

*Le bonheur  
au jour  
le jour*



**Lama Samten**



# Le bonheur au jour le jour

Conseils de la  
sagesse bouddhiste tibétaine

**Lama Samten**

Traduction du tibétain  
**Jason Simard**

Révision du français  
**Hélène Gilbert**

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

ISBN de la version électronique :  
978-2-9813813-4-7

**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](mailto:licences@copibec.qc.ca)

# **Table des matières**

Préface .....	ii
Introduction à la philosophie bouddhiste tibétaine.....	1
La compassion, fondement du bonheur.....	7
Trouver le bonheur grâce au lâcher-prise.....	17
Cultiver la tolérance .....	31
Trouver le bonheur en soi.....	39
L'importance du moment présent.....	49
Comprendre nos émotions.....	57
Comment méditer pour être heureux.....	67
Dédicace .....	83
Bibliographie .....	84

# Préface

Ce texte *Le bonheur au jour le jour : conseils de la sagesse bouddhiste tibétaine* a été composé avec une intention d'amour et de compassion et par le biais d'analyses logiques et de raisonnements validés. Il a été écrit afin d'être bénéfique à une longue tradition de chercheurs de vérité bouddhistes et non-bouddhistes et particulièrement aux gens qui, de nos jours, ont besoin de bien-être et de bonheur et veulent se débarrasser des problèmes. J'invite donc en toute liberté ceux et celles qui s'y intéresseraient à le lire dans la joie!

Dotés de la sagesse provenant de la lecture et de l'écoute, on éveillera facilement en nous le pouvoir de la réflexion et de la méditation. Ainsi les méthodes pour être heureux nous seront accessibles, sans avoir à fournir d'effort et sans difficulté.

Guéshé Lobsang Samten

# **Introduction à la philosophie bouddhiste tibétaine**

### **1. Ses origines**

Notre monde actuel a vu apparaître la philosophie bouddhiste il y a environ 2550 ans, en la noble terre de l'Inde. En effet, c'est à ce moment que l'incomparable Enseignant compatissant<sup>1</sup> vint dans notre monde partager cette philosophie, en toute impartialité et en sachant toujours s'adapter aux différents tempéraments, intérêts et facultés, qu'ils soient moindres, intermédiaires ou supérieurs, de ceux et celles à qui il s'adressait.

Il est approprié et bien entendu permis aux personnes dotées d'intelligence et de sagesse, aux scientifiques, aux philosophes, etc., de questionner cette philosophie en usant d'un raisonnement excellent. En effet, elle consiste en une méthode pour trouver la paix de l'esprit par l'usage d'un raisonnement logique en accord avec la réalité.

J'ai écrit ce texte dans le but de présenter cette philosophie qui provient de la noble terre de l'Inde et qui s'est par la suite diffusée vers la Terre des montagnes enneigées, le Tibet. Il ne contient aucune invention personnelle.

---

<sup>1</sup> Un des noms fréquemment attribués à Siddharta Gautama, le Bouddha Shakyamouni, qui a enseigné dans notre monde.

## **2. Les qualités de la philosophie bouddhiste tibétaine**

### **2.1. La méthode**

On parle ici du précieux esprit d'éveil. On le qualifie de méthode, car il constitue la racine des moyens qui permettent d'atteindre l'éveil omniscient. Elle se compose en fait de toutes les attitudes telles que l'amour, la compassion, l'intention supérieure, etc. On dit que la racine d'une vie heureuse et agréable est d'avoir en tous temps ces attitudes.

### **2.2. La sagesse**

La sagesse n'est pas simplement l'arrivée des cheveux blancs! On définit la sagesse comme la compréhension juste qui réalise parfaitement la nature fondamentale de la réalité. On la décrit également comme la connaissance qui distingue parfaitement la nature des actions positive et négative, les compréhensions correctes et celles erronées, etc.

En outre, la sagesse est la semence de toutes les voies et l'antidote incontournable au principal obstacle à la libération : l'ignorance liée à la conception erronée d'un soi<sup>2</sup>. Rien ne pourrait être plus bénéfique que de développer un intérêt envers la sagesse et de la cultiver. La partie méthode de la voie, peu importe sa profondeur, n'agira pas à titre d'antidote à la racine du samsara, c'est-à-dire l'ignorance qui adhère à un soi (l'égo).

---

<sup>2</sup> La *conception d'un soi* ou *l'emprise sur un soi* sera abordée plus en détail dans le chapitre sur le lâcher-prise.

## Introduction

---

Dans le *Commentaire sur le « Compendium de la cognition valide »* :

Parce que l'amour et autres [qualités de la partie méthode de la voie] ne sont pas opposées à l'ignorance, elles n'annihilent pas complètement les erreurs.

La méthode ou la sagesse à elles seules mèneront très difficilement au bonheur. L'union des deux est nécessaire, tout comme un oiseau ne pourra pas s'envoler sans ses deux ailes.

Dans les textes bouddhistes, il est dit que tous les phénomènes externes et internes sont produits les uns en dépendance des autres et qu'aucun phénomène n'existe de façon autonome. Il est donc convenu que tout est interdépendant ou produit en interdépendance. Le second Vainqueur<sup>3</sup>, le protecteur Nagarjouna<sup>4</sup>, a expliqué :

Par conséquent, il n'existe aucun phénomène qui ne soit pas interdépendant.

Non seulement est-il possible et convenable de vérifier cette interprétation des deux qualités dont il est question ici (méthode et sagesse), mais c'est même nécessaire. On ne devrait pas les accepter et les approuver sans raisonner et analyser au préalable.

---

<sup>3</sup> Vainqueur est un nom attribué à un Bouddha qui signifie qu'il a vaincu le véritable ennemi intérieur : les voiles des émotions perturbatrices et les voiles à la connaissance.

<sup>4</sup> Nagarjouna est un des maîtres prédits par le Bouddha et qui a présenté sa pensée ultime concernant la nature de la réalité : l'interdépendance.

Par exemple, au moment d'acheter de l'or, un expert en vérifiera la qualité en le chauffant, en le coupant et en le frottant. Il ne l'achètera pas sans l'avoir préalablement examiné minutieusement. De même, pourquoi ceux et celles intéressés par cette philosophie ne pourraient-ils et ne devraient-ils pas l'analyser avant de l'accepter et de l'apprécier? Le Bouddha lui-même a dit :

Bhikshous! Vous ne devriez pas me suivre simplement par respect ou à cause de ma renommée, mais bien examiner mes paroles comme on chauffe, on coupe et on frotte l'or [afin d'en vérifier la qualité].

Ainsi, le pouvoir de s'intéresser à cette philosophie repose entre nos mains. Aucune condition extérieure, aucune contribution financière, ni l'autorisation d'une tierce personne ne sont nécessaires afin de s'y intéresser. Le seul élément essentiel et nécessaire est notre intérêt personnel.

Quel est l'objectif principal de la philosophie bouddhiste tibétaine? Offrir des méthodes non-violentes qui permettent d'éliminer la souffrance et d'activer le bonheur en soi et chez les autres.

La pratique de la méthode et de la sagesse ne dépend aussi que de soi-même. La souffrance ou le bonheur ne proviennent pas d'une source extérieure. Le Bouddha lui-même a dit :

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

Par exemple, un médicament puissant, même prescrit par un excellent médecin, ne pourra apporter ses bienfaits que si le patient décide de l'ingérer. En définitive, cela ne dépend ni du médecin, ni du médicament ou de l'infirmière, etc., mais bien du patient.

### **3. Les caractéristiques du lecteur ou de l'auditeur**

Quelles sont ces caractéristiques? Il n'y a aucune différence quant au pays d'origine, la race, l'apparence physique, l'âge, le sexe, la couleur de peau, le niveau social, etc. de la personne. Ces différences n'importent pas. La chose la plus importante est d'y avoir de l'intérêt et de la motivation.

# **La compassion, fondement du bonheur**

## **1. Les avantages de la compassion**

De la compassion proviennent directement ou indirectement toutes les qualités auxquelles les gens ordinaires font référence lorsqu'ils qualifient une personne d'exemplaire ou d'authentique. Il peut s'agir par exemple d'une personne positive, qui aime ses enfants, son ou sa conjoint(e), d'une personne qui entretient des relations amicales harmonieuses, qui fait son travail avec honnêteté et un altruisme pur, ou encore d'une personne qui accomplit tous les objectifs qu'elle s'est fixés, etc.

De plus, tous les sentiments de non-violence, d'amour et de respect sont nourris par la compassion. Cela ne fait pas de différence que ces sentiments soient éprouvés envers les autres êtres humains, les animaux domestiques tels les chiens et chats ainsi qu'envers les animaux sauvages, les oiseaux, les insectes ou toutes formes de vie, si infimes soient-elles.

En outre, le précieux esprit d'éveil est la qualité essentielle qui permet d'accomplir le bonheur insurpassable de l'éveil des êtres. La racine de cet esprit est la compassion. Le Bouddha Maitreya explique :

Sans la compassion pour racine, aucune patience ne pourra être développée face aux difficultés. Le sage qui n'est pas patient face à la souffrance ne pourra pas faire émerger en lui cet esprit tourné vers le bien des êtres.

## **2. L'importance de la compassion au début, au milieu et à la fin**

Pour mieux comprendre, prenons l'exemple concret de la prise en charge d'un enfant par ses parents. Les conditions nécessaires pour que l'enfant puisse bien grandir et jouir d'une belle vie sont les suivantes :

1) Il faut *au départ* que le spermatozoïde du père féconde l'ovule de la mère et que débute la vie dans la matrice. Il importe également que la mère ingère tous les nutriments nécessaires à sa croissance et qu'elle porte continuellement une attention particulière afin de s'assurer du bien-être et de la santé du fœtus.

2) Ensuite, *au milieu*, il sera important que ses parents adoptent une conduite exemplaire, qu'il ait accès aux ressources matérielles nécessaires à son développement, à une éducation auprès de professeurs excellents, etc. Cela importe afin que dès que l'enfant sort du ventre de sa mère, il puisse emprunter une avenue positive.

3) *Finalement*, plus tard il sera important que l'enfant aide à son tour les autres grâce à sa bonne conduite et à l'éducation que ses parents et ses professeurs lui auront bien transmise avec le souci de le rendre heureux.

Comme dans cet exemple, la compassion est le fondement, la voie et le résultat qui procurent le bonheur de l'éveil insurpassable.

1) Tout d'abord, la compassion est le *fondement* sur lequel se développe l'esprit d'éveil;

2) Ensuite, elle est la *voie* qui fait continuellement progresser;

3) Finalement, elle est le *résultat* par lequel un Bouddha<sup>5</sup> peut œuvrer à éradiquer la souffrance chez tous les êtres sensibles.

Ainsi, on peut voir que la compassion est importante au début, au milieu et à la fin. De même, une récolte nécessite d'abord des graines, puis de l'eau et de l'engrais. La maturation des plants peut ensuite se produire. On peut voir ainsi que la compassion est très importante au début, au milieu et à la fin du chemin vers le bonheur de l'éveil insurpassable. Le glorieux maître Chandrakirti explique:

Seule la compassion est considérée comme la graine de l'excellente récolte d'un bienveillant Vainqueur : elle est telle l'eau pour sa croissance et la maturation en l'état de félicité durable. Par conséquent, je loue tout d'abord la compassion.

On ne pourrait trouver d'intention plus positive ni plus bénéfique pour les êtres sensibles que la compassion, racine de toutes les voies spirituelles. Toutes les paroles du Bouddha peuvent être résumées en un seul mot : la compassion.

---

<sup>5</sup> Contrairement à la croyance populaire, il n'existe pas qu'un seul Bouddha. Celui connu par la majorité est le Bouddha Shakyamouni, le Bouddha historique. Le mot sanscrit *Bouddha* signifie plutôt l'état de tout être qui a atteint son plein potentiel, libre de tout voile.

La compassion peut être subdivisée de plusieurs manières. Elle peut être plus ou moins intense, ou encore accompagnée d'une sagesse plus ou moins aiguë, etc.

La compassion se trouve dans le continuum mental de tout être sensible, qu'il soit devenu Bouddha ou qu'il ne soit qu'un minuscule animal. Chacun peut la développer, peu importe son origine, sa nationalité, sa couleur de peau, son sexe, sa condition, etc. Bref, cela inclut toute forme de vie jusqu'à la plus infime.

Certaines personnes se demandent si les êtres minuscules tels les insectes ou encore les personnes violentes ou cruelles possèdent également la compassion. Les textes philosophiques bouddhistes affirment qu'au sein du continuum mental de chaque être sensible existe la compassion. Cependant, lorsqu'en certaines circonstances on ne dénote pas la présence de compassion, ce n'est pas qu'elle est inexistante, mais simplement qu'elle n'est pas manifeste. Les saints maîtres tibétains du passé ont dit :

Pourquoi ce qui existe devrait-il nécessairement être évident?

Sa Sainteté le Dalai-Lama dit :

Ceux qui pratiquent l'amour et la compassion se sentent extrêmement heureux, détendus et sereins. Ainsi, les autres leur expriment en retour amour et bienveillance.

Cependant, lorsque l'on est en colère, les sentiments de paix, d'affection et de confiance ne

peuvent être générés. Grâce à l'amour et à la compassion, la compréhension, la solidarité, l'amitié et l'unité peuvent être développées. L'amour et la compassion sont la base de tout. Ils sont de la plus haute importance et sont extrêmement précieux.

L'être humain possède un inconcevable pouvoir de réfléchir qui lui a permis un développement matériel et technologique extraordinaires. Si nous mettions en pratique de manière équilibrée autant le développement intérieur que l'extérieur, nous pourrions admirablement faire usage du développement matériel et en profiter pleinement. Ainsi, la grande valeur de notre vie humaine ne serait pas gaspillée.

### **3. L'importance d'une compassion accompagnée de sagesse**

Sans l'œil de la sagesse, la compassion seule ne permettra pas d'atteindre le bonheur de l'éveil insurpassable. Atisha dit :

La méthode dissociée de la sagesse et la sagesse dissociée de la méthode nous enchaînent. Par conséquent, n'abandonnez pas les deux.

Ainsi, la pratique ou la méditation conjointe de la méthode et de la sagesse sont les causes essentielles permettant d'atteindre le bonheur sublime de l'éveil insurpassable. La sagesse exempte de la méthode fera aboutir dans la situation extrême qu'est la paix

solitaire du nirvana<sup>6</sup>. La méthode appliquée sans sagesse ne fera que nous enchaîner dans l'autre situation extrême qu'est le samsara<sup>7</sup>.

Par exemple, au moment où l'on acquiert un animal, on peut être particulièrement excité et content. Lorsque vient le temps d'en prendre soin, cela devient très difficile. Finalement, au moment où l'animal décède ou qu'on doit prendre la décision de l'euthanasier, c'est extrêmement triste. Ce genre de confusion se présente fréquemment de nos jours. De plus, l'impact négatif de devoir tuer un animal est beaucoup plus puissant que les bienfaits découlant des soins qu'on lui aurait prodigués durant plusieurs années. Ainsi, avant d'acheter un animal de compagnie, il est très important d'analyser notre véritable capacité à pouvoir en prendre soin jusqu'à la fin de sa vie.

De nos jours il est vraiment regrettable que certaines personnes aient perdu le sens des valeurs et n'aient aucun respect. On les voit traiter les personnes et les animaux comme s'ils étaient des machines.

En outre, le travail, les richesses et les biens sont sensés bénéficier à l'être humain. Ils ne devraient pas à l'inverse servir à assujettir les hommes. Par conséquent, il importe que notre courte vie humaine

---

<sup>6</sup> Le nirvana ou libération réfère au moment où l'esprit est libéré de l'ignorance. Il est alors libre de toutes souffrances. Cet état n'est toutefois pas le but ultime de la voie, car il ne permet pas d'œuvrer parfaitement au bien des autres comme le permet le plein éveil.

<sup>7</sup> Samsara signifie « cycle ». Sans la sagesse qui libère de l'ignorance, on répète toujours les mêmes erreurs et on erre constamment dans l'existence cyclique, le samsara.

puisse nous apporter bonheur et liberté et non pas nous rendre esclaves.

Il est par ailleurs très facile et rapide de nos jours de se faire de nouveaux amis. Par contre, nous vivons avec eux par la suite des problèmes relationnels tout aussi rapidement et facilement. Les séparations surviennent sous prétexte de la moindre difficulté expérimentée. Évitions donc avec sagesse ce genre de situation en pensant immédiatement aux problèmes qui en découlent. Sa Sainteté le Dalai-Lama dit également :

La pratique conjointe d'un esprit positif et de la sagesse permet de créer une vie familiale empreinte de paix et d'affection authentiques.

### **4. Les objets de la compassion et comment y réfléchir**

Les objets de la compassion sont les êtres sensibles qui sont tourmentés par les trois sortes de souffrances (la souffrance de la douleur, la souffrance du changement et la souffrance omniprésente). La compassion se manifeste par la pensée : « Puissent-ils être libérés de ces souffrances! ».

1) La *souffrance de la douleur* est tout ce qui est douloureux tant au niveau physique que mental (par exemple, un cancer, une peur, etc.). Non seulement les humains veulent-ils éviter ce type de souffrance, mais les animaux également. Afin de la prévenir, il importe de prendre des mesures telles que bien se nourrir, se vêtir, prendre des médicaments, etc.

2) La *souffrance du changement* est généralement perçue comme du plaisir. C'est qu'en fait nous ne voyons pas sa vraie nature. Par exemple, lorsque nous achetons un nouvel objet, comme une voiture, nous sommes contents et satisfaits de la posséder. Cependant, lorsqu'on commence à l'utiliser et que certains problèmes surviennent, que plus on l'utilise, plus ces problèmes abondent, notre bonheur n'augmente pas. Il semble même diminuer et disparaître. Il devient clair que ceci constitue aussi une forme de souffrance.

Il n'est pas difficile de trouver des exemples de situations impliquant cette forme de souffrance de nos jours. Pensons simplement aux souffrances associées à la perte d'un emploi ou d'un ami...

3) La *souffrance omniprésente* est simplement la continuité des contaminations du corps et de l'esprit dans notre continuum mental. Elle est l'unique cause maintenant continuellement dans le samsara. Aussi longtemps qu'elle sera présente en notre continuum mental, le samsara se perpétuera. Comme elle est une formation mentale qui produit les souffrances futures, elle porte le nom de *souffrance omniprésente des formations*.

Voici comment se libérer de ces trois sortes de souffrances. En percevant que les sensations agréables (la souffrance du changement) sont une forme de souffrance, nous mettons un terme à l'attachement. En réalisant que les sensations désagréables (la souffrance de la douleur) proviennent du corps et de l'esprit contaminés, qui sont eux-mêmes des causes de souffrances, nous abandonnons l'aversion. En percevant que les sensations neutres (la souffrance

omniprésente) sont de nature impermanente et qu'elles prendront inévitablement fin, nous mettons un terme à la confusion.

On médite sur la compassion en réfléchissant d'abord minutieusement à quel point les êtres sensibles sont tourmentés par ces trois souffrances. On développe ensuite ce souhait du plus profond de notre cœur : « Comme il serait merveilleux s'ils étaient libérés de toutes ces souffrances et de leurs causes ! » On médite ainsi jusqu'à ce que la compassion naisse en nous.

On expire de la narine droite en imaginant que sont expulsées à ce moment, sous forme de fumée noire, toutes nos souffrances et nos pensées conceptuelles causes de souffrances. De la narine droite, on imagine qu'on inspire, sous forme de rayons de pure lumière blanche, tout le bonheur recherché. Méditons ainsi jusqu'à ce qu'on ressente un grand bien-être. Une fois franchie cette étape, étendons cette méditation en incluant d'abord les trois sortes de souffrances expérimentées par nos proches, puis nos amis, jusqu'à inclure nos ennemis et le plus infime être sensible de l'univers.

Une fois développés l'amour et la compassion, on médite sur l'intention altruiste supérieure, en ayant pour objet tous les êtres sensibles qui sont privés de bonheur et tourmentés par la souffrance. On développe ainsi cette pensée altruiste supérieure: « Je vais atteindre rapidement le précieux bonheur de l'éveil insurpassable, afin de pouvoir les doter de tous les bonheurs et les libérer de toutes leurs souffrances. » On médite ainsi du plus profond du cœur et on conclut la session de méditation totalement inspiré par ce souhait.

# **Trouver le bonheur grâce au lâcher-prise**

## 1. Reconnaître l'emprise afin de lâcher prise

On parle souvent de nos jours de l'importance de lâcher prise. Cependant, si nous ne savons pas bien identifier ce qui exerce une emprise, nous ne saurons pas comment nous devrions lâcher prise. Par exemple, nous ne pourrions pas attraper un voleur si nous ne savons pas à quoi il ressemble. Nous ne saurons pas non plus où tirer une flèche si nous ne voyons pas la cible.

C'est *l'emprise sur le soi*<sup>8</sup> qu'il faut reconnaître; elle s'exprime habituellement par les mots « moi, ma, mon, mes, etc. ». En termes plus communs, on pourrait également l'appeler « l'égo ». *Relâcher cette emprise* est ce qu'on pourrait appeler le lâcher-prise.

Ainsi, c'est envers ce fauteur de trouble intérieur qu'est l'égo ou l'emprise sur le soi que nous devrions relâcher notre emprise. Lâcher prise ne signifie donc pas de devoir laisser aller ou abandonner ce qui nous est extérieur : amis, travail, famille, relations, matériel, etc. Ce sentiment de « moi », que l'on appelle le *soi*<sup>9</sup>, est quelque chose que l'on considère

---

<sup>8</sup> Le mot tibétain *dag dzin* est habituellement traduit par *saisie d'un soi* ou *conception d'un soi*. Il est traduit ici par *emprise sur le soi* afin que la compréhension du lecteur en soit facilitée.

<sup>9</sup> Le *soi* fait référence à *l'existence intrinsèque*, *l'existence autonome* ou *l'existence indépendante*. Comme la philosophie bouddhiste affirme que tous les phénomènes existent en interdépendance, cela implique qu'aucun phénomène ne possède une nature autonome, indépendante ou intrinsèque, à savoir : un *soi*. Le *soi* est donc inexistant et tous les phénomènes sont donc *non-soi*.

essentiel et qui émane du plus profond de notre cœur. On ne considère pas « les autres » de la même manière. Cela provient de la très forte emprise sur le moi. Pourtant, nous sommes égaux aux autres en ce qui concerne notre souhait de ne pas souffrir et d'être heureux. Si l'on médite continuellement sur cela, les problèmes qui nous assaillent présentement les uns après les autres cesseront de se produire.

Que l'on soit un homme ou une femme, jeune ou âgé, riche ou pauvre ne fait aucune différence. Tout le monde peut lâcher prise. Par exemple, il arrive que des gens très pauvres tels des itinérants se disputent et se querellent quotidiennement pour défendre un simple espace pour dormir. Même les animaux ont cette emprise sur le soi. Si l'emprise sur le soi trouble l'infime bonheur des animaux en les faisant se quereller et se disputer, il va sans dire qu'il trouble également le bonheur des humains. L'emprise sur le soi peut aussi être présente chez les personnes riches. Par exemple, une personne qui pense uniquement à faire de l'argent aura de la misère à dormir et passera le plus clair de son temps à travailler, de sorte qu'elle n'aura peut-être même plus de temps pour des choses essentielles à sa survie, comme de manger et de boire.

De même, nous n'expérimenterons pas un seul instant de repos et passerons toute notre vie dans la crainte si nous ne sommes préoccupés que par la protection de nos biens. Une telle personne ne pourra pas profiter des grands avantages et des libertés de sa vie humaine. Sa vie sera vide de sens.

---

L'emprise sur le soi existe depuis les temps les plus anciens. On raconte par exemple que l'Enseignant compatissant, après avoir appliqué les antidotes pendant six ans en la terre sacrée de l'Inde, réussit à relâcher complètement les deux sortes d'emprise et obtint le résultat ultime du bonheur sublime.

Est-il besoin de mentionner que cette emprise sur le soi est toujours présente actuellement? De nos jours, les gens ont peu de tolérance et sont facilement orgueilleux ou en colère, se séparent facilement et expérimentent toutes sortes de problèmes. Ces problèmes ne proviennent pas des autres, mais bien de sa propre emprise sur le soi. Ces problèmes surviennent parce que nous avons entretenu cette attitude intérieure. Ils ne sont aucunement causés par des agents extérieurs.

Pour ces raisons, de nos jours la racine du bonheur réside sûrement dans le développement conjoint des conditions extérieures et de l'attitude intérieure. Ainsi, nous devrions nous efforcer de générer de manière équilibrée les causes d'un bonheur extérieur et intérieur.

## **2. Exemples ou aspects de l'emprise sur le soi**

L'emprise sur le soi ou l'égo se manifeste par un esprit arrogant face aux compliments ou furieux face aux critiques; un esprit mal à l'aise ou jaloux face aux personnes inférieures, égales ou supérieures; un esprit sans honte ou considération pour autrui qui rejettera

même ses amis, ses parents ou ses proches lorsqu'il est entêté ou en faute; un esprit de convoitise qui partira même en guerre dans l'espoir d'un profit personnel. Bref, c'est l'esprit qui est à la source de tout ce qui est négatif.

Cet ennemi réside au centre de notre cœur. Si nous devons faire la guerre, nous devons la faire contre cet ennemi, l'emprise sur le soi. Si nous nous querellons contre d'autres pays, régions, groupes, ethnies, religions, non seulement nous commettons une grande erreur, mais nous accumulons également du karma<sup>10</sup> négatif, cause de souffrances.

La nature du feu étant de chauffer et de brûler, est-il besoin de mentionner qu'on se brûlera à y toucher? De même, les problèmes surviennent dès que le sujet (l'emprise) entre en contact avec son objet (le soi). À l'inverse, l'objet (le soi) ne peut pas saisir le sujet (l'emprise) et créer de la souffrance.

### **3. Les avantages du lâcher-prise**

Le grand Fils des Vainqueurs<sup>11</sup> Shantidéva a dit :

Tous les bonheurs du monde proviennent du désir de bonheur pour autrui.

---

<sup>10</sup> Karma, en langue sanscrite, se traduit par *action* ou *loi de causalité*. Il est dit que chaque action posée engendre un résultat de même nature.

<sup>11</sup> Fils des Vainqueurs ou Bodhisattva désigne un être qui a développé le souhait d'atteindre l'éveil insurpassable pour le bien de tous les êtres sensibles. Ce souhait s'appelle la bodhicitta ou esprit d'éveil.

Toutes les variétés de bonheur expérimentées dans le monde par nous et par les autres proviennent du désir de bonheur pour autrui. Comment serait-il possible que le bonheur que nous désirons tous soit créé par une tierce personne ou par une source extérieure? Ainsi, dès que l'on se préoccupe du bonheur d'autrui, on relâche l'emprise sur soi.

Un esprit et un corps détendus durant le jour, un sommeil léger et agréable, une nourriture qui a bon goût, peu de problèmes intérieurs autant qu'extérieurs, le respect et l'amour quotidiens avec notre conjoint(e), l'absence de problèmes matériels, un corps et un esprit détendus, une générosité sans retenue envers les plus démunis, toutes ces qualités et bien d'autres proviennent du désir de bonheur pour autrui. En effet, comment pourraient-elles se développer à partir d'un désir de bonheur personnel?

Si nous y réfléchissons bien, pouvons-nous trouver une source de bonté plus grande que les autres êtres sensibles? Même en cherchant longtemps, je n'en trouve aucune. De plus, je n'ai même jamais imaginé en rêve que cela puisse être possible.

#### **4. Les désavantages de l'attitude centrée sur soi**

Le grand Fils des Vainqueurs Shantidéva dit également :

Toutes les souffrances du monde proviennent du désir de bonheur pour soi-même.

Toute la variété des souffrances qui existent en ce monde et qui sont indésirées par nous et les autres proviennent de l'erreur de vouloir uniquement son propre bonheur. En effet, il n'y a personne d'autre que nous-mêmes qui créons toutes ces souffrances que nous ne désirons pas subir.

Par exemple, l'attitude centrée sur soi est responsable des multiples problèmes comme les querelles, disputes, désaccords, bagarres ou autres que nous vivons sans cesse avec notre conjoint(e), nos amis, nos frères, sœurs, parents, etc. Même les problèmes tels que l'inconfort et les désagréments reliés aux souris ou aux fourmis chez soi proviennent de l'attitude centrée sur soi.

Tout ce qui arrive de désagréable, que ce soit à nous ou aux autres, est l'unique produit de l'attitude centrée sur soi. Cela ne vient aucunement d'un ennemi extérieur. Même en y réfléchissant longtemps, je n'arrive pas à concevoir que les situations indésirables que nous et les autres vivons puissent provenir d'ennemis ou d'imperfections extérieures.

Celui ou celle qui pense qu'il a des ennemis extérieurs et qui se querelle contre un pays, une région, un voisin, un membre de sa famille ou une de ses connaissances se trompe. Plutôt que de faire la guerre contre le véritable ennemi intérieur, cette personne se bat contre des ennemis extérieurs.

On a vu des guerres survenir depuis que le monde existe et cela continue encore aujourd'hui. En maintenant une telle attitude, ce cycle sera

interminable. Aussi longtemps qu'il y aura de telles relations avec autrui et que cette attitude persistera, tous les problèmes du monde aussi perdureront.

Si faire la guerre réglait les problèmes, la Première Guerre mondiale aurait dû les régler. Comme ils n'ont pas été réglés, comment la Seconde Guerre mondiale aurait-elle pu le faire? Évidemment, il est fort peu probable qu'une troisième le permettrait.

Si à partir d'aujourd'hui nous relâchons l'emprise que nous avons sur l'ennemi intérieur qu'est l'attitude centrée sur soi, est-il besoin de mentionner que ce sera la cause d'un lâcher-prise authentique? On trouvera dans les textes classiques beaucoup plus de détails sur les multiples désavantages de l'attitude égocentrique.

### **5. Les subdivisions de l'emprise sur le soi**

L'emprise sur le soi se divise en emprise sur le *soi de la personne* et emprise sur le *soi des phénomènes*. La philosophie bouddhiste tibétaine considère que ces deux états de conscience sont erronés et trompeurs, car leur mode d'apparence n'est pas en accord avec le mode d'existence réel.

Comment peut-on identifier plus particulièrement l'emprise sur le soi de la personne? Par la pensée où le « je » ou « moi » semble *indépendant* et non *simplement imputé sur la base des cinq agrégats*<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Le bouddhisme décrit la personne non comme une unité permanente, mais comme un assemblage de cinq agrégats impermanents : la forme, la sensation, la discrimination, les formations mentales et la conscience.

Comment peut-on identifier *l'emprise* sur un soi des phénomènes? Par la pensée où le « mon » ou « ma » par laquelle un phénomène apparaît comme existant de manière autonome et non interdépendante. On appelle *emprise sur le soi* l'orientation que prend cette emprise, soit vers la personne, soit vers les autres phénomènes.

La philosophie bouddhiste considère le *soi de la personne* et le *soi des phénomènes* comme inexistant, ce qui ne revient pas à dire que la *personne*, les *phénomènes* ou le *moi* sont inexistant. La personne et les phénomènes existent, mais ils sont *non-soi*<sup>13</sup>. En fait, tout ce qui existe peut être identifié comme *non-soi de la personne* ou *non-soi des phénomènes*.

Il arrive que certaines personnes se méprennent en prenant connaissance que tout ce qui existe est soit non-soi de la personne ou non-soi des phénomènes. Elles croient à tort que le *soi* ou le *moi* n'existe pas. Il est au contraire évident que le *moi* existe. Je n'ai même jamais pensé qu'il puisse ne pas exister.

Ce que cela signifie plutôt, c'est que la nature réelle de tous les phénomènes internes autant qu'externes ne comporte pas de « moi » individuel ou de « mon, ma, mes, etc. » tels qu'on les conçoit.

S'il y avait un *soi de la personne qui pense* « moi », il s'ensuivrait qu'il existerait un moi qui serait distinct de la personne. Cela signifierait que *la personne* et *le*

---

<sup>13</sup> Non-soi, c'est à dire *absence d'un soi*. Le *soi* suggère une existence intrinsèque ou indépendante. Il est donc affirmé que tous les phénomènes ne sont pas indépendants. Ils sont donc tous interdépendants.

*moi* ne seraient pas identiques. Au sein de la philosophie bouddhiste tibétaine, il est dit qu'il n'y a pas de *soi* de la *personne*, car ces deux éléments sont considérés être la même chose. Il en est de même pour les autres phénomènes : ils n'ont pas de *soi*.

Si le *soi* d'un *phénomène* qui se manifeste comme la pensée « ma » ou « mon » existait, il s'ensuivrait qu'il y aurait quelque chose d'autre que le phénomène qui serait le « soi » de ce phénomène.

Dans la philosophie bouddhiste tibétaine, phénomène, existant ou objet de connaissance sont tous des synonymes et différentes appellations pour désigner une même réalité. La présence de l'un implique la présence de l'autre. De même, l'absence de l'un implique l'absence de l'autre.

La nature fondamentale de tous les phénomènes internes et externes est libre de ces deux emprises. C'est le sujet, l'esprit erroné, qui conçoit un soi de la personne (la pensée « moi ») et un soi des phénomènes (la pensée « mon »). Le sujet qu'est l'esprit existe, bien sûr, mais ces deux sortes de *soi* qu'il conçoit n'existent pas.

Est-ce que l'*emprise* sur ce soi est exercée par la conscience (le principe connaisseur) ainsi que par la personne? Il est dit que l'emprise est exercée par la conscience, mais non par la personne.

La « connaissance » englobe tant l'esprit que les facteurs mentaux. L'esprit comprend les six consciences : la conscience de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goûter, du toucher et du mental. Les

facteurs mentaux, quant à eux, accompagnent l'esprit, ils sont multiples et ils peuvent être vertueux, non vertueux ou neutres.

Cette emprise que nous voulons relâcher est un type de connaissance erronée, plus précisément un *facteur mental* de nature négative. La personne peut être définie de plusieurs manières, mais la tradition que nous suivons, le Madhyamaka-Prasanguika<sup>14</sup>, la définit comme « le simple Je imputé sur la base des cinq agrégats ». Bien que l'on affirme qu'il n'existe pas de nature réelle de la personne autre qu'une simple imputation sur la base des agrégats, on n'affirme aucunement qu'il n'existe pas de personne au niveau conventionnel. Si l'on croit cela, on s'éloigne de la vue Madhyamaka-Prasanguika.

Ainsi, cette saisie ou emprise est nécessairement une conscience (connaissance) erronée (un *sujet*<sup>15</sup>). La personne, quant à elle, est nécessairement un *objet* de connaissance. Ces deux sont opposés. Le sujet peut être de deux sortes : exact ou erroné. Un exemple du premier type est une connaissance valide, car elle est en accord avec les faits. Un exemple du second type est une conception d'un soi dans la personne, car elle est en désaccord avec les faits.

A cause de ces deux formes ignorantes d'emprise sur un soi, les perturbations mentales telles que le désir-attachement, l'aversion, la jalousie ou l'orgueil apparaissent dans le continuum mental et sont causes de souffrances. Est-il besoin de spécifier que dès

---

<sup>14</sup> École de pensée philosophique présentant la pensée finale du Bouddha sur la nature ultime de la réalité.

<sup>15</sup> Le mot tibétain *yulchen* signifie plutôt « possesseur d'objet ».

qu'elles surgissent, nous ne pouvons expérimenter ne serait-ce qu'un instant de repos et de bien-être?

## **6. L'antidote à l'emprise sur le soi**

Le seul antidote à l'emprise sur le soi est la sagesse qui réalise le non-soi. En effet, l'amour, la compassion, etc. font partie de l'aspect méthode de la voie. Peu importe à quel point on les développe, elles ne pourront pas dissiper l'emprise sur le soi.

Bref, les émotions perturbatrices qui surgissent continuellement qui empêchent d'être heureux et qui causent la souffrance, se produisent à cause de la saisie du soi. Les autres n'ont rien à y voir. En outre, il est possible d'appliquer des antidotes spécifiques à chacune des émotions perturbatrices : le désir-attachement, l'aversion, la confusion, la jalousie et l'orgueil.

### *1) Le désir-attachement*

L'esprit concentré, expirons par la narine droite en imaginant que l'air expiré est de la nature du désir-attachement. Il est contaminé et de couleur rouge foncé. Cela purifiera les blocages au niveau du centre de résidence des vents (chakra) à la gorge. Ensuite, on inspire de la narine gauche en imaginant que l'air qui entre est de la nature du détachement. Il est pur et de couleur rouge clair. On répète ce processus trois fois.

Le désir-attachement est exclusivement de nature négative. Il n'en est pas ainsi du simple désir, lequel peut être positif ou négatif. Par exemple, il est

possible d'avoir des pensées de désir positif telles que l'amour et la compassion envers ses proches, ses amis, sa famille, etc. Ainsi, les facteurs mentaux du désir et du désir-attachement sont distincts. Les facteurs mentaux de l'aspiration, la détermination et l'effort joyeux, quant à eux, sont toujours positifs.

## 2) *L'aversion*

On expire de même de la narine droite en imaginant que l'air expiré est de la nature de l'aversion et de la colère. Il est contaminé et de couleur bleu foncé. Cela purifiera les blocages au niveau du centre de résidence des vents (chakra) du sommet de la tête. Ensuite, on inspire de la narine gauche en imaginant que l'air qui entre est de la nature de l'amour et de la tolérance. Il est pur et de couleur bleu clair. On répète ce processus trois fois.

Le même processus s'applique également aux autres émotions perturbatrices : confusion, jalousie et orgueil.

Purifier de la sorte les blocages au niveau des centres de résidence des vents est une technique spéciale qui procurera paix, bonheur et bien-être physique et mental tout au long de notre vie actuelle.

Les cinq endroits où l'on doit purifier les blocages de ces vents sont : le sommet de la tête (aversion), la gorge (désir-attachement), le cœur (confusion), le nombril (jalousie) et la région secrète (orgueil). Les cinq centres d'énergie (*chakras*) où circulent les vents se nomment : 1) le chakra de la grande félicité situé au sommet de la tête, 2) le chakra de la jouissance situé

au niveau de la gorge, 3) le chakra du Dharma<sup>16</sup> situé au niveau du cœur, 4) le chakra de l'émanation situé au niveau du nombril et 5) le chakra qui entretient la félicité situé au niveau de la région secrète (c'est-à-dire le sexe). Les vents sont de cinq couleurs : 1) bleu pâle, 2) rouge, 3) blanc, 4) vert et 5) jaune.

Cette technique est communément utilisée dans les pratiques du vajrayana. Elle est proposée parce qu'elle peut s'avérer bénéfique pour le monde, particulièrement à notre époque.

---

<sup>16</sup> Le Dharma représente les paroles du Bouddha et consiste en méthodes pour obtenir le bonheur.

# **Cultiver la tolérance**

## **1. La nature et les avantages de la tolérance**

La nature de la tolérance consiste en un état d'esprit serein face à l'agression et à la souffrance. Tous les bienfaits suivants proviennent de la patience : cette renaissance heureuse extraordinaire que nous avons temporairement reçue, un joli corps, une bonne situation, la bonne entente avec nos proches, des relations de confiance, l'accomplissement rapide des terres et des voies, l'absence de conflit et l'abondance de plaisirs.

## **2. La nature et les désavantages de la colère**

La colère consiste en une attitude hostile survenant lors de l'observation d'un phénomène source de souffrance. Ce facteur mental fonctionne de manière à empêcher de demeurer en contact avec le bonheur et à endurer les méfaits.

Les inconvénients de la colère sont les suivants : les émotions perturbatrices comme la colère sont des démons et maladies. Elles ont pour conséquences une vie courte, de nombreuses maladies, du travail difficile à trouver, des séparations fréquentes et faciles avec nos proches, de la violence envers les membres de notre famille, le suicide. Elles font dégénérer la moindre parcelle d'amour, de compassion et de bodhicitta que nous possédons.

La colère est la pire des non vertus. On doit réfléchir aux avantages de la patience et aux désavantages de la colère bien avant que cette dernière ne se produise.

Sinon, la colère et les maints problèmes qui en découlent (le malheur personnel et celui d'autrui, le suicide, etc.) pourront survenir. Prenons le temps de vérifier si nous serions capables de maîtriser tous nos ennemis. En réalité, il restera toujours des ennemis à maîtriser jusqu'à ce qu'il ne reste plus un seul être sensible. Si par contre nous maîtrisons notre colère, nous n'aurons plus un seul ennemi et ce sera comme si nous les avons tous maîtrisés. Shantidéva dit :

Où trouver un cuir assez grand pour couvrir toute la terre? Le simple cuir sous ses semelles est suffisant.

### **3. La pratique de la tolérance envers les autres êtres sensibles**

Du maître Chandrakirti :

Les êtres sensibles ne sont pas en faute; ce sont les émotions perturbatrices qui le sont.

Les êtres sensibles dont les humains, les animaux, etc. ne sont pas mauvais ou fautifs. Ils sont en fait dominés par leurs émotions perturbatrices. Au contraire, ils sont d'une immense bonté car ils sont ceux envers qui on développe l'amour et la compassion. Pensons alors : « Pourquoi me mettrais-je en colère contre eux? » et efforçons-nous de les libérer de leurs émotions perturbatrices, le vrai problème. Il n'y a rien qui pourrait être plus profitable et avoir plus de sens.

En outre, il est illogique de s'emporter contre des êtres sensibles qui, sous l'influence d'émotions perturbatrices telles la colère et le désir-attachement,

vont jusqu'à poser involontairement des actes négatifs inconvenables envers des membres de leur propre famille. Nous devons plutôt essayer de les libérer de leurs émotions perturbatrices.

Par exemple, si un patient fou se met à frapper son médecin ou un fils à frapper son père, on tentera de les calmer de leur folie plutôt que de se mettre en colère contre le patient ou contre le fils. De même, si nous nous brûlons la main dans le feu, il est absurde de se mettre en colère contre le feu, car sa nature même est de chauffer et de brûler. C'est notre faute si nous y avons touché. Ainsi, l'unique alternative que nous avons est de faire attention à ne plus y toucher dorénavant!

La nature même de la terre est la solidité et la fermeté. Celle de l'eau est de mouiller et d'humidifier. Celle de l'air est la légèreté et la mobilité. Il est donc illogique de se fâcher contre les éléments.

De même, lorsque surviennent des circonstances adverses qui nous rendent inconfortables, rappelons-nous que c'est le résultat d'avoir nui aux autres êtres sensibles et aux éléments dans le passé. Alors pourquoi être fâché d'avoir à expérimenter ce résultat? Méditons sur la patience en décidant qu'à partir de maintenant nous ne nuirons jamais aux êtres sensibles ni aux éléments.

On peut méditer sur la patience face à ceux qui nous nuisent. C'est impossible envers ceux qui nous aident. Plus on nous nuit, plus on a d'opportunités de pratiquer la patience. Ceux qui nuisent nous assistent dans le développement de notre patience, cause de

notre bonheur. C'est ainsi que l'on doit penser. Shantidéva dit :

Aucun méfait ne rivalise avec l'aversion; aucun ascétisme n'égale la patience.

Comment devrions-nous cultiver avec sagesse la difficile vertu qu'est la tolérance, tout en abandonnant la grande non-vertu qu'est l'aversion? En n'ayant ni grand attachement pour la patience ni grande répulsion envers l'aversion. En tant que débutant, il est très important d'avoir une attitude équilibrée en regard de ces deux attitudes, afin qu'elles soient en harmonie. Les saints maîtres tibétains du passé ont dit : « Sans aversion, pas de patience ». L'aversion est une cause nécessaire au développement de la patience. Néanmoins, il est primordial d'abandonner l'aversion et ne pas l'entretenir. Shantidéva dit :

De toutes les non-vertus, causes de souffrance, la pire est l'aversion.

Dans la philosophie bouddhiste tibétaine, on fait mention de l'esprit et d'un grand nombre de facteurs mentaux. On peut ainsi constater qu'un *être sensible* et ses *émotions perturbatrices* sont des éléments distincts. Les émotions perturbatrices sont des facteurs mentaux impurs et temporaires. L'esprit, quant à lui, est un continuum sans commencement ni fin, de nature pure et lumineuse. Ceux qui suivent l'enseignement du Bouddha affirment que l'esprit et les émotions perturbatrices sont différents et incompatibles. Cela se compare au soleil et aux nuages. Le soleil est de nature claire et pure et il brille continuellement, tant le jour que la nuit. Les nuages,

quant à eux, passent et disparaissent. C'est à la portée de tous de comprendre cette distinction.

### **4. Cultiver la tolérance tout en expérimentant diverses formes de souffrances**

Si l'on peut voir les avantages de la souffrance et des circonstances adverses et indésirables que l'on vit dans nos problèmes quotidiens et même durant nos rêves, on pourra cultiver la patience. Cela passe par l'acceptation de la souffrance.

Certaines personnes vivent des maladies et des douleurs durant de longues années. Leur vie est remplie de souffrances. Si elles arrivent à tolérer ces difficultés et à les voir comme des moyens pour développer la compassion, peu importerait alors l'ampleur des difficultés rencontrées, elles seraient expérimentées avec plus de légèreté. Shantidéva dit :

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.

### **5. Cultiver la tolérance envers les difficultés expérimentées tout en accomplissant des actes vertueux**

Lors de nos actions positives quotidiennes, il s'agit d'être tolérant et de ne pas se décourager face aux difficultés. On doit pouvoir cultiver la tolérance dans

l'accomplissement d'activités positives lorsque surviennent l'inconfort physique, la chaleur, le froid, les petits problèmes avec nos proches, les désaccords avec notre conjoint et toutes autres difficultés expérimentées involontairement.

Accomplissons patiemment toutes les actions positives, causes de bonheur, continuellement et sans exception, jusqu'à l'atteinte du bonheur sublime de l'éveil<sup>17</sup>. Appliquons continuellement et patiemment les antidotes aux actions négatives, causes de souffrances, jusqu'à l'atteinte de la libération.

En cette époque agitée, les actions positives, causes de bonheur, sont très rares. Par ailleurs les actions négatives, causes de souffrance, sont multiples et accomplies sans effort. Nous devons entraîner notre esprit à la tolérance afin de cultiver la vertu et d'abandonner la non-vertu. Shantidéva dit :

Les causes de bonheur sont occasionnelles; les causes de souffrance abondent.

---

<sup>17</sup> L'éveil représente l'état pur de l'esprit d'un être lorsqu'il est complètement libéré des impuretés occasionnelles que sont les émotions perturbatrices ainsi que de leurs empreintes.



# **Trouver le bonheur en soi**

## **1. Les classifications du bonheur**

Chaque être sensible, selon ses dispositions et ses intérêts, a une conception différente du bonheur. Cependant, au sein de la philosophie bouddhiste tibétaine, le bonheur se divise en deux : le bonheur des conditions élevées et celui des états ultimes.

### **4.1. Le bonheur des conditions élevées**

Le bonheur des conditions élevées est celui où l'on n'a pas à expérimenter de souffrances extrêmes liées à la chaleur ou au froid, la faim et la soif, la stupidité et la confusion, etc. On peut également y profiter de plaisirs associés aux cinq sens (formes et couleurs, sons, odeurs, saveurs et textures agréables). Bonheur des conditions élevées et bonheur temporaire sont synonymes.

Voici des exemples de bonheur des conditions élevées dans la vie quotidienne : pouvoir se coucher et se lever lorsqu'on veut, se réchauffer lorsqu'on a froid, se rafraîchir lorsqu'on a chaud, manger lorsqu'on a faim, boire lorsqu'on a soif, acquérir des connaissances dans divers domaines et développer les sagesses de l'écoute, de la réflexion et de la méditation pour se libérer de l'ignorance et la confusion. Tous ces types de bonheur des conditions élevées sont accessibles aux humains.

Il en est de même de la liberté d'aller en vacances en famille sur une île, une plage, un beau parc et tout autre endroit agréable. Il en est ainsi du plaisir intérieur ressenti par l'intermédiaire de :

- la conscience visuelle (exemple : un film au cinéma ou tout autre objet visuel agréable à regarder);
- la conscience auditive (l'écoute des sons agréables d'une belle musique);
- la conscience olfactive (la perception de l'odeur agréable de l'encens);
- la conscience gustative (la délectation de la saveur délicieuse d'un dessert);
- la conscience tactile (le contact de tissus doux au toucher);
- la conscience mentale (l'expérimentation de plaisirs autres que physiques).

Ainsi, les humains des conditions élevées peuvent expérimenter ce bonheur par le biais des six consciences. Il faut donc constamment se rappeler que la vie humaine n'est pas seulement faite de souffrance. Elle comporte ces différentes sortes de bonheur.

On ne profite pas de la précieuse vie humaine en passant notre temps à ressasser nos souffrances quotidiennes. Il faut reconnaître les avantages de notre vie actuelle et la chance que nous avons de pouvoir se libérer dès maintenant des souffrances et d'atteindre ainsi le bonheur de la libération.

Par ailleurs, ceux pour qui la nourriture et l'eau manquent, qui endurent de la chaleur ou du froid extrêmes ou qui ne comprennent pas comment abandonner les causes de la souffrance et créer les causes du bonheur ne sont pas considérés comme étant dans des conditions élevées. La raison en est qu'ils sont continuellement privés du bonheur et ne réussissent pas à trouver les moyens d'être heureux.

## **4.2. Le bonheur des états ultimes**

Le bonheur des états ultimes se divise en deux : le bonheur de la libération et le bonheur de l'éveil. C'est en obtenant d'abord l'état extraordinaire du bonheur des conditions élevées qu'on peut atteindre celui de la libération et de l'éveil. Faute d'y parvenir maintenant, souvenons-nous qu'il sera très difficile de se retrouver de nouveau dans un état où les conditions seront aussi excellentes. Afin d'atteindre ces deux types de bonheurs ultimes (celui de la libération et de l'éveil), il est suggéré de lire les ouvrages du Lamrim<sup>18</sup>, qui expliquent en détails comment y arriver.

## **2. Exemples de personnes qui ont trouvé le bonheur**

Il y a plus de 2500 ans, l'incomparable Enseignant compatissant est venu en la terre sacrée de l'Inde et a trouvé le bonheur qu'il cherchait. De même, plusieurs personnages renommés du Pays des neiges, le Tibet, ont trouvé ce bonheur, tels Djétsun Milarépa et Lama Tsongkhapa. Il est encore possible de consulter leurs biographies aujourd'hui.

Par conséquent, nous pouvons nous aussi bien sûr trouver ce bonheur si nous suivons l'exemple de ces sublimes modèles du passé.

---

<sup>18</sup> Consulter à cet effet *L'essence de la voie vers l'éveil*, publié au Centre Paramita, ou *La voie de la lumière* et *La voie de la félicité*, tous deux de Sa sainteté le Dalai-Lama.

### **3. Des preuves qu'on peut trouver ce bonheur**

Maitreya explique :

La nature de l'esprit est lumineuse; les impuretés sont occasionnelles.

Il est dit qu'il est possible de trouver le bonheur en soi, mais seulement au moment où l'esprit est libéré des impuretés occasionnelles. Les grands maîtres tels l'Enseignant compatissant, Milarépa et Tsongkhapa ont atteint le bonheur après y avoir mis beaucoup d'efforts. Si nous déployons nous aussi des efforts, pourquoi ne nous serait-il pas possible d'atteindre ce bonheur?

Bien que les impuretés soient occasionnelles et que l'esprit soit de nature lumineuse, si nous ne faisons pas d'efforts pour les éliminer, l'esprit de nature lumineuse ne pourra jamais être libéré de ces impuretés. C'est valable même si nous attendons durant des centaines d'éons.

Par exemple, si nous ne travaillons pas au printemps pour réunir toutes les conditions qui permettront aux graines de pousser (terre, engrais, chaleur, humidité), est-il besoin de mentionner qu'il sera inutile d'espérer une récolte à l'automne? Le grand Mouni<sup>19</sup> a dit :

Sachez que je vous montre la méthode pour vous libérer, mais la libération ne dépend que de vous-mêmes.

---

<sup>19</sup> Autre nom donné au Bouddha Shakyamouni, le Bouddha historique.

Le Bouddha a enseigné il y a plus de 2500 ans la voie extraordinaire conduisant à la libération. C'est uniquement parce que nous ne l'avons pas mise en pratique que nous subissons toujours aujourd'hui, bien involontairement, de multiples souffrances et problèmes. Nous sommes les seuls responsables. Le Bouddha ou la libération ne sont pas en faute. Par exemple, il peut arriver qu'un habile médecin donne un puissant médicament à un patient, mais que ce dernier ne le prenne pas. Dans ce cas, même l'habile médecin, le puissant médicament ou la gentille infirmière ne pourront procurer la guérison au patient.

Pour cette raison, à partir de maintenant, réalisons que la libération des grandes souffrances que nous vivons et des grands problèmes dans lesquels nous sommes impliqués ne dépend que de nous. Ainsi, en abandonnant de notre mieux les causes de la souffrance en cultivant le plus possible les causes du bonheur, pourquoi ne pourrions-nous pas trouver le bonheur? Le Mouni a dit :

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

Ce bonheur que l'on cherche ne se trouve pas à l'extérieur de nous : chez un conjoint, dans la famille, au travail, dans le matériel, etc. La chirurgie plastique, le changement de conjoint, de sexe, de travail, le déménagement, la nourriture et les vêtements peuvent procurer un petit bonheur temporaire, mais ne permettra pas de trouver le vrai bonheur profond et durable.

Certains cherchent le bonheur dans des actions négatives telles que l'inconduite sexuelle, l'alcool, les jeux d'argent, etc. Ils croient même qu'il n'existe pas de plus grand bonheur que celui éprouvé lors de ces activités. C'est contraire à ce qu'affirme l'enseignement bouddhiste.

En effet, il importe de savoir que ces actions engendrent la souffrance de l'insatisfaction, des fluctuations faisant passer par des hauts et des bas, de l'incertitude, etc. On ne suggère pas ici qu'il faille abandonner ces activités. On explique simplement que ces sortes de souffrances sont causées par elles.

En résumé, la décision d'abandonner les causes de la souffrance ou de cultiver les causes du bonheur repose entre nos mains. Nous en avons l'entière liberté et personne d'autre ne peut le faire à notre place. Ainsi, si l'on ne désire pas souffrir, on doit soi-même abandonner ce qui en est la cause. Si l'on désire être heureux, on doit soi-même en cultiver les causes.

Le bonheur et la souffrance ne peuvent être expérimentés que dans le présent. Le passé et le futur n'existent en effet qu'en tant que désignations conceptuelles. Il existe plusieurs positions philosophiques quant à l'existence ou non du passé et du futur. Dans la tradition suivie ici, tout ce qui existe est du domaine du moment présent.

#### **4. Comment trouver le bonheur en soi**

Le bonheur peut s'expérimenter une fois que les antidotes aux impuretés occasionnelles que sont la colère, le désir-attachement, l'ignorance, la jalousie et

l'orgueil ont été appliqués. Si l'on n'applique pas ces antidotes, on ne pourra pas trouver le bonheur en soi, même si l'esprit est à la base de nature pure et lumineuse.

1) Dans le chapitre sur la tolérance, on a vu que la *colère* consiste en une attitude hostile survenant au contact d'un phénomène source de souffrance. Ce facteur mental a pour fonction d'empêcher le maintien du bonheur en endurant les méfaits. La colère se compare à un feu qui s'allume. Elle possède de grands désavantages tel celui de détruire les racines de vertus. Il est important de cultiver la tolérance car c'est un antidote à la colère. Prenons le temps de vérifier si nous pourrions également maîtriser tous nos ennemis. En fait, il restera toujours des ennemis à maîtriser, et ce jusqu'à ce qu'il ne reste plus un seul être sensible. Si par contre nous maîtrisons notre colère, nous n'aurons plus un seul ennemi. Ce sera comme si nous les avions tous maîtrisés.

2) Le *désir-attachement* est un facteur mental qui s'intéresse à un objet source de souffrance d'aspect attrayant et considère difficile de s'en séparer. Sa fonction consiste donc à générer de la souffrance. Tel une goutte d'huile qui s'imprègne dans un tissu, l'esprit qui s'attache à un objet ne peut que très difficilement s'en séparer. L'antidote au désir-attachement est la méditation sur le détachement. Par exemple, si l'on est attaché au corps, on doit contempler ses éléments repoussants : il est empli de sang, il se décompose, il se dégrade, il devient laid, il dégage des odeurs nauséabondes, il contient de l'urine et des excréments, etc. En se remémorant continuellement comment il a été, il est et sera

toujours impur et malpropre, méditons sur le détachement. On peut aussi méditer sur le fait que si on recherche l'objet de notre attachement, on découvre qu'il est sans existence propre, tel le reflet de la lune sur un lac. C'est une illusion de penser que ce reflet représente sa vraie nature.

3) L'*ignorance* est l'absence de compréhension ou la compréhension erronée d'un phénomène observé, quel qu'il soit. La fonction de ce facteur mental est de supporter l'émergence des émotions perturbatrices. L'antidote à l'ignorance est la connaissance de l'interdépendance et des différentes classes de phénomènes, dont la médecine, les arts, la grammaire, la logique et la philosophie. Son antidote peut également être l'absence de confusion par rapport aux éléments grossiers et subtils expliqués par la science. C'est aussi l'absence de confusion par rapport au sens des religions, qui visent toutes le bonheur du monde. Bref, c'est l'obtention d'un esprit stable et clair résultant d'une analyse parfaite de ce qui existe autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de nous.

4) La *jalousie* consiste en une impatience et un état d'esprit profondément dérangés par le fait que les autres bénéficient d'excellentes conditions. La fonction de ce facteur mental est de générer un inconfort de l'esprit. Son antidote est la réjouissance et l'entretien d'une disposition mentale joyeuse.

5) L'*orgueil* est un état d'esprit empreint d'arrogance lorsqu'on observe sa propre personne. La fonction de ce facteur mental est d'endurer l'irrespect et la production de souffrance. C'est comme regarder du sommet d'une montagne les autres en bas qui

apparaissent minuscules. Cet esprit arrogant est un sentiment de supériorité qui fait idéaliser sa propre personne et déprécier les autres. L'antidote permettant d'anéantir l'orgueil est la réflexion sur la maladie, la vieillesse, la mort, l'incertitude, les aléas ou sur tout ce que l'on ne connaît pas. Par exemple, la contemplation répétée de tout ce que l'on ignore qui existe au sein de notre propre corps, à l'intérieur comme à l'extérieur, du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds, diminuera notre orgueil. Shantidéva dit :

Bien qu'on souhaite éliminer la souffrance, on poursuit uniquement la souffrance. Bien qu'on désire le bonheur, à cause de notre confusion, on le détruit plutôt tel un ennemi.

Bien que l'on désire être heureux, on ignore comment créer les causes du bonheur. Bien que l'on ne désire pas souffrir, on ignore comment abandonner les causes de la souffrance. Pour ces raisons, on est encore soumis à la souffrance. Il faut penser que nous expérimentons ce résultat parce que nous sommes dans l'erreur. Le Mouni a dit :

Les Mounis ne lavent pas les fautes avec de l'eau. Ils n'éliminent pas la souffrance chez les êtres en les touchant de leurs mains. Ils ne transfèrent pas leurs propres réalisations chez les autres. Ils libèrent en enseignant la vérité de l'ainsité.

# **L'importance du moment présent**

## 1. Le passé et le futur

Au sein de la philosophie bouddhiste existent différentes positions philosophiques quant à l'existence ou l'inexistence du passé et du futur. Ici sera présentée celle qui affirme que le passé et le futur n'existent pas et que tout ce qui existe fait partie du moment présent.

Le bonheur et la souffrance du passé ne subsistent qu'en tant que souvenirs conceptuels, car ils ne peuvent être expérimentés ou vécus directement. Ce qui est appelé « passé » l'est seulement en relation avec le présent. De même, le futur est appelé ainsi en relation avec le moment présent.

Si nous pensons beaucoup aux événements du passé, cela créera les causes de la souffrance : attachement, aversion et confusion. Par exemple, en se remémorant une action positive passée, on s'y accrochera et on développera le désir-attachement. En se rappelant une action négative, elle nous perturbera et on développera l'aversion. Les souvenirs qui ne font pas partie de ces deux catégories généreront la confusion. Ainsi, rien ne pourrait être plus décevant et désappointant que de passer beaucoup de temps à ressasser le passé. Notre vie humaine deviendrait vide de sens.

Le futur non plus n'existe pas. Par exemple, tous nos projets futurs, grands ou petits, sont illusoire et n'existent que par le pouvoir de la création mentale. Ils ne font pas partie du présent, pour la simple raison qu'ils font partie du futur. Nous ne pouvons donc pas profiter dans le présent de ces projets futurs.

En plaçant une confiance exagérée dans les projets futurs, l'esprit sera perturbé et cela créera des difficultés. De plus, il n'y a aucune certitude que ceux-ci se réaliseront. Il est cependant inutile de mentionner qu'il faut absolument mettre des efforts pour la réalisation de nos projets.

L'histoire raconte que le logicien Droukpa Kunleg emprunta de l'or à un roi sot et prospère, en promettant de lui rendre dans le futur. Comme il était écrit dans le contrat que l'or lui serait remis « dans le futur », Droukpa Kunleg réussit par astuce à ne jamais lui rendre son or.

Une histoire raconte également qu'une mère dont l'enfant n'était pas encore né rêva que sa future fille trouvait un mari et qu'elle donnait naissance à un bel enfant riche et puissant. La fille, espérant que ce rêve se réaliserait, passa plusieurs années à attendre ce présage. Finalement, il ne se réalisa jamais et elle dû vivre une vie de misère. Nous vivons tous des problèmes de ce genre à cause de notre confusion par rapport au futur.

Bien qu'en général passé et futur n'existent pas, en ce qui concerne une fleur par exemple, il est possible de parler de son passé, de son futur, etc. Bref, passé et futur ne sont que de simples désignations conceptuelles. Ils n'existent pas réellement et concrètement dans le moment présent.

L'époque actuelle connaît une avancée matérielle et technologique extraordinaire, mais nous n'avons pas encore trouvé la technique permettant de transformer

notre esprit pour trouver le bonheur intérieur. De nos jours, nous jouissons d'un progrès extraordinaire extérieurement, mais d'un sous-développement en ce qui a trait à la compréhension du monde de l'esprit.

Par exemple, la construction d'une route qui aurait pris autrefois dix hommes ou plus ne prend aujourd'hui qu'un seul homme au contrôle d'une machine. Toutefois, le développement de l'esprit, quant à lui, n'a pris aucun essor et ne s'est aucunement amélioré. Par conséquent, on dit qu'autrefois il fallait six mois afin d'atteindre le calme mental. De nos jours, cela doit demander plus de temps...

## **2. L'importance d'accomplir ses désirs dans le moment présent**

Il importe d'agir dans le moment présent afin de trouver le bonheur souhaité et d'éliminer les souffrances indésirables. Ce choix entre bonheur et souffrance repose présentement entre nos mains.

La recherche du bonheur et l'élimination de la souffrance ne dépend que d'une seule personne : soi-même. Le bonheur et la souffrance ne proviennent pas de l'extérieur ou de quelqu'un d'autre.

Si le simple souhait d'être heureux nous rendait heureux, tout le monde serait heureux et personne ne souffrirait, parce que c'est ce que tous désirent. Rechercher le bonheur implique donc d'identifier le bonheur souhaité et d'en cultiver les causes dès maintenant. De même, éliminer la souffrance signifie

de reconnaître la souffrance et d'en abandonner les causes dès maintenant.

De plus, il est difficile d'identifier ce qu'est réellement le moment présent. En effet, il est dit dans les textes bouddhistes que la plus infime unité de temps qui nous soit perceptible se divise encore elle-même en soixante-quatre micro-unités. En y réfléchissant bien, on constate que la condition de vie humaine est fugace et que la souffrance et le bonheur reposent sur cette fugacité.

Ainsi, la fugacité peut être divisée de plusieurs façons, mais on peut en retenir deux divisions : la fugacité d'achèvement d'une action et la fugacité du temps infime. La fugacité d'achèvement d'une action inclut plusieurs éléments, par exemple : la fugacité du début de la vie d'un homme jusqu'à sa mort, la fugacité du moment où l'on se couche le soir jusqu'au moment du lever, etc. Ainsi, c'est se tromper que de n'éprouver aucune déception d'avoir laissé filer notre vie humaine si fugace, et au contraire, d'éprouver de la déception lorsque nos projets mondains ne réussissent pas complètement.

Pour cette raison, il ne faut gaspiller aucun instant de notre vie humaine. Méditons dès maintenant afin de réaliser la nature lumineuse de notre esprit. Quels sont les exemples et les preuves démontrant la nature lumineuse de l'esprit? Il est dit que l'essence fondamentale du Sougata<sup>20</sup> du continuum mental d'un être sensible est par nature pure et lumineuse, comme

---

<sup>20</sup> Épithète d'un Bouddha, un être éveillé, signifiant « allé dans la félicité ». Chaque être sensible est dit posséder cette nature fondamentale.

le ciel est naturellement sans nuages. De même, la nature de l'eau est d'être sans polluants et la nature de l'or est d'être sans impuretés. Maitreya a dit :

Telle un joyau, le ciel et l'eau pure, sa nature a toujours été sans perturbations.

Quelqu'un pourrait demander : « Comme la nature de l'esprit a toujours été libre de perturbations, alors pourquoi doit-on méditer maintenant? » Bien que la nature de l'esprit ait toujours été libre de perturbations, les émotions perturbatrices occasionnelles voilent sa vraie nature. On dit donc que l'on doit méditer maintenant, afin de les éliminer.

Quelles sont ces émotions perturbatrices occasionnelles qui voilent l'esprit? Ce sont l'attachement, l'aversion et la confusion. S'il est impossible de les éliminer maintenant, il sera aussi impossible de profiter de la nature lumineuse de l'esprit.

Il importe donc d'appliquer les antidotes qui permettront d'éliminer chacune de ces émotions perturbatrices. Nous avons besoin respectivement du lâcher-prise, de la tolérance et de la sagesse. Afin de s'engager dans ces trois bonnes voies, entraînons-nous avec aspiration, et alors viendra l'effort joyeux.

### **3. Appliquer les antidotes à la paresse**

Il existe trois formes d'application de l'effort joyeux agissant comme antidote aux trois types de paresse.

*1) La paresse de la procrastination*

La procrastination consiste à remettre au lendemain, au mois prochain, à l'année prochaine, etc., la possibilité de poser des actions vertueuses dès maintenant. Son antidote est la contemplation de ce corps humain que nous possédons maintenant et à quel point il est exceptionnel et bénéfique. De plus, si l'on réalisait que cette vie actuelle est de nature extrêmement fugace, on éliminerait la procrastination et on trouverait le bonheur en pratiquant l'effort joyeux.

*2) La paresse de l'attrait envers les activités distrayantes*

Nous nous éparpillons et nous fatiguons à cause de l'attachement et de la distraction tournés vers des objets et des activités insensés. S'engager dans des actions nuisibles devient même facile. Cela ne s'appelle pas de l'effort joyeux, mais de l'entêtement. Son antidote est de vérifier si ces activités contribuent effectivement à notre bonheur. Abandonnons ensuite l'attachement pour les activités insensées et entreprenons celles qui sont bénéfiques dès maintenant. Pratiquer cela avec effort joyeux nous apportera le bonheur et éliminera la paresse de l'attachement envers les activités distrayantes.

*3) La paresse du découragement*

Le découragement occasionne l'absence d'effort pour atteindre le bonheur, en se disant par exemple : « Comment quelqu'un comme moi pourrait-il trouver ce bonheur? Comment me serait-il

de surcroît possible d'aider les autres à être heureux? » Son antidote est de penser que même une mouche est capable de poser des gestes afin de protéger sa vie. Comment alors un être humain comme moi qui sait parler et qui comprend ce qui est bénéfique ne pourrait-il pas trouver le bonheur? Ainsi, on pratiquera l'effort joyeux qui procurera la joie et anéantira la paresse du découragement.

# **Comprendre nos émotions**

## 1. Définition

Le mot *émotion* tel qu'on l'utilise en français n'a pas d'équivalence exacte dans la langue tibétaine. Le mot tibétain utilisé pour définir l'émotion pourrait être traduit littéralement par « effervescence du vent énergétique et de l'esprit ». On pourrait donc définir une émotion comme l'effervescence heureuse ou malheureuse du pouvoir de l'union d'un vent énergétique subtil<sup>21</sup> en mouvement et d'un facteur mental.

Pourquoi s'intéresser aux émotions? Parce que tout le monde désire la joie et souhaite éviter le malheur et que ces deux états proviennent de nos émotions. Les émotions sont de deux types : positives ou négatives. On devrait être vigilant lorsque naissent les émotions négatives en nous, ce qui ne revient pas à dire que nous devrions les abandonner. En effet, celles-ci peuvent être vues comme des expériences positives par les personnes ordinaires lorsqu'elles comprennent quels sont leurs inconvénients.

Par exemple, un être extraordinaire sera capable d'expérimenter du bonheur grâce au désir-attachement. Il pourra transformer l'aversion en amour. Il utilisera la souffrance pour générer la compassion, etc. Chaque émotion négative pourra être transformée en nature positive. Cependant, la majorité des êtres ordinaires ne pourront non seulement pas amener le désir-attachement ou l'aversion sur la voie

---

<sup>21</sup> Les vents énergétiques sont de plusieurs types : grossier, subtil, etc.

du bonheur, mais ces émotions négatives les conduiront vers des souffrances infinies.

Un être extraordinaire se démarque d'un être ordinaire en ce sens qu'il possède la sagesse qui réalise la nature réelle des phénomènes. Posséder cette sagesse implique une réalisation où le mode d'apparence et le mode d'existence de tout phénomène, grossier comme subtil, concordent. La sagesse est une connaissance qui permet de distinguer les causes de bonheur et les causes de souffrance.

Le mode d'apparence concerne le sujet qui observe. Le mode d'existence représente l'aspect de l'objet extérieur. Ainsi, sujet et objet sont de nature différente. La plupart des êtres ordinaires surimposent au mode d'existence réel de tout phénomène un mode d'apparence auquel ils croient et s'accrochent. Par exemple, un objet extérieur attrayant qui posséderait un ratio de 30% de qualités pourrait être perçu par la majorité des êtres ordinaires comme possédant véritablement 100% ou plus de qualités. En tant qu'être ordinaire, si l'on croit réellement à cette apparence et que l'on s'attache à cet objet, sa séparation, son abandon ou sa perte éventuels nous occasionnera une souffrance terrible. Le caractère éphémère de toutes choses fait que l'on devra tôt ou tard en être séparé. Ceci est la nature même des phénomènes, on ne peut rien y changer. Par exemple, toute naissance se termine par la mort, toute rencontre se termine par la séparation et tout ce qui a été amassé doit un jour s'épuiser.

Par conséquent, il est très important de ne pas se méprendre ou de se laisser tromper sur la nature réelle

d'un objet au moment où notre esprit le perçoit. Ainsi, de même qu'on nettoie son visage quotidiennement, nous devrions purifier notre esprit des émotions négatives qui y surviennent. Au minimum, exprimons immédiatement nos sentiments à nos proches et amis. Sinon, les émotions que nous développerons doubleront d'intensité à chaque jour qui passe et lorsque notre esprit et notre corps seront épuisés, nous n'aurons d'autre choix que de céder et alors nous deviendrons notre propre ennemi ainsi que celui d'autrui.

En effet, on dit pour cette raison qu'il n'y a pas d'ennemis extérieurs, mais qu'ils sont tous en nous. Soyons vigilants envers nos ennemis intérieurs, les émotions négatives, et appliquons une attention et une vigilance quotidiennes afin de s'assurer que notre esprit n'est jamais dominé par l'agitation grossière ou subtile.

S'il nous est impossible de trouver une personne envers qui exprimer nos sentiments ou nos émotions, que pouvons-nous faire? On peut s'en remettre aux quatre forces.

1) La première force consiste à éprouver un *profond regret sincère* lorsque s'élève une émotion négative. Cette force est la plus importante. Le regret à éprouver ici doit être semblable au regret qui s'élèverait en nous après avoir ingurgité inconsciemment du poison.

2) La seconde force est la *réflexion et la méditation sur des intentions positives* telles que l'amour et la compassion. L'amour et la compassion ne s'appliquent pas uniquement aux autres. De même

qu'une mère éprouve une grande affection pour ses enfants, nous devrions protéger notre propre personne avec amour et compassion. Nous devrions aussi avoir une grande confiance en nous-mêmes. Si nous nous infligeons nous-mêmes du mal, notre vie aura perdu tout son sens et nous n'aurons aucun profit, que des pertes.

3) La troisième force est la *récitation de mantras* ou toute *autre pratique spirituelle*. On peut réciter par exemple, le *Om Mani Pémé Houg*, le mantra court de la compassion. Ce mantra pourra purifier nos émotions négatives à leur racine.

4) La quatrième force est la *forte intention résolue de ne jamais reproduire*, à partir de maintenant, des conditions négatives de la sorte.

Bref, si nous purifions avec énergie par le biais des quatre forces les empreintes des émotions négatives, causes de souffrance, que nous avons accumulées en nous depuis des temps sans commencement jusqu'à aujourd'hui, le pouvoir des émotions que nous aurions dû expérimenter disparaîtra. Les saints maîtres tibétains du passé ont dit :

Les lourdes fautes des érudits sont légères; les légères fautes des sots sont lourdes.

Donc, cela dépend de la purification des fautes. Cependant, on ne devrait pas rejeter complètement les émotions négatives lorsqu'elles se présentent, ni s'accrocher passionnément aux émotions positives comme s'il s'agissait de possessions matérielles. On devrait plutôt garder un esprit équilibré entre les deux

attitudes et se libérer progressivement des émotions, comme on nettoie des vêtements de leurs taches coriaces en les nettoyant graduellement des taches les plus grossières jusqu'aux plus infimes.

## **2. Conditions qui font surgir les émotions**

Pour qu'une émotion puisse surgir dans l'esprit, toutes les conditions nécessaires, intérieures (le moment précédent) et extérieures (l'objet contacté), doivent être réunies. Quelle que soit la durée de ma réflexion, je ne trouve aucune émotion qui ne soit pas un phénomène composé ou interdépendant et qui ne nécessiterait pas ces conditions.

### **1) La condition intérieure (le moment précédent)**

Il s'agit du moment [de conscience] précédent immédiatement l'émotion et qui lui permet d'émerger. Une telle condition supportante peut être de plusieurs types : grossière ou subtile, positive ou négative, etc.

Ceux qui croient à la réincarnation parleront de conditions antérieures de l'esprit subtil qui sont évidentes et d'autres non évidentes. Un exemple qui démontre l'existence d'une chose évidente est un oiseau qui vole très haut dans le ciel : à ce moment, on ne peut pas apercevoir son ombre, mais cela ne veut pas dire qu'il n'a pas d'ombre. En effet, au moment où l'oiseau se rapprochera de la terre, son ombre deviendra visible. Ceci démontre qu'une chose qui existe peut être évidente ou ne pas l'être, selon les conditions.

Les empreintes positives ou négatives qui sont imprégnées dans la conscience ne se manifesteront pas toutes durant la présente existence. Cependant, lorsque le temps sera venu, elles seront les causes qui supporteront immédiatement la naissance d'émotions positives ou négatives.

Voici un exemple grossier de condition antérieure d'un esprit : la naissance d'un début d'état d'esprit négatif le matin, qu'on se remémore en soirée et qui assiste alors immédiatement l'émergence d'une émotion. Toute condition antérieure qui sert de support à une émotion dont peut se souvenir une personne ordinaire est nécessairement grossière ou évidente.

## **2) La condition extérieure (l'objet contacté)**

Le contact d'un objet extérieur par n'importe laquelle de nos cinq consciences sensorielles génère une émotion de nature positive ou négative. Par exemple, si nous voyons par le biais de notre conscience visuelle une personne aimante et compatissante, cela engendrera également en nous à un certain degré une émotion d'amour et de compassion. De même, en voyant un inconnu piétiner notre terrain, il se pourrait que des émotions telles que la colère émergent en nous. Aussi, en voyant notre conjoint(e) se balader avec une autre personne, une émotion de jalousie pourrait s'élever en nous.

On peut se demander parfois, lors d'un conflit entre deux personnes qui croient toutes deux avoir raison, s'il y aura une solution pour régler le problème. Il y a assurément une solution, car il n'existe aucun

problème sans solution. Face à ce genre de situation, utilisons conjointement la sagesse en ayant l'esprit ouvert et la méthode permettant de poser des actions positives. Faisons cela en se demandant comment est survenue cette situation et en prenant le temps de bien investiguer quel sera le meilleur moment pour régler le tout de façon harmonieuse et paisible, tant pour soi que pour autrui.

### **3. Conclusion**

Si nous avons confiance que nos émotions positives et négatives sont des phénomènes à cultiver et à abandonner respectivement, nous mettrons beaucoup d'énergie à mener une vie heureuse et serons enthousiastes à cultiver la vertu. En somme, réussir à trouver le bonheur et à éviter la souffrance dépend de notre habileté à cultiver les émotions positives et à abandonner celles qui sont négatives. Pour cette raison, les saints maîtres indiens du passé ont dit :

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

De même, les maîtres tibétains ont affirmé :

Si on prend le temps de réfléchir avant d'entreprendre n'importe lequel de nos projets, on en retirera plusieurs bénéfiques et peu de pertes.

Prendre le temps de réfléchir avant d'entreprendre un projet ne signifie pas seulement de faire des calculs comptables. En vérifiant nos capacités et nos connaissances avant de l'entreprendre, on en retirera plusieurs avantages et peu d'inconvénients.

De nos jours, grâce au développement technologique qui apporte de meilleures conditions extérieures, le travail s'accomplit beaucoup plus aisément qu'autrefois. Les problèmes de l'esprit, quant à eux, n'ont aucunement diminué et ont même augmenté. De même, grâce à la chimie, plusieurs nouveaux médicaments qui contribuent temporairement à la santé ont été inventés, ce qui démontre clairement que la science médicale s'est développée. Par conséquent, on peut voir clairement que les conditions extérieures à elles seules n'apportent aucun bénéfice à l'esprit. Ainsi, le bonheur est quelque chose qui dépend uniquement de l'attitude intérieure. En effet, on peut voir que le développement technologique et la science ont fait accroître nos désirs et nos difficultés et ne nous procurent pas la paix et le bonheur.

Pour qu'une émotion émerge, les facteurs mentaux de la sensation, la discrimination, l'intention, l'application et le contact doivent tous être présents. Sans sensation, on ne pourrait pas expérimenter la joie ou la tristesse. Sans discrimination, on ne pourrait pas faire de désignations conventionnelles. Sans intention, on ne pourrait pas s'engager envers un objet extérieur. Sans application, on ne pourrait pas fixer l'esprit sur l'objet. Sans contact, des sentiments heureux ou malheureux ne pourraient pas être expérimentés.

En résumé, il importe avant tout de ne pas perdre notre bonheur et de ne pas déranger celui d'autrui.



# **Comment méditer pour être heureux**

## 1. Les préparations

Après avoir nettoyé la salle de méditation et avoir disposé des objets servant de supports de visualisation, prenons la posture en sept points :

1) *Asseyons-nous* sur un coussin, le dos surélevé par rapport au devant du corps, *dans la position du lotus*. Il est aussi convenable de simplement croiser les jambes. En cas d'incapacités physiques, on peut simplement s'asseoir sur une chaise.

2) *Les deux mains reposent dans le mudra de l'équanimité méditative*, les paumes vers le haut, la main droite repose sur la main gauche. Les extrémités des pouces se rejoignent vers le haut, ce qui représente l'union de la félicité et de la vacuité. La forme ainsi produite symbolise que cette union est la source d'émergence de tous les phénomènes. Les deux mains doivent être placées à environ quatre centimètres plus bas que le nombril. Ce point est très important car c'est à cet endroit qu'est généré le feu interne (toummo en tibétain).

3) *Le dos doit être aussi droit qu'une flèche*. En effet, si le corps est droit, les canaux d'énergie subtile et les vents qui y circulent le seront aussi. Ainsi, l'esprit deviendra maniable.

4) *Les dents et les lèvres sont dans une position naturelle* et le bout de la langue touche au palais. Cela préviendra l'assèchement de la bouche et empêchera que la salive ne s'écoule hors de celle-ci lors d'absorptions méditatives profondes.

5) *La tête est légèrement penchée vers l'avant.*

6) *Les yeux regardent vers le bas 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. Cela n'est toutefois pas conforme à la tradition suivie ici.

En effet, en méditant les yeux fermés, on risque de devenir facilement en proie à la léthargie, au relâchement mental, à la torpeur, au sommeil, à la fatigue physique ou mentale, etc. À l'autre extrême, les yeux complètement ouverts peuvent conduire à l'agitation, la dispersion et la distraction. C'est pourquoi les saints maîtres du passé expliquent qu'il faut méditer les yeux juste entrouverts pour se prémunir contre ces difficultés.

Certaines personnes trouvent toutefois plus facile de méditer les yeux fermés ou les yeux ouverts et ne sont pas aux prises avec les difficultés mentionnées ci-haut. Le but de la méditation étant d'atteindre la concentration, si une technique nous convient mieux qu'une autre, il est permis de l'adopter. Le fait d'avoir les yeux fermés ou ouverts n'est qu'une condition extérieure. En effet, le calme mental et la concentration s'atteignent par la conscience mentale et non par la conscience visuelle.

7) *Les épaules sont droites, ni trop tendues ni trop relâchées,* juste un peu surélevées, à la manière d'un oiseau qui s'apprêterait à s'envoler.

Il existe aussi la technique des « neuf cycles respiratoires », qui permet de purifier les blocages du corps subtil composé de canaux et de vents. Tout d'abord, les cinq centres d'énergie (*chakras*) où circulent les vents sont : 1) le chakra de la grande félicité situé au sommet de la tête, 2) le chakra de la jouissance situé au niveau de la gorge, 3) le chakra du Dharma situé au niveau du cœur, 4) le chakra de l'émanation situé sous le nombril et 5) le chakra qui entretient la félicité situé au niveau de la région secrète (c'est-à-dire le sexe).

Associés à ces cinq chakras circulent cinq vents : 1) le vent imprégnant de couleur bleue pâle, 2) le vent ascendant de couleur rouge, 3) le vent vitalisant de couleur blanche, 4) le vent de glissement régulier de couleur verte et 5) le vent d'élimination de couleur jaune. Cette technique permet de purifier les cinq émotions perturbatrices que sont : 1) l'aversion, 2) le désir-attachement, 3) l'ignorance, 4) la jalousie et 5) l'orgueil.<sup>22</sup>

Avec cette technique permettant de purifier les blocages du corps subtil (canaux et vents), le calme mental ainsi que d'autres qualités ne seront pas difficiles à obtenir et pourront être actualisés en cette vie même.

---

<sup>22</sup> Ici n'est présentée qu'une brève introduction sur le sujet. Le lecteur est prié de s'en remettre aux textes classiques pour plus de détails.

<b>Le corps subtil</b>				
Chakra	Endroit	Vents subtils	Couleur du vent	Émotions perturbatrices
Chakra de la Grande félicité	Sommet de la tête	Vent imprégnant	Bleu pâle	Aversion
Chakra de la jouissance	Gorge	Vent ascendant	Rouge	Désir-attachement
Chakra du Dharma	Cœur	Vent vitalisant	Blanc	Ignorance
Chakra de l'émanation	Nombril	Vent de glissement	Vert	Jalousie
Chakra qui entretient la félicité	Région secrète (sexe)	Vent d'élimination	Jaune	Orgueil

La technique des « neuf cycles respiratoires » se pratique de la manière suivante. On fait d'abord 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.

Habituellement, on ne fait pas mention des canaux et des vents dans l'enseignement des soutras<sup>23</sup>. Toutefois, il est très utile d'en parler ici afin de savoir comment purifier les vents subtils.

Si l'esprit éprouve des difficultés parce qu'il est distrait par des pensées conceptuelles dérangeantes, il est possible de visualiser que tous ces éléments perturbants s'échappent du corps sur-le-champ sous forme de lumière ou de fumée noire, lors d'une expiration naturelle. Lors de l'inspiration, on imagine qu'une lumière blanche pénètre en nous et purifie notre esprit.

Par exemple, si l'esprit est agité à cause de l'attachement à des préoccupations liées au travail, aux amis, etc., on peut utiliser la technique du compte de la respiration, en comptant « 1 » pour l'inspiration, « 2 » pour l'expiration, etc. jusqu'au compte de « 7 », en essayant de conserver l'esprit concentré

---

<sup>23</sup> 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 la base d'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.

intérieurement. Si cela ne fonctionne pas, on recommence en comptant 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 façon de mettre un terme à la distraction et de garder l'esprit concentré.

Lors de la méditation, si des émotions telles que le désir-attachement ou la colère nuisent à la concentration, dirigeons immédiatement notre conscience visuelle ou n'importe laquelle de nos consciences sensorielles vers un objet extérieur afin de distraire notre esprit. Ainsi, la conscience mentale sera attirée naturellement et on oubliera la perturbation précédente. En voyant l'esprit ainsi redevenu serein, il est possible de le ramener immédiatement à la méditation. Cette technique peut contribuer à l'atteinte de la concentration.

Enfin, la technique la plus efficace permettant l'atteinte de la concentration est de débiter en visualisant dans l'espace devant soi le Bouddha Shakyamouni ou une autre figure inspirante et réciter une pratique rituelle ainsi qu'un mantra qui leur sont associés. Cela arrêtera toute distraction externe ainsi que toute pensée conceptuelle et permettra ensuite de concentrer l'esprit en un point. Cette technique permettra de réaliser le calme mental très rapidement, en cette vie même.

### **Les conditions favorables à l'atteinte du calme mental**

Maitreya explique :

## La méditation

---

Le sage médite en un endroit où les commodités sont accessibles, un endroit béni, salubre, près d'amis positifs et doté de tous les prérequis nécessaires au bien-être du yogi.

### a. L'accessibilité des commodités

L'accessibilité des commodités signifie demeurer dans un endroit retiré et paisible où notre présence ne nuit pas aux autres et où l'on peut facilement se procurer ce qui est nécessaire à la santé (nourriture, vêtements, etc.) Ceux ayant des besoins spécifiques en ce qui concerne les médicaments ou la nourriture devraient s'assurer que ce dont ils ont besoin ne leur fera pas défaut.

Particulièrement à notre époque, ce que nous devons à tout prix trouver est le temps. À cela doit s'ajouter une grande détermination. En effet, même si l'on réussit à trouver le temps pour méditer, mais qu'intérieurement on n'est pas prêt, on cherchera à faire autre chose, à accomplir un tout autre projet. De nos jours, ce genre d'obstacles abonde. Il est donc primordial de trouver du temps et d'avoir une grande détermination.

Si nous ne cherchons jamais à avoir le temps, il ne faut pas s'attendre à ce que le temps se présente de lui-même. En effet, c'est à celui qui cherche à atteindre le calme mental à aménager son temps à cette fin.

### b. Un endroit béni

Demeurer dans un endroit sacré ne veut pas dire que l'on devrait absolument aller vivre à Bodhgayâ en

Inde, au Tibet, ou encore dans un monastère, un ermitage, une grotte ou un désert. Toutefois, si l'on peut résider en un endroit visité par les grands maîtres du passé ou encore un endroit béni, non seulement les éléments et les forces extérieures ne dérangeront-ils pas, mais il sera plus facile de purifier l'esprit et d'engendrer en soi des réalisations.

Bref, un endroit béni n'implique pas seulement que le lieu soit béni. Le sens réel est que l'esprit doit être discipliné, pacifié et très pacifié. Si ces trois éléments sont présents, alors l'endroit est béni.

### c. Un endroit salubre

On devrait demeurer dans un endroit libre d'épidémies, de maladies ou de climat extrême. De plus, l'eau et la terre ne devraient pas être contaminées.

En effet, les éléments extérieurs (terre, eau, feu et air) et les éléments intérieurs psychosomatiques (agrégats, éléments, sources de perception, canaux et vents) doivent être équilibrés. C'est également une condition contribuant à l'atteinte du calme mental. Un endroit salubre signifie à la fois un lieu et une situation où rien ne peut nuire à la santé.

Si les éléments extérieurs sont en déséquilibre et entraînent un climat extrême ou des épidémies, cela nuira à la santé. S'il survient des déséquilibres au niveau des éléments psychosomatiques qui créent des inconforts, des impuretés dans les canaux et les vents, etc., cela nuira à la santé également.

### d. Des amis positifs

Il est préférable de s'entourer de plusieurs personnes positives partageant la même vision et la même attitude que la nôtre. En tant que débutant, il est très mauvais de demeurer seul et sans amis. On dit qu'on devrait avoir au minimum trois amis avec qui pratiquer.

### e. Avoir tous les prérequis nécessaires au bien-être du yogi

On doit avoir reçu toutes les transmissions et explications nécessaires et surtout être devenu expert dans la pratique. De nos jours, certaines personnes ne sont pas intéressées à recevoir les instructions concernant le calme mental, mais souhaitent quand même méditer. Bien sûr, ce manque d'intérêt envers les instructions nuit grandement à leur pratique et leur bloque la voie à toute réalisation.

Le glorieux Atisha a dit :

Celui en qui les prérequis au calme mental ont dégénéré, même s'il médite durant des milliers d'années avec effort, n'arrivera pas à développer la concentration.

Ainsi, avant de pouvoir pratiquer, on doit avoir réuni toutes les conditions nécessaires et au minimum avoir reçu les instructions et transmissions. Si une seule des conditions manque, l'atteinte de réalisations sera extrêmement difficile. Par exemple, comment un avion pourrait-il voler s'il lui manque une pièce?

Certaines personnes se demandent parfois s'il y a une différence entre le fait de méditer le matin ou le soir. Le plus important est de savoir que si l'on médite lorsque le corps et l'esprit sont frais et dispos, lorsque l'esprit est clair et alerte, il sera plus facile de générer le calme mental.

Le soir, des obstacles au calme mental tels que la paresse se manifestent facilement. Le matin, l'esprit est plus clair et l'énergie circule avec plus d'aisance dans les canaux du corps. De plus, après une bonne nuit de sommeil, les souvenirs grossiers des activités et des problèmes des journées précédentes sont temporairement oubliés. Ainsi, le meilleur moment pour pratiquer la méditation sur le calme mental est avant de commencer les activités quotidiennes qui viendront à nouveau occuper l'esprit.

Le temps que prendra l'atteinte du calme mental dépend exclusivement de la réunion de toutes les conditions favorables. Il est dit que si l'on pratique les préparations continuellement avec l'ensemble des conditions extérieures et intérieures qui permettent la réalisation du calme mental, il pourra être atteint en moins de six mois. Cette information concerne toutefois des époques très vertueuses. De nos jours, le développement matériel et technologique cause beaucoup de distractions, d'agitation mentale et de pensées conceptuelles. Il est donc difficile de présumer du temps que cela pourrait prendre. Cela dépend surtout de l'attitude personnelle de chacun, car on ne parle pas d'une durée spécifique qui serait nécessaire pour atteindre le calme mental dans les textes classiques. Les pratiquants se doivent donc de

bien connaître ces préparations et conditions favorables.

## 2. La pratique proprement dite

La méditation est la *familiarisation* ou le *maintien* de l'esprit en concentration sur un objet visualisé clairement. C'est le propre d'un esprit qui ne se laisse pas diriger par les distractions externes et internes.

Il existe plusieurs explications concernant la visualisation de l'objet, mais dans cette tradition-ci, l'objet sur lequel on médite doit être *visualisé*<sup>24</sup> clairement à une distance d'environ deux mètres devant soi et 50 centimètres plus haut que l'espace entre les sourcils. Il doit être perçu d'aspect lumineux et lourd, de la taille d'un pouce environ. Le fait de l'imaginer lumineux empêche le relâchement mental. Le visualiser lourd prévient l'agitation. La concentration doit absolument inclure trois caractéristiques, à savoir le mode d'appréhension, la stabilité et la clarté. Le mode d'appréhension doit être équilibré entre clarté et stabilité.

Quel objet devrait-on choisir pour la visualisation? Celui qui est à l'origine des instructions concernant le calme mental et la vision pénétrante à notre époque est le Bouddha Shakyamouni. Il est donc dit que de visualiser le corps du Bouddha contribue à l'achèvement des accumulations de mérite et de

---

<sup>24</sup> Il ne s'agit pas de *regarder* une image devant soi, mais d'imaginer cette image devant soi, par la conscience mentale. C'est cette dernière qui atteint le calme mental, non la conscience visuelle.

sagesse et à la purification des voiles, en plus de faciliter l'atteinte du calme mental.

Ces instructions sur la manière de visualiser l'objet s'adressent seulement aux pratiquants à la recherche du calme mental. Elles ne s'adressent pas à n'importe qui. Il est aussi possible de visualiser un objet tel qu'une goutte, une lettre, une lumière, une fleur, etc.

C'est l'*image mentale* qui doit être utilisée et non l'objet lui-même, car c'est la conscience mentale intérieure qui médite et qui pourra éventuellement atteindre le calme mental. Il n'est jamais fait mention dans les textes classiques d'une méditation exercée par une conscience sensorielle extérieure sur un objet physique.

### **Durée de la session de méditation**

Les *Terres des auditeurs* et la majorité des autres textes classiques ne font pas clairement mention de la durée recommandée pour une séance de méditation. Le troisième volume des *Étapes de la méditation* de Kamalashila explique qu'on peut demeurer en méditation aussi longtemps qu'il est possible de le faire. Bien que cette mention fasse référence à une personne ayant déjà réalisé le calme mental et qui médite sur la vision pénétrante, il est évident qu'il en est de même pour la durée de la session de méditation sur le calme mental.

Si l'on a une période déterminée pour la pratique, comme c'est le cas lors d'une retraite, on fera quatre séances : une à l'aube, une l'avant-midi, une l'après-midi et une au crépuscule. Au début, si les séances de

méditation sont trop longues, on sera facilement en proie à l'agitation et au relâchement. Il est donc préférable de faire plusieurs séances de courte durée. Selon la tradition suivie ici, le plus important est de respecter ses propres capacités physiques.

On peut demeurer en équilibre méditatif aussi longtemps qu'on ne ressent aucun inconfort ou obstacle physique ou mental. Dès que survient un obstacle, ne persistons pas et arrêtons immédiatement la séance. Éliminons les obstacles physiques et mentaux et reprenons ensuite la méditation. C'est ainsi que pensent les érudits. Nous devrions donc les imiter.

Maitreya explique :

Il provient de l'abandon des cinq obstacles et de l'application des huit antidotes. Voici les cinq obstacles : la paresse, l'oubli de l'instruction, le relâchement et l'agitation, la non-application des antidotes et l'application excessive des antidotes.

Les cinq obstacles au calme mental sont donc :

- a) la paresse;
- b) l'oubli de l'instruction;
- c) le relâchement et l'agitation;
- d) la non-application des antidotes aux obstacles;
- e) l'application excessive des antidotes lorsqu'il n'y a plus d'obstacles.

Les huit antidotes aux cinq obstacles sont :

- a. la foi confiante,
- 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 de la non-application.

Les quatre premiers antidotes contrent la paresse; chacun des antidotes suivants s'appliquent aux quatre derniers obstacles respectivement. Maitreya affirme :

Ensuite, celui ayant atteint la grande souplesse physique et mentale est dit posséder l'application.

Après avoir parcouru la totalité des neuf étapes, la concentration dotée de la félicité induite par la souplesse qui peut demeurer en équilibre méditatif sur son objet pour la durée désirée se nomme calme mental. Il est de deux types : celui ayant pour objet la multiplicité des phénomènes et celui ayant pour objet la nature réelle des phénomènes.

On le nomme calme mental<sup>25</sup> car l'esprit préalablement dispersé vers des objets extérieurs se pacifie (shi) par la demeure (nè) centrée sur un point vers un objet intérieur.

### **3. La conclusion**

À la fin d'une session de méditation incluant tous les aspects du calme mental, on doit faire des souhaits et dédicaces :

---

<sup>25</sup> En tibétain : *shinè*; traduction littérale : *demeure dans la paix*.  
En sanscrit : *samatha*.

## La méditation

---

Les souhaits :

Ayant apaisé les distractions envers les objets erronés et analysé le sens de la réalité, inspirez-moi afin que je développe rapidement dans mon courant de conscience la voie unifiant le calme mental et la vision pénétrante.

Et les dédicaces :

L'esprit d'éveil est précieux. Puisse-il naître chez ceux en qui il n'est pas encore apparu. Là où il est né, puisse-t-il ne jamais dégénérer et croître toujours de plus en plus fort.

Il n'y a pas un seul moment qui ne soit inclus soit dans la séance de méditation, soit entre les séances de méditation. Si nous entraînons notre esprit pendant la séance de méditation mais que nous sommes distraits entre celles-ci, cela nuira grandement à notre pratique lors du retour en séance de méditation. Nous devons faire attention de ne pas nous laisser distraire à ces moments-là.

## Dédicace

Puisse l'effort mis à composer *Le bonheur au jour le jour : conseils de la sagesse bouddhiste tibétaine* contribuer à ce que les problèmes disparaissent du monde et à ce que le bonheur, la joie et la paix y resplendissent rapidement! Puisse-t-il particulièrement contribuer à ce que Sa Sainteté le Dalai-Lama et les autres précieux maîtres demeurent durant des centaines d'éons dans ce monde et que leurs souhaits s'accomplissent spontanément.

L'auteur demande également aux érudits qui pourraient déceler dans cet écrit des éléments superflus, des omissions ou des erreurs d'être indulgents envers lui.

Écrit par Guéshé Lobsang Samten à Québec, Canada

## 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.

Hopkins, Jeffrey. *Meditation on Emptiness*. London : Wisdom Publications, 1984.

Samten, Lama. *L'essence de la voie vers l'éveil*. Trad. fr. par Jason Simard, Québec : Centre Paramita, 2008.

Shantidéva. *Bodhicaryavatara : La marche vers l'éveil* (nouvelle traduction). France : Éditions Padmakara, 2007.

Tsongkhapa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Trad. par The Lamrim Chenmo Translation Committee, Ithaca, N.-Y. : Snow Lion Publications, 2000.

**Soutras, commentaires et autres ouvrages cités et consultés :**

**Asanga :**

Les terres des auditeurs (*nyan thos la yi sa*)

**Chandrakirti :**

L'introduction à la voie du milieu (*dbu ma la 'jug pa*)

**Dalai-Lama, Sa Sainteté le :**

Compendium de la vue et du mode de conduite bouddhiste (*nang pa'i lta spyod kun btus*)

**Kamalashila :**

Les étapes de la méditation (*sgom pa'i rim pa*)

**Maitreya :**

Le continuum sublime du grand véhicule (*rgyu bla ma*)

L'Ornement des soutras du mahayana (*mdo sde'i rgyan*)

Distinguer entre les extrêmes et la voie du milieu (*dbus dang mtha' rnam par byed pa*)

**Nagarjouna :**

Traité fondamental de la sagesse de la voie du milieu (*dbu ma tsa ba*)

**Shantidéva :**

L'entrée dans la conduite des Bodhisattvas (*sct. : bodhisattvacharyavatara; tib. : byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*)



## 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. 85 p.*

*Apprendre à méditer : instructions essentielles sur le calme mental et la vision pénétrante. Édition Lama Lobsang Samten, 3<sup>e</sup> édition en 2013. 112 p.*

*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. 170 p.*

*L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras. Édition Centre Paramita, 2<sup>e</sup> édition en 2014. 387 p.*

*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. 97 p.*

*Transcender la mort : la mort, le bardo et la naissance, bases à purifier par la pratique des deux étapes. Édition Centre Paramita, 2<sup>e</sup> édition en 2013.*

*Classification des phénomènes selon le bouddhisme tibétain (tibétain-français). Édition Lama Lobsang Samten, 2010. 101 p.*

### **Livres de langue tibétaine :**

*Cours élémentaire de langue tibétaine et petit lexique tibétain-français. Édition Centre Paramita, 2006. (Épuisé)*

*Livre d'apprentissage de la langue tibétaine : volume 1. Édition Centre Paramita, 2012. 96 pages.*

Réimprimé chez Les Impressions Stampa, Québec, QC, Canada  
Juin 2014



Ce texte « *Le bonheur au jour le jour : conseils de la sagesse bouddhiste tibétaine* » a été composé avec l'intention d'introduire le lecteur aux thèmes principaux traités dans la philosophie bouddhiste tibétaine. On y aborde des sujets tels que *la compassion, le bonheur, le lâcher-prise, la tolérance, l'importance du moment présent, les émotions et la méditation.*

Il s'adresse à tous ceux et celles qui sont à la recherche d'un vrai bonheur profond et durable. Il touchera ceux qui désirent explorer les réflexions des grands sages tibétains du passé et même d'aujourd'hui. Les lecteurs trouveront dans cet ouvrage des étincelles de cette sagesse millénaire ainsi que des clés pour vivre la vie quotidienne dans une plus grande sérénité.



**Centre Paramita**  
DE BOUDDHISME TIBÉTAIN DU QUÉBEC

Québec, QC, Canada  
[www.centrepamita.org](http://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, en cours encore aujourd'hui, et de 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 Dalai-Lama. Il a visité le Québec en 1998 et décidé de s'y installer afin de répondre au souhait des personnes qu'il y a rencontrées. Il partage depuis ce temps ses connaissances de cette philosophie vieille de plus de 2500 ans avec tous ceux qui en font la demande.