elle seule, sans les conditions coopérantes que sont la terre, l'humidité, la chaleur, etc., ne pourra pas germer. Par contre, si on n'a aucun karma accumulé par le passé, mais que des perturbations mentales sont présentes, un karma s'accumulera automatiquement et mûrira en un résultat.

Il est dit dans le *Commentaire sur le "Compendium de la validité"* :

Pour ceux qui ont transcendé la soif d'existence conditionnée, le karma ne peut pas projeter une autre [naissance], parce que les conditions coopérantes sont épuisées.

Connaissant la souffrance, afin d'abandonner sa cause, l'origine des émotions perturbatrices, il est très important de devenir expert dans l'objet d'observation, l'aspect, la fonction, etc. de ces émotions perturbatrices.

B5.3.1 Comment les émotions perturbatrices se développent

B5.3.1.1 L'identification des émotions perturbatrices

1) Les émotions perturbatrices racines

a. Le désir-attachement

Le désir-attachement est un facteur mental qui a pour *aspect* de provoquer la passion face à un *objet* contaminé d'aspect agréable et qui rend difficile d'envisager en être séparé. Sa *fonction* est de générer la souffrance. Le désir-attachement fait désirer et s'accrocher aux objets. Il est très difficile de s'en débarrasser, comme il est difficile de nettoyer un tissu fortement imprégné d'huile.

Par conséquent, l'antidote au désir-attachement est la méditation sur le détachement envers l'objet en question. Par exemple, si on est attaché à une forme, un corps par exemple, on doit réfléchir à ses éléments repoussants. Il est contaminé, il se dégrade, il pourrit, il dégage des odeurs nauséabondes, il est laid, sa couleur est terne, ses actions négatives. On prend conscience qu'il n'est qu'un squelette recouvert de peau, qu'il est de nature impermanente, qu'il va finalement vieillir, être malade et mourir. L'esprit qui y loge est soumis aux trois poisons. Le corps est un sac rempli de substances malpropres, etc.

b. La colère

La colère prend l'*aspect* d'une attitude hostile lorsqu'elle prend comme *objet* un phénomène source de souffrance. La *fonction* de ce facteur mental est d'empêcher le contact avec le bonheur et de servir de

fondation aux actions négatives. La colère fait de grands dommages : elle détruit les racines de vertus, comme le ferait un feu brûlant. Il est donc très important d'appliquer les antidotes à la colère, comme la méditation sur la patience. L'état d'esprit patient n'est pas dérangé par le mal infligé ou par la souffrance.

Parmi toutes les non-vertus, la colère est la pire. Il est dit qu'à chaque colère, les effets des racines de vertus accumulées durant mille éons sont détruits. Avant que la colère ne survienne, on doit bien réfléchir aux inconvénients de la colère et aux avantages de la patience. Sinon, la colère sera la cause de malheurs pour nous autant que pour les autres. En plus de diriger vers la souffrance, elle apporte de multiple méfaits, comme d'inciter au suicide. Il va sans dire qu'elle fait donc aussi causer du tort à autrui. De plus, il est évident que le développement de l'amour envers autrui sera chose aisée si on maîtrise la colère en son continuum mental.

Il est dit dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Où trouver un cuir assez grand pour couvrir toute la terre? Le simple cuir d'une sandale y suffit.

Vérifions s'il est possible de maîtriser tous nos ennemis. Aussi longtemps qu'il y aura des êtres sensibles, il y aura des ennemis. Si par contre on maîtrise sa propre colère, on n'aura plus un seul ennemi. Ce sera comme si on maîtrisait tous nos ennemis. On doit connaître parfaitement la nature et les divisions de la patience, les inconvénients de la colère, etc.

On parle aussi de la patience de rester indifférent face à ceux qui nous font du tort. En fait, il est possible de méditer ainsi avec ceux qui nous nuisent, mais c'est impossible face à ceux qui nous aident. Plus il y a de tort qui est causé, plus il y a d'occasions de méditer sur la patience. On doit donc penser que les tourments qui nous sont infligés nous assistent dans le développement de la patience.

Par exemple, sous l'emprise de la folie, un patient peut frapper son médecin, ou un enfant frapper son père. Toutefois, le médecin et le père ne doivent pas s'enrager contre le patient ou le fils, mais plutôt s'efforcer de les libérer de leur folie. Des *Quatre cents stances* :

Les Mounis peuvent observer les émotions perturbatrices; les personnes aux prises avec des émotions perturbatrices ne le peuvent.

c. L'orgueil

L'orgueil induit un *aspect* arrogant lorsque l'esprit a pour *objet d'observation* n'importe laquelle des bases imputées sur la vue de l'ensemble périssable. La *fonction* de ce facteur mental est de générer l'irrespect et de produire la souffrance.

C'est comme lorsqu'on observe les autres en bas à partir du sommet d'une montagne. Ils nous apparaissent minuscules! Cette arrogance est un sentiment de supériorité qui fait qu'on idéalise sa personne et qu'on déprécie les autres. Les grands sages tibétains du passé ont dit :

Les personnes pleines d'orgueil ne peuvent développer aucune qualité.

Lorsque l'orgueil est présent, c'est très difficile de développer la moindre qualité. Également, même si un lama enseigne le Dharma à une personne orgueilleuse, elle n'en retirera aucun bénéfice.

On doit donc mettre un terme à l'orgueil en appliquant un antidote, qui est la réflexion sur ce qu'on ne connaît pas. On peut par exemple réfléchir à tout ce qui est inclus dans notre corps, du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds, ou encore à d'autres constituants du monde interne ou externe. En voyant que plusieurs choses nous sont inconnues, l'orgueil diminuera.

d. L'ignorance³⁵

L'ignorance a pour *aspect* de faire qu'on ne réalise pas ou mal les deux sortes d'*objets* à considérer : les phénomènes perturbés et les phénomènes purifiés. Ce facteur mental a pour *fonction* de supporter le développement des émotions perturbatrices.

C'est comparable à avoir les yeux fermés ou à ne pas voir les objets lorsqu'on est plongé dans l'obscurité totale. C'est l'ignorance qui empêche le pratiquant de petite capacité de percevoir la loi de cause à effet. Elle empêche le pratiquant de moyenne capacité de comprendre les Quatre Nobles Vérités qui libèrent du samsara. Elle empêche le pratiquant de grande capacité de voir l'importance de chérir les autres, etc. L'ignorance est cette confusion qui empêche de

³⁵ Ou la méconnaissance.

percevoir la nature réelle des choses. Elle est la racine de toutes les émotions perturbatrices.

Au sein des multiples écoles de pensée bouddhistes, une première tradition, celle du glorieux Chandrakirti, de Dharmakirti, etc. affirme que la vue de l'ensemble périssable et l'ignorance sont une seule et même chose. Une autre tradition, celle d'Asanga et de Vasoubandhou, affirme que la vue de l'ensemble périssable est différente de l'ignorance. Dans cette dernière, l'esprit qui se trompe en prenant une corde pour un serpent est comparable à la vue de l'ensemble périssable. La cause de cette erreur, l'obscurité qui empêche de voir la corde pour ce qu'elle est réellement, est comparable à l'ignorance.

e. Le doute

Le doute donne l'*aspect* d'un état d'esprit indécis au sujet des *objets* que sont la loi du karma, des Quatre Nobles Vérités, etc. C'est un facteur mental qui a pour *fonction* d'empêcher l'engagement dans la pratique de la vertu et la distinction entre ce qui est à pratiquer et à abandonner. De même qu'une aiguille à deux pointes ne peut pas coudre, un esprit hésitant ne peut rien accomplir. En doutant de la loi du karma, on ne pourra pas atteindre les conditions élevées. En doutant des Quatre Nobles Vérités, on ne pourra pas atteindre le Nirvana. Le doute est en fait un grand obstacle sur la voie de la libération, de même que sur les autres voies.

Par exemple, une personne 1) qui ne veut pas partir, 2) qui se trompe de chemin ou 3) qui doute de la voie

à prendre ne pourra en aucun cas emprunter la voie.
De même, sur la voie de la libération :

- 1) On *ne voudra pas partir* si la vue acquise de l'ensemble périssable fait craindre la libération;
- 2) On se *trompera de chemin* si on idéalise une forme d'éthique ou de comportement contraire à la voie, en croyant faussement qu'elle est la voie;
- 3) Le doute agira comme un obstacle à la libération si *on doute de la voie*.

Ces trois aspects du doute sont appelés « les 3 entraves qui constituent les objets d'abandon sur la voie de la vision », car ce sont les trois premiers objets abandonnés sur la voie des Aryas. Les quatre premières émotions perturbatrices sont à abandonner à la fois sur la voie de la vision et sur la voie de la méditation. Le doute, quant à lui, est un objet complètement abandonné uniquement sur la voie de la vision, par une voie de libération de la voie de la vision. Toutes les écoles philosophiques bouddhistes s'entendent sur ce point.

Les cinq émotions perturbatrices présentées jusqu'ici sont appelées les *cinq non-vues*.

f. Les [fausses] vues

Ces vues sont au nombre de cinq.

a) La vue de l'ensemble périssable

Lorsqu'avec la vue de l'ensemble périssable, on observe les agrégats³⁶ (*objets*), ceux-ci prennent l'*aspect* d'un moi ou d'un mien. Sa *fonction* est de faire concevoir un *je* ou un *mon*. Ce type d'intelligence perturbée a pour fonction de supporter toutes les fausses vues.

Périssable réfère à l'impermanence et *ensemble* implique qu'il y a plusieurs éléments. En effet, la base de cette vue consiste en de *multiples éléments impermanents* (les agrégats). Il n'existe personne qui serait une *entité unique et permanente*. Le nom de cette vue a été donné dans un but pédagogique.

Par exemple, une personne qui arrive au milieu d'une forêt très dense peut se mettre à avoir peur, car elle s'y sent mal à l'aise. Elle part alors immédiatement à courir pour en sortir. C'est la vue de l'ensemble périssable qui cause cela.

b) Les vues extrêmes

De telles vues ont pour *aspect* de considérer le soi (*l'objet* de la vue de l'ensemble périssable) comme permanent [éternalisme]. Ou encore, elles conçoivent que le soi ne renaîtra pas et qu'il sera anéanti après la mort [nihilisme]. Ces formes d'intelligence perturbée ont pour *fonction* d'empêcher de rejoindre la vue de l'école Madhyamaka.

³⁶ Les agrégats qui perpétuent l'existence cyclique.

c) Idéaliser une [fausse] vue

Cet état perturbé de l'intelligence a pour *aspect* l'idéalisation d'une fausse vue et son *objet* est les agrégats d'où elle provient. Elle a pour *fonction* d'engendrer un grand attachement envers les vues fausses.

d) Idéaliser une [fausse] conduite éthique

Cette forme d'intelligence perturbée a pour *aspect* d'idéaliser et de considérer libérateurs des vœux non éthiques ou des mauvais comportements. Par exemple, quelqu'un qui s'engagerait à porter un collier fait d'os de crâne humain et qui idéaliserait leur *objet*, soit les agrégats d'où ils proviennent, serait sous l'influence d'une conduite éthique fausse. Sa *fonction* est de créer une fatigue inutile.

e) Les vues erronées

Les vues erronées ont pour *aspect* de considérer comme inexistants leurs *objets*, qui sont la loi de causalité, les Quatre Nobles Vérités, les Trois Joyaux, la renaissance, etc. Cet état perturbé de l'intelligence a pour *fonction* de mettre un frein à la pratique de la vertu. De plus, cette forme d'intelligence perturbée détruit les racines de vertus, encourage la non-vertu, appuie la négativité et empêche la compréhension juste de ce qui doit être pratiqué ou évité.

On appelle ces cinq fausses vues des états perturbés de l'intelligence, car bien qu'elles soient des formes d'intelligence, elles sont mal dirigées par l'influence d'émotions perturbatrices.

Les cinq émotions perturbatrices, en plus des cinq vues qu'on regroupe sous un seul élément (les fausses vues), font un total de six émotions perturbatrices racines. On les nomme ainsi car elles constituent la racine de toutes les autres émotions perturbatrices. Elles sont les racines ou les principaux éléments perturbant l'esprit et elles le font de multiples manières.

2) *Identification des vingt perturbations mentales secondaires*

1) La rage, 2) la rancune, 3) l'hypocrisie, 4) la malice, 5) la jalousie, 6) l'avarice, 7) la prétention, 8) la malhonnêteté, 9) la suffisance, 10) la violence, 11) l'indignité, 12) le mépris d'autrui, 13) la torpeur, 14) l'agitation mentale, 15) l'incrédulité, 16) la paresse, 17) la négligence, 18) l'oubli, 19) l'indolence et 20) la distraction.

Il est dit dans le *Compendium de la phénoménologie* :

Voici les vingt : 1) La *rage*, une attitude vindicative ou un désir de causer du tort; 2) la *rancune*, qui ne veut pas abandonner le désir de vengeance par rapport au tort infligé; 3) l'*hypocrisie*, qui dissimule les actions négatives; 4) la *malice*, qui cherche les moyens de venger; 5) la *jalousie*, qui est un esprit dérangé et impatient face aux excellentes conditions d'autrui; 6) l'*avarice*, qui est incapable de partager ses possessions à cause de l'attachement au gain et aux honneurs; 7) la *prétention*, qui désire mettre en évidence aux autres des qualités non possédées du corps et de l'esprit; 8) la *malhonnêteté*, qui désire camoufler aux autres ses propres actes négatifs; 9) la *suffisance*, qui est joyeux et fier face à n'importe laquelle de ses propres bonnes qualités; 10) la *violence*, qui est non seulement l'absence de bienveillance

envers autrui, mais aussi le désir de les mépriser; 11) *l'indignité*, qui est sans honte face à ses propres actes négatifs en raison de considérations personnelles; 12) le *mépris d'autrui*, qui est sans honte ni considérations altruistes face à ses propres actes négatifs; 13) la *torpeur*, pour laquelle l'objet n'apparaît pas à l'esprit tel qu'il est en réalité et qui enlève la clarté d'esprit; 14) *l'agitation mentale*, de la nature de l'attachement, qui disperse l'esprit et élimine la paix; 15) *l'incrédulité*, qui empêche le développement de la foi envers les phénomènes vertueux; elle inclut le manque de foi, le désintérêt et l'absence de croyance; 16) la *paresse*, qui disperse l'esprit par l'absence de joie ou d'intérêt envers la vertu; 17) la *négligence*, une attitude de laisser-aller, qui ne protège pas l'esprit envers ce qui est à pratiquer et à abandonner; 18) *l'oubli*, qui enlève la clarté d'esprit face à la vertu par le souvenir d'un objet perturbateur; 19) *l'indolence*, qui engage une action en absence de vigilance; 20) la *distraktion*, qui disperse l'esprit par l'observation d'une perturbation mentale.

On les appelle émotions perturbatrices secondaires, car elles sont de la même catégorie que les émotions perturbatrices racines et leur sont proches ou similaires. Elles naissent et se développent à partir de fortes émotions perturbatrices. Elles ne sont pas identiques aux perturbations racines, mais mettent tout autant fin à la paix de l'esprit.

B5.3.2 Les étapes de développement des émotions perturbatrices

Selon les adhérents à la vue de l'école Madhyamaka-Prasanguika, tels les glorieux Chandrakirti et Dharmakirti, la seule racine des six perturbations mentales proliférantes est la méconnaissance ou la vue de l'ensemble périssable. Celle-ci est de deux sortes : conceptuelle et innée. La seconde est double : la

conception d'un *moi* et la conception d'un *mien*. La vue de l'ensemble périssable est la fausse vue qui crée la peur pour le *soi*.

À cause d'elle naissent l'attachement pour soi-même et l'aversion pour les autres. Parce qu'on ne perçoit pas la causalité, les Trois Joyaux, les Quatre Nobles Vérités, etc., le doute et autres perturbations mentales se développent. On accumule ainsi du karma et on fait tourner le samsara par la force des actions et des perturbations mentales. La racine véritable du samsara est l'ignorance ou la vue de l'ensemble périssable qui conçoit un moi inné. Ainsi, afin d'abandonner définitivement les perturbations mentales, on doit s'efforcer de développer son antidote, la sagesse qui réalise le non soi.

Dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Puisse mon esprit percevoir que tous les désavantages des perturbations mentales proviennent de la vue de l'ensemble périssable...

D'abord, je me suis attaché au soi de ce qu'on appelle le « Je ». Ensuite s'est développé l'attachement aux choses identifiées comme « miennes ».

B5.3.3 Les causes des perturbations mentales

Elles sont au nombre de six : 1) la *base* est le potentiel latent des perturbations mentales; 2) l'*objet* est ce qui se manifeste en association avec le développement des perturbations mentales; 3) la *société* consiste à suivre le mauvais exemple d'amis qui ne sont pas des êtres sublimes; 4) les *discussions* consiste à écouter des doctrines erronées; 5) la *familiarité* est le

développement de perturbations mentales par le pouvoir de la familiarité acquise; 6) l'*imagination* consiste en compréhensions erronées, comme d'attribuer la caractéristique de bonheur à ce qui est souffrance, à concevoir l'impermanent comme permanent, etc.

On lit dans le *Trésor de phénoménologie* :

Ne pas avoir abandonné les [perturbations mentales] subtiles et développées, demeurer à proximité de leur objet, avoir une compréhension erronée : voilà l'ensemble des causes des perturbations mentales.

B5.3.4 Les désavantages des perturbations mentales

Sous l'influence de perturbations mentales, l'esprit devient d'un naturel non vertueux. Sur le support du potentiel latent des graines de perturbations mentales, l'attachement et l'aversion ainsi que leurs perturbations associées naissent continuellement sans interruption.

Calomnier des êtres sublimes a le désavantage d'accumuler du karma d'inconfort dans cette vie et les suivantes, de nous éloigner de la voie de la libération et de l'omniscience, de faire dégénérer notre éthique, de calomnier également les Bouddhas et les protecteurs du Dharma, de faire renaître dans une région barbare ou une naissance inférieure. En bref, tous ces désavantages proviennent des perturbations mentales.

Dans l'*Ornement des soutras*, on trouve :

Les perturbations mentales vous détruisent, détruisent les êtres sensibles, détruisent l'éthique. Après avoir ruiné votre joie, vous êtes rejeté. Vos protecteurs les enseignants vous réprimandent. De mauvaise réputation, vous renaîtrez dans une condition privée de liberté. Vous souffrez d'une grande angoisse en perdant la vertu que vous avez atteinte ou à atteindre.

B5.4 Comment s'accumule le karma

Dans le *Compendium de la phénoménologie* d'Asanga :

Il y a deux types de karma : le karma de l'intention et le karma intentionnel.

B5.4.1 Les actions de l'intention

Qu'est-ce que l'intention? C'est une action du mental qui se manifeste en l'esprit et qui le pousse à s'engager dans la vertu, la non vertu ou la neutralité. C'est le mouvement de l'esprit qui pense à prononcer des paroles blessantes, par exemple, et l'action du facteur mental qui pousse ou encourage à prononcer ces paroles blessantes.

B5.4.2 Les actions intentionnelles

Il s'agit des actions du corps et de la parole motivées par l'intention. Le *Trésor de phénoménologie* dit :

Le karma est l'intention et son produit. L'intention est l'action mentale. D'elle naissent les actes du corps et de l'esprit.

Le karma ainsi généré se divise aussi en trois : le karma méritoire, non méritoire et immuable. Le karma méritoire est le karma vertueux accumulé suite à une poursuite de bonheur pour les vies futures. Il fait renaître dans le monde du désir en tant que dieu ou humain. Le karma non méritoire est le karma non vertueux, comme le meurtre, accumulé à cause d'une poursuite de bonheur pour cette vie. Il fait renaître dans les mauvaises destinées. Le karma immuable consiste en vertus contaminées appartenant au monde de la forme et du sans forme. Dans le *Trésor de phénoménologie* :

Le mérite est le karma vertueux du royaume du désir.
Le karma immuable produit les royaumes supérieurs
des dieux.

Il est aussi dit dans les Soutras :

Le karma divisé en deux bases causales est : le karma de l'intention et le karma intentionnel. Le karma divisé en trois bases causales est : le karma du corps, le karma de la parole et le karma de l'esprit.

B5.5 Comment se déroulent la mort, le bardo et la transmigration

B5.5.1 Les conditions de la mort

Le samsara contient généralement deux catégories de personnes : les Aryas et les êtres sensibles. Les Aryas ne sont pas soumis aux conditions de la mort. Dans le *Sublime continuum du grand véhicule*, [de Maitreya] il est dit :

Les Aryas ont abandonné les souffrances de la mort, de la vieillesse et de la maladie à leur racine. Ils ont la maîtrise du karma et des perturbations mentales.

Il y a six sortes d'êtres sensibles. Bien qu'aucun ne désire mourir, un grand nombre de conditions néfastes provoquent la mort. Elle peut survenir naturellement lorsque la force vitale du corps est épuisée, sous l'influence d'une maladie, ou encore par la force d'émotions négatives, etc. Plusieurs autres conditions menant à la mort sont présentées dans les soutras.

B5.5.2 La conscience de la mort

La conscience qui meurt comprend l'esprit et les facteurs mentaux. L'esprit est « celui qui connaît » et qui perçoit simultanément avec les facteurs mentaux qui l'accompagnent, sous l'angle de cinq aspects de similitude. Ces cinq aspects de similitude sont le support, l'objet, l'aspect, le temps et la substance. Esprit, mental et conscience sont synonymes. On peut aussi l'appeler esprit principal.

Selon sa nature, l'esprit se divise en six : la conscience visuelle, la conscience auditive, la conscience olfactive, la conscience gustative, la conscience corporelle et la conscience mentale.

Les facteurs mentaux sont les connaisseurs simultanés avec l'esprit principal qu'ils accompagnent, sous l'angle des cinq aspects de similitude [support, objet, aspect, temps et substance]. Ils se divisent de plusieurs manières : vertueux, non vertueux et neutres, ou encore en 51 facteurs mentaux, etc.

La conscience mentale, l'esprit et les facteurs mentaux grossiers et subtils doivent cesser avec le corps. Il ne reste plus alors que la claire lumière de la mort, qui est en fait le vent et l'esprit très subtils qui sont de même nature et la continuité de la sixième conscience.

Ainsi, c'est uniquement l'esprit de claire lumière de la mort qui quitte cette vie pour aller dans le bardo ou en tout autre endroit positif ou négatif lorsque le bardo n'est pas nécessaire. On l'appelle également l'esprit subtil de la mort.

B5.5.3 Comment la chaleur se résorbe

La chaleur peut se résorber à partir du bas ou à partir du haut. Pour les personnes vertueuses, la chaleur se résorbe à partir du bas, en partant de la plante des pieds jusqu'au coeur. Ensuite, elle se résorbe du sommet de la tête jusqu'au coeur. Lorsque les deux se rejoignent et que la chaleur grossière et subtile s'est résorbée graduellement, la conscience pourra transférer et les étapes de la mort se dérouler aisément. De plus, comme les signes intérieurs

apparaissent clairement et qu'on en est conscient, il est facile de quitter ce support corporel vers une autre vie avec un esprit positif. On appelle cela une mort vertueuse.

Pour les personnes non vertueuses, la chaleur se résorbe vers le bas, à partir du sommet de la tête jusqu'au coeur. Ensuite, la chaleur se résorbe à partir du bas, de la plante des pieds jusqu'au coeur. Lorsque les deux se rencontrent et que la chaleur s'est résorbée progressivement, le transfert de la conscience et les étapes de la mort se déroulent avec difficulté. De plus, comme les signes intérieurs ne sont pas clairs et qu'on n'en est pas conscient, il est difficile de quitter ce support corporel pour reprendre naissance. On appelle cela une mort non vertueuse.

Lorsque la mort approche, pour que ces étapes se déroulent sans difficulté et pour avoir une renaissance positive, on peut se rappeler les étapes de la mort et du bardo tout en restant dans un état d'esprit paisible et détendu. Cela peut aussi aider si les autres peuvent inciter à s'en souvenir.

En résumé, les étapes de la mort se déroulent ainsi. D'abord, au moment où le potentiel des quatre éléments décline graduellement, quatre signes intérieurs apparaissent progressivement. Lorsque le potentiel de l'élément terre décline, une vision semblable à un mirage se manifeste. Lorsque le potentiel de l'élément eau décline, une vision semblable à de la fumée se manifeste. Lorsque le potentiel de l'élément feu décline, une vision semblable à des lucioles se manifeste. Lorsque le

potentiel de l'élément air décline, une vision semblable à la flamme d'une bougie se manifeste.

Ensuite, les consciences se clarifient graduellement pour laisser paraître les quatre vacuités. Au moment de la première vacuité, l'esprit d'apparence blanche se manifeste. Au moment de la vacuité supérieure, l'esprit d'accroissement rouge se manifeste. Au moment de la grande vacuité l'esprit de quasi obtention noire se manifeste. Au moment de la vacuité totale, l'esprit de claire lumière de la mort, d'aspect d'une claire lumière pure, se manifeste.

Il arrive que certains pratiquants demeurent en équilibre méditatif concentrés en un point sur la vacuité durant un temps indéterminé lors de l'étape de la vacuité totale. Ils renaissent alors dans le bardo ou en un autre endroit à partir de cet état.

B5.5.4 Comment se déroule le bardo

Certains doivent passer par le bardo, d'autres non. L'esprit de claire lumière de la mort, qui est le vent et l'esprit très subtils qui sont de même nature, demeure dans la goutte composée des éléments blanc et rouge située au centre du chakra du Dharma, au niveau du coeur. Le bardo est la période immédiatement après que cet esprit en soit sorti, alors qu'il a délaissé le corps de cette vie. À ce moment, il n'a pas encore trouvé un autre corps et se trouve dans un corps énergétique sous le pouvoir du karma.

Immédiatement après que cet esprit soit expulsé à l'extérieur, il se produit les signes extérieurs suivants. L'élément blanc du chakra du coeur descend et sort à

la pointe du sexe. L'élément rouge monte du cœur et sort au bout des narines.

Le vent de rayons lumineux des cinq couleurs que chevauche l'esprit de claire lumière de la mort est la condition principale du corps de bardo et la condition supportante de son esprit. Cet esprit lumineux de la mort est la condition supportante du corps du bardo et la condition principale de son esprit. Ainsi se forme un corps énergétique d'aspect similaire à celui qu'il aura lors de sa prochaine naissance.

Par exemple, si on a accumulé le karma pour renaître en tant qu'humain, on obtient dans le bardo un corps énergétique d'aspect humain, après avoir quitté l'ancien agrégat de pleine maturation. Il en est de même pour les autres sortes de renaissance.

B5.5.5 Comment s'effectue la naissance dans l'existence conditionnée

Après avoir quitté le corps de bardo d'aspect grossier ou subtil, il y a plusieurs manières de reprendre naissance dans l'existence conditionnée. En ce qui concerne plus particulièrement l'être humain, il doit y avoir manifestation de trois fondations et absence de trois tares, afin que l'être du bardo puisse renaître dans la matrice d'une mère. Les trois fondations sont :

- la mère ne doit pas être malade et doit être en bonne santé;
- il doit y avoir un mangeur d'odeurs³⁷ dans les environs qui désire y pénétrer;

³⁷ C'est un des noms donnés à l'esprit dans l'état de bardo.

- le père et la mère doivent avoir l'attachement réciproque et avoir une relation sexuelle.

Les trois tares sont :

- la tare de la maladie : ceci doit se produire à un moment sans maladies reliées aux vents, à la bile et au flegme. Si ces particularités ne sont pas complètes, il s'agit d'une tare de maladie;

- la tare de la semence : le père et la mère doivent émettre le sang et le sperme au même moment et ceux-ci doivent être purs et non dégradés. Sinon, il y aura tare de la semence;

- la tare du karma : l'être du bardo doit absolument avoir accumulé le karma pour naître en tant qu'enfant de ces deux parents et les deux parents doivent avoir accumulé le karma pour devenir les parents de cet être du bardo. Sinon, il y a tare du karma.

Ensuite, en voyant un être sensible qui lui convient, l'être du bardo désire le voir, jouer avec lui, être en sa présence, etc. et il prend alors naissance dans la matrice à ce moment-là.

Bien que généralement le sperme et le sang soient contaminés et malpropres, l'être du bardo les perçoit comme particulièrement propres et attirants par le pouvoir du karma. Il développe envers eux un état d'esprit de joie pure. Plusieurs maîtres sublimes du passé expliquent qu'il ne voit pas réellement le père et la mère, mais par la force du karma, le sperme et le sang lui apparaissent de façon erronée comme si les deux étaient en relation sexuelle.

De plus, par le pouvoir du karma ils ne perçoivent aucune autre partie du corps du père et de la mère que leurs sexes. Lorsque leur attachement est intense, ils émettent un liquide dense. Par la suite, les deux gouttes du père et de la mère, le spermatozoïde et l'ovule qui ont été émis, se fusionnent dans l'organe féminin. L'esprit de l'être du bardo qui meurt pénètre alors au centre de cette substance de la consistance de lait bouilli sur lequel s'est formée une mince pellicule.³⁸

Cette présentation des étapes d'entrée dans le samsara, l'origine, a été faite en accord avec *Le Lamrim court*, *La voie de la félicité* et *La voie rapide*.

³⁸Pour en savoir plus sur ce sujet, veuillez vous référer à *Transcender la mort*, par Lama Samten, édition 2013.

B6. La voie de la libération

B6.1 Le type de support nécessaire pour mettre fin au samsara

Le support nécessaire est un corps humain issu d'une matrice et doté des libertés et des richesses, des six constituants et ayant les trois entraînements supérieurs. Les libertés et les richesses ont été expliquées précédemment. Les six attributs sont les os, la moelle et le sperme obtenus du père et la chair, la peau et le sang obtenus de la mère. Un tel être humain du continent du sud (Djamboudvipa) issu d'une matrice et doté des six constituants possède la précieuse vie humaine. Guéshé Potowa a dit :

Par le passé, vous avez erré durant si longtemps [dans le samsara] et il ne s'est pas arrêté de lui-même, ni ne s'arrêtera de lui-même. Vous devez donc l'arrêter. Et le temps pour le faire est maintenant, alors que vous avez obtenu une précieuse vie humaine.

En ces temps de dégénérescence, afin d'atteindre le parfait éveil en l'espace d'une seule vie, on doit posséder le support d'un corps humain issu d'une matrice, être doté de toutes les libertés et richesses, avoir les six constituants et posséder les trois entraînements.

B6.2 Le type de voie qui mettra un terme au samsara

Dans le *Soutra de l'amas de joyaux demandé par Mahakashyapa* :

En conservant l'éthique, obtenez aussi la concentration. Ayant atteint les concentrations, méditez beaucoup la sagesse. Grâce à la sagesse, vous obtiendrez la parfaite sagesse sublime.

Alors que nous avons un tel support positif, si nous ne tranchons pas la racine du samsara, comment pourrions-nous obtenir la libération? Quelle est la racine du samsara? Il s'agit de la conception innée d'un soi, la méconnaissance confuse de l'ainsité. Son antidote doit être un connaisseur qui a un mode d'appréhension diamétralement opposé.

Par conséquent, la sagesse qui réalise le non-soi est nécessaire pour trancher la conception innée d'un soi à sa racine. Sinon, peu importe l'effort appliqué à d'autres types de vertus, elles ne feront que renforcer la conception d'un soi et n'auront pas le pouvoir de la contrer.

Cela ne sera pas possible de développer correctement en notre continuum mental l'entraînement à la sagesse supérieure tant que l'entraînement à la concentration supérieure n'y sera pas développé. Par exemple, afin de couper le tronc de l'arbre de la conception d'existence véritable, on a besoin de la hache aiguisée de la sagesse et du bras puissant de la concentration.

Aussi, sans un bras stable pour frapper exactement au même point, la hache bien affûtée et le bras puissant à eux seuls ne pourront pas couper le tronc de l'arbre. De même, afin d'observer une murale durant la nuit, on aura besoin d'une bougie lumineuse que le vent ne fait pas vaciller.

De plus, afin de pouvoir développer en notre continuum mental une concentration de l'esprit stabilisée en un point par l'entraînement à la concentration supérieure et l'abandon des distractions internes, on doit d'abord avoir développé l'entraînement à l'éthique supérieure qui libère des distractions externes grossières et subtiles. Ainsi, pour la personne de moyenne capacité, les trois entraînements supérieurs de la voie sont à pratiquer. La conception innée d'un soi, cette méconnaissance confuse de l'ainsité, est à abandonner. Ce qui est à atteindre est la libération.

On guide ici sur la voie partagée avec les pratiquants de moyenne capacité. Ce n'est pas la voie du pratiquant de moyenne capacité proprement dite. Par conséquent, les entraînements à la concentration et à la sagesse seront expliqués plus en détails lors de la présentation du calme mental et de la vision pénétrante, dans les chapitres destinés au pratiquant de grande capacité. Si on ne guidait pas sur la voie du pratiquant de grande capacité, on devrait élaborer ici sur les entraînements à la concentration et à la sagesse.

B7. L'entraînement à l'éthique supérieure

Nous élaborerons donc ici sur l'éthique supérieure, en présentant quelques citations issues des soutras et des textes classiques. Ces citations démontrent les avantages de l'éthique et permettent de développer du fond du coeur une forte motivation à pratiquer l'éthique.

Dans le *Soutra très agréable pour les Bhikshous* :

L'éthique est un bonheur excellent; l'éthique est la voie de la libération; l'éthique est un champ de qualités; l'éthique est la cause de la bouddhité; l'éthique est la meilleure des excellences. Protégez-la comme la prune de vos yeux. Même au prix de votre vie, il serait fou de l'abandonner. La vie qui se termine, prendra une nouvelle naissance. Il n'en est pas de même pour une éthique brisée.

Dans le *Soutra de l'au-delà des peines* :

Ananda, pour répondre à ta requête : « Une fois que le Bouddha sera passé au-delà des peines et qu'il ne sera plus de ce monde, qui sera mon enseignant? » Ananda, c'est ton éthique qui sera ton grand maître. En maintenant cette fondation stable, tu atteindras la concentration et la sagesse supramondaines.

L'éthique est également la racine des réalisations de la voie des mantras. On dit dans le *Tantra demandé par Subahu* :

La racine des mantras est d'abord l'éthique, ensuite l'enthousiasme et la patience, la foi dans le Vainqueur et l'esprit d'éveil, les mantras secrets et l'absence de

paresse. Tout comme un seigneur possédant les sept trésors, discipline tous les êtres infatigablement, un mantrika qui possède ces sept qualités dompte les négativités.

Ceux dont l'éthique est dégénérée n'ont pas la capacité de s'échapper du samsara. Dans le *Soutra des concentrations royales en un point* :

Ainsi, même si les humains confus dont l'éthique est dégénérée aspirent à échapper au conditionnement, leur éthique dégénérée rend cela impossible et ils sont anéantis par la maladie, la vieillesse et la mort.

En ces temps de dégénérescence, protéger une seule catégorie d'éthique procure des bienfaits et des mérites incalculables. Maintenir une éthique pure produit donc des effets encore plus grands. Doté de ce support corporel, on doit faire tout en son possible pour protéger son éthique.

Comment protéger son éthique? En appliquant avec assiduité les antidotes aux quatre portes menant aux transgressions. Si on ne s'y emploie pas avec énergie et qu'au contraire on est insouciant et on pense que ce n'est qu'un petit méfait, ce n'est pas correct. Le *Soutra des nuages de joyaux* dit :

«Les Bodhisattvas ne s'engagent pas même dans la plus infime des négativités. Ils ne négligent pas même le plus petit méfait.» Et le Bhaghavan continua :« Bhikshous, les hommes mourront en absorbant du poison, même en petite quantité. Bhikshous, les hommes mourront aussi en absorbant du poison en grande quantité . De même, les grandes négativités mènent dans les mauvaises renaissances. Les petites aussi mènent aux mauvaises renaissances. »

Toujours veiller attentivement à ne pas être souillé par la moindre faute ou transgression est notre tâche la plus importante. Si jamais on faillit à cette tâche, on doit immédiatement purifier toute faute ou transgression, ou le faire au moins à chaque jour par le biais des quatre forces. Celles-ci ont déjà été expliquées dans le chapitre sur les actions et leurs effets.

Les quatre portes menant aux transgressions sont : 1) l'ignorance, 2) l'irrespect, 3) la négligence et 4) les abondantes perturbations mentales.

1' L'ignorance

Ne pas savoir qu'on doit protéger toutes les promesses prises devant chacun de nos maîtres, abbés, etc. correspond à la porte menant aux transgressions qu'est l'ignorance. Par conséquent, connaître qu'on doit protéger chacun des vœux pris devant nos maîtres et abbés est l'antidote à cette porte.

2' L'irrespect

Ne pas concevoir les entraînements de libération individuelle inclus dans son continuum mental et celui des autres comme étant le Bouddha lui-même et sa parole et par conséquent ne pas éprouver le moindre respect à leur égard correspond à la porte menant aux transgressions qu'est l'irrespect.

L'antidote à cette porte est multiple : respecter les vœux de libération individuelle en son continuum mental et celui des autres en les voyant comme les

remplaçants du Bouddha après qu'il ait démontré son passage au-delà des peines; démontrer du respect pour nos compagnons selon l'ordre d'ancienneté de leurs entraînements; et respecter les vœux de libération individuelle qu'on a pris l'engagement de garder en les protégeant comme la prunelle de nos yeux.

Dans le monde en général, le respect est manifesté par les laïcs en fonction de critères d'apparence extérieure, mais cela ne doit pas être basé uniquement sur cela. On doit aussi manifester du respect selon l'ancienneté de l'entraînement dans la voie intérieure.

3' La négligence

Ne pas faire preuve à tout moment d'attention et de vigilance, que ce soit en marchant, assis, en mangeant, en buvant, en étant étendu, etc. mènera jour et nuit à commettre des fautes et transgressions par le corps, la parole et l'esprit. Cela constitue la porte menant aux transgressions qu'est la négligence.

Par conséquent, l'antidote aux transgressions par négligence est de bloquer la porte menant aux fautes, aux transgressions, etc. Cela se fait en ayant à tout moment et en toute occasion la vigilance et le rappel de ce qui est à pratiquer et à abandonner et en ayant de la dignité et de la considération pour autrui. En outre, on doit examiner ses trois portes pour voir si elles sont souillées par une faute ou une transgression.

4' Les abondantes perturbations mentales

Même en respectant une éthique parfaite, si les perturbations mentales se manifestent librement en

son continuum mental et qu'on ne les combat pas dès qu'elles apparaissent comme si elles étaient du poison ou un ennemi, elles seront certainement la cause qui fera sombrer dans le grand océan des souffrances du samsara.

On ne désire pas souffrir, mais on ne peut quand même pas mettre un terme aux actions négatives et aux trois poisons perturbateurs. C'est la porte menant aux transgressions qu'est l'abondance de perturbations mentales.

Ainsi, si le désir-attachement se manifeste, méditons sur le détachement. Si c'est l'aversion qui apparaît, méditons sur l'amour. Quand la confusion croît, méditons sur la production interdépendante, etc. Ce sont les antidotes aux transgressions provenant des abondantes perturbations mentales.

Lorsque le désir-attachement prédomine, on doit méditer sur le détachement. Si le désir-attachement est envers le corps, par exemple, on médite sur le détachement en contemplant le fait qu'il est souillé maintenant, au début et à sa fin. Il est un récipient malpropre, son aspect intérieur est rouge sang, il pourrit, il dégage de mauvaises odeurs, il produit l'urine et les excréments.

Ou encore, si on recherche le corps auquel notre esprit s'attache en le divisant en parties, on ne peut absolument rien trouver de véritable, comme par exemple lorsqu'on cherche la lune dans la forme qui se reflète dans l'eau. Méditons ainsi.

Comme antidote à l'orgueil, méditons en réfléchissant à la maladie, la vieillesse, la mort, l'incertitude, le changement constant entre états élevés et inférieurs, au fait qu'à l'intérieur même de nos propres agrégats, éléments, sources de perception et facultés, on en ignore beaucoup. Sans compter tous les autres phénomènes externes qu'on ignore.

L'antidote commun à toutes les perturbations mentales est la méditation sur la vue de la vacuité.

Quelques personnes disent que la conduite éthique des vœux de libération individuelle est réservée uniquement aux moines et aux moniales novices et pleinement ordonnés. Dans ce cas, eux-mêmes ayant des réalisations élevées dans les mantras secrets, ils n'auraient aucunement besoin de respecter les vœux de libération individuelle. Ils font ainsi preuve de négligence et c'est incorrect.

Les vœux de libération individuelle sont la racine des réalisations dans la voie des mantras et la cause incontournable de l'obtention du nirvana. Si on est un pratiquant bouddhiste mantrika qui désire la libération, on doit protéger ses vœux de libération individuelle pris devant ses maîtres et abbés même au prix de sa vie.

Dans le *Tantra racine de Manjousbri* :

Shakyamouni n'a pas dit que ceux qui ont une éthique dégénérée accompliront les mantras. Ce n'est pas ainsi qu'on accède à l'au-delà des peines à la mort, ni qu'on peut même s'y diriger. Comment ces sots malfaisants pourraient-ils réussir dans les mantras? Comment les êtres ayant une éthique dégénérée pourraient-ils accéder

aux destinées heureuses? Ils n'iront pas dans les royaumes supérieurs, ni n'auront le bonheur suprême. Est-il alors utile de mentionner leur succès dans les mantras enseignés par le Vainqueur?

C'est donc un effort insensé d'entrer dans la voie des mantras sans aucune expérience d'écoute, de réflexion ou de méditation dans la voie commune (le renoncement, la bodhicitta et la vue juste).

L'entraînement à l'éthique de se détourner des méfaits, fondation des entraînements à la concentration et à la sagesse, comprend trois catégories de vœux : ceux de libération individuelle, ceux de Bodhisattva et ceux des mantras secrets.

Les vœux de Bodhisattva et les vœux des mantras (ou tantras) secrets seront présentés plus loin, dans les explications destinées aux pratiquants de grande capacité. Les vœux de libération individuelle sont présentés ainsi dans *L'essence d'un océan de discipline* :

Les huit catégories de [vœux] de libération individuelle sont : ceux d'un laïc d'une journée, les [vœux] laïcs pour homme et pour femme; ceux de moines et de moniales novices, les [vœux] d'une moniale en entraînement; les [vœux] de moine et de moniale pleinement ordonné(e)s.

Le grand Mouni a dit :

Bien que je vous montre les moyens pour atteindre la libération, sachez que la libération ne dépend que de vous.

Bien que le Bouddha ait enseigné la voie excellente vers la libération, c'est parce qu'on n'a pas encore pu la mettre en pratique qu'on devra encore rester malgré soi dans les grands problèmes et souffrances du samsara. C'est de notre propre faute si on n'en est pas encore sorti. Dans les *Soutras* :

Je suis mon propre ennemi; je suis aussi mon propre protecteur.

Ainsi, pensons qu'à partir de maintenant, on se doit de bien pratiquer les vœux de libération individuelle. Ils sont la racine de l'enseignement de la voie essentielle pour atteindre la libération de l'océan de souffrances du samsara.

Si on prend les vœux laïcs d'une journée, on respectera les huit préceptes durant 24 heures. On peut prendre ces vœux avec quelqu'un qui possède au minimum les vœux de libération individuelle laïcs (permanents). Il n'est pas convenable pour ceux qui ont pris des vœux permanents de prendre les vœux laïcs d'une journée, parce que leurs vœux permanents supérieurs (laïcs, de moine ou de nonne), seront brisés.

Les vœux de pratiquant laïc doivent être protégés durant toute la vie. Ils doivent absolument être pris en présence d'un moine ou d'une moniale novice ou pleinement ordonné(e).

Il est très important de faire la cérémonie comme il est énoncé dans le Vinaya. Bien qu'il y ait plusieurs catégories de pratiquants laïcs, on en présentera ici six : deux réelles et quatre par identification. Le grand et incomparable Tsongkhapa a dit :

Les six catégories de pratiquants laïcs sont ceux : observant seulement un précepte; ceux de son choix; le laïc approximatif; le laïc complet dans sa pratique; le laïc à la conduite chaste; le laïc ayant pris refuge.

Le premier type est le pratiquant laïc ayant pris refuge. Le refuge est très important, car il agit comme support à tous les vœux et comme porte d'entrée initiale dans l'enseignement du Bouddha.

Pour ces raisons, on doit d'abord devenir un laïc qui prend refuge. De plus, on doit bien connaître les entraînements de la prise de refuge, ses bienfaits, la différence entre bouddhiste et non-bouddhiste, etc.

Ce qui fait de quelqu'un un bouddhiste n'est pas en lien avec son aspect extérieur. Cela se détermine plutôt par la présence d'une prise de refuge authentique à l'intérieur de son continuum mental. Pour des explications plus détaillées, référons-nous au chapitre précédent sur la prise de refuge.

Ensuite, il est permis de devenir un pratiquant laïc qui observe un précepte, qui observe ceux de son choix, un pratiquant laïc approximatif, un pratiquant laïc complet et un pratiquant laïc à la conduite chaste.

À notre époque et dans l'environnement actuel, les cinq préceptes à protéger par un pratiquant laïc (les quatre racines en plus d'éviter les intoxicants) sont très difficiles à observer et très rares selon mon point de vue. *Djé Gungtang Tenpé Dronmé* a dit :

Plusieurs reçoivent les entraînements, mais peu les pratiquent; plusieurs reçoivent les vœux, mais peu les respectent.

Au moment de recevoir les vœux, on devrait évaluer sa propre capacité et réfléchir pour prendre seulement ceux qu'on sera capable de respecter. Ainsi, on aura beaucoup de bienfaits et peu de désagréments.

En respectant un seul précepte, on devient un pratiquant laïc qui respecte un précepte. En respectant deux, on devient un laïc qui respecte ceux de son choix. En respectant trois ou quatre, on est un pratiquant laïc approximatif. Ceux-ci sont appelés pratiquants laïcs par identification.

En respectant les bases d'entraînement que sont les cinq racines, on est un pratiquant laïc complet. En ajoutant à cela [l'abstention de toute] conduite sexuelle, on est un pratiquant laïc chaste. Ces deux catégories sont reconnues comme étant celles des pratiquants laïcs réels.

Les cinq racines à respecter sont présentées dans *L'essence de l'océan de discipline* :

L'abandon du meurtre, du vol, du mensonge, de l'inconduite sexuelle et de l'absorption d'intoxicants sont les cinq vœux d'un pratiquant laïc.

Ainsi, le meurtre, prendre ce qui n'est pas donné, le mensonge et la méconduite sexuelle sont les quatre racines. En ajoutant l'absorption d'intoxicants, cela fait cinq. Leur signification a été présentée auparavant dans la section sur les actions et leurs effets. Dans *Le soutra de la dixième roue de Kshitigarbha* :

Fils et filles de la lignée, chez tous ceux et celles en qui les quatre racines de base que j'ai enseignées dans le *Soutra de la libération individuelle* n'ont pas dégénéré et sont purs, l'Enseignant est présent en eux.

Dans *Le soutra de la libération individuelle* :

Lorsque je serai passé au-delà des peines, *ceci* sera votre enseignant.

En pensant que l'éthique de libération individuelle dans son continuum mental agit comme représentant de l'Enseignant, on doit la protéger avec la plus haute considération.

Il est très important de protéger parfaitement son éthique, car elle est la base de toutes les voies et de toutes les qualités. La présence de l'enseignement du Bouddha en un endroit dépend uniquement de la présence d'une éthique de libération individuelle. Si quelqu'un préserve quelque part la discipline éthique de libération individuelle, l'enseignement du Bouddha est présent. Sinon, il n'y est pas présent. Sans posséder cette éthique, même si quelqu'un d'une connaissance aussi grande que celle d'un Bodhisattva est présent, il ne contribuera pas à la présence de l'enseignement du Vainqueur.

Pour nous qui sommes débutants, les deux entraînements les plus élevés sont difficiles à mettre en pratique immédiatement. L'éthique de libération individuelle en son continuum mental est l'enseignement de réalisation qu'on a assurément en soi et qui est facile à mettre en pratique.

L'éthique est donc la racine du bonheur et des bienfaits qu'il est possible d'atteindre, c'est la claire lumière qui libère de l'ignorance confuse, la voie qui mène à se libérer des souffrances du samsara. Si on ne la pratique pas alors qu'on a un tel corps extraordinaire doté de libertés et de richesses, ce sera très difficile dans un autre type de corps.

Ce serait comme avoir trouvé un précieux joyau d'une valeur inestimable et de le perdre avant d'avoir pu en profiter. Il est inutile de mentionner qu'il serait ardu d'en trouver un autre à nouveau.

L'enseignement du Bouddha consiste essentiellement à protéger correctement l'éthique de libération individuelle en son propre continuum mental. Écouter et réfléchir au Dharma de transmission consiste en l'enseignement de transmission. Protéger parfaitement l'éthique dans laquelle on s'est engagé est l'enseignement de réalisation. On trouve dans les sutras :

Un moine qui préserve son éthique est lumineux.

L'épanouissement de l'enseignement ne se fait pas grâce à la taille des bâtiments ou des temples construits, ni par le nombre de personnes, ni la quantité d'offrandes, etc. Cela dépend exclusivement de la présence en son continuum mental de la racine de l'enseignement, une éthique de libération individuelle pure. Dans le monde en général, les enseignements peuvent fleurir, mais si l'éthique disparaît de notre continuum mental, c'est notre familiarité avec les enseignements qui disparaît. Les grands maîtres Kadampas disaient :

Bien que de façon générale, nous n'ayons pas les enseignements en notre continuum mental, nous ne devons pas perdre l'habitude des enseignements...

En ces temps de dégénérescence, il est plus bénéfique et plus puissant de protéger une seule sorte d'entraînement que ça l'était de protéger la totalité du fondement des entraînements lors des anciens temps de cet éon. De même, celui pourvu d'éthique rencontrera des Bouddhas plus rapidement que celui qui fait des offrandes à plusieurs Bouddhas durant dix millions d'éons.

Ainsi, la voie partagée avec les pratiquants de moyenne capacité se résume en trois éléments : la méditation, l'entraînement dans ce qui est à abandonner et à pratiquer. Durant l'entraînement de moyenne capacité, on réfléchit aux désavantages du samsara et on médite sur les avantages de la libération. Après avoir développé l'aspiration à la libération et sans se méprendre sur la voie complète vers la libération, on s'exerce dans les trois précieux entraînements de la voie supérieure [éthique, concentration, sagesse]. Ayant abandonné l'attachement pour le samsara, on s'engage vers la paix de l'au-delà des peines. Ceci termine la présentation du Dharma partagé avec les pratiquants de moyenne capacité.

ÉTAPES DE LA VOIE DES PRATIQUANTS DE GRANDE CAPACITÉ

- 8. La bodhicitta
- 9. Les deux méthodes
- 10. Les six perfections



B8. La bodhicitta, porte d'entrée dans le Mahayana

La bodhicitta et ses avantages, tels que présentés ici, suivent les textes authentiques. Dans *Le soutra du lotus blanc* :

Le grand sage a enseigné trois véhicules. Bien qu'il n'y ait qu'un seul véhicule et non deux, les guides habiles enseignent deux véhicules afin d'accorder un repos...

Afin de vous libérer des souffrances du samsara, ne passez pas complètement au-delà des peines, mais recherchez uniquement le véhicule de la bouddhité.

Dans le *Soutra de sagesse sublime florissante* :

Le Shravaka recherche son propre bénéfice; le Bodhisattva recherche son bénéfice et celui des autres. Le Shravaka connaît sa propre voie; le Bodhisattva connaît parfaitement sa voie et celles de tous les êtres sensibles...

Le Shravaka parcourt une voie; le Bodhisattva parcourt la grande voie. Le Shravaka et le Pratyekabouddha abandonnent les perturbations mentales, mais non leurs empreintes; le Bodhisattva, afin de devenir un Bouddha avec l'éveil parfait et complet, abandonne les perturbations mentales et leurs empreintes.

Dans la *Perfection de la sagesse abrégée* :

Une fois abandonnés pour toujours les deux véhicules futiles pour le bénéfice du monde, entrez dans le véhicule enseigné avec compassion par le Vainqueur

Shakyamouni, dont la nature même est d'être bénéfique aux autres.

Guéshé Potowa dit :

Faites la traversée une seule fois et non deux! Entrez dans la voie du Mahayana dès le départ!

Le grand Bodhisattva Shantidéva a dit :

Je me prosterne devant le corps de ceux en qui ce joyau sublime de l'esprit est né. Je prends refuge dans cette source de bonheur qui apporte le bonheur même à ceux qui lui causent du tort.

Dans le *Soutra de l'amas de joyaux* :

Le Dharma du Bouddha est accepté comme étant la bodhicitta... Parmi tous les états d'esprit, il est le plus vertueux; il est l'excellence de toutes les qualités, il pacifie toutes les maladies.

Suite à cette présentation de citations authentiques, voici les dix avantages de l'esprit d'éveil, afin de stimuler l'intérêt à s'entraîner dans la voie vers l'éveil par le Mahayana.

B8.1 L'esprit d'éveil, unique entrée dans le Mahayana

Dans le *Soutra de l'enseignement sur les vérités conventionnelle et ultime* :

L'esprit d'éveil conventionnel est la porte d'entrée à tout le Dharma du Bouddha.

La voie du Mahayana se divise en deux : le Mahayana des perfections (paramitas) et le Mahayana des mantras secrets. La seule et unique porte d'entrée pour ces deux véhicules est l'esprit d'éveil conventionnel. Ce qui détermine si une personne est entrée dans le rang des mahayanistes est uniquement l'émergence de cet état d'esprit dans son continuum mental.

Djé Tsongkhapa a dit :

Ce n'est pas suffisant que le Dharma soit le Mahayana; la personne aussi doit être entrée dans le rang des mahayanistes.

Sans cet esprit dans le continuum mental, même la pratique des étapes de génération et d'achèvement de Gouyasamadja, le roi des tantras, ou de n'importe quelle autre pratique des mantras secrets, n'agira pas en tant que cause du plein éveil. Ce ne sera même pas un Dharma du Mahayana!

Dans le *Commentaire sur la bodhicitta*, de Nagarjouna :

Sans le développement de la bodhicitta, la bouddhité ne sera jamais atteinte. Il n'existe en fait pas d'autre moyen d'accomplir le bien des autres qui sont dans le samsara.

Il dit encore, dans *La précieuse guirlande* :

Si vous désirez atteindre l'insurpassable éveil pour vous et pour le monde, sachez que sa racine est la bodhicitta.

Bien qu'Atisha fut un érudit de tous les Dharmas, cela ne le satisfaisait pas. Il a bravé maintes difficultés en voguant sur les grands océans durant treize mois afin

d'entendre les instructions complètes de la part de Lama Suvarnavipi sur ce joyau de l'esprit. Il prit ensuite profondément à cœur l'esprit d'éveil et manifesta pour le maître qui le lui enseigna un respect encore plus grand qu'envers ses autres maîtres et ce, même si Suvarnavipi était un adhérent d'une école philosophique inférieure, le Chittamatra [école de l'esprit seul].

Ainsi, on doit se demander s'il est possible de développer cet esprit d'éveil en son continuum mental. Présentement, on ne pourrait pas espérer un meilleur support corporel que celui-ci. Aucun autre Dharma ne pourrait surpasser celui des étapes de la voie vers l'éveil. Étant en son contact, il serait vraiment dommage de ne pas générer l'esprit d'éveil en notre continuum mental.

B8.2 Obtenir le nom de « fils de Bouddha »

Devenir un fils de Bouddha ne dépend que de cet état d'esprit. Sinon, rien ne fera de nous un fils de Bouddha ou un Bodhisattva, pas même avoir des perceptions extrasensorielles, avoir des pouvoirs magiques, être érudit dans les champs de connaissance, avoir réalisé directement la vacuité, avoir abandonné complètement les perturbations mentales, etc. On ne sera même pas entré dans le Mahayana. Même un animal qui aurait cette pensée en son continuum mental ferait partie du rang des mahayanistes. Si on se sépare de cette pensée, on est sorti du Mahayana.

On peut aussi appeler Bodhisattva celui qui observe les êtres sensibles avec compassion et contemple l'éveil par sa sagesse.

B8.3 L'esprit d'éveil surpasse toutes les autres qualités

L'esprit d'éveil né dans le continuum mental surpasse toutes les qualités de la catégorie des Shravakas, des Pratyekabouddhas, etc. Il est dit dans Le *Soutra sur la libération complète de Maitreya* :

Elle est telle un jeune prince qui domine un groupe de ministres âgés, et comme un bébé garouda³⁹ qui éclipse un groupe d'oiseaux d'une autre espèce.

B8.4 Devenir un champ d'offrande suprême

Celui chez qui cet esprit d'éveil est né en son continuum mental devient un objet de respect et un sujet d'offrande suprême pour les hommes et les dieux du monde. De plus, il est dit que même les Bouddhas rendent hommage aux Bodhisattvas. On lit dans les sutras :

On devrait rendre hommage à la lune croissante et non à la pleine lune. Pareillement, ceux qui s'inspirent de moi devraient rendre hommage aux Bodhisattvas et non aux Tathagathas.

Il n'est pas possible de faire naître cette pensée en son continuum mental en s'entraînant seulement un ou deux mois. Le grand Atisha a dû s'y entraîner durant douze ans. Certains persévèrent durant plusieurs

³⁹ Le garouda est un animal mythique d'un grand pouvoir.

années à simplement méditer sur des déités ou réciter des mantras. En mettant plutôt ces efforts à développer l'esprit d'éveil, ce sera beaucoup plus bénéfique.

B8.5 Compléter aisément de vastes accumulations

Rien ne pourrait être mieux que cet esprit d'éveil pour compléter les accumulations [de mérite et sagesse], purifier ses voiles, éliminer les conditions adverses et les obstacles et compléter notre accumulation de mérites.

Même en étant généreux avec plusieurs centaines de milliers d'êtres sensibles, sans esprit d'éveil, le résultat aura une fin. Ce ne sera pas une action de fils de Bouddha ni une cause de bouddhété.

Doté de cet état d'esprit, même une infime pratique de générosité ou de tout autre Dharma produira un résultat incommensurable et sans fin. Ce sera une action d'un fils de Bouddha et une cause de bouddhété.

Ou encore, en récitant avec l'esprit d'éveil même une seule fois le mantra du nom du Bouddha en réfléchissant aux souffrances des êtres, le résultat procurera des bienfaits incommensurables, en proportion avec le nombre d'êtres sensibles pris comme objets de méditation. Ce mantra est : OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI YÉ SOHA. Le sens du mantra a été expliqué précédemment. Avec cet esprit d'éveil, un flot ininterrompu de vertus est produit, même en dormant ou en étant négligent.

B8.6 Purifier rapidement ses voiles

Rien n'est supérieur à la bodhicitta pour la purification des négativités. Cet esprit éliminera même des négativités et des voiles très forts qui n'auraient pu être purifiés par d'autres méthodes. Simplement par la force d'un instant de compassion, racine de cet esprit, Arya Asanga a purifié plus de négativités et de voiles qu'en douze ans de pratiques vertueuses.

Cet esprit purifie complètement en un instant les négativités, aussi nombreuses soient-elles, comme le feu de la fin d'un éon consume le bois. Par conséquent, afin d'anéantir les non-vertus, il est plus bénéfique de méditer durant une session avec cet esprit que de s'efforcer durant cent ans à purifier ses négativités et ses voiles par une autre méthode, mais sans cet esprit d'éveil.

B8.7 Accomplir tous nos souhaits

L'esprit d'éveil a le pouvoir d'accomplir sans effort tout ce qui est extraordinaire pour tous les êtres sensibles, soi-même et les autres : abandonner la souffrance indésirée et obtenir le bonheur désiré. Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Il est dit qu'avec elle, l'assemblée des innombrables êtres sensibles obtiendront aisément la félicité suprême.

L'esprit d'éveil élimine les maladies et autres obstacles rencontrés par soi-même et les autres. Les prières et souhaits se réalisent immédiatement. Il a

principalement le pouvoir de réaliser l'omniscience. Il peut permettre à tout le moins une petite accumulation et l'accomplissement de réalisations supérieures.

B8.8 Les circonstances adverses et les obstacles ne peuvent nuire

Il est dit qu'avec l'esprit d'éveil, les maladies que sont les perturbations mentales ne nous atteignent pas. Même en dormant, on reçoit les bénédictions des maîtres et des déités. Autant le jour que la nuit, on est protégé des forces adverses, des obstacles, etc. par les Protécteurs du Dharma. En bref, la bodhicitta est notre protection interne et externe. Par exemple, il est dit que l'enseignant Bouddha lui-même a détruit l'armée des démons de son esprit par la force de son amour, cause de la bodhicitta.

B8.9 Compléter rapidement toutes les terres et les voies

Sans la bodhicitta conventionnelle, la sagesse sublime de la vacuité à elle seule ne pourra pas permettre de compléter l'accumulation de mérites. C'est principalement par le pouvoir de la bodhicitta conventionnelle qu'on peut compléter les deux accumulations et se débarrasser des deux types de voiles et de leurs empreintes. Avec cette pensée, il est possible d'atteindre la bouddhété complète en une seule vie par les mantras secrets. Atteindre la bouddhété est accessible à tous et il n'y a aucune différence quant à la nationalité, la race, etc. C'est grâce à la bodhicitta elle-même qu'on s'y dirige.

B8.10 Devenir un champ fertile de tout bien-être pour les êtres

Par le pouvoir de la précieuse bodhicitta, les Bouddhas ont enseigné les terres et les voies, en tenant compte des différentes aspirations et capacités des êtres sensibles. Sur ce support, les moindres bonheurs issus de la loi de cause à effet, racine du bonheur, le bonheur des Shravakas et des Pratyekabouddhas, le bonheur ultime des Bodhisattvas sont tous issus de l'esprit d'éveil. Il est dit dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Les Shravakas et les moindres [Pratyeka] Bouddhas; sont issus des puissants Mounis, mais les Bouddhas proviennent des Bodhisattvas...

La bodhicitta est comme la terre fertile produisant tous les Vainqueurs, la quintessence de tout le Dharma, la pratique principale sur laquelle se concentrent les sublimes fils de Bouddhas et la porte d'entrée dans le Vajrayana des mantras secrets. Nul autre état d'esprit ne s'y compare.

Un enseignement est de catégorie Mahayana uniquement s'il est à propos de la bodhicitta. Si on ne comprend pas l'essence de la bodhicitta et que, désirant la bouddhété, on médite sur les deux étapes des mantras secrets en espérant atteindre très rapidement la bouddhété, c'est comme espérer qu'un résultat se produise rapidement alors que les causes ne sont pas là.

Il n'existe aucune bouddhété sans avoir compris l'essence de cet esprit. Si de nos jours il existe une

cause de la bouddh     sans la bodhicitta, il s'agit de quelque chose dont on n'a jamais entendu parler auparavant!

Ainsi, si on d    re atteindre l'éveil, il faut savoir dès maintenant qu'il ne se produira pas sans cet esprit. Se séparer de lui équivaut à se séparer de l'espoir d'atteindre l'éveil. Il faut y veiller attentivement. Dans le *Sublime continuum du grand véhicule* :

La sagesse, graine de l'aspiration envers le véhicule sublime, est la mère du développement du Dharma du Bouddha.

La précieuse bodhicitta est la cause non commune de la bouddh    . La sagesse qui réalise la vacuité est une cause commune des trois types d'éveils.

Certains désirent s'engager dans le Mahamoudra, le Dzogchen ou d'autres pratiques des mantras secrets sans avoir même une compréhension minime de l'esprit d'éveil et des autres éléments de la voie commune. C'est signe qu'ils ne connaissent pas le fonctionnement du Dharma et cela démontre qu'ils n'ont pas la moindre expérience dans les étapes de la voie bouddhiste.

En outre, si durant de nombreuses années à écouter, réfléchir et méditer sur le Lamrim, essence du Dharma qui contient tout l'enseignement du Bouddha, on développe un nouvel intérêt, cela s'apparente à du magasinage. Chercher quelque chose de supérieur aux étapes de la voie vers l'éveil du bouddhisme mène à déployer de grands efforts pour une vaine recherche.

Bref, en omettant d'écouter, réfléchir et méditer le Lamrim, facile à comprendre, et en se mettant à la recherche d'un autre texte qui sera difficile à comprendre, c'est signe qu'on n'a pas découvert le sens et la délicieuse saveur du Lamrim. À partir de maintenant, on doit faire du Lamrim sa pratique principale et dormir en pensant au Lamrim, marcher en pensant aux étapes de la voie vers l'éveil, parler en pensant au Lamrim, travailler en pensant au Lamrim et rencontrer ses proches et amis en pensant au Lamrim. Les étapes de la voie vers l'éveil étant l'essence de toutes les excellentes paroles du Vainqueur, on ne peut rien trouver qui le surpasse.

La pratique principale des étapes de la voie vers l'éveil est l'entraînement à la bodhicitta de la voie du pratiquant de grande capacité. Les étapes de la voie partagées avec les pratiquants de petite et moyenne capacités en sont des étapes préparatoires. L'entraînement général dans les actions des fils de Bouddhas sont la conclusion.

B9. Deux méthodes pour développer l'esprit d'éveil

Ici débute l'entraînement réel à l'esprit d'éveil.

B9.1 Les sept causes et effets

L'entraînement de l'esprit au moyen des instructions orales des sept causes et effets provient de la lignée du grand Atisha. Il est dit qu'il y a deux lignées d'instruction permettant d'atteindre l'éveil ultime et complet, depuis l'Enseignant à Maitreya et Manjoushri, et ainsi de suite. Il est possible de l'atteindre en entraînant son esprit dans n'importe laquelle des deux. Ces deux instructions ont été transmises de Lama Suvarnavipi à l'incomparable Atisha, jusqu'à la lignée de Djé Rinpoché, le Vénérable maître, qui combina ces deux instructions. Bien qu'au moment d'entraîner son esprit, on doive pratiquer ces deux instructions orales en les combinant, on les explique ici séparément.

Ainsi, afin d'atteindre l'éveil complet et ultime, on doit d'abord faire naître l'esprit d'éveil. Et avant cela, on doit méditer les étapes des sept causes et effets de la lignée de transmission du grand Atisha, telle l'intention résolue⁴⁰, dans leur ordre de progression.

Ces sept étapes sont :

1) Reconnaître que tous les êtres sensibles ont déjà été nos mères; 2) se rappeler leur bonté, 3) leur rendre cette bonté; 4) l'amour bienveillant, 5) la grande compassion, 6) l'intention résolue et 7) le

⁴⁰ En tibétain : intention supérieure

développement de la bodhicitta. Afin que l'amour et la compassion ne tombent pas dans la partialité, il importe de méditer auparavant sur l'équanimité infinie.

Si à cause de l'aversion pour certains et de l'attachement pour d'autres, on ne peut pas avoir l'esprit impartial face aux ennemis, aux proches et aux autres, on ne pourra pas développer l'amour et la compassion. Cela empêchera d'entrer dans le Mahayana.

Plutôt que de gaspiller sa vie en mettant beaucoup d'efforts durant des mois et des années dans des activités mondaines qui rendent la vie humaine si peu bénéfique, déployons plutôt nos efforts à développer l'équanimité, si bénéfique. C'est l'antidote aux perturbations mentales de l'attachement et de l'aversion. Ce sera des efforts et une méditation qui seront d'une immense valeur.

Dans le *Soutra demandé par Subahu* :

Un ennemi peut aussi devenir un ami; un ami peut aussi devenir un ennemi; certaines peuvent aussi devenir ni l'un ni l'autre; ceux-ci peuvent aussi devenir ennemis.

Dans la *Lettre à un ami*, Nagarjouna dit :

Pères, enfants, mères, épouses, les êtres deviennent ennemis et amis. Le contraire peut survenir après la mort; il n'y a aucune certitude pour les êtres du samsara.

Le Mouni lui-même a dit :

Auparavant, bien loin dans le passé, il m'est difficile de voir un endroit où tu n'es jamais né, où tu n'es jamais allé, où tu n'es jamais mort. Bien loin dans le passé, il m'est difficile de voir un être sensible qui n'ait été ton père, ta mère, ton enfant, ta sœur, ton maître, etc.

Afin de méditer sur l'équanimité infinie, on entraîne son esprit en visualisant d'abord, clairement devant soi, un être intermédiaire (ni ami, ni ennemi), pour ensuite méditer progressivement en visualisant un ennemi, un ami, etc. On peut aussi entraîner son esprit en visualisant un ennemi, un ami et un être intermédiaire en même temps clairement devant nous.

Au moment où en les visualisant, on ressent de l'aversion envers ses ennemis, de l'attachement pour ses proches et de l'indifférence envers ceux qui ne sont ni ennemis ni amis, comment devrait-on réfléchir? De la même manière qu'expliquée dans les citations précédentes, telles que le *Soutra demandé par Subahu* ou *La lettre à un ami* de Nagarjouna.

En pensant à cet ennemi qui a été notre ami un nombre incalculable de fois dans des vies passées, certaines perturbations mentales telles que l'aversion cesseront. On doit alors méditer sur les antidotes qui les empêcheront de réapparaître, comme l'amour par exemple.

De même, en se rappelant que cet ami a été notre ennemi un nombre incalculable de fois au cours de maintes vies passées, les perturbations mentales telles que l'attachement cesseront. On doit méditer sur le

détachement afin d'empêcher l'attachement de se manifester à nouveau.

Ensuite, les êtres sensibles intermédiaires, qui ne sont ni ennemis ni amis, envers qui on ressent de l'indifférence, ont été un nombre incalculable de fois des amis et des ennemis lors de vies passées.

En résumé, nous et nos ennemis, amis et personnes indifférentes actuelles avons tous déjà été en situation de s'aider ou de se nuire mutuellement. Par exemple, qu'on se soit aidés ou nuis dans une vie passée ou durant la vie présente, cela ne fait aucune différence quant à l'action. Ce n'est que le moment qui diffère. On peut appliquer cette même logique à l'an dernier et cette année, à hier et aujourd'hui, etc.

Par conséquent, puisqu'il n'y a aucun sens à développer de l'attachement, de l'aversion ou de l'indifférence, demeurons l'esprit équanime. Ainsi, on peut considérer que ceux qui nous aident en cette vie sont des amis ou des proches et que ceux qui nous nuisent sont des ennemis, mais ce n'est pas garanti. On peut soi-même observer que ce n'est pas toujours le cas.

Par exemple, les amis et les ennemis du début de cette vie ne sont pas nécessairement les mêmes à la fin de la vie. De même, nos amis ou nos ennemis au début du mois peuvent aussi être différents à la fin du mois! Il arrive même fréquemment que cela change en l'espace d'une journée! Aucun ami ou ennemi le reste indéfiniment. On trouve dans le *Soutra demandé par la fille Lune sublime* :

Je vous ai tous déjà tués auparavant et vous aussi m'avez tous dépecé. Nous avons été mutuellement ennemis et nous nous sommes tour à tour entretenus.

Ami et ennemi, aidant et nuisible, tout ceci est de nature éphémère. En contemplant à quel point les êtres ne sont pas stables, libérons-nous de l'attachement vis-à-vis les proches et de l'aversion envers les ennemis. Méditons sur l'équanimité infinie en toute impartialité. Méditons ainsi progressivement jusqu'à voir tous les êtres sensibles comme égaux.

En réalité, bien qu'on aide certains êtres parce qu'on les considère comme des amis et qu'on nuise à d'autres parce qu'on les voit comme des ennemis, tous les êtres sensibles sont identiques dans leur désir de bonheur et leur souhait d'éviter la souffrance.

De plus, il est possible que tous les êtres sensibles aient déjà été nos proches, amis, mères, etc. En pensant : « Comment pourrais-je donc ressentir de la partialité envers eux? », méditons sur les sept instructions de cause à effet, provenant de la lignée du grand Atisha. Cette méditation débute par la reconnaissance que tous les êtres ont déjà été nos mères.

B9.1.1 Reconnaître que tous les êtres sensibles ont déjà été nos mères

Ce premier point est présenté en trois parties : les textes authentiques qui le présentent, les arguments logiques qui le prouvent et comment méditer sur cela. Il est d'abord présenté dans le *Soutra de l'amas de joyaux*, dans la *Corbeille des Bodhisattvas* :

Sharipou, il en est ainsi. Les Bodhisattvas considèrent tous les êtres sensibles comme leurs pères et leurs mères. Sharipou, si on remonte loin dans le temps, il n'est pas facile de trouver un être qui n'ait jamais été notre père ou notre mère. Ainsi, tous les êtres sensibles ont déjà été nos pères et mères...

Dans *Le soutra tiré de la réalité sur les terres* :

En remontant très loin dans le passé, on peut voir que tous les êtres ont déjà été nos pères, nos mères, etc.

Cela est expliqué plus en détails dans le texte original.

En ces temps de dégénérescence, il est difficile d'expliquer les instructions des causes et effets. Cependant, si on n'arrive pas à développer la perception que tous les êtres sensibles ont déjà été nos mères, cela créera un obstacle au développement de l'esprit d'éveil en notre continuum mental.

Les autres sujets tels la profonde vacuité ne sont pas aussi difficiles à réaliser, car ils peuvent être compris au moyen de plusieurs éléments logiques. Il existe des citations et des arguments logiques démontrant que tous les êtres sensibles ont déjà été nos mères, mais ils sont très difficiles à comprendre et aussi difficiles à expliquer. Sans comprendre cela, les causes et effets suivants ne se développeront pas.

En ces temps de dégénérescence, des citations expliquent que tous les êtres sensibles ont été nos parents, mais comme il est difficile d'arriver à y croire profondément, voici des arguments logiques le démontrant. Il est dit dans le *Commentaire sur « Le compendium de la cognition valide »* :

Lorsqu'un être sensible a pris naissance, il serait absurde que ses éléments, son souffle, ses facultés et son esprit ne dépendent pas d'éléments de même catégorie...

Ayant eu un nombre infini de naissances, on a également eu un nombre infini de mères. Ainsi, chaque être sensible a déjà été notre parent bienveillant. Il n'y a donc aucun être sensible qui n'ait jamais été notre parent bienveillant.

Suivant cette logique, non seulement tous les êtres ont déjà été notre mère ou notre père, mais ils l'ont été chacun un nombre incalculable de fois et ils le seront encore. On doit en arriver à une telle certitude.

En outre, afin d'établir que l'origine de l'esprit est introuvable, on procède ainsi : cet esprit d'aujourd'hui est la continuité de l'esprit d'hier. En remontant ainsi continuellement, on arrive à la conscience tout juste après son entrée dans la matrice de la mère, qui elle-même est la continuité de la conscience juste avant qu'elle y pénètre. C'est la raison pour laquelle on dit que le samsara est sans commencement.

On médite donc en imaginant clairement devant soi sa propre mère et en pensant que tous ont déjà été notre mère un nombre incalculable de fois durant nos vies passées. Méditons ainsi jusqu'à en avoir une certitude.

On change ensuite pour visualiser cette fois-ci son propre père, puis un autre proche, etc., jusqu'à inclure progressivement tous les autres êtres sensibles dans notre méditation. Lorsque cette certitude sera

produite, on pourra développer le rappel de leur bonté et les autres étapes.

On pourrait penser : « Mais si tous les êtres étaient mes mères, je devrais pouvoir les reconnaître. Si je ne les reconnais pas, c'est qu'ils ne le sont pas ! » Le Bouddha n'a pourtant jamais pu identifier un seul être sensible qui n'ait jamais été une mère. Ainsi, en réalité ils ont tous été nos mères, c'est simplement que nous n'arrivons pas à les reconnaître.

Par exemple, si notre mère de cette vie est décédée et a déjà pris renaissance en un chien, un chat ou un oiseau, on n'arrivera pas à la reconnaître. On voit donc qu'il est même possible de ne pas reconnaître sa propre mère de la présente vie.

La moniale Utpalavarna raconte l'histoire d'une personne qui « mange la chair de son père et frappe sa mère »⁴¹. En s'appuyant sur cette histoire, on peut voir que le simple fait de ne pas reconnaître qu'un être ait été notre mère n'est pas suffisant pour établir qu'elle ne l'a pas réellement été.

Même si notre mère est décédée, on n'affirmera pas : « Ce n'est plus ma mère », car elle a agi pour nous en tant que mère. Certaines personnes pourraient dire : « Mes mères du passé ne sont pas mes mères. » Si c'est le cas, la mère du début de cette vie ne l'est plus à la fin de sa vie, ou notre mère d'hier ne l'est plus aujourd'hui, car cela aussi était dans le passé.

⁴¹La mère de cette personne était réincarnée en chien et son père en poisson.

Il n'en est pas ainsi dans notre tradition. Celle-ci affirme que l'esprit a déjà pris naissance d'innombrables fois, depuis des temps sans commencement jusqu'à aujourd'hui. Par conséquent, on doit penser que cela ne fait aucune différence que quelqu'un ait été notre mère dans une vie passée ou dans une vie future. Par exemple, on peut penser au fait qu'il n'y a aucune différence entre deux médecins qui nous ont sauvé la vie, que ce soit l'an dernier ou cette année.

Voici comment on peut reconnaître qu'on a développé en son continuum mental la réalisation que tous les êtres sensibles ont été nos mères. C'est lorsqu'en voyant un être, aussi minuscule soit-il, on se souvient clairement que notre bien-être et notre souffrance dépendaient entièrement de lui lorsqu'on était son enfant. Il faut en arriver à faire naître cette reconnaissance en son propre continuum mental aussi profondément qu'Atisha le fit.

B9.1.2 Méditation sur le rappel de leur bonté

En visualisant clairement devant soi notre chère mère, on contemple à quel point elle manifeste une grande bonté au début, pendant et jusqu'à la fin de notre vie. Au début, alors qu'elle nous portait dans son ventre, elle nous a protégé de ce qui pouvait nous causer du tort, elle a été minutieuse dans ses actions et pleinement consciencieuse de ses moindres geste, surveillait ce qu'elle mangeait et buvait, etc.

Au cours de notre vie, elle ne nous a jamais abandonné, nous a gardé au chaud avec son propre corps et nous a nourri du délicieux lait de son sein, en

nous appelant par de jolis noms. Elle nous souriait affectueusement et nous regardait avec amour. Elle nous couvrait de vêtements soyeux, mâchait la nourriture avant de nous l'offrir, nous nettoyait de ses propres mains, etc. En bref, elle nous a protégé comme la prunelle de ses yeux.

Des petites choses aux plus grandes, elle nous a tout appris progressivement : comment marcher, s'asseoir, parler, etc. Elle ne pouvait tolérer de nous voir endurer le moindre mal. Elle aurait choisi spontanément d'être malade ou de mourir plutôt que de voir son enfant être malade ou mourir. Rien d'autre que son enfant n'occupait ses pensées, elle l'a protégé merveilleusement bien dans sa bienveillance pour lui. Méditons ainsi sur le fait que notre adaptation au monde provient de la bonté de la mère jusqu'à en verser des larmes et en avoir la chair de poule.

Une fois que cette expérience s'est produite, on répète ce même processus en prenant notre père comme objet de méditation, jusqu'à englober progressivement tous les êtres sensibles dans notre méditation. Il n'y a aucun être qui n'ait jamais été notre mère. De même que la mère de cette vie nous a chéri dans sa bienveillance, tous les autres êtres sensibles nous ont chéri également.

B9.1.3 Méditation sur le retour de leur bonté

Si les êtres sensibles ont réellement été d'une si grande bonté envers nous, on doit leur rendre cette bonté. Ne pas rendre toute bonté reçue n'est pas bien perçu en général dans le monde. Il est évident qu'il en est de même du point de vue du Dharma.

Cela ne nécessite pas une focalisation séparée. En ayant précédemment fait l'expérience du souvenir de la bonté de nos mères, leur rendre leur bonté viendra naturellement. Ces êtres sensibles sont sans protection et refuge, ils sont tombés dans l'abysse du samsara en général et des mauvaises destinées en particulier. « Si je ne les sauve point, qui le fera? ». Méditons ainsi jusqu'à ce qu'un changement s'effectue en notre esprit.

Par exemple, si notre mère devenait folle et s'emparait d'un couteau puis essayait de nous tuer, on ne devrait pas se mettre en colère mais plutôt s'efforcer de la libérer de sa folie. Suivant la même logique, on devrait voir tous les êtres sensibles de la même manière : notre père, nos enfant, notre conjoint(e), nos ami(e)s, etc.

B9.1.4 Méditation sur l'amour bienveillant

Si on a bien généré les étapes précédentes (voir tous les êtres comme nos mères, se rappeler leur bonté et leur rendre cette bonté), l'amour bienveillant se manifestera naturellement.

Comment tous les êtres sensibles pourraient-ils avoir en leur continuum mental un bonheur non contaminé, alors qu'ils n'ont même pas un bonheur contaminé! Les êtres sensibles désirent le bonheur, mais ils n'arrivent pas à surmonter la nature de la souffrance.

La manière de méditer sur l'amour bienveillant est la suivante. En visualisant tous les êtres sensibles qui sont privés de bonheur, on médite en pensant :

« Comme il serait merveilleux s'ils pouvaient tous connaître le bonheur et les causes du bonheur! ». On souhaite du fond du coeur « Puissent-ils l'obtenir! ». On médite ainsi jusqu'à expérimenter naturellement et sans effort cette intention résolue : « Je vais leur procurer! ».

Plusieurs soutras et commentaires expliquent les bénéfices extraordinaires de l'amour.

B9.1.5 Méditation sur la grande compassion

On pense à tous les êtres sensibles qui sont affligés par les trois sortes de souffrances. On se dit alors : « Qu'il serait merveilleux qu'ils soient libérés des souffrances! Puissent-ils en être libérés! Je vais les en libérer! ».

Lorsqu'une compassion telle que l'esprit est incapable de tolérer de voir les êtres sensibles affligés de souffrances se développe, alors l'aspiration, le souhait, l'intention résolue, etc. de les voir libérés de la souffrance naissent aisément et spontanément.

En analysant pour voir où réside le pouvoir et le potentiel de l'intention résolue de sauver tous les êtres sensibles, on verra que c'est dans le plein éveil. Ainsi naîtra spontanément le désir d'atteindre le plein éveil.

On aura le pouvoir de sauver réellement tous les êtres sensibles de leurs souffrances si on atteint le plein éveil par le pouvoir de nos efforts. Le Bouddha a affirmé que la racine de tout le Dharma se trouve dans la compassion. C'est donc de cette façon qu'on la découvre. Il est dit dans *L'ornement des soutras* :

Sans la racine qu'est la compassion, nous n'aurons pas la patience d'endurer les difficultés. Si le sage ne peut tolérer la souffrance, il ne pourra pas développer l'esprit bénéfique aux êtres sensibles.

Aussi, dans le *Soutra du compendium du parfait Dharma* :

Le Bhaghavan dit : « Les Bodhisattvas n'ont pas besoin de s'entraîner dans une grande quantité de Dharmas »
Le Bhaghavan dit : « Si les Bodhisattvas obtiennent des réalisations excellentes dans un seul Dharma, c'est comme si tout le Dharma du Bouddha reposait au creux de leur main. Quel est ce Dharma? Le voici : c'est la grande compassion. »

Dans *Les étapes de la méditation, tome 2* :

La cause unique du nirvana sans demeure des Bhaghavans est la grande compassion.

Ainsi, si on en arrive à la conclusion que la voie et le résultat du Mahayana mettent l'accent sur la compassion, on comprendra aussi que la grande compassion est importante au début, au milieu et à la fin de la voie. Elle est la cause essentielle permettant de devenir un être sublime et authentique.

À l'image d'une récolte pour laquelle sont importantes au début les graines, ensuite l'eau et l'engrais, puis finalement le mûrissement, de même pour la récolte de la bouddhété, c'est la compassion elle-même qui est importante au début, pendant et à la fin. La compassion est ainsi de trois natures : fondation, voie et résultat. Le glorieux Chandrakirti, dans *L'introduction à la voie du milieu*, dit :

Seule la compassion est considérée comme la graine de l'excellente récolte d'un bienveillant Vainqueur. Elle est aussi telle l'eau pour sa croissance et la maturation en l'état de félicité durable. Par conséquent, je loue tout d'abord la compassion.

La vraie manière de nourrir la compassion est donc de réfléchir d'abord minutieusement, tel qu'expliqué auparavant, à quel point les êtres sensibles sont affligés par les trois formes de souffrances ou encore par les souffrances particulières des six classes d'être sensibles. Ensuite on médite jusqu'à ce que naisse spontanément une grande compassion en pensant : « Comme il serait merveilleux s'ils étaient libérés de la souffrance et des causes de la souffrance ! Puissent-ils en être libérés ! Je vais les en libérer ! ».

B9.1.6 Méditation sur l'intention résolue

On contemple les êtres sensibles qui sont privés de bonheur et qui sont affligés de souffrances. Cela se manifeste ainsi : « Afin qu'ils puissent trouver tout le bonheur et qu'ils puissent être libérés de toute souffrance, comme il serait merveilleux qu'ils atteignent rapidement la précieuse bouddhété complète ! Puissent-ils l'obtenir ! Je vais les y mener ! » Méditons ainsi, emplis d'amour bienveillant et de grande compassion, jusqu'à ce que cette intention résolue surgisse en nous du plus profond du cœur.

Généralement, les Shravakas et les Pratyekabouddhas possèdent l'amour et la compassion ordinaires, mais ils n'ont pas la grande compassion. Il y a une différence entre la compassion ordinaire et l'intention résolue imprégnée de grande compassion œuvrant au bien-

être de tous les êtres sensibles. Elle se compare à la différence entre un commerçant qui n'est pas certain de pouvoir conclure une vente et celui ayant eu le courage de prendre la décision.

Dans ces instructions sur les causes et effets en sept points, les quatre premières sont des causes, la cinquième est la racine et les deux dernières sont les effets.

B9.1.7 Développement de la bodhicitta du Mahayana

Le Vénérable protecteur Maitreya a dit :

Le développement de l'esprit d'éveil est le désir d'atteindre le parfait éveil complet pour le bien des autres.

La naissance de l'esprit d'éveil cherchant à atteindre l'éveil complet pour le bien des autres se divise en deux : le fondement et la partie principale. Le fondement qui permet de développer l'esprit d'éveil pour réaliser le bien des autres consiste en la reconnaissance de tous les êtres sensibles comme nos mères, le rappel de leur bonté et le désir de leur rendre cette bonté. La partie principale qui consiste à faire naître cet esprit aspirant au bien d'autrui consiste en l'amour, la compassion et l'intention résolue.

Puis progressivement, lorsqu'un esprit d'éveil authentique se développe, souhaitant atteindre l'éveil complet pour le bien d'autrui, la bodhicitta du Mahayana est née.

Lorsqu'on voit qu'on doit absolument atteindre la bouddhéité pour être vraiment bénéfique aux êtres

sensibles, alors on a développé la bodhicitta du Mahayana authentique et complète. Ce n'est donc pas uniquement pour son propre bénéfice. Tout comme on a fait naître un esprit qui s'efforce au bien d'autrui durant les étapes précédentes de l'amour, de la compassion et de l'intention résolue, il s'agit maintenant de l'émergence de l'expérimentation de cet esprit extraordinaire qui souhaite atteindre le parfait et complet éveil pour le bien d'autrui.

Certains se demandent s'ils peuvent réellement l'atteindre en méditant de la sorte. Bien sûr qu'ils le peuvent! Nous avons les conditions complètes pour développer l'esprit d'éveil : l'époque et le support corporel. Nous sommes en contact avec le véhicule Mahayana des perfections et en plus avec le véhicule des mantras secrets qui permet d'atteindre la bouddhété en une seule vie. On ne pourrait se trouver dans une meilleure situation que celle-ci pour y arriver. C'est un point sur lequel toutes les écoles philosophiques bouddhistes s'entendent.

En outre, la voie expliquée dans la tradition orale du Grand Vénérable Tsongkhapa permet d'atteindre la bouddhété complète en seulement douze ans. Il existe même des personnes qui ont atteint l'état d'unification très rapidement en trois ans et trois mois. On peut le constater en lisant la biographie de nombreux maîtres.

Bien que l'époque actuelle soit généralement identifiée comme un « temps de dégénérescence », on n'a jamais rencontré d'opportunité aussi favorable que maintenant. Par conséquent, on doit veiller à faire naître la précieuse bodhicitta, cause de l'éveil complet, avant de quitter ce support corporel favorable.

Lorsque le désir d'atteindre la bouddhité pour le bien des êtres sensibles est forcé, une bodhicitta semblable à la pelure de la canne à sucre émerge en soi. Lorsqu'est expérimenté le désir spontané d'atteindre le plein éveil pour le bien des êtres sensibles simplement en les voyant, le vrai esprit d'éveil est né dans le continuum mental. À ce moment, on est entré dans le Mahayana et on a débuté les accumulations qui dureront trois grands éons incalculables. Si on ajoute à cela la pratique des mantras insurpassables, la voie sera facile et la bouddhité arrivera vraiment plus vite. Le grand et incomparable Tsongkhapa a dit :

Lorsque je serai devenu un réceptacle adéquat par l'entraînement dans la voie commune, inspirez-moi afin que je puisse entrer aisément dans le suprême de tous les véhicules des êtres fortunés, le Vajrayana.

La bodhicitta du Mahayana a une double nature : la bodhicitta d'aspiration et la bodhicitta d'engagement. De façon générale, la bodhicitta d'aspiration consiste simplement dans le désir d'atteindre l'état de Bouddha afin d'être bénéfique à l'ensemble des êtres sensibles. Une fois développé cet esprit d'éveil, l'entraînement dans les actions consiste en la bodhicitta d'engagement.

Par exemple, cela se compare au désir d'aller au restaurant par rapport à l'action de s'y diriger effectivement. Ou encore, c'est comme ne pas avoir encore commencé à avancer et avoir déjà commencé. Le premier exemple représente la bodhicitta d'aspiration et le second, celle d'engagement. Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

En bref, l'esprit d'éveil comprend deux aspects : l'esprit qui aspire à l'éveil et celui qui s'engage vers l'éveil... Tout comme on comprend la différence entre le désir de partir et l'action même d'aller, les sages comprennent de la même manière la différence entre ces deux.

Ce n'est pas une faute d'affirmer que l'esprit d'éveil d'aspiration débute à la voie d'accumulation et subsiste jusqu'à la fin du continuum du cheminement. Il y a quatre démarcations distinguant la bodhicitta du Mahayana : 1) l'esprit d'éveil à la conduite inspirée se trouve sur la voie d'accumulation et de préparation, 2) au moment des sept terres impures, c'est l'esprit d'éveil avec la pure intention résolue, 3) sur les trois terres pures, il s'agit de l'esprit d'éveil pleinement mûr et 4) l'esprit d'éveil affranchi de tout voile, sur la terre de Bouddha. Dans *L'ornement des soutras* :

La bodhicitta développée en parcourant les terres se fait par l'inspiration, la pure intention supérieure⁴², la maturité complète et aussi par l'affranchissement de tout voile.

Il existe aussi trois manières de développer la bodhicitta du Mahayana. La développer tel un roi est le désir d'atteindre d'abord soi-même la bouddhité, afin de pouvoir par la suite établir tous les êtres sensibles à la terre de Bouddha. Vouloir devenir Bouddha seulement après avoir établi tous les êtres sensibles dans la terre de Bouddha est le développement de la bodhicitta tel un berger. Enfin, souhaiter atteindre la bouddhité complète en même

⁴² Intention résolue

temps que tous les êtres sensibles est le développement de la bodhicitta tel un batelier.

La bodhicitta se divise également en vingt-deux exemples. Le Noble Maitreya a dit :

De plus, la terre, l'or, la lune, un feu, le trésor, la source de bijoux, l'océan, le diamant, la montagne, le médicament, le maître spirituel, le joyau qui exauce les souhaits, le soleil, le chant, le roi, le trésor, la grande voie, le grand véhicule, la fontaine intarissable, le son mélodieux, la rivière et le nuage sont ses 22 aspects.

1) La bodhicitta développée avec **l'aspiration** est comme *la terre*, car elle la fondation de tout ce qui est positif.

2) La bodhicitta développée avec **l'intention** est comme *l'or*, car elle est la pensée contribuant au bonheur de cette vie et des suivantes.

3) La bodhicitta développée avec **l'intention résolue** est comme *la lune croissante*, car elle accroît complètement tout ce qui est positif.

4) La bodhicitta développée avec la **jonction**⁴³ est comme *le feu*, car elle brûle le combustible que sont les voiles aux trois aspects de l'omniscience⁴⁴.

5) La bodhicitta développée avec **la perfection de la générosité** est comme *le trésor*, car elle peut combler les besoins de tous les êtres sensibles.

6) La bodhicitta développée avec **la perfection de l'éthique** est comme *la source de bijoux*, car elle est le support de toute précieuse qualité.

⁴³ La bodhicitta sur la voie de la préparation permet la jonction avec la voie de la vision, où on perçoit directement la vacuité

⁴⁴ La connaissance des fondations, la connaissance des chemins et la connaissance de tout.

- 7) La bodhicitta développée avec **la perfection de la patience** est comme *le grand océan*, car elle est imperturbable face à toutes les difficultés rencontrées.
- 8) La bodhicitta développée avec **la perfection de l'effort joyeux** est comme *le diamant*, car la paresse ne peut perturber l'esprit focalisé sur son objet.
- 9) La bodhicitta développée avec **la perfection de la concentration** est comme *la montagne*, car la distraction ne peut pas l'égarer de son objet.
- 10) La bodhicitta développée avec **la perfection de la sagesse** est comme *le médicament*, car elle pacifie complètement les maladies que sont les voiles des perturbations mentales et les voiles aux objets de connaissance.
- 11) La bodhicitta développée avec **la perfection de la méthode** est comme *le maître spirituel*, car elle n'abandonne en aucun moment le bien-être des êtres sensibles.
- 12) La bodhicitta développée avec **la perfection du souhait** est comme *le joyau qui exauce les souhaits*, car elle exauce tous les souhaits.
- 13) La bodhicitta développée avec **la perfection du pouvoir** est comme *le soleil*, car elle amène à pleine maturité tous ceux à discipliner.
- 14) La bodhicitta développée avec **la perfection de la sagesse sublime** est comme *le chant*, car elle enseigne le Dharma en accord avec les aspirations de ceux à discipliner.
- 15) La bodhicitta développée avec des **perceptions extrasensorielles** est comme *le grand roi*, car elle accomplit le bien-être des autres par un pouvoir sans limite.
- 16) La bodhicitta développée avec **mérites et sagesse sublime** est comme *la chambre au trésor*, car ses

immenses accumulations de mérites et de sagesse sublime se comparent à un trésor.

17) La bodhicitta développée avec **les facteurs d'éveil** est comme *la grande route*, car elle suit la voie que tous les Aryas ont empruntée.

18) La bodhicitta développée avec **la compassion et la vision supérieure** est comme *le grand véhicule*, car elle avance aisément, sans tomber dans le samsara ou le nirvana.

19) La bodhicitta développée avec **la mémoire et l'éloquence** est comme *la fontaine intarissable*, car elle a une rétention inépuisable du Dharma, entendu ou non.

20) La bodhicitta développée avec **la célébration du Dharma** est comme *un son mélodieux*, car elle s'exprime d'une manière agréable envers ceux qui désirent atteindre la libération.

21) La bodhicitta développée avec **la voie unique** est comme *la rivière*, car elle agit sans distinction pour le bien des autres.

22) La bodhicitta développée avec **le corps de vérité** est comme *le nuage*, car elle se manifeste en tout temps aussi grandement que chez ceux résidant dans les terres pures comme Tushita.

Ces 22 niveaux d'esprit d'éveil débutent dès l'entrée sur les terres et se terminent à la terre de Bouddha.

On dit que l'esprit d'éveil du Mahayana est né lorsqu'on expérimente un état d'esprit complètement imprégné après s'être entraîné dans n'importe laquelle des deux instructions orales. C'est comparable au goût sucré du cœur de la canne à sucre. La pensée de désirer atteindre l'éveil complet pour le bien des autres, mais sans être accompagnée encore de cette

expérience extraordinaire, est comparable au goût moins sucré de la pelure de la canne à sucre. Dans le *Soutra d'exhortation à l'intention supérieure* :

L'essence de la canne à sucre ne se trouve pas dans sa pelure; son goût délicieux se trouve à l'intérieur.

Il est possible de générer la bodhicitta du Mahayana dans le support corporel de n'importe lequel des six sortes d'êtres sensibles, du moment qu'on a de l'intérêt pour le Mahayana et qu'on désire atteindre la bouddhété. Ainsi se terminent les instructions orales de l'entraînement de l'esprit afin de développer l'esprit d'éveil selon les instructions orales des sept causes et effets.

B9.2 L'égalité et l'échange entre soi et autrui

Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Celui qui désire être rapidement un refuge pour lui-même et pour les autres devrait pratiquer l'instruction sublime et secrète de l'échange de soi avec autrui.

La méthode d'entraînement de l'esprit par l'égalité et l'échange de soi avec autrui ne conviendra pas à ceux qui n'y sont pas prêts. Pour cette raison, elle a été transmise secrètement à partir d'Atisha jusqu'à Guéshé Tchékawa.

Voici quelle est l'excellente source de cet entraînement de l'esprit. Elle remonte à l'Enseignant Shakyamouni dont la lignée se diffusa jusqu'au grand Atisha. Ce dernier l'a transmise à son fils spirituel Dromtonpa sous un sceau secret, qui lui-même la transmis secrètement à Guéshé Potowa et ses autres fils spirituels. Guéshé Potowa la transmet à son tour à ses deux fils spirituels Guéshé Langritangpa et Guéshé Sharawa, puis ce dernier la transmet à son étudiant Tchékawa.

Voyant que plusieurs personnes à qui il l'avait enseignée se guérissaient de leurs maladies grâce à la méditation sur cet entraînement de l'esprit, Guéshé Tchékawa pensa que ce serait très dommage de la conserver secrète. Il composa donc un texte incluant sept points, qui fut connu par la suite par *L'entraînement de l'esprit en sept points*. Le grand fils de Bouddha Shantidéva dit :

Je me prosterne devant le corps de ceux en qui ce sublime joyau de l'esprit est né. Je prends refuge en cette source de bonheur qui apporte le bonheur même à ceux qui lui nuisent.

Après avoir fait l'hommage, la prise de refuge, etc. l'entraînement de l'esprit réel comprend les sept points suivants.

B9.2.1 La préparation sur les fondements du Dharma

Il s'agit de l'entraînement de l'esprit des pratiquants de petite et moyenne capacités vus précédemment. On ne le répétera pas ici.

B9.2.2 L'entraînement réel à la bodhicitta

Cet entraînement se divise en deux : l'esprit d'éveil conventionnel et ultime. Il existe une tradition qui guide d'abord sur l'esprit d'éveil ultime ceux qui possèdent des facultés aiguisées. Cependant, comme il est difficile de comprendre la partie sagesse de la voie sans avoir vu au préalable la partie méthode, on expliquera l'entraînement à l'esprit d'éveil ultime plus loin, avec la perfection de la sagesse. Les grands sages ont constaté qu'il était plus facile d'entraîner l'esprit en utilisant cette méthode.

Cinq points sont présentés afin de s'entraîner dans la partie méthode de la voie, l'esprit d'éveil conventionnel.

B9.2.2.1 L'égalité entre soi et autrui

Après s'être entraîné dans les étapes précédentes (l'équanimité, reconnaître tous les êtres comme nos mères, se rappeler leur bonté, leur remettre leur bonté et l'amour bienveillant) et les avoir accomplies, on suit les paroles du quatrième Panchen Lama, Lobsang Tcheugyen :

On ne désire pas la moindre souffrance et on n'a jamais assez de bonheur. Sachant qu'il n'y a aucune différence entre moi et autrui, inspirez-moi afin que naisse en moi la joie du bonheur d'autrui.

On chérit du plus profond de son coeur ce qu'on appelle « moi ». On ne considère pas de la même manière ce qu'on appelle « les autres ». C'est parce qu'on ne considère pas comme égaux le moi et l'autrui. À partir de maintenant, on doit réfléchir à quel point il est illogique de faire une si grande distinction entre moi et autrui. En effet, autant moi qu'autrui ne désirons pas souffrir et voulons être heureux. Nous sommes identiques sur ces points.

L'objet de méditation afin de développer l'équanimité infinie dans les instructions orales des sept causes et effets et celui utilisé ici dans la méditation sur l'égalité entre soi et autrui sont différents. Dans la première, on médite afin d'égaliser ennemis, amis et les autres. Dans la seconde, on médite afin de s'égaliser soi-même avec autrui.

Avant de procéder à l'échange entre soi et autrui, on doit d'abord méditer sur l'égalité entre soi et autrui, puis écouter et réfléchir aux conditions adverses que sont les inconvénients du chérissement de soi et les

conditions favorables que sont les avantages du chérissment d'autrui.

B9.2.2.2 Les inconvénients du chérissment de soi

Réfléchissons sur les divers points de vue des inconvénients du chérissment de soi. Lobsang Tcheugyen a dit :

Voyant que cette maladie chronique qu'est le chérissment de soi est la cause produisant toutes les souffrances indésirées, inspirez-moi afin que je l'identifie avec hargne comme le causeur de trouble et que j'anéantisse ce monstrueux démon qu'est l'adhésion à un soi.

Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Toutes les souffrances du monde proviennent du désir de bonheur pour soi-même.

Nous ne les mentionnerons pas tous, mais plusieurs autres textes classiques traitent des maints inconvénients du chérissment de soi. En bref, tout ce qui arrive d'indésirable autant à soi qu'aux autres provient du chérissment de soi.

Par exemple, bien qu'on ne le désire pas, on doit présentement expérimenter la «souffrance de la souffrance» du samsara. Bien qu'on ne veuille pas vieillir et mourir, la vieillesse et la mort sont hors de notre contrôle. Bien qu'on ne désire pas être malade, des maladies surviennent incessamment. Avec nos proches si affectionnés éclatent disputes, désaccords, conflits, querelles, etc. sans qu'on le souhaite. On souhaite le bonheur, mais on pose des actions

négatives comme le meurtre, causes incompatibles avec le bonheur des conditions élevées et des états ultimes. Non seulement tous ces problèmes proviennent du chérissenment de soi, mais même les inconforts minimes provoqués par des souris ou des fourmis dans la maison sont aussi dus au chérissenment de soi.

La mort survenue suite à l'ingestion de nourriture inapte à la consommation n'est pas causée par le poison, mais par le désir provenant du chérissenment de soi. Si on nous accuse d'avoir volé ou commis un autre méfait alors qu'on n'a causé aucun tort immédiat à autrui, on subit le résultat d'avoir nui aux autres dans le passé à cause du chérissenment de soi. Ceci a été expliqué auparavant dans la section sur les actions et leurs effets. Dans le *Lamrim* de Djé Rinpoché :

Une action non accomplie n'est pas expérimentée; une action accomplie ne disparaît pas.

Dans *La transmission du Vinaya* :

Le type de karma accompli produira un résultat de même type.

On doit penser ainsi. Voici maintenant très simplement à quoi ressemble ou comment se présente le chérissenment de soi. Il s'agit d'un état d'esprit arrogant lorsque complimenté et enragé lorsque critiqué. C'est un état d'esprit jaloux envers ses supérieurs, compétitif avec ses égaux et méprisant envers ses subordonnés. C'est un état d'esprit qui, sans dignité ni considération pour autrui, fera quitter même ses parents, ses amis ou ses proches lorsqu'il perd.

Le chérissement de soi est un mauvais état d'esprit qui n'a jamais créé le moindre mérite. Il est comme un boucher qui tue les chances d'atteindre les conditions élevées ou la libération. Il est comme un groupe de voleurs qui transportent des sacs emplis des trois poisons et s'emparent de la récolte de nos vertus.

En plantant les graines des actes négatifs dans le champ de l'ignorance, il est comme celui qui cultive ce que les perturbations mentales produiront comme récolte. Il est comme un état d'esprit de convoitise qui espère obtenir un bénéfice personnel même en temps de guerre. Il est comme la source de toutes négativités.

Depuis des temps sans commencement jusqu'à aujourd'hui, le chérissement de soi est l'unique responsable de toutes les souffrances vécues dans le samsara par soi-même et les autres. Notre ennemi réside au centre de notre coeur. Si on fait la guerre, c'est contre cet ennemi qui réside au centre de notre cœur, le chérissement de soi, qu'on doit la faire. C'est une grande erreur que d'entrer en conflit avec les autres : un autre pays, région, communauté, race, religion... Agir avec violence envers l'extérieur, un pays, une région, un groupe, une ethnie ou une religion, c'est faire une immense erreur. De plus, c'est ce chérissement de soi qui sème les graines des mauvaises actions qui font expérimenter des souffrances d'éon en éon. Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Lorsque votre esprit désire votre propre bien-être, tous vos immenses efforts accomplis, même durant d'innombrables éons, ne vous apporteront que souffrances.

C'est le chérissenement de soi qui maintient dans la souffrance du samsara depuis des temps sans commencement. L'adhésion à un soi et le chérissenement de soi sont différents, mais on les considère comme un pour l'entraînement de l'esprit, car ils appartiennent à la même catégorie.

En résumé, ces deux aspects sont comme la racine de toutes fautes. L'une adhère à un « moi ayant une existence véritable » en plus du « moi »; l'autre est un esprit qui ne lâche pas prise sur le « moi » et le chérit. Ainsi, si on ne discipline pas le chérissenement de soi, on n'en retirera aucun bien-être. On doit donc dès maintenant voir le chérissenement de soi comme notre ennemi et faire tout ce qui est en notre pouvoir pour le délaisser.

B9.2.2.3 Les avantages du chérissenement d'autrui

Analysons maintenant les divers points de vue sur les avantages du chérissenement d'autrui. Lobsang Tcheugyen a dit :

Voyant que l'attitude qui chérit toutes nos mères et cherche à les établir dans la félicité est la porte menant à des qualités infinies, inspirez-moi afin que je chérisse les êtres encore plus que ma vie, quand bien même s'élèveraient-ils en ennemis!

De *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Tout le bonheur du monde vient du désir de bonheur pour autrui.

Langritangpa a dit :

En contemplant à quel point les êtres sensibles permettent d'accomplir le bien-être suprême, plus encore qu'un joyau qui exauce les souhaits, puissé-je toujours les chérir!

Les autres êtres sensibles sont plus bénéfiques et d'une plus grande bonté qu'un joyau qui exauce les souhaits, car ce joyau ne procure le nécessaire que pour cette vie. Il ne peut être d'aucun bénéfice pour les vies suivantes. Au moment de la mort, même si on possédait des centaines de milliers de ces bijoux, on ne pourrait en apporter aucun. Notre conscience s'en ira seule vers la prochaine vie. À ce moment, le joyau qui exauce les souhaits ne pourra pas aider.

Les bénéfices qui proviennent du chérissenent des autres êtres sensibles sont multiples : l'obtention d'une condition élevée comme un support corporel humain; la rencontre avec le sublime Dharma, méthode qui permet d'obtenir le bonheur de la libération et de l'omniscience; la compréhension de ce qui est à pratiquer et à abandonner, à savoir les vertus, causes de bonheur et les non vertus, causes de souffrance; finalement, tout le bonheur sublime et ce qu'on peut accomplir une fois généré en soi l'esprit d'éveil. Tout ceci provient de la bonté des autres êtres sensibles. Sans eux, rien de cela ne se produirait.

De même, les autres êtres sensibles sont les objets du développement de notre compassion, de notre bodhicitta, les objets de notre générosité, la fondation de notre éthique, les objets de développement de notre patience, etc. En bref, le Bouddha est venu dans le monde exclusivement pour le bien des êtres

sensibles. Le Bouddha a aussi tourné la roue du Dharma uniquement pour le bien des êtres sensibles. Il a enseigné les cinq voies, les dix terres et la totalité des soutras et des mantras exclusivement pour le bien des êtres sensibles.

Présentement, certains étudient, d'autres enseignent, certains pratiquent la médecine, certains sont dirigeants politiques, certains produisent nourriture et breuvage, d'autres voyagent, etc. Bref, toute l'abondance et les merveilles dont on peut jouir sont également possibles exclusivement grâce à la bonté des autres êtres sensibles. Dans le *Soutra du compendium du parfait Dharma* :

Le champ des êtres sensibles est le champ des Bouddhas; grâce à ce champ de Bouddhas nous pouvons obtenir le Dharma du Bouddha; ne soyons donc pas confus.

En réfléchissant constamment ainsi, méditons autant que possible afin de délaisser le chérissement de soi et chérissons donc les autres.

Si on agit comme l'Enseignant compatissant le fit auparavant, il ne fait aucun doute que toutes nos souffrances seront éradiquées, on aura un bonheur sublime et on fera le bien d'autrui avec splendeur. Parce qu'on ne l'a pas encore fait, on doit encore demeurer dans cette situation déplorable dans le samsara.

L'Enseignant compatissant avait aussi chéri les autres auparavant, alors qu'il avait pris naissance en tant que le roi Padmaka. Afin de calmer une épidémie, il avait repris naissance en poisson Rohita. En offrant sa

chair, plusieurs êtres sensibles affligés par la peste ont eu la vie sauve. Alors qu'il avait repris naissance en tant que tortue, il a sauvé cinq cents marchands tombés à la mer en les transportant jusqu'à la rive. Il a ensuite offert son corps à 80 000 abeilles. Son histoire se poursuit ainsi longtemps dans les soutras et les Jatakas, où on explique que le prince Mahasattva a offert son corps à une tigresse affamée qui s'apprêtait à manger ses petits, Chandraprabha a offert sa tête, etc.

Ces actions accomplies par l'Enseignant compatissant et les Bodhisattvas fils de Vainqueurs semblent difficiles, car on ne pense qu'à soi-même. Toutefois, on doit faire tout son possible pour y arriver en contemplant les avantages du chérissement d'autrui.

B9.2.2.4 La contemplation réelle de l'échange entre soi et autrui

Lobsang Tcheugyen a dit :

En bref, les êtres puérils n'œuvrent qu'à leur seul profit, alors que les Bouddhas n'œuvrent qu'à celui d'autrui. Voyant les différences entre les défauts des uns et les qualités des autres, inspirez-moi afin que je puisse m'égaler et m'échanger avec autrui.

Se chérir soi-même est la porte de tous les tourments, alors que chérir mes mères est le fondement de toute qualité. Par conséquent, inspirez-moi afin que je fasse du yoga de l'échange entre moi et autrui le cœur de ma pratique.

Après avoir vu ces inconvénients et ces avantages, l'échange entre soi et autrui consiste à intervertir

l'attitude qui chérit le soi et l'attitude qui délaisse les autres.

Cela ne signifie pas de penser que le soi est autrui et qu'autrui est le soi. Avant on chérissait le soi et on délaissait autrui. Maintenant on doit faire le contraire. L'attitude de chérissement qui était tournée vers soi-même est maintenant transférée vers les autres. C'est ce que signifie l'échange.

Avant on avait laissé tomber les autres. À partir de maintenant, laissons tomber le moi. Avant on chérissait le moi, maintenant chérissons les autres. On doit entraîner ainsi son esprit. Les maîtres indiens et tibétains du passé disaient :

C'est comme lorsqu'on demeure de « l'autre côté », l'esprit l'inverse et il devient « ce côté-ci ».

En développant progressivement des expériences dans chacun des sujets de l'entraînement de l'esprit, ce ne sera pas difficile. Sinon, ce sera très difficile.

Par exemple, afin de méditer sur le tonglen, si on a progressivement développé une expertise dans les étapes précédentes (la pensée d'égaliser le soi et autrui, les inconvénients de la circonstance adverse qu'est le chérissement de soi, les avantages de la condition favorable qu'est le chérissement d'autrui, la pensée d'échange entre soi et autrui, etc.), la méditation suivante sur le tonglen ne sera pas ardue.

B9.2.2.5 Le don et la prise en charge (tonglen)

Suite aux étapes précédentes, méditons sur le don et la prise en charge. Lobsang Tcheugyen a dit :

Par conséquent, ô vénérables maîtres compatissants, inspirez-moi afin que toutes les négativités, les voiles et les souffrances de ces migrants, mes mères, mûrissent en moi à l'instant et afin qu'en offrant aux autres mon bonheur et mes vertus, je puisse tous les rendre heureux.

Cette citation présente trois éléments : l'objet, l'aspect et la supplication. *Par conséquent, ô vénérables maîtres compatissants*, présente l'objet d'amour et de compassion; *afin que toutes les négativités, les voiles et les souffrances de ces migrants, mes mères, mûrissent en moi à l'instant* présente l'aspect de la compassion; *et afin qu'en offrant aux autres mon bonheur et mes vertus, je puisse tous les rendre heureux*, présente l'aspect de l'amour; *et inspirez-moi* consiste en la supplication.

L'*objet* consiste en l'esprit méditant clairement en suppliant très fort son vénérable maître racine possédant les dix qualités complètes, égal au Bouddha compatissant. Tout autour sont présents tous les êtres sensibles qui ne désirent pas souffrir et qui veulent être heureux.

L'*aspect* est le suivant : on cherche à prendre en charge l'objet de notre compassion et à lui donner notre amour. Il existe une tradition où on donne en premier, mais dans les étapes de pratique de méditation suivantes, si on ne prend pas d'abord en charge la souffrance, cela n'aidra pas d'offrir le bonheur. Par conséquent, on doit débiter par la prise en charge.

Par exemple, on peut verser une nourriture propre (un bonheur merveilleux) dans un récipient sale (souffrant), mais cette personne ne pourra pas profiter

de cette offrande de bien-être. D'abord, il importe donc de « nettoyer le récipient » (retirer la souffrance).

Si on ne fait que prendre en charge sans donner d'abord, et ce jusqu'à ce que l'esprit soit habitué, grâce à cette habitude, on touchera le coeur de la pratique de prise en charge.

Cela se compare à la préparation à partir et au départ réel. Sur le support du premier, le deuxième se produit. Ainsi, réussir à toucher le coeur de la pratique en s'exerçant au tonglen dépend exclusivement de l'habitude acquise durant la préparation. Comme débutants, ne commençons pas d'abord par la pratique réelle, mais efforçons-nous à habituer notre esprit à la préparation. Avec l'habitude, toute activité, qu'elle soit du Dharma ou mondaine, ne sera pas difficile.

Voici maintenant comment méditer sur la prise en charge en visualisant clairement les objets de compassion vus précédemment. En pensant « Je vais libérer tous les êtres sensibles, mes mères, de la souffrance et de ses causes », méditons jusqu'à générer en soi la grande compassion. En méditant ainsi, ressentons que tous les voiles de ces migrants, nos mères, sont expulsés hors d'eux sous l'aspect d'une nuée d'orage, comme les cheveux sont rasés par la lame d'un rasoir. Leurs voiles se dissolvent alors dans le chérissenement de soi au centre de notre propre coeur.

On ne les fait pas simplement se dissoudre. En les faisant venir en soi, on accroît autant que possible notre propre renoncement, notre patience, etc. De plus, afin d'atteindre l'éveil rapidement, rappelons-

nous que cette pratique est puissante et très accessible pour compléter les accumulations et purifier les voiles. Efforçons-nous donc autant que possible de tolérer la souffrance et d'œuvrer exclusivement au bien des êtres sensibles. Il est dit dans *L'ornement des soutras* :

Le sage qui n'arrive pas à tolérer la souffrance ne pourra pas faire naître l'esprit qui veut le bien d'autrui.

Voici comment prendre en charge les difficultés et les souffrances. En pensant qu'on prend sur soi les souffrances et leurs causes (les karmas et les perturbations mentales) des êtres du samsara, à partir des mauvaises destinées jusqu'à la dixième terre de Bodhisattva, on souhaite qu'elles mûrissent toutes en nous. Il n'est pas approprié de faire la pratique de prise en charge envers les maîtres et les Bouddhas.

Les débutants, qui n'arriveraient pas à tolérer les expériences de souffrance qu'ils ont eux-mêmes vécu dans le samsara sans commencement jusqu'à aujourd'hui, pourraient éprouver de la peur au moment de prendre en charge la souffrance des autres. Afin d'habituer l'esprit, on peut commencer en prenant en charge uniquement ses propres souffrances. Ainsi, on médite progressivement, en prenant sur soi les souffrances de la fin de la journée en début de journée, puis les souffrances de demain aujourd'hui. On continue avec le mois suivant, l'année suivante, la vie suivante, jusqu'à prendre sur soi en cette vie les souffrances de toutes nos vies futures.

Par exemple, afin de méditer pour prendre sur soi le matin la colère qui devrait être expérimentée le soir, on médite le matin sur les inconvénients de la colère, les avantages de la patience, etc. Si on fait cette

méditation avec une bonne attention, on n'aura pas à expérimenter ces difficultés et souffrances en soirée. Si la colère mûrit en notre continuum mental, on renaîtra dans de mauvaises destinées. En suivant cette même logique, on devrait s'efforcer de connaître les inconvénients des autres perturbations mentales. Dans les *Vers racines de l'entraînement de l'esprit* :

Entraînez-vous en alternant don et prise en charge;
commencez la prise en charge pour vous-même;
chevauchez ces deux mouvements sur les vents.

Pour développer graduellement son courage, on entraîne l'esprit au don et à la prise en charge en visualisant d'abord uniquement notre mère de cette vie devant soi. La méditation comme telle se fait ainsi : en inspirant de la narine gauche, toutes les souffrances et négativités du continuum mental de notre mère, sous un aspect noir, sont expulsées de sa narine droite, à l'image d'une lame rasant des cheveux. Ce vent est attiré vers nous et entre par notre narine gauche. Il se dissout au centre de notre chérissenement de soi. Méditons sur la compassion qui prend en charge en pensant : « Ma mère est libérée de toutes ses souffrances et des causes de ses souffrances. »

Un souffle pur est émis de notre narine droite, et avec tout le bonheur et les vertus de notre continuum mental, il quitte sous l'aspect d'une lumière blanche. Il entre ensuite par la narine droite de notre mère. Méditons sur l'amour qui est ainsi donné en pensant : « J'ai donné à ma mère tout le bonheur et les causes du bonheur! »

On entraîne ainsi son esprit en élargissant la taille de l'objet de méditation : notre père, nos amis et proches,

les inconnus, les ennemis et finalement tous les êtres sensibles aussi nombreux que l'espace est vaste. Autant que possible, on prend sur soi leurs souffrances et on leur envoie le bonheur.

Il se peut qu'au début on n'arrive pas à jumeler cela à la respiration. Grâce à la répétition et avec la force de l'habitude, la combinaison du souffle avec l'esprit sera un support miraculeux permettant de faire naître facilement l'esprit d'éveil par l'égalité et l'échange entre soi et autrui.

Bref, prenons sur soi tout ce qui nuit au corps, à la parole et à l'esprit de tous les êtres sensibles, jusqu'au plus infime d'entre eux. Lorsqu'on prend cela, on ne fait pas simplement disparaître ou mettre de côté les nuisances. En pensant qu'on les prend au centre de son coeur, même si on ne peut pas les prendre réellement, ce sera une immense contribution permettant de compléter notre accumulation de mérites. Lorsque notre esprit y sera habitué, on pourra réellement le faire.

Le *Soutra de la bannière de victoire vajra* parle « d'offrir son corps, ses possessions, etc. » Envoyons simultanément à tous les êtres sensibles de l'univers nos corps, possessions et racines de vertus des trois temps, sous l'aspect de lumière blanche. Prenons sur soi simultanément toutes les souffrances et les causes de souffrance de tous les êtres sensibles. Pensons ainsi : « Ils en sont maintenant libérés et sont maintenant devenus des Bouddhas. »

Par exemple, envoyons aux six catégories d'êtres sensibles du samsara des manifestations de chaque

type de bonheur qui correspondent à l'inverse de leur type de souffrance particulière. Ayant purifié chacune de leurs souffrances, pensons : « Les six sortes d'être sensibles sont maintenant comblés de bonheur! »

Ensuite, envoyons à nouveau de la lumière blanche dans tous les mondes de l'univers et prenons sur soi tous les inconvénients et problèmes. Pensons : « Tous les mondes sont devenus des Terres Pures comme Soukhavati! »

Par exemple, envoyons des émanations de palais célestes à tous ceux qui désirent de telles résidences. À tous ceux qui désirent un maître spirituel, faisons apparaître des guides spirituels qui leur enseignent les terres et les voies. Envoyons des émanations de supports corporels humains dotés de libertés et de richesses à tous ceux qui désirent cela. Enseignons le Dharma selon les aspirations de chacun : le petit véhicule, le grand véhicule, les mantras, etc.

Pour ceux qui désirent des vêtements de soie, on leur en fait apparaître et ils les portent avec satisfaction. On envoie en émanation de la nourriture et des breuvages en abondance à ceux qui en désirent jusqu'à les satisfaire. Bref, on envoie en émanation tout ce que désirent les six catégories d'être sensibles. Offrons aussi des émanations de notre corps et des nuages d'offrandes aux maîtres et aux Bouddhas. Pensons que cela multiplie les corps, la vie et les activités des maîtres.

La *supplication* consiste à invoquer la compassion des maîtres afin que naisse l'amour et la compassion en notre continuum mental s'il n'y est pas encore né, qu'il

ne diminue pas et s'accroisse s'il y est déjà né. On le fait en prononçant une fois ces paroles avec la visualisation correspondante :

« Par conséquent, ô vénérables maîtres compatissants... »

et en répétant plusieurs fois le reste du vers :

« Inspirez-moi afin que toutes les négativités, les voiles et les souffrances de ces êtres migrants, mes mères, mûrissent en moi à l'instant et afin qu'en offrant aux autres mon bonheur et mes vertus, je les rende tous heureux. »

B9.2.3 La transformation des conditions adverses en voie d'éveil

Lobsang Tcheugyen a dit :

Même si le monde et les êtres sont remplis du fruit des négativités et que d'indésirables souffrances pleuvent abondamment sur moi, inspirez-moi afin que je les considère comme autant de moyens d'épuiser le résultat de mes actions négatives et que je prenne ces conditions misérables pour chemin.

En ces temps de dégénérescence, les obstacles et conditions défavorables à l'accumulation de la moindre des vertus sont nombreuses. On doit donc les transformer en conditions favorables. Sinon les circonstances adverses tout comme les conditions favorables nuiront assurément à notre pratique.

Par exemple, certains pratiquants deviennent arrogants lorsqu'ils obtiennent une bonne position et laissent tomber leur pratique vertueuse. D'autres oublient leur

pratique vertueuse lorsqu'ils profitent d'abondantes ressources matérielles. D'autres deviennent déprimés et abandonnent du même coup la petite pratique quotidienne qu'ils faisaient lorsqu'ils rencontrent la maladie ou d'autres circonstances adverses. Certains abandonnent la petite pratique vertueuse qu'ils avaient l'habitude de faire et s'adonnent ensuite uniquement à des activités mondaines lorsqu'ils rencontrent des amis négatifs.

De toutes façons, il est très difficile de poser des actes positifs parfaitement purs en ces temps de dégénérescence. Si, face aux circonstances défavorables, on abandonne le peu du semblant de vertus qu'on accomplit, rien ne pourrait être plus confus ni être un plus grand gaspillage. Shantidéva dit :

Rien ne pourrait être plus confus, rien ne pourrait être plus ignorant.

L'essence de la pratique de l'entraînement de l'esprit consiste à faire en sorte que toute condition adverse ne nuise pas à notre pratique quotidienne et même à les transformer afin qu'elles assistent le développement de nos vertus. En ces temps de dégénérescence, le fait d'accomplir même d'infimes actions positives produit d'infinis mérites.

B9.2.3.1 Transformer les circonstances adverses par la pensée

1) La transformation par l'analyse

Comme il a été expliqué dans la section sur la loi de causalité dans la partie sur la petite capacité, toute

expérience indésirable se produit à cause d'actions antécédentes. Rien ne se produit sans dépendre de causes et de conditions. De même ici, toute condition défavorable expérimentée provient du chérissenment de soi. Il n'y a rien d'autre à blâmer.

Ainsi, dès que survient une circonstance adverse quelle qu'elle soit, il ne faut pas blâmer la condition adverse. En effet, c'est le résultat de nos actions négatives accumulées, lesquelles ont été causées par le chérissenment de soi. Les grands êtres réalisés ont dit :

Les conditions adverses et les maladies sont des balais pour notre karma et nos voiles.

Peu importe la maladie ou la condition adverse qui est expérimentée, pensons que c'est le résultat d'avoir posé des actes négatifs par le passé. Ainsi, la cause est le chérissenment de soi et si on les expérimente en cette vie, leur résultat est arrivé à maturation. Méditons ainsi l'esprit empli de joie et de bonheur. Faisons naître ce sentiment de joie en pensant : « J'ai pratiqué le tonglen en prenant sur moi la souffrance des êtres sensibles. J'ai réussi mon objectif! ». Les êtres sublimes ont dit :

Les conditions adverses sont des incitatifs à la vertu.

En pensant que les circonstances adverses sont des signes incitant à pratiquer la vertu, cause de bonheur, efforçons-nous à accumuler les vertus et à purifier nos voiles.

Lorsqu'il n'y a aucune circonstance adverse, on demeure heureux et ne pense pas à la mort. En faisant ainsi, on ne comprend pas le Dharma. On ne sait pas quoi cultiver et quoi abandonner, ni comment

accomplir la vertu. Notre vie devient vide de sens. Les grands êtres réalisés disent :

Ne soyons pas joyeux dans le bien-être, réjouissons-nous dans la souffrance. Ne soyons pas joyeux lorsque complimenté, réjouissons-nous dans la critique.

Le bien-être consume les mérites accumulés par le passé. La souffrance purifie les actions négatives et les voiles. La critique révèle nos fautes et les compliments font croître notre orgueil.

Lorsqu'on vit le bien-être ou le bonheur, pensons que c'est le résultat de nos actions vertueuses. Engendrons alors un fort enthousiasme à méditer sur la précieuse bodhicitta.

2) La transformation par la vue

Bien que tout le bonheur et la souffrance proviennent de conditions bonnes et mauvaises, si on examine la nature de tous les phénomènes, on voit que tout n'est qu'un simple assemblage interdépendant de causes et de conditions. Condition favorable, condition défavorable, bonheur et souffrance sont de simples désignations conventionnelles. L'expérience directe permet de les percevoir avec certitude comme des apparences sans aucune nature propre. De même, en voyant que ceux qu'on appelle « moi » et « les autres » ne sont pas véritables, cela permet de mettre fin à l'inconfort mental, à l'attachement, etc.

Si on ne comprend pas cette vue, on doit penser : « Tout le bien-être et la souffrance qui m'arrivent présentement seront comme un rêve qui se termine au moment de la mort, ils ne seront qu'un simple

souvenir. Durant cette courte vie, il n'y a aucun sens à vivre l'attachement et l'aversion ». Ce sujet sera expliqué plus en détails dans le chapitre sur la vision supérieure.

Les instructions orales de chacune des deux méthodes d'entraînement à la bodhicitta comportent une variété de pratiques par étapes, de divisions, de résumés, de nombres, etc. On peut cependant faire la pratique en combinant ces deux méthodes.

1) On pense d'abord à l'équanimité, 2) puis on se rappelle que tous les êtres ont été nos mères, 3) on se rappelle leur bonté et 4) on veut leur rendre cette bonté. 5) Puis ensuite on réfléchit à l'égalité entre soi et les autres, 6) on analyse de plusieurs points de vue les inconvénients du chérissement de soi 7) puis les avantages de chérir autrui. Puis vient la contemplation réelle sur l'échange entre soi et autrui, 8) en prenant sur soi leurs souffrances, par la visualisation qui donne de la force à notre compassion et 9) en donnant, par la visualisation qui souhaite le bonheur aux autres et donne de la force à notre amour. 10) Pour conclure, on engendre une pure intention résolue, afin que cette responsabilité ne soit pas simplement une aspiration, mais la réalité. 11) Ensuite se développe réellement l'état d'esprit de celui qui désire atteindre le plein éveil pour le bien des autres.

C'est par cette méditation en onze points qu'on combine en une seule pratique les instructions orales des causes et effets en sept points et celles de l'égalité et l'échange entre soi et autrui.

Afin de méditer sur la bodhicitta pour que le résultat devienne chemin, transformons notre corps en celui du Bouddha Shakyamouni. De son cœur des rayons lumineux émanent et purifient les souffrances des êtres sensibles. Tous les êtres sensibles sont transformés à leur tour en Bouddha Shakyamouni. Méditons alors avec grande inspiration et grande joie.

L'entraînement de l'esprit des instructions orales des sept causes et effets permet de développer la bodhicitta. Cependant, la méthode de développement de la bodhicitta selon les instructions orales de l'échange entre soi et autrui inclut aussi les instructions orales des sept causes et effets.

B9.2.3.2 Transformer les circonstances adverses par les actions

Cette transformation comprend quatre types d'action : l'accumulation, la purification des voiles, l'offrande de tormas⁴⁵ aux esprits avides et l'invocation de la protection positive des Protectors du Dharma.

B9.2.4 Appliquer la pratique dans la vie quotidienne

Lobsang Tcheugyen a dit :

En bref, quelle que soit l'apparence qui survient, bonne ou mauvaise, inspirez-moi afin que je puisse l'intégrer sur la voie qui accroît les deux bodhicittas à l'aide de la pratique des cinq forces – l'essence de tout le Dharma – et ne jouir que d'un esprit heureux.

⁴⁵ Une torma est une offrande typiquement tibétaine faite d'orge grillée réduite en farine et de beurre, puis façonnée de diverses formes.

Ces cinq forces sont : 1) la force de l'impulsion, 2) la force de la familiarité, 3) la force de la graine blanche, 4) la force du regret et 5) la force de la prière.

B9.2.4.1 La force de l'impulsion

Cette force est très importante. Dès le lever du jour, on doit enlever toute impureté de son esprit et décider, avec une très forte intention : « À partir de maintenant, afin d'atteindre le cœur de l'éveil, généralement de vie en vie, au cours de cette vie-ci, cette année, ce mois-ci et particulièrement aujourd'hui, je ne laisserai pas mon esprit s'entacher de négativités et je soumettrai mon vrai ennemi, le chérissenement de soi. Avec toute l'énergie possible, je méditerai sur la précieuse bodhicitta uniquement! » Méditons en s'encourageant continuellement en ce sens.

Ce point est très important, car tous les phénomènes sont des créations de l'esprit. Ainsi, peu importe ce qu'on fait, la motivation est cruciale. Celle-ci a été expliquée auparavant.

B9.2.4.2 La force de la familiarité

Cette précieuse bodhicitta ne doit pas seulement être développée durant les sessions de méditation, mais à tout moment entre les sessions : en marchant, lorsqu'on est assis et même en dormant. Afin que la précieuse bodhicitta s'accroisse, on doit s'y entraîner sans interruption.

Avec un esprit habitué, certaines personnes arrivent à faire une méditation complète de récapitulation de toutes les étapes de la voie vers l'éveil en une courte

session de méditation. C'est possible par la force de l'habitude.

Peu importe ce qu'on fait, ce sera difficile sans habitude et facile avec l'habitude. Les Mahatma Bodhisattvas arrivent même à trouver aisé d'offrir leur propre corps. Les êtres saints disaient :

Il n'y a rien qui ne devienne facile avec l'habitude.

B9.2.4.3 La force de la graine blanche

On doit compléter ses accumulations et purifier ses voiles par l'entremise des six pratiques préparatoires du Lamrim afin que naisse l'esprit d'éveil s'il n'est pas né ou qu'il croisse s'il est déjà né. En résumé, il est très important que nos vertus ne soient pas abandonnées au profit des activités mondaines de cette vie.

B9.2.4.4 La force du regret

Le chérissement de soi nous a privé de bonheur en nous affligeant de souffrances de vie en vie. Maintenant, cessons-le et ayons une aspiration intense à ne plus lui être soumis un seul instant.

B9.2.4.5 La force de la prière

Scellons toutes nos pratiques vertueuses quotidiennes par des dédicaces et des prières du fond du coeur. De même, à chaque session de méditation et au minimum avant de dormir, faisons des dédicaces dans le but exclusif d'accroître l'esprit d'éveil.

Ce sont les cinq forces à appliquer durant la vie. Il existe aussi une manière de pratiquer les cinq forces au

moment de mourir. Au moment où la mort approche, le pratiquant de l'entraînement de l'esprit doit pouvoir effectuer le transfert de conscience au moyen de cet entraînement. En fait, c'est la pratique effectuée tout au cours de la vie qui sera utile au moment de mourir. Faire à ce moment-là une pratique avec laquelle on ne s'est jamais habitué auparavant n'apportera aucun bénéfice.

1) La force de l'impulsion

Il s'agit de s'exhorter à penser : « Je ne me séparerai pas de la précieuse bodhicitta au moment de la mort, dans le bardo ni durant toutes mes vies futures! ».

2) La force de la familiarité

Après s'être continuellement familiarisé avec la précieuse bodhicitta, le transfert au moment de la mort doit se faire en méditant également sur elle. Il ne pourrait pas y avoir de meilleure pratique.

À ce moment-là, on se place en position allongée sur le côté droit. Le petit doigt ou l'annulaire de la main droite bloque la narine droite et l'air circule par la narine gauche. Le bras gauche est étendu sur le corps et la jambe gauche repose sur la jambe droite. Le dessus de la tête fait face au nord, le visage à l'ouest. On raconte que c'est ainsi que le Bouddha est passé au-delà des peines. Cette position à elle seule facilitera un heureux transfert de conscience.

En général, le pratiquant de petite capacité fera le transfert en prenant refuge. Le pratiquant de grande capacité doit cependant effectuer le transfert en méditant sur la bodhicitta. En visualisant clairement

les objets de notre amour et de notre compassion, on expire et on inspire en méditant sur le tonglen et avec la certitude que tous les phénomènes apparaissant ne possèdent pas une once de véritable nature.

Demeurons autant que possible dans cette vue juste. Ainsi, on pourra effectuer le transfert en demeurant en méditation sur la précieuse bodhicitta et on pourra l'accroître.

3) La force de la graine blanche

Au moment de mourir, il est d'une extrême importance de tout faire pour n'avoir aucun attachement ou saisie envers quoi que ce soit, tant pour le corps que pour les possessions matérielles, et cela peu importe leur qualité, leur quantité, leur taille, leur utilité. On doit appliquer cela aussi envers les proches, les ennemis, les gens qui nous sont indifférents, etc.

Avant de mourir, habituons notre esprit à l'amour, à la compassion et à l'esprit d'éveil. Offrons nos racines de vertus et nos possessions sans saisie ou attachement à des champs extraordinaires, à des nécessaires, etc. Aucun autre moment ne pourrait être meilleur que celui-là pour pratiquer la générosité. Dans la *Transmission du Vinaya* :

Un maître de maison mort en étant attaché à son or a repris naissance en un serpent s'enroulant autour de cet or.

Si on meurt en étant attaché au corps ou aux possessions, cela pourrit notre vie et on devra renaître dans une mauvaise destinée. Il est donc très important

d'éliminer la saisie et l'attachement aux possessions aussitôt qu'ils se manifestent.

4) La force du regret

Faire la purification et le vœu d'abstention au moment de la mort est encore plus important que de le faire continuellement tout au long de sa vie.

Un pratiquant des mantras devrait recevoir à nouveau la transmission de pouvoir et restaurer ses vœux de Bodhisattva ainsi que ses vœux du mantra qui ont dégénéré. Il devrait faire l'auto-initiation ou sinon faire la purification et le vœu d'abstention de la meilleure façon possible. C'est important en tout temps, mais particulièrement au moment de mourir. Ce serait très difficile d'obtenir le grand bonheur de l'éveil sans la purification et le vœu d'abstention, et cela même si on était tout prêt d'y arriver.

5) La force de la prière

Après avoir pris refuge et offert une pratique en sept branches aux maîtres et déités, il s'agit de prier afin que les souffrances, karmas et voiles de tous les êtres sensibles mûrissent en nous et que s'accroisse l'esprit d'éveil.

La transfert par l'entraînement de l'esprit n'emploie pas le HIK et le PÈ, mais c'est néanmoins le transfert le plus profond. Il n'est pas certain que la porte des mauvaises renaissances sera bloquée avec toute autre forme de pratique de transfert. Il est dit que le transfert par le biais des cinq forces de l'entraînement de l'esprit assure de ne pas retomber dans une mauvaise naissance.

B9.2.5 Les critères de mesure de l'entraînement de l'esprit

Guéshé Chékawa a dit :

L'intention de tous les Dharmas se résume en une seule.

Le Vainqueur a prononcé tous les 84 000 soutras dans le but exclusif d'aider à abandonner le chérissenement de soi et ses empreintes et à atteindre la complète bouddhité. Tout ce qui n'est pas un antidote au chérissenement de soi n'est pas une pratique de la voie. Si, peu importe notre pratique, elle agit comme antidote au chérissenement de soi et qu'elle est une cause menant à la bouddhité, c'est un signe que l'entraînement de l'esprit a été généré en notre continuum mental.

On a complété les préliminaires requis pour l'entraînement de l'esprit lorsque notre esprit est détourné de cette vie et pense aux vies suivantes. Il faut en plus que notre esprit soit détaché de l'abondance de l'existence conditionnée et avoir fait naître un état d'esprit orienté vers la libération du samsara.

Ensuite, lorsqu'on a compris que le chérissenement de soi est un ennemi inutile et qu' on développe alors l'intérêt pour le bien d'autrui, l'entraînement de l'esprit a réellement été développé en soi. C'est ce que signifie : « L'intention de tous les Dharmas se résume en une seule ».

En résumé, le critère qui détermine si l'entraînement de l'esprit est intégré est le suivant : même lorsque

l'esprit est distrait, on ne se met pas en colère même si les autres se préparent à nous frapper, nous injurier, etc. Cette personne entraînée présente cinq signes de grande expertise : 1) une grande habileté à tolérer toutes les souffrances et difficultés rencontrées sans que les perturbations mentales n'atteignent son esprit; 2) elle est un grand héros qui chérit les autres plus qu'elle-même; 3) elle est un grand pratiquant spirituel qui dans toutes ses actions ne transgresse jamais la pratique des dix activités dharmiques; 4) elle est un grand détenteur du Vinaya qui n'est pas entaché par la moindre non-virtu, cause de souffrance, et demeure dans la paix et la discipline; 5) comme un grand yogi, elle atteint de façon authentique la voie du Mahayana.

Ces cinq qualités proviennent de la méditation sur l'entraînement de l'esprit.

B9.2.6 Les dix-huit engagements de l'entraînement de l'esprit

Guéshé Chékawa a dit :

Entraînez-vous toujours dans les trois objectifs généraux.

Lest trois objectifs généraux sont : 1) ne transgressez pas les engagements de l'entraînement de l'esprit; ne méprisez pas les entraînements inférieurs du Vinaya, par exemple, sous prétexte que vous pratiquez l'entraînement de l'esprit; 2) ne rendez pas l'entraînement de l'esprit indécent; on ne doit pas faire d'actes indécents, comme être irrespectueux en frappant les humains ou d'autres êtres sensibles, couper les arbres, etc. en prétendant être sans chérissenement de soi et sous prétexte qu'on pratique l'entraînement de l'esprit. 3) ne soyez pas partiels

dans l'entraînement de l'esprit; cela signifie être patient envers ses proches et impatient envers ses ennemis, être patient envers les humains et impatient avec les autres êtres, etc.

Voici les dix-huit engagements de l'entraînement de l'esprit :

- 1) On ne doit pas aller à l'encontre de nos engagements de l'entraînement de l'esprit;
- 2) Ne pas être indécent;
- 3) Ne pas tomber dans la partialité;
- 4) Tenir les autres en affection en ayant des paroles et des actes en accord avec le Dharma;
- 5) Ne pas mentionner les fautes des autres;
- 6) Ne pas être préoccupé par les fautes des autres;
- 7) Appliquer l'antidote à la perturbation mentale la plus forte;
- 8) Abandonner tout espoir d'un bénéfice personnel ou de gloire en pratiquant l'entraînement de l'esprit;
- 9) Ne pas mêler la pratique spirituelle avec le poison du chérissenement de soi ou du réductionnisme;
- 10) Ne pas être rancunier pour le mal qui nous est fait;
- 11) Ne pas abuser en réponse à l'abus;
- 12) Ne pas être vindicatif;
- 13) Ne pas porter atteinte au corps et à l'esprit des autres;
- 14) Ne pas blâmer les autres de ses propres fautes;
- 15) Abandonner les pensées et actions visant à s'approprier des possessions communes;
- 16) N'avoir aucun espoir de bénéfice personnel en entraînant son esprit;
- 17) Ne pas devenir orgueilleux ou arrogant en entraînant son esprit;
- 18) Abandonner la mauvaise attitude de prendre plaisir à la souffrance d'autrui.

B9.2.7 Les vingt-deux conseils de l'entraînement de l'esprit

Guéshé Chékawa dit :

Tous les yogas sont pratiqués en un seul...

Ceci signifie que les pratiquants n'ont pas à accomplir une grande variété de pratiques vertueuses. Toutes les pratiques sont incluses dans l'esprit qui égalise et l'échange de soi avec autrui. En mangeant par exemple, pensons : « J'ai déjà offert mon corps aux êtres sensibles. Je dois donc bien le nourrir afin d'œuvrer à leur bien-être. » De même, on doit accomplir chaque pratique vertueuse avec cette pensée : « C'est pour accomplir le bien-être des êtres sensibles, mes mères ».

Protégez les deux même au prix de votre vie.

Sans les deux catégories d'engagement (ceux du Dharma en général et ceux de l'entraînement de l'esprit), on ne trouvera pas le bonheur en cette vie ni dans les suivantes. Ainsi, on doit protéger ces deux engagements même au prix de sa vie.

Entraînez-vous dans les trois.

Entraînons-nous dans 1) l'austérité de reconnaître les perturbations mentales, 2) l'austérité d'appliquer les antidotes et 3) l'austérité de briser leur continuité, après les avoir comprises avec persistance.

Acquérez les trois causes principales.

On doit continuellement pratiquer afin d'arriver à réunir les trois causes principales de la pratique de l'entraînement de l'esprit : rencontrer un maître sublime possédant toutes les qualifications, avoir un esprit adéquat et rassembler toutes les conditions favorables.

Méditez sur les trois ne devant pas dégénérer.

Ne laissons pas dégénérer 1) notre admiration pour nos maîtres, 2) notre enthousiasme pour l'entraînement de l'esprit et 3) notre respect des conseils sur l'attention et la vigilance. Bref, employons nos trois portes à la vertu sans les laisser inoccupées.

Ne comprenez pas de travers.

Il y a six compréhensions erronées.

La tolérance erronée : tolérer les difficultés lors d'activités mondaines, mais ne pas les tolérer en accomplissant des racines de vertus.

L'appréciation erronée : apprécier les activités mondaines telles que les histoires, le commerce, etc., mais ne pas apprécier les vertus venant de l'écoute, la réflexion et la méditation.

La compassion erronée : éprouver de la compassion pour ceux qui endurent des difficultés afin d'atteindre l'éveil, mais ne pas éprouver de compassion pour ceux qui vivent des souffrances provenant de leurs actions négatives.

L'admiration erronée : ne pas avoir d'admiration pour ceux qui ont une pratique pure, mais désirer le pouvoir, la richesse et le bonheur mondain.

L'effort erroné : ne pas s'efforcer dans la voie qui sera bénéfique à nos vies futures, mais s'efforcer plutôt dans des activités reliées à cette vie : commerce, disputes, etc.

La réjouissance erronée : ne pas se réjouir des racines de vertu, mais se réjouir d'activités négatives.

Lama Gomba Rinchen a dit :

Voyez loin; pensez grand.

Mettre trop d'énergie dans la pratique épuise. Ceci est un obstacle à la pratique spirituelle. On doit s'efforcer vers l'éveil en maintenant un juste équilibre dans la pratique spirituelle (ni trop de tension, ni trop de relâchement).

Voici les vingt-deux préceptes de l'entraînement de l'esprit :

- 1) Dans tous les yogas (yoga de la nourriture, etc.), entraînons-nous avec l'unique pensée d'être bénéfique à autrui;
- 2) Entraînons-nous à l'esprit d'égalité et à l'échange entre soi et autrui pour éliminer tout obstacle et progresser;
- 3) Dans toute pratique spirituelle, entraînons-nous d'abord à l'esprit d'éveil, puis faisons de vastes dédicaces à la fin;

- 4) Entraînons-nous afin que tout bonheur ou toute souffrance serve à assister notre entraînement de l'esprit;
- 5) Entraînons-nous à protéger même au prix de notre vie tous nos engagements et plus particulièrement nos engagements de l'entraînement de l'esprit;
- 6) Entraînons-nous à appliquer l'antidote à une perturbation mentale dès qu'elle surgit et à rompre immédiatement sa continuité;
- 7) Entraînons-nous aux trois causes principales de l'accomplissement du Dharma : s'en remettre à un maître spirituel, avoir un esprit apte à la pratique et rassembler toutes les conditions favorables nécessaires à la pratique du Dharma;
- 8) Veillons à ne pas laisser dégénérer notre respect et notre admiration pour nos maîtres, notre enthousiasme pour l'entraînement de l'esprit et les entraînements de nos trois vœux;
- 9) Entraînons-nous toujours à employer nos trois portes à la vertu;
- 10) Entraînons notre esprit à être impartial en tout;
- 11) Entraînons-nous afin que tout ce qui apparaît serve à l'entraînement de l'esprit;
- 12) Entraînons-nous à méditer secrètement sur l'amour et la compassion pour ceux envers qui c'est difficile, dont nos adversaires;
- 13) Entraînons-nous à toujours méditer sur l'entraînement de l'esprit, sans que les circonstances bonnes ou mauvaises puissent nous influencer;
- 14) Entraînons-nous à pratiquer l'essentiel;
- 15) Entraînons-nous à abandonner les six compréhensions erronées qui font obstacle à la pratique spirituelle et font mettre beaucoup d'efforts dans les activités de cette seule vie;

- 16) Entraînons-nous à veiller continuellement à ne pas pratiquer de façon intermittente;
- 17) Entraînons-nous à maintenir un esprit imperturbable qui n'hésite jamais;
- 18) Entraînons-nous à abandonner les perturbations mentales en les examinant et en les analysant continuellement;
- 19) Entraînons-nous à ne pas accuser les autres;
- 20) Entraînons-nous à ne jamais dire une seule parole désagréable;
- 21) Entraînons-nous à ne pas pratiquer le Dharma afin de recevoir des remerciements ou pour être populaire;
- 22) Entraînons-nous à la constance dans nos actions et à ne pas changer de pratique spirituelle à la moindre nouveauté ou difficulté.

B9.3 Cérémonie pour développer la bodhicitta

Recevoir les vœux non encore reçus.

Les préparations

On prend refuge de façon extraordinaire, on décore l'endroit, on dispose les supports et les offrandes et on fait les supplications. Ensuite on s'entraîne tel qu'indiqué dans les préceptes de la prise de refuge.

La partie principale

On s'agenouille devant le maître et on joint les paumes des deux mains :

Ô vous tous, Bouddhas et Bodhisattvas qui demeurez dans les dix directions, et mon maître, je vous prie de m'écouter. Moi, (votre nom), grâce à toutes les racines de vertus de la nature de la générosité, de l'éthique, de la méditation que j'ai posées, que j'ai encouragé les autres à poser et celles dont je me suis réjoui, au cours de cette vie et de mes autres vies, moi aussi (votre nom), tout comme auparavant les Tathagathas Arhats parfaits Bouddhas éveillés et les grands Bodhisattvas résidant parfaitement sur les grandes terres ont fait naître l'esprit qui aspire à l'insurpassable et parfait éveil complet, à partir de maintenant, et jusqu'au coeur de l'éveil, je fais naître l'esprit qui aspire à l'insurpassable et parfait éveil complet. Je libérerai ceux qui ne sont pas libérés. Je donnerai le souffle à ceux qui suffoquent. J'établirai complètement dans l'au-delà des souffrances ceux qui ne sont pas encore établis dans l'au-delà des souffrances.

On répète cela trois fois. Atisha explique aussi comment faire si on ne peut pas trouver de maître. S'il n'y pas de maître, on fait le rituel pour développer l'esprit d'éveil en imaginant le Tathagatha Shakyamouni et tous les Tathagathas des dix directions. On fait le rituel qui comprend l'hommage et les offrandes, puis les supplications. On prend refuge, etc., puis le rituel présenté avant, mais en omettant « maître ».

Conclusion

Puisse le précieux esprit d'éveil naître là où il n'est pas encore né; là où il est né, puisse-t-il ne jamais diminuer et croître toujours de plus en plus fort.

B10. Entraînement dans les six perfections afin de faire mûrir son propre continuum mental

On explique comment s'entraîner dans les six perfections après avoir développé l'esprit d'éveil, afin de faire mûrir son propre continuum mental.

B10.1 Entraînement général dans les actions des fils de Vainqueurs

Il est dit dans *L'ornement des soutras* de Maitreya :

Les actions des fils de Vainqueurs qui ont été enseignées se résument toutes dans les six perfections.

Par conséquent, les six perfections sont suffisantes afin d'accomplir son propre bien-être et celui des autres. Elles accomplissent parfaitement notre bien-être autant que celui d'autrui.

Ou encore, tout ce qui peut être désiré par les êtres sensibles se trouve inclus dans le bonheur des conditions élevées et du bien-être ultime. Toute condition élevée ou bien-être ultime est un effet de l'accomplissement des six perfections.

Toutes les excellentes paroles se retrouvent dans les trois corbeilles et tout ce qui est exprimé se retrouve dans les trois corbeilles. En analysant minutieusement, on verra que les six perfections aussi sont résumées dans les trois corbeilles.

Aussi, afin d'atteindre les deux corps résultants d'un Bouddha, on doit compléter conjointement les deux accumulations de mérite et de sagesse sublime. De plus, on doit s'entraîner conjointement dans la méthode et la sagesse. La méthode comprend les cinq premières perfections, tandis que la sagesse se retrouve dans la dernière perfection, qui traite de la vision supérieure. Ainsi, après avoir fait naître l'esprit d'éveil, on s'entraîne dans les actions des fils de Vainqueurs.

B10.1.1 La perfection de la générosité

Lobsang Tcheugyen a dit :

Inspirez-moi afin que je transforme mon corps, mes possessions et mes vertus des trois temps en objets désirés par chaque être sensible et que, grâce à l'instruction d'accroître la pensée du don libre d'attachement, je complète la perfection de la générosité.

La nature de la générosité est la pensée de vouloir offrir son corps, ses possessions et ses racines de vertus. Elle se divise en trois : 1) la générosité du Dharma, 2) la générosité de protéger des dangers et 3) la générosité matérielle.

B10.1.1.1 La générosité du Dharma

Enseigner avec une attitude bienveillante, même un simple mot qui sert d'antidote aux perturbations mentales à des personnes désireuses d'écouter le Dharma fait partie de la générosité du Dharma. Ou encore, donner des conseils positifs sur les méthodes pour être heureux à des amis ou des proches lors de

conversations, rencontres ou devant des groupes en fait aussi partie.

Si le fait de dire un seul mot qui agit comme antidote aux perturbations mentales correspond à de la générosité du Dharma, il va sans dire qu'enseigner des textes comme les étapes de la voie vers l'éveil en est aussi.

Un maître spirituel n'a donc pas à être une personne qui enseigne du haut d'un trône. La générosité du Dharma est la plus extraordinaire de toutes les formes de générosité. Le mot Dharma signifie généralement « phénomène » ou « existant », mais ici dans la « générosité du Dharma » il correspond à « antidote aux perturbations mentales ».

B10.1.1.2 La générosité de protéger des dangers

Cette forme de générosité peut être de sauver les êtres sensibles des dangers des éléments (terre, eau, feu, air) ou encore libérer des êtres emprisonnés. Ce peut être de sauver un animal des mains d'un boucher, peu importe sa taille, protéger ceux dont les conditions favorables font défaut : médicaments, nourriture, vêtements, etc. Il s'agit même de sauver les insectes ou autres animaux des dangers du froid de l'hiver ou de la chaleur de l'été.

B10.1.1.3 La générosité matérielle

Il ne s'agit pas de devoir chercher à obtenir quelque chose pour ensuite pouvoir l'offrir. Il importe avant tout que la générosité ne soit pas influencée par une perturbation mentale. De même, il n'est pas

convenable, une fois qu'on a donné quelque chose, de le regretter et de penser : « Je n'aurais pas dû ». Peu importe la taille du don, on doit le faire sans aucune attente de retour personnel.

Bien qu'il n'existe rien qui ne puisse être donné, il n'est pas correct d'offrir aux autres une chose acquise de façon malhonnête. De même, pour les débutants, il n'est pas convenable d'offrir son propre corps. Il n'est pas convenable de faire de telles offrandes alors qu'on en est seulement à l'étape d'accroître son esprit de générosité.

Certains moments ne conviennent pas pour la pratique de la générosité. Il ne convient pas d'offrir de la nourriture à une personne ordonnée en après-midi. Pour une personne ordonnée, il n'est pas correct de faire don des trois parties de sa robe monastique. Il ne convient pas d'offrir aux brahmanes qui ont pris des vœux de pureté des aliments impurs tels les œufs et les oignons, ni d'offrir du poison ou une arme à quelqu'un qui souhaite mourir, d'enseigner les mantras à une personne qui n'est pas prête, et à moins de situations vraiment exceptionnelles, de protéger de la loi un criminel qui nuira assurément au monde ou aux êtres sensibles.

B10.1.2 La perfection de l'éthique

Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Il est dit que l'éthique est perfectionnée lors de l'obtention d'un esprit qui a abandonné [la pensée de nuire].

Il est dit que la perfection de l'éthique est atteinte lorsque l'esprit a abandonné toute intention nuisible et son fondement. Elle se divise en trois : 1) l'éthique de l'abstention des négativités, 2) l'éthique de cultiver la vertu et 3) l'éthique d'œuvrer au bien-être des êtres sensibles.

B10.1.2.1 L'éthique de l'abstention des négativités

Ce premier type d'éthique comporte trois divisions : 1) les vœux de libération individuelle, 2) les vœux de Bodhisattva et 3) les vœux du mantra secret. Les vœux de libération individuelle sont décrits dans *L'essence d'un océan de discipline* :

Les huit catégories de [vœux] de libération individuelle sont : ceux d'un laïc d'une journée, les [vœux] laïcs pour homme et pour femme; ceux de moines et de moniales novices, les [vœux] d'une moniale en entraînement; les [vœux] de moine et de moniale pleinement ordonné(e)s.

Les vœux de Bodhisattva se résument dans les six perfections, qui servent à faire mûrir son propre continuum mental, et les quatre actions qui rassemblent, afin de faire mûrir le continuum mental des autres. Bref, aucune action de Bodhisattvas n'est pas incluse dans un de ces deux groupes. Les vœux du mantra secret seront expliqués plus loin dans le chapitre sur le véhicule non-commun, le Vajrayana.

B10.1.2.2 L'éthique de cultiver la vertu

Cette éthique comprend toutes les actions positives par les trois portes accomplies avec effort tout en ayant les entraînements du Bodhisattva : faire des

offrandes et rendre hommage aux champs extraordinaires, leur manifester du respect, pratiquer l'écoute, la réflexion et la méditation, enseigner, écouter ou pratiquer le Dharma, etc.

B10.1.2.3 L'éthique d'oeuvrer au bien-être des êtres sensibles

En bref, il s'agit de toute action par les trois portes motivée par la pensée d'être bénéfique à autrui.

Ainsi, aucune action d'un fils de Vainqueurs n'est pas incluse à l'intérieur des trois types d'éthique. En général, toutes les étapes de la voie ont comme unique objectif de faire croître les trois sortes d'éthique.

B10.1.3 La perfection de la patience

Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Il n'y a pas de négativité pire que l'aversion; il n'y a pas d'austérité comparable à la patience.

La nature de la patience est un esprit serein face au tort ou à la souffrance. La patience est de trois types : 1) la patience de rester indifférent face au tort qui nous est causé, 2) la patience d'accepter la souffrance et 3) la patience d'aspirer à la certitude face au Dharma.

Afin de méditer ces patiences, on doit d'abord réfléchir aux avantages de la patience et aux désavantages de la colère. Ensuite, on doit méditer avec un grand enthousiasme sur la patience.

Plusieurs avantages résultent de la patience. On obtient un support extraordinaire dans une renaissance heureuse temporaire, un bon corps, une bonne nationalité, l'harmonie avec les proches et amis, la proximité avec les proches sans en être séparé, tout est agréable, le Dharma s'imprègne à l'esprit, le cheminement du Dharma est rapide sur les terres, etc. En bref, toutes les merveilles des renaissances heureuses proviennent de la patience.

Finalement, le corps du parfait Bouddha résultant orné des marques et des signes et dont on ne peut se satisfaire de le regarder car il est parfaitement proportionné se manifeste par le pouvoir de la patience. Sans la pratique de la patience, il n'y a aucun moyen d'accomplir les splendides actions des fils de Vainqueurs.

Plusieurs inconvénients résultent de la colère. Une colère violente apportera la maladie et les mauvais esprits, à cause de cela on peut avoir une courte vie, la dégénérescence des mérites, cela peut même mener au suicide. Elle incite à frapper sa propre famille, son épouse ou ses enfants. En mourant, on renaît dans les souffrances d'une mauvaise destinée. La colère comporte donc de nombreux désavantages. De plus, elle fait dégénérer notre amour, notre compassion et le précieux esprit d'éveil. Sous le pouvoir de la colère, il n'y a pas de base pour l'entraînement dans les actions des fils de Vainqueurs.

En réfléchissant de cette manière, on pourra méditer sur la patience en pensant qu'elle est une cause indispensable à l'accomplissement de la bouddhité. Avec grand enthousiasme, ne laissons jamais poindre

la moindre pensée de colère, quand bien même tous les êtres sensibles des trois mondes s'élèveraient en tant qu'ennemis. Si on peut méditer ainsi, il va sans dire qu'on ne se mettra pas en colère devant un tort ou devant la souffrance la plus infime. On aura ainsi le courage de méditer sur la patience et de mettre fin à la rage. Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Où trouver assez de cuir pour couvrir toute la terre? Le simple cuir d'une sandale y suffit.

B10.1.3.1 La patience de rester calme face à ses adversaires

Du maître Chandrakirti :

La faute n'est pas celle des êtres sensibles; c'est la faute des perturbations mentales.

Si un patient atteint de folie se met à frapper son médecin ou si un fils atteint de folie se met à frapper son père, on ne s'enragera pas contre le patient, ni le fils. On tentera avec énergie de les libérer de leur folie. De même, ceux qui nous nuisent sont rendus fous sous l'influence de leurs perturbations mentales et ne se contrôlent plus eux-mêmes. Ainsi, on ne doit pas se mettre en colère contre eux mais plutôt les aider avec énergie à se libérer des perturbations mentales.

Par exemple, lorsqu'on se brûle la main, il est illogique de se fâcher contre le feu. La nature du feu est de chauffer et de brûler. C'est notre faute d'y avoir touché.

Lorsque surviennent des conditions défavorables, c'est le résultat d'actions négatives commises dans le passé en ayant nui à autrui. En réfléchissant au fait que les

actions qu'on a soi-même posées mûrissent conséquemment sur soi-même, on doit penser que ces conditions défavorables assistent le développement de sa patience.

B10.1.3.2 La patience d'accepter la souffrance

Dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

La souffrance est un grand bienfait : c'est un ébranlement qui provoque la chute de l'arrogance, entraîne la compassion envers les êtres, fait craindre l'immoralité et apprécier la vertu.

On devrait donc non seulement ne pas s'attacher au bonheur, mais considérer la souffrance comme un médicament, après avoir vu ses avantages. Lorsqu'on pratique et que surviennent les souffrances reliées à la maladie, aux circonstances adverses ou même aux cauchemars, on doit pouvoir les transformer immédiatement afin qu'elles assistent notre pratique.

B10.1.3.3 La patience d'aspirer à la certitude face au Dharma

On doit être patient face aux souffrances rencontrées lors de la pratique du Dharma dans le but d'atteindre le bonheur de la libération et de l'éveil. Bref, on ne doit pas se laisser abattre à la moindre difficulté dans la pratique quotidienne. On doit pouvoir être patient face aux difficultés.

B10.1.4 La perfection de l'effort joyeux

La nature de l'effort joyeux est l'enthousiasme pour les actions vertueuses. L'effort joyeux est de trois types : 1) l'effort joyeux comme une armure, 2) l'effort joyeux

de cultiver la vertu et 3) l'effort joyeux d'oeuvrer au bien-être des êtres sensibles.

B10.1.4.1 L'effort joyeux comme une armure

L'effort joyeux des Bodhisattvas est appliqué en générant un esprit enthousiaste avant d'entreprendre l'action. Ils s'engagent donc dans l'effort joyeux avec la pensée suivante, telle une armure : « Je demeurerai d'éon en éon pour éliminer la souffrance, quand bien même ce ne serait que pour un seul être sensible. »

B10.1.4.2 L'effort joyeux de cultiver la vertu

Il s'agit de l'effort joyeux dans l'accumulation et la purification. En résumé, c'est l'enthousiasme dans la pratique des six perfections.

B10.1.4.3 L'effort joyeux d'oeuvrer au bien-être des êtres sensibles

Il s'agit des quatre manières de rassembler les autres [afin de faire mûrir leur continuum mental].

Il y a trois sortes de paresse, obstacles à l'effort joyeux : 1) la procrastination, 2) la poursuite d'actions négatives et 3) la paresse du défaitisme.

1) La procrastination

Ce type de paresse consiste à vouloir remettre à plus tard les actions positives, soit plus tard dans la journée, le lendemain, l'an prochain, etc. Son antidote est la méditation sur l'impermanence, sur la difficulté de retrouver cette précieuse vie humaine si bénéfique, etc.

2) La poursuite d'actions négatives

Avoir de l'attrait et de l'engagement dans des préoccupations liées aux activités mondaines, cela ne s'appelle pas de l'effort joyeux; c'est de l'entêtement. Son antidote est de réfléchir au fait que les activités du samsara sont sans essence et sont causes de souffrance, puis il faut s'en détourner.

3) La paresse du défaitisme

Le découragement vient en se disant : « Comment une personne comme moi pourrait-elle atteindre la bouddhété et accomplir le bien de tous les êtres sensibles? ». Son antidote est mentionné dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas*. On y dit que même les abeilles atteindront la bouddhété. On doit donc penser : « Il est certain qu'une personne comme moi, né humain, sachant parler et capable de comprendre, est capable d'atteindre la libération et l'éveil! ».

On pourrait aussi se dire : « Il me serait difficile d'oeuvrer au bien-être des êtres sensibles si je me retrouvais dans une des mauvaises renaissances. » On dit à ce sujet dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Parce que les négativités sont abandonnées, il n'y a pas de souffrance. Parce qu'on est expert, il n'y a pas de malheur.

Si on a abandonné la non-virtu, même si on demeure dans le samsara pour le bien des êtres sensibles, comme il n'y a pas de difficultés, il n'y a pas de souffrance. En effet, il est dit qu'on ne peut expérimenter des actions non posées. Comme il n'y a

pas de malheur, on doit donc penser : « C'est comme entrer dans un champ pur! ». Il est dit dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Toutes les qualités suivent l'effort joyeux.

Comme toutes les qualités naissent grâce à l'effort joyeux, on ne pourra accomplir aucun de nos objectifs sans lui. Au cours de cette vie si brève et unique, le fait de se laisser sombrer dans la paresse rendrait notre vie humaine bien insignifiante.

B10.1.5 Les trois aspects de la concentration

Il existe différentes façons de présenter les trois aspects de la concentration. Il y a la concentration orientée vers 1) le calme mental, 2) la vision pénétrante ou 3) l'union des deux. Ou encore 1) la concentration qui demeure dans le bonheur physique et mental de cette vie, 2) la concentration en tant que support au développement de qualités et 3) la concentration qui oeuvre au bien des êtres sensibles. Elles seront expliquées plus loin.

B10.1.6 Les trois aspects de la sagesse

Ces trois aspects sont 1) la sagesse réalisant l'ultime, soit la connaissance de la réalité, 2) la sagesse réalisant le conventionnel, soit la connaissance des cinq champs d'études et 3) la sagesse réalisant comment oeuvrer au bien des êtres sensibles. Celles-ci seront expliquées plus loin.

Bref, la pratique des six perfections nécessite de pratiquer la générosité, de protéger l'éthique, de

méditer sur la patience, de cultiver l'effort joyeux, de méditer sur la concentration et de développer la sagesse.

B10.2 Entraînement spécifique dans les deux dernières perfections

Le grand Tsongkhapa a dit :

Après avoir pacifié la distraction envers les objets erronés et parfaitement analysé le sens de la réalité, inspirez-moi afin que soit promptement générée en mon esprit la voie qui unit le calme mental et la vision pénétrante.

Ici seront donc expliqués :

1) Le *calme mental* qui est doté de la félicité imprégnée de souplesse physique et mentale. Après avoir pacifié l'esprit sur la voie des perturbations mentales des distractions envers les objets erronés, le calme mental survient en tant qu'esprit vertueux qui demeure concentré en un point.

2) La *vision supérieure*, qui survient après avoir analysé avec la sagesse qui réalise parfaitement le sens profond.

B10.2.1 Comment s'entraîner dans la nature de la concentration : le calme mental

L'entraînement à l'éthique ayant déjà été expliqué dans la partie sur le pratiquant de moyenne capacité, voici maintenant présenté l'entraînement à la concentration. Si l'esprit est imprégné d'une pensée de renoncement, la concentration agit comme cause de libération. Imprégné de la prise de refuge, c'est une pratique du Dharma. Sinon, les grandes réalisations issues de la

méditation, telles que la vacuité présentée dans les soutras ou les étapes de génération ou d'achèvement des mantras, ne se développeront pas.

Ainsi, afin que n'importe laquelle des qualités des concentrations des soutras ou des mantras se développe, il est très important d'atteindre auparavant un calme mental stable. C'est analogue à la nécessité de se procurer un contenant avant de pouvoir y verser de l'eau.

De plus, afin de trancher la racine du samsara et d'atteindre simplement la libération, on doit générer la vision supérieure qui réalise la vacuité. Cela doit aussi être précédé du calme mental. Si on atteint le calme mental, il sera aussi facile de développer les étapes de la voie vers l'éveil, depuis la difficulté d'obtenir la précieuse vie humaine, etc.

Shantidéva a dit :

Sachant que la vision supérieure pleinement imprégnée du calme mental anéantit complètement les perturbations mentales, recherchez d'abord le calme mental.

Il est possible d'atteindre le calme mental aussi bien avant qu'après la bodhicitta. Ainsi, assoyons-nous sur un siège confortable dans la position en sept ou huit points de Vairocana puis générons un esprit positif extraordinaire et méditons sur le calme mental et la vision pénétrante.

B10.2.1.2 Les six prérequis au calme mental

1) Demeurer dans un endroit harmonieux doté de cinq particularités

Dans *L'ornement des soutras du Mahayana*, il est dit :

L'endroit où le sage pratiquant est doté d'excellentes provisions, béni, sain, doté d'amis vertueux et de toutes les facilités nécessaires au yogi.

1a) D'excellentes provisions

Toutes les conditions matérielles favorables à l'atteinte du calme mental doivent être faciles à trouver (ne pas impliquer des moyens d'existence incorrects) et d'excellente qualité (ne pas être impures). En outre, on doit aussi avoir une motivation d'atteindre un calme mental qui est extrêmement pur, non souillé par les huit préoccupations mondaines.

1b) Un endroit béni

Si le pratiquant demeure dans un endroit où sont passés des maîtres sublimes du passé ou dans un endroit béni, ses facultés et éléments seront purifiés et les qualités de réalisation naîtront aisément dans son continuum mental.

Si on ne peut trouver un tel endroit, on doit demeurer en un lieu où il n'y a pas de guerre, d'animaux sauvages, de brigands. En bref, un lieu où il n'y a pas de forces nuisibles ou de dangers.

Toutefois, si on avait à demeurer en un tel endroit, il est très important de ne pas se mettre en colère contre

ces êtres sensibles et de trouver des méthodes douces afin de pacifier leur esprit.

Il sera très difficile d'atteindre le calme mental par le seul fait de demeurer dans un endroit béni. On doit discipliner son esprit en pacifiant les fortes perturbations mentales qui le contaminent comme le doute et la vue de l'ensemble périssable⁴⁶.

Par exemple, si une personne est contaminée par des perturbations comme un grand doute ou une forte vue de l'ensemble périssable, alors elle aura beau méditer sur le calme mental dans des endroits tels que Bodhgaya ou des monastères en Inde, cela ne lui procurera pas d'avantage particulier.

1c) Un endroit sain

Il s'agit d'un endroit où il n'y a pas de problèmes liés au froid ou à la chaleur, aux épidémies, etc. et où l'eau et la terre sont salubres.

Seulement ça ne suffira toutefois pas pour accomplir notre objectif. Cela implique que nos cinq agrégats, nos quatre éléments, nos six sources de perception doivent aussi être en harmonie et en équilibre.

Un endroit sain qui permet d'atteindre le calme mental n'est donc pas uniquement là où on retrouve du chauffage, de la climatisation, des hôpitaux, etc.

⁴⁶ L'ensemble périssable, en tibétain « jig tshogs », parfois traduit par « collections transitoires »; cela inclut tous les phénomènes composés, donc impermanents.

1d) Des amis vertueux

Le mieux est d'avoir de nombreux amis dont la vision et le comportement sont analogues aux nôtres. On ne doit donc pas demeurer seul ou avec une seule autre personne. En tant que débutant, il est dommageable de demeurer seul et même préférable de vivre à trois ou plus.

Il ne suffira toutefois pas d'avoir de tels amis. L'essentiel est d'avoir « l'ami extérieur », un enseignant qui guide vers le calme mental et « l'ami intérieur », la précieuse vie humaine. Ce sont les deux conditions externes et internes essentielles.

1e) Avoir les facilités nécessaires au yogi

On doit devenir habile dans la manière de pratiquer après avoir reçu les transmissions, explications et instructions sur le calme mental. Mais il sera difficile d'obtenir le calme mental uniquement ainsi.

Par conséquent, recherchons un maître pleinement qualifié qui a reçu les instructions, transmissions et explications sur le calme mental et la vision supérieure et qui a de l'expérience là-dedans. Développons un désir sincère d'écouter les propos sur le calme mental et la vision supérieure ainsi qu'une motivation extrêmement pure afin de les mettre ensuite en pratique. Les facilités essentielles permettant au yogi d'atteindre aisément le calme mental proviennent du regroupement de toutes ces conditions.

De nos jours, certaines personnes souhaitent obtenir le calme mental et la vision supérieure, mais sans s'en remettre à un guide spirituel et sans recevoir les

instructions, explications et transmissions les concernant. Elles ne pourront cependant pas accomplir la concentration, car les facteurs contribuant au calme mental et la vision supérieure leur font défaut. Le glorieux et incomparable Atisha a dit :

Même s'il médite durant des milliers d'années avec beaucoup d'énergie, celui en qui les facteurs contribuant au calme mental font défaut n'arrivera pas à développer la concentration.

Par conséquent, peu importe notre pratique, on doit d'abord réunir toutes les conditions favorables. Ce sont les facilités essentielles. Si une seule fait défaut, il sera très difficile de développer des réalisations sur cette pratique dans notre continuum mental.

Par exemple, peu importe la puissance d'un ordinateur, d'un avion, etc., si une seule petite pièce manque, il ne pourra pas bien fonctionner, voler, etc.

2) Peu de désirs perturbés

On doit éviter l'attachement envers les choses qui ne sont pas essentielles et avoir moins de désirs pour ce qui procure problèmes et souffrances. Notre objectif principal étant d'éviter la souffrance et de rechercher le bonheur, sachons que tout désir-attachement est une perturbation mentale, donc cause de souffrance.

3) Le contentement

Sachons nous satisfaire des conditions matérielles favorables telles que vêtements, nourriture, etc. Si on n'arrive pas à être satisfait, on ne pourra pas obtenir le

calme mental à cause de la distraction créée par l'attachement aux objets de désir des sens. En fait, la nature des êtres du samsara est de n'être jamais satisfait.

4) Une éthique pure

En général, l'éthique est le fondement de toutes les qualités. La pacification des distractions internes subtiles repose sur l'abandon des distractions externes grossières. Avec de fortes pensées conceptuelles grossières, l'esprit ne peut demeurer paisible. Par conséquent, on doit maintenir une éthique parfaitement pure. En résumé, les actions de nos trois portes doivent pouvoir assister l'atteinte du calme mental.

5) L'abandon complet des préoccupations mondaines

À notre époque, en ces temps de dégénérescence, l'abondance de nouvelles activités mondaines insignifiantes nuisent grandement au développement du calme mental. L'atteinte du calme mental devient même difficile pour les êtres extraordinaires. Il va sans dire que ça l'est aussi pour les débutants.

Ainsi, les conversations mondaines sur la politique, les activités insignifiantes, etc. sont des sortes de préoccupations. Au mieux, il est bon de les abandonner complètement. Au minimum, on doit réduire ces activités autant que possible.

Alors qu'on est en train de vieillir, si on s'attache de plus en plus au matériel et on se préoccupe encore de toutes sortes d'activités mondaines, on ne pourra pas

accomplir le bonheur pour nos futures vies. Rien ne serait plus décevant, ignorant et confus.

Par exemple, alors qu'on possède le support corporel d'une précieuse vie humaine, si on ne s'efforce pas d'atteindre le bonheur de la libération et de l'éveil, mais qu'on s'attache et s'active plutôt à des préoccupations mondaines, causes de souffrance dans cette courte vie unique, alors on agit de façon insignifiante en passant à côté de l'essentiel.

6) L'abandon complet des pensées conceptuelles telles le désir

Toutes les pensées conceptuelles d'attachement envers les objets de désir du samsara, bonnes ou mauvaises, sont des obstacles au calme mental. L'idéal est donc de les abandonner complètement.

Par exemple, être attaché avec une chaîne, qu'elle soit en or ou en fer, ne fait aucune différence. Les consciences bonnes ou mauvaises du continuum mental des êtres ordinaires sont toutes voilées par l'ignorance et sont donc toutes trompeuses. En effet, bien que le mode d'existence de tous les objets soit exempt de vérité, ils apparaissent tout de même comme véritablement établis.

Au sein de l'école Madhyamaka, un esprit qui perçoit une existence véritable alors qu'en réalité il n'y en a aucune se nomme un esprit erroné, une conscience faussée.

Il est dit qu'en méditant avec la conviction que ces activités négatives n'ont aucun intérêt, on atteindra le calme mental en moins de six mois. Voilà donc ainsi

condensées dans ces six sujets les causes et conditions qui font naître la concentration chez ceux en qui elle n'est pas encore née et qui l'empêchent de dégénérer et la font augmenter chez ceux en qui elle est déjà née.

B10.2.1.3 Comment atteindre le calme mental

Dans *Distinguer entre les extrêmes et la voie du milieu* de Maitreya :

Il provient de l'abandon des cinq obstacles et de l'application des huit antidotes. La paresse, l'oubli des instructions, le relâchement et l'agitation, la non-application et l'application sont affirmés être les cinq obstacles.

Les cinq obstacles sont donc :

- a) la paresse;
- b) l'oubli des instructions;
- c) le relâchement et l'agitation;
- d) la non-application d'antidotes lorsque surviennent le relâchement et l'agitation;
- e) l'application excessive d'antidotes lorsque le relâchement et l'agitation ont cessé.

Les huit antidotes à leur appliquer sont :

- a. la confiance,
- b. l'aspiration,
- c. l'effort joyeux,
- d. la souplesse méditative,
- e. l'attention,
- f. la vigilance,
- g. l'application de l'antidote,
- h. l'équanimité naturelle de la non-application.

1) La paresse

Ses antidotes : 1) la confiance, 2) l'aspiration, 3) l'effort joyeux, 4) la souplesse méditative

En s'appliquant au calme mental après avoir recherché de telles instructions, on obtiendra rapidement des réalisations. On obtiendra également des perceptions extrasensorielles, des pouvoirs magiques, la lévitation, etc.

De plus, notre sommeil se déroulera aussi en concentration et les perturbations mentales diminueront grandement. Plus particulièrement, toutes les voies se développeront rapidement et aisément, à partir de la porte qu'est la précieuse vie humaine jusqu'aux étapes de génération et d'achèvement.

En pensant à tous ces avantages, les quatre antidotes au premier obstacle, la paresse, se manifesteront les uns après les autres. Ils sont comme une suite de causes et d'effets : la confiance qui croit aux avantages et aux qualités de la concentration, l'aspiration, l'effort joyeux et la souplesse.

Certains croient que les grands textes classiques sont des sujets d'érudition et recherchent ailleurs des instructions concernant l'atteinte de la concentration, en des endroits où ces instructions sont absentes. Évidemment, ils n'en trouveront pas et ne feront que perdre leur temps.

Dans *L'essence de la voie du milieu* :

Attachez sûrement l'éléphant indiscipliné de l'esprit au ferme pilier de l'objet de visualisation avec la corde de l'attention. Maîtrisez-le avec le crochet de la sagesse.

2) L'oubli des instructions

Son antidote : l'attention

On dit qu'il s'agit de la perte de l'attention sur le support de méditation. Chez ceux qui sont imprégnés de la prise de refuge et du renoncement, la tradition du grand Lama Tsongkhapa explique que visualiser le corps du Bouddha dans l'espace devant soi aura une grande influence sur l'accomplissement des accumulations, la purification des voiles et la méditation du yoga de la déité des mantras secrets.

Certains pratiquants font la visualisation du Bouddha Shakyamouni ayant la taille d'un pouce. Il émane du maître au sommet de notre tête et se dissout entre nos deux yeux ou encore au nombril. Il est aussi possible de se visualiser soi-même devenant le Bouddha Shakyamouni.

Il y a aussi des gens pour qui il est plus facile d'avoir un support de méditation sans forme plutôt que formel. Dans les explications du Mahamoudra de Touthita, tradition fondée par le Panchen Lama Lobsang Tcheugyen en accord avec la pensée du Lamrim court de Djé Rinpoché, on explique une manière d'atteindre le calme mental en prenant l'esprit comme objet de méditation. C'est possible et cela équivaut à l'explication d'autres écoles philosophiques qui parlent d'observer la nature de l'esprit.

Il est aussi possible d'atteindre le calme mental en prenant comme objet une pierre, une goutte, une fleur, une lumière, une lettre, etc. Cependant, ce n'est pas comparable à la méthode qui permet d'atteindre le

calme mental en prenant le corps d'une déité comme objet à l'étape de génération et une syllabe à l'étape d'achèvement. On doit absolument savoir faire la différence entre le sens général et le sens particulier de ces techniques.

Prendre un objet perçu par la conscience visuelle pour pratiquer ne convient pas, car le calme mental doit être atteint par la conscience mentale et non par la conscience visuelle.

Qu'est ce vraiment que l'attention, antidote à l'oubli des instructions? C'est le rappel d'un objet qui est familier à l'esprit. *Son objet* est un support de méditation déjà expérimenté par l'esprit, avec lequel il s'est déjà familiarisé et avec lequel il a l'habitude.

Son mode d'appréhension est la manifestation à chaque session de l'objet de méditation par le rappel. C'est comme, par exemple, le souvenir vivide qu'on a de la nourriture lorsqu'on ressent la faim. *Sa fonction* est de ne pas distraire l'esprit de cet objet de méditation vers un autre.

Bref, il s'agit de visualiser mentalement le corps du Vainqueur clairement devant soi. On ne se laisse pas distraire, tout en exerçant un mode d'appréhension équilibré. On ne doit faire apparaître que cet objet et rien d'autre.

On dit aussi : « Attachez l'éléphant fou de la distraction de l'esprit avec la chaîne du rappel des instructions au pilier ferme du Vainqueur en tant qu'objet de méditation, puis contrôlez-le fermement avec le crochet de la sagesse. »

Habituellement, les éléphants sont positifs et faciles à guider, mais il arrive que le contraire se produise. Il devient alors mauvais, il s'agite et ne peut être maîtrisé, parce qu'il est dominé par les perturbations mentales. On dit alors de lui qu'il est un éléphant fou.

3) Le relâchement et l'agitation

Leur antidote : la vigilance

Lorsqu'on est attentif à l'objet de méditation durant la séance proprement dite, si on ne sait pas différencier entre torpeur, relâchement et agitation au moment de ce troisième obstacle (relâchement, agitation et sommeil), on sera comme un médecin qui n'a pas identifié une maladie. On sera donc dans l'incapacité de la traiter.

D'abord, la *torpeur* est un voile qui alourdit le corps et l'esprit comme lorsqu'on s'endort. Elle peut être neutre ou négative. Elle agit comme cause au relâchement et n'est jamais positive. Du *Compendium de la phénoménologie* :

Qu'est-ce que la *torpeur*? Cet état d'esprit est en fait une inaptitude, de la catégorie de l'ignorance, dont la fonction est d'assister toutes les perturbations mentales principales et secondaires.

Le *relâchement* est de deux types : grossier et subtil. Le relâchement grossier est présent lorsqu'on se rappelle l'objet de méditation avec stabilité, mais qu'il manque la clarté. Le relâchement subtil se manifeste lorsqu'on ne perd pas le maintien de la visualisation, qu'on a la stabilité et la clarté de l'image, mais que la force du maintien est réduite et sa clarté n'est pas intense. Il est

le principal obstacle à la méditation. Ne pas avoir d'intensité signifie qu'il y a clarté, mais que l'esprit est relâché.

Lorsqu'on tient un livre dans sa main, mais qu'on n'arrive pas à le maintenir fermement, en est un exemple. La clarté et la brillance ne viennent pas de l'objet, mais plutôt de l'état de conscience du sujet qui médite.

Le *relâchement* mental est décrit dans *Le grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

Lorsque l'esprit relâche le maintien de sa visualisation, l'objet n'est pas très clair ou son maintien n'est pas ferme. Même s'il y a clarté, si le maintien de l'objet n'est pas très clair, il y a relâchement.

Et dans *Les étapes de la méditation, tome 2* :

C'est comme être aveugle, comme être dans l'obscurité, ou comme avoir les yeux fermés : l'esprit qui ne voit pas clairement l'objet de méditation est devenu la proie du relâchement.

Le relâchement peut être vertueux ou neutre. Afin de connaître les détails du relâchement, de l'agitation, etc., recevez les enseignements directement d'un maître.

Il est mentionné dans le *Compendium de phénoménologie* :

Qu'est-ce que l'agitation? Faisant partie de la catégorie du désir-attachement, cet esprit perturbé qui poursuit les caractéristiques attirantes possède la fonction de faire obstacle au calme mental.

Son objet d'observation est un objet attrayant et attirant. *Son aspect* est un esprit très perturbé et dispersé vers l'extérieur. Il fait partie de la catégorie du désir-attachement et s'accroche donc à l'objet. *Sa fonction* est de faire obstacle à l'esprit qui veut demeurer sur son objet.

Quand l'esprit est fixé intérieurement sur son objet de méditation, l'attachement ou l'agitation envers les formes, sons, etc. dirigent ou guident involontairement l'esprit vers ces objets.

Voici les causes réelles du développement de l'agitation et du relâchement telles qu'énoncées dans *La réalité sur les terres* :

Quels sont les attributs du relâchement? Si on médite sans protéger les portes des sens, sans manger avec modération, sans s'appliquer avec effort à ne pas dormir le premier et le dernier tiers de la nuit, en demeurant dans l'indolence, sans être habile, en aimant la paresse et sans la totalité des conditions favorables au calme mental, le relâchement et l'agitation surgiront facilement.

Par exemple, si on voit un objet ou si on assiste à un événement durant la journée, on se rappellera clairement ses particularités au cours de la soirée, le lendemain, la semaine suivante ou même le mois prochain. De la même manière, le souvenir des objets qu'on trouve attirants à cause de notre désir-attachement se nomme *agitation mentale*.

Dispersion et agitation sont différentes : la dispersion peut être vertueuse, non vertueuse ou neutre, tandis

que l'agitation, faisant partie de la catégorie du désir-attachement, ne peut être que non vertueuse ou neutre.

L'agitation peut être subtile ou grossière. L'agitation grossière est présente lorsqu'on se souvient de l'objet, qu'il est clair mais pas stable. L'agitation subtile est présente lorsqu'on ne perd pas le maintien de l'objet, qu'il y a clarté et stabilité, mais que la force du maintien est relâchée, causant une stabilité faible. C'est un des principaux obstacles à la méditation des grands méditants.

Bien que l'antidote réel au troisième obstacle ne soit pas réellement la vigilance, elle en fait partie. Ainsi, tout comme le rôle d'un éclaireur dans l'armée, on doit appliquer ici le sixième antidote qui permet de détecter la présence ou l'absence de relâchement ou d'agitation : la vigilance. Elle est décrite ainsi dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

En bref, l'unique caractéristique de la vigilance est celle-ci : examiner encore et encore la condition de son corps et de son esprit.

Ainsi, comme le fait la caméra de police pour surveiller un lieu, on doit protéger son objet de méditation au moyen de la vigilance, laquelle surveille l'apparition du relâchement et de l'agitation.

4) L'absence d'application

Son antidote : l'application

L'absence d'application d'antidote alors que surviennent relâchement ou agitation est un obstacle. Si l'antidote qu'est la vigilance détecte la présence de

relâchement ou d'agitation, on doit immédiatement appliquer l'antidote approprié au relâchement ou à l'agitation, grossier ou subtil.

Le septième antidote, l'application d'antidote, doit être appliqué tout comme un espion qui s'efforce d'arrêter l'ennemi dès qu'il l'aperçoit.

5) L'application

Son antidote : la non-application

Lorsqu'on a mis fin à l'agitation et au relâchement, l'application devient à son tour un obstacle. Son antidote est l'application du huitième énuméré, soit l'équanimité de la non-application.

Mettre fin à la continuité du relâchement et de l'agitation est uniquement possible à la huitième étape du calme mental. Bien qu'à ce moment, le relâchement et l'agitation soient pacifiés, on doit vérifier s'ils sont présents ou non et appliquer la non-application dans l'équanimité.

Bref, le relâchement mine la fermeté du maintien, tandis que l'agitation ruine l'absence de distraction. Ainsi, si la fermeté est présente lorsqu'on médite, on doit faire attention à ce que ne survienne pas le relâchement en augmentant la clarté et en raffermissant le maintien. Si la clarté est présente, on doit faire attention à l'avènement de l'agitation et rechercher la fermeté.

Par conséquent, quelle que soit la concentration lorsqu'on médite, on doit en général absolument atteindre une concentration dotée de stabilité et

principalement de clarté, en plus d'un mode de maintien ferme de ces deux qualités. Ceci est une instruction insurpassable que les grands méditants prennent à coeur.

B10.2.1.4 La réalisation des neuf étapes du calme mental

Les neuf étapes sont les suivantes : 1) placement intérieur de l'esprit, 2) placement continu, 3) remplacement, 4) placement soutenu, 5) discipline, 6) pacification, 7) pacification complète, 8) focalisation et 9) équilibre méditatif.

1) Placement de l'esprit : ayant parfaitement détaché l'esprit de tous les objets extérieurs, il est dirigé intérieurement sur un objet.

2) Placement continu : l'esprit initialement dirigé se place avec continuité sur l'objet, sans être distrait par autre chose.

3) Remplacement : si l'esprit est attiré vers l'extérieur par oubli, on le reconnaît et le refixe sur l'objet.

4) Placement soutenu : dans le premier volume des *Étapes de la méditation*, Kamalashila explique qu'avant cette étape, on abandonnait la distraction après l'avoir reconnue, alors qu'ici on le maintien avec effort sur l'objet.

5) Discipline : on se réjouit de la concentration grâce à la réflexion sur ses avantages.

6) Pacification : tout désenchantement envers la concentration est pacifié en voyant les inconvénients de la distraction.

7) Pacification complète : lorsque l'attachement, l'inconfort mental, la torpeur, le sommeil, etc. se manifestent à l'esprit, ils sont complètement pacifiés.

8) Focalisation : on s'applique avec énergie et sans effort dans la concentration en un point.

9) Équilibre méditatif : selon ce qui est affirmé dans *Les étapes de la méditation*, lorsque l'esprit devient équilibré, on est alors dans l'équanimité. [Ratnakarashanti dit] dans les *Instructions sur la perfection de la sagesse* que par une familiarisation du continuum mental à demeurer en un point, celui-ci obtient la liberté lorsqu'il s'y engage spontanément.

Voici les différences entre chacune des neuf étapes : entre la première et la deuxième étape, la durée de la continuité du maintien diffère. Entre la deuxième et la troisième, la durée de la continuité de la distraction diffère. À la troisième étape, on peut encore perdre l'objet de méditation, alors qu'à la quatrième, non. La quatrième et la cinquième étape se différencient par la présence ou l'absence de développement du relâchement grossier. La différence entre les cinquième et sixième étapes est dans la nécessité de faire attention au relâchement subtil. De plus, l'agitation subtile apparaît encore à la sixième étape, mais moins qu'aux étapes précédentes. À la sixième étape, on doit encore porter une grande attention au relâchement et à l'agitation subtils, alors que ce n'est plus nécessaire à la septième. À cette septième étape, il

y a encore présence d'agitation et de relâchement, alors qu'ils sont absents de la huitième. La huitième et la neuvième étape se différencient par la nécessité d'exercer un effort.

B10.2.1.5 L'accomplissement des six forces

Les six forces sont : 1) la force de l'écoute, 2) la force de la contemplation, 3) la force de l'attention, 4) la force de la vigilance, 5) la force de l'effort joyeux et 6) la force de la familiarité.

Elles permettent d'accomplir les étapes de la manière suivante.

1) *La force de l'écoute* : elle permet d'accomplir la première étape du calme mental. L'engagement de l'esprit sur l'objet se fait en suivant simplement les instructions d'un tiers. En premier l'observation est simplement identifiée comme telle. Elle n'est pas le fruit d'une habitude acquise par une contemplation personnelle répétée.

b) *La force de la contemplation* permet d'atteindre la deuxième étape. Par la pratique d'une contemplation continue sur la focalisation identifiée à la première étape, on obtient pour la première fois la capacité d'allonger un peu la continuité.

c) *La force de l'attention* permet l'atteinte des troisième et quatrième étapes. [À la troisième étape,] lorsque l'esprit est distrait de l'objet de méditation, on le ramène par le souvenir de l'objet. [À la quatrième étape,] par le développement dès le départ d'une

attention puissante, l'esprit n'est pas distrait de l'objet de méditation.

d) La *force de la vigilance* permet d'arriver aux cinquième et sixième étapes. En reconnaissant les désavantages de la dispersion vers les attributs des pensées conceptuelles et des perturbations mentales secondaires, la vigilance ne laisse pas place à la dispersion.

e) La *force de l'enthousiasme* permet d'atteindre les étapes sept et huit. Même les occurrences subtiles de pensées conceptuelles et de perturbations mentales secondaires sont abandonnées avec énergie et non acceptées. En faisant cela, le relâchement, l'agitation, etc. n'ont plus le pouvoir de nuire à la concentration. Ainsi, une concentration continue est obtenue.

f) Finalement, la *force de la familiarité* mène à la neuvième étape. Par le pouvoir d'une grande familiarité dans les étapes précédentes, une concentration qui s'engage sans effort est développée.

Ceci est expliqué conformément aux *Terres des auditeurs* d'Asanga. Bien qu'il existe des explications différentes, on ne devrait pas les suivre.

B10.2.1.6 Les quatre activités mentales

Les quatre activités mentales sont les suivantes :
a) engagement intense, b) engagement interrompu,
c) engagement ininterrompu et d) engagement spontané.

Voici comment comprendre les quatre activités mentales présentes durant les neuf étapes du calme mental. Aux deux premières étapes, on doit mettre un effort intense; il s'agit donc d'une activité mentale intense. De la troisième à la septième étape, comme le relâchement et l'agitation l'interrompent, on n'arrive pas à maintenir la session longtemps. L'activité mentale est donc interrompue. À la huitième étape, on peut maintenir la session longtemps, puisque le relâchement et l'agitation ne peuvent plus nuire. L'activité mentale est donc ininterrompue. À la neuvième étape du calme mental, non seulement il n'y a pas d'obstacle, mais on ne doit pas non plus constamment appliquer des efforts. L'activité mentale est donc spontanée.

C'est comme par exemple, lorsqu'on est capable de réciter un texte rituel sans effort et sans interruption alors même que notre esprit est distrait, parce qu'on est très habitué à le réciter. La neuvième étape du calme mental, où l'esprit s'installe naturellement et sans effort dans la concentration, est appelé *calme mental approximatif qui demeure en un point du monde du désir*.

Voici maintenant en résumé ce qu'est, la *souplesse méditative*. Elle se définit comme un facteur mental dont l'objet d'observation est de nature positive et dont l'aspect est une totale maniabilité du corps et de l'esprit. Sa fonction est d'éliminer les conditions défavorables du corps et de l'esprit, telles que les cinq voiles. Ces cinq voiles sont 1) l'aspiration envers les objets du monde du désir, 2) l'intention malveillante, 3) le sommeil et la torpeur, 4) l'agitation et le regret et 5) le doute.

On les appelle les cinq voiles car ce sont les voiles principaux à la préparation, à la pratique réelle et à la conclusion de la pratique de la concentration. De plus, les deux premiers voiles nuisent à *l'éthique*, le sommeil et la torpeur à la *concentration* et l'agitation et le regret à la *sagesse*. Quant au doute, il nuit à ces trois entraînements supérieurs en voilant les objets d'abandon et d'engagement que sont les Quatre Nobles Vérités.

Quand on parle du facteur mental de la souplesse, on fait référence à la souplesse de l'esprit. La souplesse physique, quant à elle, est une sensation corporelle. Par le pouvoir de la concentration, les états défavorables du corps sont purifiés et on peut alors utiliser le corps à sa guise pour la vertu. Il devient aussi léger qu'une balle de coton grâce à la sensation corporelle qu'est la souplesse physique.

B10.2.1.7 Comment se développe le calme mental

À l'atteinte de la neuvième étape du calme mental, on peut demeurer en concentration libre de relâchement et d'agitation même subtils, sans effort et pour de longues durées. Toutefois, ce n'est qu'un calme mental approximatif et non réel.

Afin de l'obtenir réellement, après s'être encore habitué et familiarisé avec la concentration, on doit atteindre une félicité extraordinaire découlant des souplesses physique et mentale. En premier se manifeste la souplesse de l'esprit lorsque sont pacifiées les conditions défavorables, lesquelles engagent l'esprit dans les perturbations mentales et empêchent sa totale maniabilité vers le positif.

Ceci enclenche l'émergence de la souplesse physique : les états défavorables du corps sont purifiés et le corps peut être employé à sa guise pour la vertu, sans blocage. Il devient alors aussi léger qu'une balle de coton.

Ensuite, naît une expérience de grande félicité venant de la souplesse physique, qui est par nature une sensation corporelle extrêmement agréable. Dès lors, aucune aparence (le corps, etc.) ne se manifeste lorsqu'on demeure en équilibre méditatif. On expérimente ensuite le grand bonheur de la souplesse de l'esprit lorsque même notre corps se dissout dans l'objet de méditation.

Puis, la félicité provenant de la souplesse de l'esprit diminue quelque peu. Lorsqu'on constate que le bonheur a un peu diminué, on a atteint une concentration qui garde fermement l'esprit sur son objet et la souplesse immuable qui y est associée. On atteint alors le calme mental de l'étape d'accès infailible du premier niveau de concentration, en même temps que l'esprit issu de la méditation et la conscience des mondes supérieurs. Il est inutile de mentionner qu'alors les huit pensées et formes⁴⁷ peuvent également être accomplies.

Le calme mental se définit ainsi : c'est la concentration dotée de félicité provenant de la souplesse, où l'esprit est capable de s'engager en équilibre méditatif à volonté sur son objet, après avoir parcouru les neuf étapes. Il se divise en deux : le calme mental prenant

⁴⁷ Les huit étapes associées au monde de la forme et du sans-forme.

pour objet la multiplicité et le calme mental prenant pour objet l'ainsité.

On appelle cet état calme mental ou *demeure dans la paix*, car il est la *demeure* de l'esprit en un point sur un objet intérieur suite à la *pacification* de sa dispersion vers les objets extérieurs.

Ensuite, la vision supérieure se définit comme la sagesse qui, sur la base du calme mental, est imprégnée de la félicité issue de la souplesse induite par le pouvoir de l'analyse. C'est elle qui distingue l'objet. Elle se divise en deux de la même manière que le calme mental. On l'appelle vision supérieure car elle *voit* le sens extraordinaire de ce qui est *supérieur*.

Sans la moindre compréhension ou expérience dans la méditation sur le calme mental commun et la vision supérieure, rechercher la vue du Mahamoudra ou Dzogchen de la méditation non commune est une erreur, *La racine du Mahamoudra* dit à ce sujet :

Bien que vous pensiez faire ainsi une méditation positive, c'est comme si vous preniez du fer pour de l'or. Il ne pourrait pas y avoir de plus grande erreur de cheminement.

Le Pandit Sakya a également dit :

Pour le sot, la méditation sur le Mahamoudra est habituellement cause de renaissance animale ou encore elle fait tomber dans la cessation des Auditeurs.

Si on emprunte une telle voie, elle ne nuira en rien à la conception du soi. Elle rendra notre vie complètement

insignifiante et on ne pourra parcourir aucune terre ni aucune voie.

De plus, les *Louanges à celui qui les mérite* explique que méditer sur le calme mental sans le renoncement et la prise de refuge est une erreur :

Ils sont parvenus au sommet de l'existence conditionnée, mais ils souffriront encore, créant encore l'existence conditionnée.

On ne doit pas concevoir une telle voie inférieure comme étant supérieure. On doit savoir faire la différence entre une voie juste et une voie qui a simplement l'air d'être juste.

Dans notre tradition, la méditation sur le calme mental doit être empreinte de la prise de refuge, du renoncement, de l'esprit d'éveil et de la vue juste. Si on veut accomplir une concentration parfaite qui correspond à celle de la pensée du Vainqueur, on doit absolument suivre les méthodes présentées dans les grands textes classiques de Maitreya, les textes sur les terres d'Asanga, les *Étapes de la méditation*, etc. : les neuf étapes du calme mental, les cinq obstacles à l'accomplissement de ces étapes, les huit antidotes à appliquer, la manière dont les six forces s'appliquent et les quatre activités mentales qui sont présentes. En effet, ces grands pionniers ont été prophétisés par le Vainqueur lui-même comme étant ceux qui établiraient avec certitude ses instructions.

Afin de les connaître plus en détails, suivons longtemps des maîtres érudits qui ont de l'expérience à leur sujet.

B10.2.2 La vision supérieure

On explique ici comment s'entraîner plus particulièrement dans la sixième perfection, la nature de la sagesse : la vision supérieure.

B10.2.2.1 L'inexistence du soi de la personne

B10.2.2.1.1 Entraînement dans l'équilibre méditatif semblable à l'espace

Je vais donner quelques explications sur la façon de rechercher la vue. Je souhaite ainsi semer des empreintes afin que puisse naître, chez ceux qui ont autant de chance que moi, l'aspiration à rechercher la vue profonde de l'école Madhyamaka.

Après avoir atteint le calme mental, ne cherchons pas à méditer sur des choses comme les visions supérieures imprégnées de la paix mentale grossière des voies mondaines. Celles-ci ne font que supprimer les perturbations mentales apparentes et ne font pas naître la vision supérieure supramondaine. Ce qu'on recherche vraiment est la libération. Pour l'atteindre, on doit trancher la racine du samsara, en faisant naître la vision supérieure supramondaine qui analyse la signification du non-soi. Une fois développée, même si on ne médite pas spécifiquement pour atteindre les niveaux des mondes supérieurs, on éliminera progressivement tous les obstacles de l'existence conditionnée. Dans les *Louanges à celui qui les mérite* :

Même si ceux suivant votre enseignement n'atteignent pas la partie principale des niveaux de concentration, ils

éliminent l'existence conditionnée, pendant que Mara regarde, impuissante.

On doit donc identifier le sens profond de la vacuité. Obtenir la libération est impossible sans cette réalisation.

Par exemple, un oiseau a absolument besoin de ses deux ailes afin de pouvoir s'envoler dans le ciel. De même, sans la combinaison de la méthode et de la sagesse, on ne pourra pas se rendre à l'état ultime d'un Vainqueur. On doit s'entraîner conjointement dans la méthode et la sagesse.

Lama Tsongkhapa a dit :

Bien que familier avec le renoncement et l'esprit d'éveil, vous ne pouvez trancher la racine de l'existence conditionnée sans la sagesse qui comprend la réalité, alors efforcez-vous de réaliser la production interdépendante.

Il existe au sein des quatre écoles philosophiques bouddhistes plusieurs postulats de vision différente, mais la principale est la vision de l'école Madhyamaka-Prasangika. Celle-ci affirme que le sens de la vacuité est la production interdépendante et le sens de la production interdépendante est la vacuité. Elle est la pensée ultime, parfaite et excellente du Bouddha. Elle explique que tous les phénomènes, tant externes qu'internes, comme les agrégats ou autres, sont de simples apparences au niveau conventionnel. Si on cherche quelque chose dans ces étiquettes, on ne peut rien trouver. Les phénomènes ne sont donc pas établis réellement.

Pas établi réellement, pas établi parfaitement, pas établi naturellement, non véritable et non ultime sont tous des synonymes. Ils sont expliqués comme étant la réalité ultime. Tout ce qui leur est contraire est donc objet de réfutation ultime.

La saisie innée du soi conçoit le soi comme établi réellement. L'objet du mode d'appréhension de cet esprit (ce soi réellement établi) est un objet de réfutation ultime.

Afin d'arriver à une réalisation juste de la vue selon l'école Madhyamaka, on doit supplier notre lama en le voyant comme inséparable de notre déité de méditation. En outre, on doit s'efforcer de compléter nos accumulations et de purifier nos voiles et rechercher la vue libre des extrêmes de l'éternalisme et du nihilisme, en suivant les grands textes classiques des deux grands pionniers prophétisés par le Vainqueur : Nagarjouna et Lama Tsongkhapa.

Suivre une pensée contraire à celle de Nagarjouna, de ses fils spirituels et de Lama Tsongkhapa n'est pas la pensée finale du Vainqueur. Par conséquent, écoutez et réfléchissez sur les textes authentiques, faites de votre pratique principale un yoga du maître court ou extensif qui comprend tous les points essentiels et méditez selon la vue de l'école Madhyamaka.

Dans *L'entrée dans la voie du milieu* de Chandrakirti :

Puisse mon esprit percevoir que tous les problèmes des perturbations mentales proviennent de la vue de l'ensemble périssable. Ayant réalisé cet objet qu'est le « Je », le yogi fait cesser le « Je ».

Et dans la *Précieuse guirlande* de Nagarjouna :

Aussi longtemps qu'il y a conception d'agrégats, il y a conception d'un « Je ». S'il y a conception d'un « Je », il y a karma et de ce karma vient la naissance.

Les grands pionniers de l'école Madhyamaka-Prasangika, Acharya Chandrakirti, Shantidéva et Bouddhapalita, considèrent que la conception innée que la personne et les phénomènes (agrégats ou autres) sont réellement établis est la vraie racine du samsara. Ils affirment clairement qu'il n'existe pas de solution permettant d'éliminer les souffrances du samsara si on ne contrecarre pas cette conception qui soutient l'existence réelle de la personne et des agrégats. Pour éradiquer le samsara, on doit donc réunir les quatre points essentiels suivants.

1) Déterminer l'objet à réfuter

1a) Pourquoi l'identifier

Shantidéva dit :

Sans toucher à la réalité de l'imputation, on ne pourra pas saisir son absence de réalité.

On ne saura pas comment réfuter si on ne reconnaît pas ce qui est à réfuter ou qui n'existe pas, n'ayant alors rien à réfuter. Par exemple, on ne peut lancer une flèche sur une cible qu'on ne voit pas ou arrêter un voleur dont on ne connaît pas les traits. Il est donc primordial d'identifier premièrement quel est cet objet qu'on cherche à réfuter.

1b) Comment l'identifier

Lorsque la saisie innée du soi se manifeste fortement, vérifions tout doucement, avec une petite partie de notre esprit, comment le « Je » apparaît. Avec l'expérience, on sera capable d'identifier comment il se manifeste.

Bien que ce qu'on appelle le « Je » ou le « moi » soit en réalité simplement imputé sur la base des agrégats, il n'apparaît pas ainsi à l'esprit et apparaît plutôt comme réellement établi. Au moment où le « Je » est identifié, reconnaître comment il apparaît est ce qu'on appelle avoir identifié l'objet à réfuter.

2) Déterminer l'ensemble des possibilités

En général, tout ce qui existe se doit d'être soit identique ou différent des agrégats, par exemple. Ainsi, si le « Je » qu'on vient d'identifier existe, il s'ensuit qu'il doit être identique ou différent de sa base d'imputation : les agrégats. Venons-en à la décision finale qu'il ne peut être établi d'aucune autre manière.

3) Déterminer que le soi et les agrégats ne peuvent être véritablement identiques

Si le soi et les agrégats sont identiques, comme une personne possède cinq agrégats différents, le « moi » de son continuum mental devrait également être quintuple ! Ou encore, comme il n'y a qu'un seul soi, il s'ensuit qu'il ne peut y avoir cinq agrégats différents mais un seul. Il y a de nombreuses incohérences de la sorte qui font conclure que le soi ne peut être identique aux agrégats.

4) Déterminer que le soi et les agrégats ne peuvent être véritablement différents

Si le soi est réellement séparé des agrégats, il s'ensuit qu'ils n'ont aucune relation. Cela veut dire qu'on peut identifier le soi sans que les agrégats soient présents. Il s'ensuit aussi qu'en faisant du bien ou du tort aux agrégats, on ne le cause pas au « moi ». Plusieurs éléments illogiques de la sorte prouvent qu'ils ne peuvent pas non plus être véritablement séparés.

Par ce raisonnement, on voit sans équivoque que le « moi » tel qu'appréhendé par la conception innée d'un soi est inexistant. En effet, s'il existait, il devrait être soit identique, soit différent des agrégats. Il n'est toutefois établi d'aucune de ces deux manières.

Ayant développé une certitude dans ces quatre points essentiels, comment peut-on savoir lorsqu'on a commencé à trouver la vue juste selon l'école Madhyamaka? C'est lorsqu'on analyse le « je » qui surgit du plus profond de soi-même et qui accompagne le simple je. À ce moment, lorsque naît spontanément la certitude que celui-ci n'existe pas réellement, étant simplement imputé sur la base des agrégats, on a atteint cette vue. On voit l'imputation comme analogue à la méprise de prendre une corde pour un serpent.

Les grands méditants aux facultés aiguisées sentiront qu'ils ont trouvé quelque chose de précieux. Ceux possédant moins de sagesse auront peur, avec la soudaine impression d'avoir perdu quelque chose de précieux. Mais il n'y a là aucune faute. Tout comme on a analysé la personne au moyen des quatre points

essentiels, méditons en transférant cette même analyse aux autres phénomènes.

Une vacuité complète semblable à l'espace apparaît par la simple réfutation de l'existence véritable de l'objet à réfuter. C'est ainsi qu'on s'exerce à l'équilibre méditatif semblable à l'espace. Ou encore, c'est l'entraînement continu à reconnaître l'absence de nature de tous les phénomènes.

B10.2.2.1.2 En période post-méditative, entraînement semblable à l'illusion

Après être sorti de cet équilibre méditatif, dans la période post-méditative, en examinant ce qui subsiste après avoir réfuté l'objet de réfutation, on verra qu'il ne subsiste que le nom « je ». Ce n'est qu'une simple étiquette « je » qui, telle une illusion, accumule des actions vertueuses et non vertueuses et qui expérimente des résultats positifs et négatifs. Maintenons une ferme certitude à ce sujet.

En résumé, voyons tous les phénomènes comme les illusions d'un rêve. Ils apparaissent mais ne possèdent aucune existence intrinsèque. Par exemple, bien que le magicien fasse apparaître l'illusion d'un cheval ou d'un éléphant, grâce à la certitude dans notre courant de conscience qu'il n'y a pas de cheval ni d'éléphant, on est persuadé qu'il s'agit d'une apparence fautive. Pourtant, il est indéniable qu'on voit concrètement le cheval aller et venir, etc. De la même manière, bien que le « je » n'ait pas d'existence intrinsèque et qu'il ne soit qu'un simple nom imputé qui n'est pas véritable, il est indéniable qu'il accumule néanmoins du karma, expérimente du bonheur et de la souffrance et qu'il y a une relation d'interdépendance entre l'agent et l'action.

On doit donc s'entraîner à le percevoir tel une illusion : apparaissant mais vide, vide mais apparaissant.

Lorsqu'on recherche la vue, il est difficile d'installer cette vue de la vacuité à l'esprit, à cause de notre grande habitude de croire que tout existe par soi-même.

Bref, le raisonnement sur la vacuité doit induire la vacuité à assister la manifestation des apparences. De plus, le raisonnement sur l'interdépendance doit faire en sorte que l'interdépendance assiste la manifestation de la vacuité. Dans *Le traité de la voie du milieu* de Nagarjouna :

Comme il n'y a aucun phénomène qui existe qui ne soit interdépendant, il n'y a donc aucun phénomène qui existe qui ne soit vide.

Dans *L'entrée dans la voie du milieu* :

Comme toute chose provient d'un support, vos conceptions ne supportent pas un examen minutieux. Ainsi, ces arguments concernant l'interdépendance pourfendent le filet de toutes les fausses vues.

Lama Tsongkhapa a dit :

Lorsque ces deux n'alternent pas, mais sont simultanés et que la simple vision de l'infailibilité de l'interdépendance détruit avec certitude tout mode d'appréhension de l'objet, l'analyse qui a trait à la vue est complète. Plus encore, lorsque vous savez que les apparences écartent les extrêmes de l'existence et que la vacuité dissipe l'extrême du nihilisme et comment la

vacuité apparaît comme la cause et l'effet, vous ne serez jamais plus asservis par les fausses vues.

Si on obtient une certitude quant au fait que la vacuité et l'interdépendance ne se contredisent pas, mais s'impliquent plutôt mutuellement, on aura alors la certitude de l'interdépendance entre action, agent et acte, cause et effet, etc. Comme on y accordera beaucoup d'importance, on fera tout notre possible pour abandonner les négativités, accomplir la vertu et suivre les entraînements de l'amour, la compassion et l'esprit d'éveil. On aura beaucoup d'énergie pour la pratique combinée de la méthode et de la sagesse.

B10.2.2.2 L'inexistence du soi des phénomènes

B10.2.2.2.1 Déterminer que les phénomènes composés n'existent pas de façon intrinsèque

1) Déterminer que la matière n'existe pas de façon autonome

Appliquons aux autres phénomènes la certitude qu'on a découverte quant à la signification de la non-existence intrinsèque de la personne présentée auparavant. Il est dit dans un soutra :

Appliquez à tout une conscience similaire à la perception que vous avez du soi.

Dans les *Quatre cents stances* :

La vue envers une chose est la vue envers tout. La vacuité d'une chose est la vacuité de tout.

Étant des êtres ordinaires dont la conscience est voilée par l'ignorance, la matière et autres phénomènes nous apparaissent uniquement comme étant établis réellement. C'est cela qui est le mode d'apparence de l'objet à réfuter. Pour réfuter l'établissement d'une telle apparence, utilisons un raisonnement similaire à celui présenté ci-après.

1a) Déterminer que la matière externe n'existe pas de façon intrinsèque

Cela se divise en six : déterminer que les sources de perception que sont les 1) formes, 2) sons, 3) odeurs, 4) saveurs, 5) objets tactiles et 6) phénomènes n'existent pas de façon intrinsèque.

1b) Déterminer que la matière interne n'existe pas de façon intrinsèque

Cela se divise en six : déterminer que les facultés 1) de la vue, 2) de l'ouïe, 3) de l'odorat, 4) du goûter, 5) du toucher et 6) du mental n'existent pas de façon intrinsèque.

2) Déterminer que la conscience n'existe pas de façon naturelle

2a) Déterminer que l'esprit n'existe pas de façon intrinsèque

Cela se divise en six : déterminer que 1) la conscience visuelle, 2) la conscience auditive, 3) la conscience olfactive, 4) la conscience gustative, 5) la conscience tactile et 6) la conscience mentale n'existent pas de manière intrinsèque.

2b) Déterminer que les facteurs mentaux n'existent pas de façon intrinsèque

Ceci inclut, par exemple, les facteurs mentaux vertueux, non vertueux et neutres.

3) Déterminer que les phénomènes composés non-associés n'existent pas de façon intrinsèque

Voici des exemples : l'impermanence, les composés, les choses, la personne, l'année, le mois, etc.

B10.2.2.3 L'inexistence intrinsèque des phénomènes non-composés

Voici des exemples : les objets de connaissance, la cessation, l'espace, la vacuité, le permanent, la non-naissance, l'incapacité d'accomplir une fonction, etc.

En résumé, l'école Madhyamaka-Prasangika distingue deux non-sois selon les deux bases de vacuité. Elle ne distingue pas ces deux non-sois selon l'objet à réfuter. Sur la base de la personne, la réfutation de l'existence véritable de l'objet à réfuter est le non-soi subtil de la personne. Sur la base des agrégats, la réfutation de l'existence véritable de l'objet à réfuter est le non-soi subtil des phénomènes.

Les deux conceptions d'un soi se différencient en terme d'objet focalisé. Elles ne se différencient pas en terme de mode d'appréhension. La conception d'existence véritable focalisant sur la base de la personne est la conception d'un soi de la personne. La conception d'existence véritable focalisant sur la base d'imputation que sont les agrégats est considérée

comme la conception subtile d'un soi des phénomènes.

B10.2.2.4 Développement de la vision supérieure

À partir du calme mental, recherchons la stabilité sur la vacuité. Une fois trouvée cette stabilité, dans un état stable de méditation analytique, entreprenons l'analyse en quatre points. C'est comparable à un poisson glissant avec aisance à travers un lac extrêmement clair et parfaitement calme. En se familiarisant longuement et en maintenant l'équilibre entre stabilité et sagesse discriminante, alors naîtra une souplesse extraordinaire, comme ce fut le cas après avoir parcouru les neuf étapes du calme mental. Cette fois cependant, cette souplesse provient de l'analyse. Elle est encore plus grande que celle provenant de l'atteinte du calme mental. Lorsque cette méditation analytique devient sans effort une méditation de concentration, la vision supérieure qui observe la vacuité est réellement atteinte. À ce moment, on dit que la vision supérieure est unie au calme mental.

Lorsqu'est atteinte, à partir du calme mental, une nouvelle souplesse provenant du pouvoir de l'analyse du sens de l'ainsité, c'est alors qu'est née la vision supérieure. Il ne s'agit pas simplement de la capacité à analyser la vacuité sur la base du calme mental.

Ce qui est décrit ici provient de la tradition du *Mahamoudra de Toushita*, écrit par le Panchen Tcheugyen. Il est lui-même en accord avec la pensée du Lamrim court du Roi du Dharma du pays des montagnes enneigées, le Grand Tsongkhapa, l'inégalable pionnier de la tradition. Ce dernier, en se

basant sur les instructions orales qu'il a reçues du Protecteur Manjoushri, composa ce texte qui présente l'essence non commune de la pratique. Il contient le sens de l'élucidation finale de la pensée du père Arya Nagarjouna et de ses fils spirituels, Bouddhapalita, Chandrakirti et Shantidéva sur l'essence ultime de la vue profonde de l'école Madhyamaka.

Voici maintenant l'énumération des 20 vacuités, leurs 20 sujets, à savoir les 20 sagesse sublimes qui réalisent ces vacuités et leurs 20 bases de réfutation. Dans un soutra, le Bouddha a dit :

« Soubouthi, le grand éveil qu'est l'omniscience est comme suit : 1) la vacuité de l'interne, 2) la vacuité de l'externe, 3) la vacuité de l'interne et de l'externe, 4) la vacuité de la vacuité, 5) la vacuité du grand, 6) la vacuité de l'ultime, 7) la vacuité des composés, 8) la vacuité des noncomposés, 9) la vacuité de ce qui est au-delà des extrêmes, 10) la vacuité de ce qui est sans début ni fin, 11) la vacuité de ce qui ne doit pas être abandonné, 12) la vacuité d'une vraie nature, 13) la vacuité de tous les phénomènes, 14) la vacuité de caractéristiques propres, 15) la vacuité de l'insaisissable, 16) la vacuité des choses, 17) la vacuité des non choses, 18) la vacuité de la nature des non choses, 19) la vacuité de nature propre et 20) la vacuité de nature autre. »

Ce soutra présente donc explicitement les 20 vacuités et de façon seulement implicite les 20 sagesse sublimes qui réalisent ces vacuités. Celles-ci se développent à partir de la voie d'accumulation du Mahayana et progressivement jusqu'à la terre de Bouddha. Ce sont les sagesse du Mahayana qui réalisent la vacuité sur : 1) la voie d'accumulation petite, 2) moyenne et 3) grande, 4) la voie de préparation, 5) la première terre, 6) la seconde terre,

7) la troisième terre, 8) la quatrième terre, 9) la cinquième terre, 10) la sixième terre, 11) la septième terre, 12) et 13) la huitième terre, 14) et 15) la neuvième terre, 16) et 17) la dixième terre. Les dix-sept premières sagesse sublimes sont égales ou inférieures à la dixième terre. Les trois dernières sagesse sublimes (18, 19 et 20) appartiennent à la terre de Bouddha.

Voici maintenant leurs 20 bases de réfutation : 1) les six facultés telles que la vue, etc., 2) les cinq objets externes tels que la forme, 3) les sources neuronales des cinq facultés, 4) la vacuité de l'absence d'existence véritable de tous les phénomènes, 5) les dix directions, 6) le nirvana et la voie ultime pour l'atteindre, 7) les trois mondes produits par des causes et conditions, 8) les non-composés qui ne sont pas produits par des causes et conditions, 9) l'au-delà libre des deux extrêmes de l'éternalisme et le nihilisme, 10) le samsara sans début ni fin, 11) le non-abandon de ce qui est opposé aux deux vues extrêmes, 12) la vacuité naturelle des composés et non-composés, 13) tous les phénomènes : agrégats, constituants et sources de perception, 14) les caractéristiques propres de tous les phénomènes : les constituants, la naissance, la destruction, les objets des sens, etc. 15) les trois temps : passé, présent et futur, 16) la nature des non-objets, 17) la nature des objets, 18) les non-objets tels l'espace, 19) la vacuité qui est la nature exacte de tous phénomènes et 20) l'atteinte d'états purs qui transcendent le samsara.

Vingt vacuités	Vingt sortes de sagesse primordiales réalisant la vacuité	Vingt bases de réfutation
1) La vacuité interne	La petite voie d'accumulation	Les six facultés : vue, etc.
2) La vacuité externe	La moyenne voie d'accumulation	Les cinq objets externes : la forme, etc.
3) La vacuité de l'interne et de l'externe	La grande voie d'accumulation	les sources neuronales des cinq facultés
4) La vacuité de la vacuité	La voie de préparation	L'absence d'existence réelle de tous les phénomènes
5) La grande vacuité	La première terre	les dix directions
6) La vacuité ultime	La deuxième terre	Le nirvana et la voie ultime pour
7) La vacuité des phénomènes composés	La troisième terre	Les trois mondes produits par des causes et conditions
8) La vacuité des phénomènes non composés	La quatrième terre	Les facteurs non composés qui ne sont pas produits par des causes et des
9) La vacuité de ce qui est au-delà des extrêmes	La cinquième terre	La réalité libre des deux extrêmes - l'éternalisme et le nihilisme
10) La vacuité de ce qui est sans début ni fin	La sixième terre	Le samsara sans début ni fin

11) La vacuité de ce qui n'a pas à être abandonné	La septième terre	Le non-abandon de ce qui est opposé aux deux vues extrêmes
12) La vacuité naturelle	La huitième terre	La vacuité naturelle des facteurs composés et noncomposés
13) La vacuité de tous les phénomènes	La huitième terre	Tous les phénomènes : agrégats, constituants et sources de perception
14) La vacuité de caractéristiques propres	La neuvième terre	Les caractéristiques propres à tous les phénomènes : les constituants, la naissance, la destruction, les objets des sens, etc.
15) La vacuité de l'insaisissable	La neuvième terre	Les trois temps : passé, présent et futur
16) La vacuité d'un objet	La dixième terre	La nature des non-objets
17) La vacuité d'un non-objet	La dixième terre	La nature des objets
18) La vacuité de l'absence d'existence réelle	Terre de Bouddha	Les objets naturels
19) La vacuité de nature propre	Terre de Bouddha	La vacuité qui est la nature exacte de tous les phénomènes
20) La vacuité de nature autre	Terre de Bouddha	L'atteinte d'états purs qui transcendent le samsara

B10.3 Entraînement dans le véhicule non-commun : le Vajrayana

Djé Tsongkhapa a dit :

Lorsque je serai devenu un récipient adéquat par l'entraînement dans la voie commune, inspirez-moi afin que je puisse entrer aisément dans le suprême de tous les véhicules des êtres fortunés, le Vajrayana.

Lobsang Tcheugyen dit aussi :

Puis, inspirez-moi afin que je chérisse encore plus que ma vie mes vœux et mes engagements, sources de tous les accomplissements, et que je franchisse l'océan des tantras grâce à la bonté de mon timonier, Vajradhara.

B10.3.1 Devenir un réceptacle pour la profonde voie des mantras

Après avoir bien entraîné son esprit dans la voie commune, la porte d'entrée dans la voie du Vajrayana insurpassable consiste à planter fermement les semences des quatre corps de Bouddha au moyen des quatre pures transmissions de pouvoir.

Ces transmissions pures se doivent d'être reçues de la part d'un maître Vajra pleinement qualifié. Plusieurs tantras et textes de grands maîtres réalisés affirment qu'il est dommageable de s'engager de son propre chef dans les profonds mantras secrets sans avoir reçu au préalable la transmission de pouvoir. Ainsi, afin de recevoir une pure transmission de pouvoir, on doit d'abord mettre beaucoup d'efforts à rechercher un maître Vajra pleinement qualifié.

Par exemple, même pour trouver un travail, des amis, etc., qui nous enlèveront un poids temporaire, on doit prendre beaucoup de temps pour réfléchir et analyser ce qui en est. Il est donc superflu de mentionner que n'importe quel maître ne pourra pas nous guider à la terre de Bouddha et libérer de tous les dangers des quatre états de l'existence conditionnée.

Afin de cueillir un joyau dans un grand océan, on devra par exemple s'en remettre à un capitaine expérimenté, qui connaît la route, qui est courageux et en qui on peut avoir confiance. De même, afin de recueillir le joyau qui exauce les souhaits qu'est l'unification qui réside dans l'océan des tantras du grand secret, un maître Vajra dont les bénédictions en son continuum mental n'ont pas dégénéré est nécessaire. De plus, il doit avoir de l'expérience dans la voie des mantras, posséder les instructions et être doté de grande compassion. On doit pouvoir avoir en lui une confiance totale qu'il ne nous bernera pas.

Supplions un tel maître afin qu'il nous donne la transmission de pouvoir. Le maître Vajra, de son côté, doit vérifier si l'étudiant est un réceptacle adéquat. S'il l'est, il lui donnera d'abord les instructions des *50 versets de dévotion au maître*.

Ensuite, afin de recevoir la transmission de pouvoir, on entre dans le mandala et on s'engage à protéger les vœux de Bodhisattva et les engagements des cinq familles de Bouddhas. Une fois entré dans le mandala, la transmission de pouvoir du vase autorise à méditer l'étape de génération et sème un potentiel

extraordinaire pour accomplir le corps d'émanation résultant, sa terre, son entourage, etc.

Ensuite, la transmission progressive des trois autres pouvoirs autorise à méditer la totalité de la voie de l'étape d'achèvement et sème un potentiel extraordinaire permettant d'accomplir les quatre corps : le corps de pleine jouissance résultant, le corps de vérité, le corps d'essence et le corps d'unification.

***B10.3.2 Une fois devenu un réceptacle,
conserver purs nos vœux et engagements***

Panchen Lobsang Tcheugyen a dit :

Inspirez-moi afin que je chérisse encore plus que ma vie mes vœux et mes engagements, racine de tous les accomplissements.

Ayant reçu une pure transmission de pouvoir, on doit s'efforcer de conserver purs nos vœux et engagements, racines de tous les accomplissements. Dans *Les quatorze transgressions racines* :

Les mantrikas qui abandonnent [les transgressions] atteindront assurément les accomplissements.

Si on ne connaît pas ses vœux et engagements, on ne pourra évidemment pas les protéger. Il y a les engagements communs et les engagements particuliers de chacune des cinq familles de Bouddhas. Les engagements communs des cinq familles sont très nombreux, mais on peut les condenser en engagements racines et leurs subdivisions. On peut aussi les résumer en trois : les engagements au

moment de manger, les engagements à protéger et les engagements à suivre.

La première catégorie consiste à bénir la nourriture et les breuvages, les offrir à la déité et les consommer ensuite, tel qu'expliqué dans *Le tantra du yoga de la nourriture*. La deuxième consiste à se protéger et abandonner complètement les fautes qui vont au-delà des entraînements des mantras : transgressions racines, transgressions majeures, etc. Dans *Les quatorze transgressions racines* :

Par conséquent, ayant vaincu l'orgueil, connaissez-les sans erreur.

Bref, protégeons et bloquons les quatre portes menant aux transgressions que sont 1) l'ignorance, 2) l'irrespect, 3) la négligence et 4) les abondantes perturbations mentales. Si le support corporel prenant les vœux et engagements de Bodhisattva et des mantras est issu d'une matrice, doté des six éléments et possède les vœux de libération individuelle, les accomplissements surviendront rapidement en cette vie. Cela ne signifie pas qu'on doive devenir moine ou moniale, que ce soit avec des vœux de novice ou complets.

Troisièmement, les symboles du mantra tels le vajra, la cloche et le mala sont nécessaires. On doit posséder au minimum toutes les autres substances d'engagement sous forme d'image.

B10.3.3 Entraînement dans les étapes de génération et d'accomplissement

B10.3.3.1 Entraînement dans l'étape de génération

Panchen Lobsang Tcheugyen a dit :

Inspirez-moi afin que je purifie les voiles de l'apparence et de la saisie ordinaires grâce au yoga de la première étape qui transforme la naissance, la mort et le bardo en les trois corps d'un Vainqueur et que je voie toute apparence comme étant la déité.

Et aussi, dans *Les cinq étapes* du protecteur Nagarjouna :

Demeurer correctement dans l'étape de génération tout en désirant l'étape d'achèvement; le parfait Bouddha a expliqué que cette méthode ressemble aux marches d'une échelle.

De même qu'on doit commencer par les niveaux les plus bas d'une échelle pour y monter progressivement, il est énoncé très clairement qu'on doit entreprendre par étapes notre progression dans les deux étapes de la voie.

B10.3.3.2 Entraînement dans l'étape d'achèvement

De Panchen Lobsang Tcheugyen :

Inspirez-moi, ô protecteur, afin que je réalise en cette vie la voie de l'unification de la claire lumière et du corps illusoire, une fois que vous aurez posé vos pieds au centre du canal central sur les huit pétales de mon chakra du coeur.

Plusieurs façons de condenser les sujets abordés dans l'étape d'achèvement ont été présentées. Également plusieurs grands pratiquants ont composé une variété tout aussi grande de présentations sur ces mêmes nombreux sujets. L'étape d'achèvement a été condensée dans les cinq étapes, les quatre yogas, les quatre joies, les six branches de la pratique, etc. Cependant, toutes ces présentations recèlent la même signification.

Le protecteur Nagarjouna explique clairement comment pratiquer l'étape d'achèvement dans son texte *Les cinq étapes*. Celui-ci est reconnu sous le nom *Les cinq étapes de Gouhyasamadja de la tradition de l'Arya*. Ces cinq étapes sont : 1) l'étape de la récitation Vajra, 2) l'étape de la visualisation de l'esprit, 3) l'étape de l'auto-bénédiction, 4) l'étape de l'éveil complet et 5) l'étape de l'unification. Ainsi, les éléments cruciaux des cinq étapes de la voie constitue ce qui ressort de la quintessence la plus secrète de tous les secrets de l'océan des tantras grandement secrets. Dans *Les cinq étapes* du protecteur Nagarjouna :

Demeurez scellé à ce tantra, celui du glorieux Gouhyasamadja. Après avoir suivi l'explication de ce tantra, vous le réaliserez des paroles du maître.

Cela signifie qu'on doit connaître ce secret ultime de la bouche d'un maître. Ainsi, comme plusieurs n'ont pas encore reçu la transmission de pouvoir du yoga insurpassable, nous n'avons fait que mentionner les noms des sujets de l'entraînement dans le Vajrayana. Pour les connaître en détails, référons-nous aux textes de Nagarjouna et de Lama Tsongkhapa et de leurs fils spirituels.

B11. Les quatre moyens de rassembler, afin de faire mûrir le continuum mental des autres

Les Bodhisattvas doivent s'efforcer d'œuvrer au bien des autres êtres sensibles. Ils le font de quatre façons. 1) En offrant ce qu'ils désirent : les étudiants sont rejoints en leur offrant des biens matériels. 2) En parlant agréablement : en expliquant le sens des six perfections à leur entourage. 3) En oeuvrant à leur bien : ils ne les engagent pas seulement dans l'enseignement, mais aussi dans la pratique, selon leurs capacités. 4) En étant cohérent entre les paroles et les gestes : en pratiquant en accord avec ce qu'ils enseignent. On le retrouve dans *L'ornement des soutras du Mahayana* :

La générosité est la même qu'auparavant. Enseigner les perfections, inciter les autres à s'y engager et s'y engager soi-même sont affirmées être les paroles agréables, l'œuvre au bien d'autrui et le comportement concordant.

Voici donc en résumé la voie du pratiquant de grande capacité en termes de méditation, de pratique et d'abandon et d'engagement. La méditation est axée sur la bodhicitta conventionnelle et la bodhicitta ultime. La pratique est l'entraînement dans les six perfections et les quatre moyens de réunir, après avoir fait naître l'esprit d'éveil. On abandonne son propre bien-être pour se consacrer au bien-être de tous les autres êtres sensibles. Pour ceux aux facultés aiguisées, dans la voie non-commune il s'agit de s'entraîner dans

le yoga des deux étapes [de génération et d'achèvement]. Voici terminée la manière de s'entraîner dans la voie des pratiquants de grande capacité.

IV.3 LA CONCLUSION



IV.3 LA CONCLUSION

À la fin d'une session de méditation, on dissout le champ d'accumulation, on fait la pratique en sept branches, on récite le nom et le mantra du Bouddha Shakyamouni et on fait des dédicaces et prières.

La dissolution du champ d'accumulation

Glorieux et précieux maître-racine, prenez place sur le siège de lotus au sommet de ma tête. Prenez soin de moi avec votre grande bonté et accordez-moi, je vous prie, les réalisations de votre corps, de votre parole et de votre esprit.

La pratique en sept branches

Toutes les vertus que j'ai accumulées par l'hommage, l'offrande, la purification, la réjouissance, la requête et la supplication, si petites soient-elles, je les dédie au parfait éveil.

En visualisant le Maître Shakyamouni au chakra du cœur, on répète son nom et son mantra autant de fois que possible

Je rends hommage et fais des offrandes à l'Enseignant, le Bhaghavan, le Tathagata, l'Arhat, le complet et parfait Bouddha, le glorieux Vainqueur Shakyamouni et je prends refuge en lui.

Om Mouni Mouni Maha Mouni Yé Soha

La dédicace

Puisse le précieux esprit d'éveil naître chez ceux en qui il n'est pas encore né, se maintenir chez ceux en qui il est déjà né et croître toujours de plus en plus fort.

Le premier MOUNI représente l'objet d'obtention de la voie du pratiquant de petite capacité : le précieux bonheur des conditions élevées. Le second MOUNI symbolise le précieux bonheur de la libération, objet d'obtention de la voie du pratiquant de moyenne capacité. Le MAHA MOUNI fait référence au grand bonheur de l'omniscience, objet d'obtention ultime de la voie du pratiquant de grande capacité. SOHA signifie la mise en place de la fondation. On peut aussi lui donner le sens de "faire naître" ou "pouvoir".

Si on a une période réservée à la pratique de la méditation analytique et de la méditation de stabilisation, on doit faire quatre sessions par jour : à l'aube, le matin, en après-midi et au crépuscule. Au début, si nos sessions de méditation sont trop longues, on sera facilement en proie au relâchement et à l'agitation. Le plus important est de respecter ses limites personnelles, son temps, son environnement et sa santé.

Comment agir entre les sessions de méditation

Il n'y a pas un moment qui ne soit pas inclus soit dans la session de méditation ou dans la pause entre les sessions. Si nous négligeons notre esprit entre les sessions après l'avoir entraîné pendant la session de méditation, cela nuira grandement à la pratique effectuée durant la session. Il faut donc porter une attention particulière à ne pas se laisser distraire entre les sessions.

Lire des romans d'aventure, par exemple, fera accroître l'attachement et l'aversion. On ne devrait donc pas lire de tels livres, mais plutôt employer des moyens pour accroître notre sagesse. Par exemple, bien que la faculté visuelle perçoive des formes attrayantes, l'attention et la vigilance devraient surveiller à tout moment les trois portes, afin d'éviter que le mental ne soit attiré par elles.

Il est dit dans *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

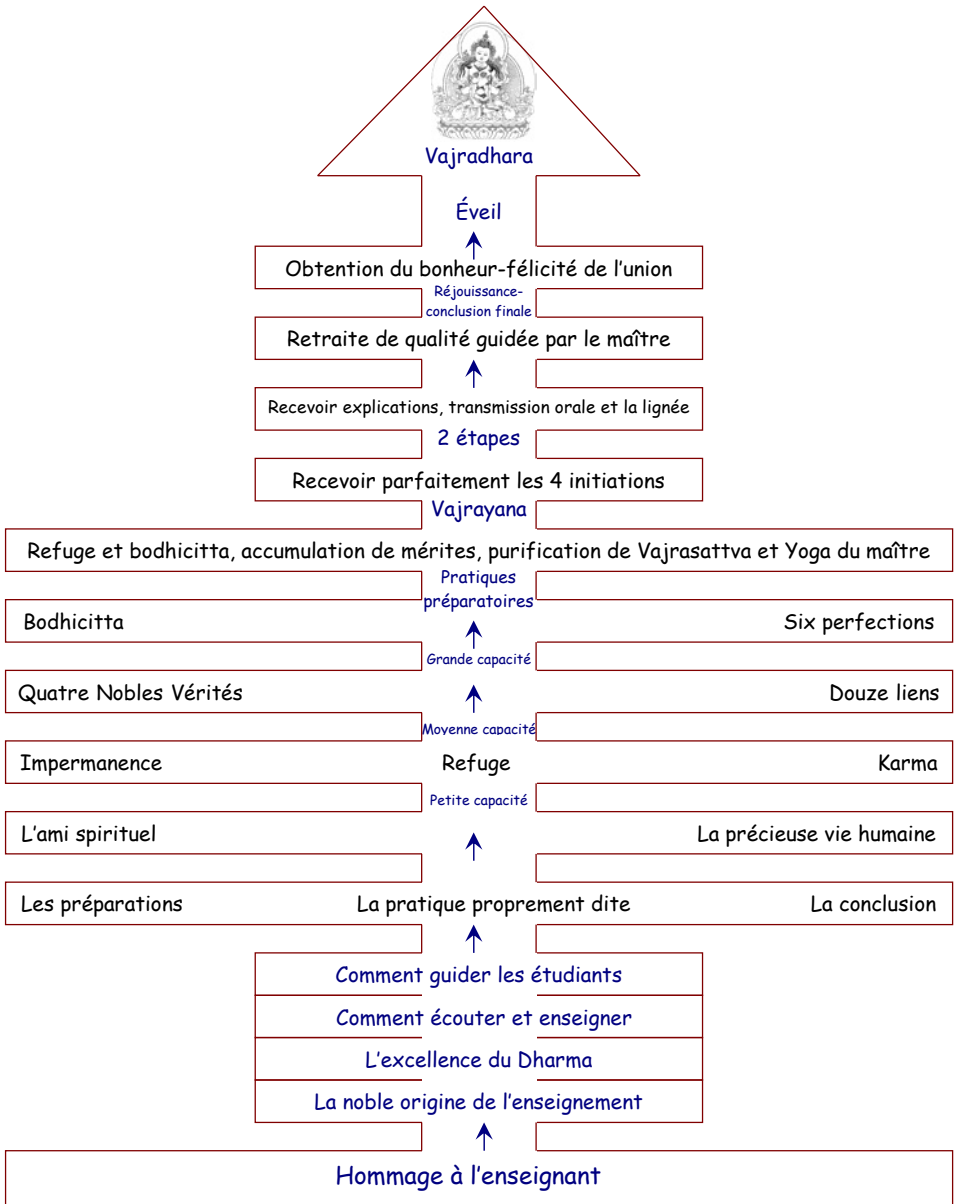
En bref, maintenir la vigilance signifie simplement examiner à tout instant l'état de son corps et de son esprit.

Atisha a dit :

En compagnie des autres, surveillez vos paroles; seul, surveillez votre esprit.

Que devrait-on faire entre les sessions de méditation? Lisons les biographies (les écrits sur la libération complète) du Détenteur de l'enseignement, le Bouddha, ainsi que celles de Naropa et Tilopa, de Milarépa et Marpa, d'Atisha et de Dromtonpa, de Lama Tsongkhapa et de ses fils spirituels.

LES RAMIFICATIONS DE L'ARBRE DU LAMRIM



DÉDICACE

J'ai écrit ce texte dans le souci d'être bénéfique à mes amis et connaissances qui, à notre époque, s'intéressent à la philosophie bouddhiste tibétaine. Les sujets exposés dans ce texte suivent les explications essentielles de *La Voie rapide*, de Jetsun Lobsang Yéshé. Il englobe toutefois l'essence de la pensée de toutes les excellentes paroles et l'essence complète de tous les Lamrim, tel le *Grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* de Djé Tsongkhapa. De plus, rien qui n'y soit contenu n'a été ajouté.

Puisse l'effort mis à composer ce texte contribuer à ce que Sa Sainteté le Dalai-Lama et les autres précieux maîtres demeurent durant des centaines d'éons dans ce monde. Puissent leurs souhaits s'accomplir spontanément. Puissent les problèmes disparaître du monde et le bonheur, la joie et la paix resplendir rapidement!

Écrit par Guéshé Lobsang Samten à Québec, Canada

Puisse l'essence des enseignements se répandre dans toutes les directions!

LEXIQUE

Abidharma : Enseignements concernant la métaphysique expliqués par le Bouddha. Le maître Vasubandhu les a résumés dans l'Abhidharmakasa ainsi que dans son autocommentaire.

Agrégat (sct. *skandha*) : Les cinq constituants psychosomatiques de notre être selon l'Abidharma. Ce sont la forme physique, les sensations, la perception, les formations et la conscience.

Auditeur : voir *Shravaka*

Arhat : mot sanscrit désignant un destructeur de l'ennemi. Une telle personne a détruit son ennemi intérieur, les perturbations mentales, et a atteint la libération de l'existence cyclique.

Arya : Noble, ultime, supérieur. Celui qui a réalisé la sagesse de la vacuité.

Bhikshou : Moine, en sanscrit.

Bodhicitta : l'esprit d'éveil, soit le souhait d'atteindre l'éveil, l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres sensibles.

Bodhisattva : Celui qui a fait naître en lui l'esprit d'éveil ou *bodhicitta*.

Bouddha : Celui qui est totalement éveillé, qui a libéré son esprit des moindres voiles à l'omniscience et qui

est parfaitement accompli en sagesse, compassion et pouvoir.

Bouddhéité : État de celui qui a atteint le plein éveil, qui est un parfait Bouddha.

Chittamattra : *École de l'esprit seul*, une des quatre écoles bouddhistes. École du Mahayana défendant l'existence d'une nature autonome de l'esprit, sur la base duquel naissent tous les phénomènes illusoires.

Corps de forme : voir *Roupakaya*

Corps de jouissance : voir *Shambogaka*

Corps d'émanation : voir *Nirmanakaya*

Corps de vérité : voir *Dharmakaya*

Dharma : Littéralement, l'enseignement du Bouddha. Il représente la nature des phénomènes, la voie pour se libérer de la souffrance.

Dharmakaya : Un des quatre corps d'un Bouddha. L'esprit omniscient d'un être pleinement éveillé qui, libre de toute obscurité ou voile, demeure pleinement absorbé dans la réalisation de la vacuité, tout en connaissant parfaitement chaque phénomène.

Dhyani : Niveaux de concentration du royaume de la forme, au nombre de quatre.

Éon : Période de temps très longue d'après la cosmologie bouddhiste. Selon celle-ci, l'univers est sujet à un processus alternatif de formation et de

dissolution. La durée d'un monde à l'autre est appelée grand éon, lequel comprend quatre périodes incommensurables (phases de formation, de durée, de dissolution et de chaos [vide en tibétain]), comprenant chacune vingt "antara-kalpa".

L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas (sct. Bodhisattvacharyavataṛa) : Ouvrage du Mahayana écrit sous la forme d'un poème par le grand Bodhisattva Shantidéva (Traduit en français sous le titre *La marche vers l'éveil*, chez Padmakara)

Éveil : voir *bouddhéité*

Fils de Bouddha : voir *Bodhisattva*

Grand traité sur les étapes de la voie vers l'éveil : voir *Lama Tsongkhapa*

Hinayana : Littéralement, le petit véhicule. Partie de l'enseignement du Bouddha visant à mener chaque individu à sa libération personnelle ou Nirvana. Il est le fondement du grand véhicule, ou *Mahayana*.

Karma : Action du corps, de la parole ou de l'esprit. Il désigne la loi de cause à effet régissant le monde, selon laquelle une action posée avec une intention bonne ou mauvaise créera un résultat du même type. Il est le moteur de l'existence samsarique.

Lama : Maître, ami spirituel (sct. *gouron*)

Lama Tsongkhapa : Grand maître et pionnier du bouddhisme au Tibet, prophétisé par le Bouddha. Il a fondé l'école guélouk, de laquelle sont issus les Dalaï-

Lamas. Il a composé le *Grand traité sur les étapes de la voie vers l'éveil* (Lam Rim Chenmo), disponible notamment en anglais sous le titre *The great treatise on the stages of the path to enlightenment*, chez Snow Lion.

Madhyamaka : *École des tenants du milieu*, présentant la pensée ultime et finale du Bouddha, fondée par le grand maître indien Nagarjouna. Elle soutient que tous les phénomènes sont des productions interdépendantes, réfutant les deux vues extrêmes de l'existence intrinsèque (l'éternalisme) et la non existence (le nihilisme). L'école Madhyamaka se divise en deux pensées : Svatantrika et Prasanguika.

Mahayana : Le grand véhicule. Il est l'enseignement du Bouddha, basé sur le petit véhicule ou *Hinayana*, et destiné à mener au parfait éveil. Il vise le développement de la bodhicitta, le souhait d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres sensibles. Il se divise en véhicule des perfections (*Paramitayana*) et véhicule des mantras (*Vajrayana*).

Milarépa : Un des plus grands yogis laïcs du Tibet, ayant vécu au onzième siècle. Il a atteint l'éveil très rapidement, par la force de sa dévotion envers son maître spirituel Marpa.

Nirmanakaya : Esprit éveillé d'un Bouddha apparaissant aux êtres ordinaires sous la forme d'un corps d'émanation.

Nirvana : Libération de la souffrance et du cycle des existences, le *samsara*.

Paramita : Mot sanscrit pour perfection. Les Bodhisattvas pratiquent graduellement les six perfections afin d'atteindre le plein éveil.

Paramitayana : Véhicule des *Paramitas*, une des divisions du *Mahayana*.

Prasanguika : Branche conséquentialiste de l'école *Madhyamaka*.

Pratimoksha : Vœux de libération individuelle.

Pratyekabouddha : Réalisé solitaire ou Bouddha par soi, pratiquant du véhicule *Hinayana* et vivant en solitude, sans l'aide d'un maître.

Réalisé solitaire : voir *Pratyekabouddha*

Rupakaya : Le corps de forme d'un Bouddha, résultat de l'accumulation complète et parfaite de mérites. Il comprend le *Shambogakaya* et le *Nirmanakaya*.

Samsara : Le cycle de l'existence. C'est le continuum de conscience qui reprend sans cesse naissance dans les agrégats contaminés des six royaumes.

Sangha : Au sens conventionnel, c'est la communauté spirituelle ou un groupe de moines ou nonnes. Au sens ultime, il s'agit de ceux qui sont des *Aryas*.

Shambogakaya : Esprit éveillé d'un Bouddha apparaissant sous la forme d'un *corps de jouissance* aux Bodhisattvas de haut niveau.

Shantideva : Grand Bodhisattva indien du huitième siècle pratiquant et enseignant le *Mahayana* et qui a composé *L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas*.

Shravaka : Auditeurs, pratiquants du *Hinayana*, qui s'appuient sur l'écoute de l'enseignement et la mise en pratique des Quatre Nobles Vérités pour atteindre le *nirvana* ou l'état d'Arhat.

Soutra : Textes des discours du Bouddha Shakyamouni sur le *Hinayana* et le *Mahayana*.

Svatantrika : Branche autonomiste de l'école *Madhyamaka*.

Tantra : Textes ou enseignements du *Vajrayana*.

Tathagata : Celui ainsi-allé. Un épithète du Bouddha, signifiant qu'il a réalisé l'ainsité ou la vacuité des phénomènes.

Thangka : Peinture sur toile d'un Bouddha selon la tradition tibétaine, ornée de précieux brocards.

Trois corbeilles : Coursus d'enseignements relatifs à l'éthique, la concentration et la sagesse.

Tsongkhapa : voir *Lama Tsongkhapa*

Vainqueur : Une épithète du Bouddha.

Vajrayana : Un des deux véhicules du *Mahayana*. Littéralement le véhicule adamantin, il permet à ceux qui pratiquent déjà le *Paramitayana* d'atteindre plus

rapidement l'éveil grâce à des techniques méditatives subtiles.

Véhicule (sct. yana) : Voie permettant, par sa mise en pratique, l'atteinte des résultats correspondants.

Vinaya : Règles de discipline éthique et règles monastiques.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages consultés en anglais et en français

Dalaï-Lama, Sa Sainteté le. *Les étapes de la méditation* (commentaire de Sa Sainteté sur le texte de Kamalashila). Trad. par les Vén. Géshé Lobsang Jordhen, Lobsang Choephel Ganchenpa et Jeremy Russel. Trad. fr. par Philippe Cornu, Paris : Guy Trédaniel Éditeur, 2000.

Gampopa, Seunam Rinchen. *Le précieux ornement de la libération*. Trad. par Christian Bruyat et le comité de trad. Padmakara, Laugeral : Éditions Padmakara, 1999.

Hopkins, Jeffrey. *Meditation on Emptiness*. London : Wisdom Publications, 1984.

Pabongka, Rinpoche. *Liberation in the palm of your hand*. Éd. par Trijang Rinpoché, trad. par Michael Richards, Boston : Wisdom Publications, 1991.

Shantideva. *La marche vers l'éveil*. Bodhicaryavatara. Version réalisée par le Comité de traduction Padmakara d'après la traduction de Louis Finot. Éditions Padmakara, 1992.

Tsongkhapa. *The Great Treatise on the Stages of the Path*. Trad. par The Lamrim Chenmo Translation Committee, Ithaca, N.-Y. : Snow Lion Publications, 2000.

Tsongkhapa. *The Principal Teachings of Buddhism* (with a commentary by Pabongka Rinpoche). Trad. du tibétain par Geshe Lobsang Tharchin, with Michael Roach. Howell, N.J. : Mahayana Sutra and Tantra Press, 1988.

Soutras et tantras cités

Les cent faits vécus (*rtogs brjod brgya pa*)

Les cent versets des soutras (*mdo sde las brgya pa dang*)

Collection de tout ce qui est excellent
(*rnam par 'thag pa thams cad bsdus pa las*)

Collection des soutras (*mdo sdud pa las*)

La collection des vers indicatifs (*tshom*)

Corbeille des Bodhisattvas
(*byang chub sems dpa'i sde snod*)

La nourriture dans le yoga-tantra
(*zas kyi rnal 'byor rgyud*)

Présentation extensive du sens des soutras
(*mdo don rgyas pa'i chos kyi rnam grangs las*)

Un concert des noms de Manjoushri
(*'jam dpal mtshan brjod*)

Paroles du Bouddha (*'ka' gyur*)

La prière pour le bonheur (*bde smon*)

La prière royale des nobles actes
(*kun du bzang po spyod p'ai smon lam gyi rgyal po*)

Les soixante-dix vers sur la prise de refuge
(*skyabs 'gro bdun cu pa*)

Soutra de la bannière de la victoire vajra
(*rdo rje rgyal mtshan gyi mdo*)

Soutra de la dixième roue de Kshitigarbha
(*'dus pa chen po las sa'i snying po'i 'khor lo bcu pa'i mdo*)

Soutra de la gerbe de fleurs (*mdo me tog gi tshogs*)

Soutra de la perfection de la sagesse en vingt mille stances

(*shes rab keyi pha rol tu phyin pa stong phrag nyi shu'i mdo*)

Soutra des résidences à étages (*mdo khang bu rtsegs pa*)

Soutra de la vaste sagesse primordiale

(*mdo ye shes rgyas pa*)

Soutra de l'amas de bijoux (*dkon mchog brtsegs pa'i mdo*)

Soutra demandé par la fille telle la plus fine lune

(*bu mo zla ba mchog gis zhus pa'i mdo*)

Soutra demandé par Sagaramati

(*phags pa tshangs pas zhus pa'i mdo*)

Soutra demandé par Subahu

(*phags pa dpung bzang gis shus pa'i mdo*)

Soutra de l'enseignement sur la vérité conventionnelle et ultime

(*mdo kun rdzob dang don dam pa'i bden pa bstan pa*)

Soutra de l'étalage du tronc (*ldong po mkod pa'i mdo*)

Soutra des appellations du karma (*mdo las gdags pa*)

Soutra des bases de la discipline (*'dul ba gzhi*)

Soutra des pousses de riz (*sā lu'i ljang ba'i mdo*)

Soutra destiné aux moines

(*dge slong la rab tu gces pa'i mdo*)

Soutra d'exhortation à l'intention altruiste

(*lhag pa'i bsam pa bskul pa'i mdo*)

Soutra du compendium du parfait Dharma

(*chos yang dag par bsdud pa'i mdo*)

Soutra du grand Nirvana final

(mya ngan las 'das pa chen po'i do)

Soutra du lotus blanc (*padma dkar po'i mdo*)

Soutra du nuage de bijoux (*dkon mchog sprin gyi mdo*)

Soutra du Pratimoksha (*so sor thar pa'i mdo*)

Soutra des concentrations royales en un point
(*ting nge 'dzin gyi rgyal po mdo*)

Soutra du sage et de l'idiot (*mdzangs blun mdo*)

Soutra du Tathagata (*de bzhin gshe pa'i mdo*)

Soutra pour Kshitagarbha (*sa'i snying po'i mdo*)

Soutra très agréable pour les Bhikshous
(*mdo dge slong la rab tu gces pa las*)

Tantra de Gouhyasamadja (*gsang ba 'dus pa'i gyud*)

Tantra demandé par Subahu
(*'phags pa dpung bzang gis shus pa'i rgyud*)

Tantra racine de Manjoushri
(*'phags pa 'jam dpal gyi rtsa ba'i gyud*)

Transmission du Vinaya (*'dul ba lung*)

Vers à propos de l'écoute (*thos pa'i tshoms*)

Vers sommaire des soutras de la perfection de la
sagesse (*sher phyin sna tshogs mdo sdud pa*)

Vinaya (*'dul ba*)

Shastras (commentaires) et autres titres cités :

Asanga :

La réalité sur les terres (*sa'i dngos gzhi*)

Les terres des Bodhisattvas (*byang chub sems dpa'i sa*)

Les Terres des Auditeurs (*nyan thos la yi sa*)

Compendium de métaphysique

(*chos mngon pa kun las btus pa*)

Aryadeva :

Les quatre cents stances (*bstan bcos bzhi brgya pa*)

Aryasura :

Le compendium des perfections (*'phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa sdud pa tshigs bcad pa*)

Ashvaghosha :

Cinquante versets de dévotion au gourou

(*bla ma lnga bcu pa*)

Jatakas (*skyes rabs*)

Atisha :

La lampe sur la voie vers l'éveil

(*byang chub lam gyi sgron ma*)

Bhavaviveka :

Le cœur de la voie du milieu (*dbu ma'i snying po*)

Chandrakirti :

L'entrée dans la voie du milieu (*dbu ma la 'jug pa*)

Chim Jampaelyang :

Commentaire sur le “Trésor de métaphysique” de Vasubandhu (*mchim's mdzod*)

Dignaga :

Compendium de la connaissance valide

(*tshad ma kun las btus pa*)

Dharmakirti :

Commentaire sur le “Compendium de la connaissance valide” (*tshad ma rnam 'grel*)

Guéshé Chékawa :

L'entraînement de l'esprit en sept points

(*blo sbyong don bdun ma*)

Jetsun Lobsang Yéshé :

La Voie rapide (*myur lam*)

Kamalashila :

Les étapes de la méditation (*sgom pa'i rim pa*)

Lama Tsongkhapa :

Grand exposé sur les étapes de la voie vers l'éveil (*lam rim chen mo*)

L'essence d'un océan de discipline

(*'dul ba rgya mtsbo'i snying po*)

Les trois principaux aspects de la voie

(*lam gyi gtso bo rnam gsum*)

Maitreya :

L'ornement de la claire réalisation

(*mngon par rtogs pa'i rgyan*)

L'Ornement des soutras du Mahayana (*mdo sde'i rgyan*)

Le Continuum sublime du grand véhicule

(*theg pa chen po rgyud bla ma*)

Distinguer entre les extrêmes et la voie du milieu

(*dbus dang mtha' rnam par bye dpa*)

Mātrcheta :

Louanges à celui qui les mérite

(*bsngags 'os bsngags bstod*)

Nagarjouna :

La racine de la voie du milieu (*dbu ma tsa ba*)

Commentaire sur la bodhicitta (*byang chup sems 'grel*)

La précieuse guirlande (*rin che phreng ba*)

Lettre à un ami (*bshes pa'i spring yig*)

Le traité fondamental sur la voie du milieu appelé sagesse (*rtsa shes*)

Les cinq étapes (*rim pa lnga pa*)

Panchen Lobsang Tcheugyen :

Mahamoudra de Toushita (*dga'ldan phyag chen*)

La voie de la félicité (*bde lam*)

Gourou-pouja (*zab lam bla ma mchod pa*)

La racine du Mahamoudra (*phyag chen gyi rtsa ba*)

Ratnakarashanti :

Instructions sur la perfection de la sagesse

(*sher phyin man ngag*)

Shantidéva :

L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas (*sc. : Bodhisattvacharyavatara; tib. : byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*). Traduit en français par « La marche vers l'éveil », aux éditions Padmakara.

Vainqueur Ensapa

Paroles résumées (*sdom tshig tu mdzad pa*)

Vasoubandhou :

Un trésor de métaphysique (*chos mngon pa'i mdzod*)

Ouvrages du même auteur

(dans l'ordre conseillé de lecture)

Livres de Dharma :

Le bonheur au jour le jour : conseils de la sagesse bouddhiste tibétaine. Édition Centre Paramita, 2011.

Apprendre à méditer : instructions essentielles sur le calme mental et la vision pénétrante. Édition Lama Lobsang Samten, 3^e édition Centre Paramita 2013.

L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras. Document d'accompagnement du cours de Lamrim. Édition Centre Paramita, 2011.

L'essence de la voie vers l'éveil : une clé pour comprendre l'ensemble des soutras et des tantras. Édition Centre Paramita, 2008.

Commentaire sur la pratique en quatre séances quotidiennes des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le vajrayana des mantras secrets. Édition Centre Paramita, 2013.

Transcender la mort : la mort, le bardo et la naissance, bases à purifier par la pratique des deux étapes. Édition Centre Paramita, 2009.

Classification des phénomènes selon le bouddhisme tibétain (tibétain-français). Édition Lama Lobsang Samten, 2010.

Livres de langue tibétaine :

Cours élémentaire de langue tibétaine et petit lexique tibétain-français. Édition Centre Paramita, 2006.

Livre d'apprentissage de la langue tibétaine : volume 1..Édition Centre Paramita, 2012.

Auteure de la photo de Lama Samten
au verso de couverture : Diane Cameron

Imprimé chez Les Impressions Stampa, Québec, QC, Canada
Avril 2014

Le *Lamrim* ou *Étapes de la voie vers l'éveil* est le nom qui est associé, encore aujourd'hui, au fameux texte qu'Atisha a écrit lors de son séjour au Tibet dans les années 1000. Ce texte, présentant l'ensemble de la voie enseignée par le Bouddha, a été plus tard expliqué en profondeur par le maître tibétain Lama Tsongkhapa. Loin d'être un simple amalgame d'enseignements bouddhistes, il consiste en une séquence ordonnée et détaillée de l'ensemble des étapes de méditation nécessaires à celui qui désire atteindre le parfait éveil.

Plusieurs grands maîtres et érudits ont composé différents *Lamrim*, se basant toujours sur celui d'Atisha et en adaptant le texte au contexte culturel de leur époque. C'est également ce que propose Lama Samten dans cet ouvrage, en le présentant d'une manière adaptée à notre époque, afin d'aider ceux qui désirent cheminer sur la voie de l'éveil. Cette seconde édition est spécifiquement écrite pour faciliter la compréhension de ceux et celles qui reçoivent l'enseignement du *Lamrim*. Il est recommandé de recevoir les instructions orales d'un guide afin de supporter la lecture de ce livre.



Québec, QC, Canada
www.centrepamita.org



Lama Samten est originaire du Tibet. Il y a débuté ses études monastiques en 1980, au monastère de Ganden, situé près de Lhassa. Il s'est par la suite réfugié en Inde afin de fuir la vague de répression culturelle et religieuse de l'occupation chinoise et pouvoir compléter ses études de la philosophie bouddhiste tibétaine.

Il a obtenu le titre de guéshé (équivalent du doctorat en philosophie bouddhiste) au même monastère, reconstruit dans le sud de l'Inde à l'initiative de Sa Sainteté le Dalaï-Lama. Il a visité le Québec en 1998. Par la suite, des Québécois lui ont demandé de demeurer afin de poursuivre ses enseignements. Il partage depuis ce temps ses connaissances de cette philosophie vieille de plus de 2500 ans avec tous ceux qui en font la demande. Puisse *L'essence de la voie vers l'éveil* être utile aux êtres sensibles et contribuer à la paix dans le monde!

ISBN 978-2-9813813-3-0 (édition pdf, 2014)
 ISBN 978-2-9810673-0-2 (1^{re} édition, 2008)