

**COMMENT TRANSFORMER
NOS ESPRITS ET NOS VIES
EN UTILISANT LES ENSEIGNEMENTS
DU BOUDDHA**



**INSTITUT VAJRA YOGINI
LAVOUR
27 décembre 2014 – 3 janvier 2015
AVEC LA VENERABLE ROBINA COURTIN**

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE : ENSEIGNEMENTS.....	5
1. Présentation de la Voie Graduée.....	7
2. Le processus de la mort.....	23
3. Tableau récapitulatif des considérations karmiques.....	29
4. Les 10 actions non vertueuses.....	31
5. A la recherche du « je » par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché.....	35
6. La non dualité par Lama Thoubtèn Yéshé.....	39
DEUXIÈME PARTIE : MÉDITATIONS.....	45
7. Méditation sur le Bouddha.....	47
8. Pratique de méditation de Tara.....	53
9. Faire face aux énergies négatives.....	57
10. La purification de Vajrasattva.....	71

PREMIÈRE PARTIE :
ENSEIGNEMENTS

1. Présentation de la Voie Graduée

*Je me prosterne devant Atisha, gardien du trésor des enseignements,
Dont le résumé parfait qu'il fit des points essentiels récapitule et synthétise pour la
première fois depuis les soutras de la prajnaparamita du Bouddha*

*Les deux voies principales du mahayana, la vue profonde de la vacuité et l'action vaste
de bodhicitta,*

*Dans leur ordre correct et leurs lignées particulières, de Bouddha à Manjoushri puis
Nagarjouna d'un côté, de Bouddha à Maitréya puis Asanga de l'autre.*

Extrait des Chants de l'Expérience,

par Lama Tsong Khapa

Afin de se qualifier pour recevoir une initiation dans une pratique tantrique telle que cette méthode de yoga -c'est ainsi que Lama Yéshé l'appelait- et pour la pratiquer, il est nécessaire de développer une compréhension sincère des trois aspects principaux de la voie vers l'Eveil : le renoncement, l'esprit d'Eveil (skt. *bodhicitta*) et la vacuité. Ecouter puis méditer les enseignements connus en tibétain sous le nom de lamrim, la voie graduée vers l'Illumination, est une excellente façon d'y parvenir.

Dans le lamrim -une présentation qui n'existe qu'au Tibet, des enseignements du Bouddha fondée sur les éclaircissements apportés par Atisha, un maître indien du XI^{ème} siècle- les points essentiels des vastes explications psychologiques et philosophiques enseignées par le Bouddha sont extraits et présentés de A à Z de sorte qu'ils puissent s'intérioriser et se vivre comme pertinents dans notre vie. Car c'est bien de cela qu'il s'agit. Lama Tsong Khapa, fondateur de la tradition guélouk au XIV^{ème} siècle -les enseignements de Lama Yéshé se conforment à son approche- dit, dans un de ses textes poétiques consacrés au lamrim, Les Chants de l'Expérience : « Puisqu'il n'y a pas de contradiction entre les écritures et la pratique, tous les enseignements sont à prendre comme des conseils fiables. »

Se laisser intellectuellement captiver par les idées de Bouddha sur la réalité tout en oubliant d'y goûter, voilà qui est facile aurait dit Lama Yéshé. Il est facile également d'ignorer comment les goûter. Le type de méditation utilisée pour intégrer en soi ces idées, que Lama Tsong Khapa soutint, se nomme méditation analytique (Lama Yéshé en parle brièvement au dixième chapitre).

Pour l'expliquer simplement, la méditation analytique est une méthode qui vise à se familiariser -le terme tibétain *gom*, équivalent à méditer, signifie « se familiariser »- maintes et maintes fois avec les diverses approches qu'enseignait le Bouddha, pour les faire passer de la tête au cœur jusqu'à ce que, loin de rester purement intellectuelles, elles fassent partie intégrante de notre vécu.

Autrement dit, en restant calmement assis à penser encore et encore aux vues professées par le Bouddha, avec clarté et intelligence, sous différents angles, l'esprit habilement concentré (c'est-à-dire en les analysant) nous sommes contraints de reconsidérer, à des niveaux plus profonds encore, les postulats fondamentaux que nous prenons pour des vérités, et dont le Bouddha

a montré la fausseté totale. Par la suite, nous subissons un changement de paradigme quant à la façon de nous percevoir et de percevoir le monde.

Selon le Bouddha, le champ de perception dans lequel nos assertions ne sont pas en accord avec la façon dont les choses existent en réalité est en fait le domaine dans lequel nous souffrons et donc celui où nous faisons du mal aux autres. C'est ainsi qu'un résultat de notre pratique sera la cessation de nos souffrances, le nirvana, un état psychologique et non un lieu précis tel que le paradis.

La présentation du lamrim se fait en fonction des trois niveaux de pratique. Les deux premiers niveaux, comme on les appelle, se rapportent à des pratiques que l'on retrouve dans les enseignements du petit véhicule (skt. *hinayana*) transmis par le Bouddha, et le troisième est la présentation des composants mahayanistes de la voie vers l'Eveil.

D'après le bouddhisme du grand véhicule (skt. *mahayana*), de même qu'un oiseau a besoin de deux ailes pour voler, l'aile de la sagesse et celle de la compassion nous sont toutes deux nécessaires. Afin de développer l'aile de la sagesse -que nous réalisons principalement dans les deux premiers niveaux- nous travaillons sur notre propre esprit ; le principal bénéficiaire est soi-même, même si les autres en bénéficient aussi indirectement. Pour le développement de l'aile de la compassion -que nous accomplissons au troisième niveau- nous continuons de travailler sur notre esprit, mais le bénéficiaire principal est alors autrui.

Contemplations préliminaires

L'esprit. Que l'esprit soit sans commencement est le premier point avec lequel se familiariser -suivant l'approche de Kyabjé Zopa Rinpoché. Ce qui, surtout pour les Occidentaux, requiert de comprendre la nature de l'esprit dans son aspect conventionnel. « Le chantier est dans l'esprit » nous dit Rinpoché, et tant que nous ne sommes pas clairs sur ce qu'est, ou n'est pas, exactement l'esprit, nous ne ferons pas grand progrès dans notre pratique.

Selon le Bouddha, « l'esprit » se rapporte à la totalité du spectre de nos expériences intérieures : pensées, sensations, émotions, tendances, caractéristiques de la personnalité, inconscient, subconscient, intuition, tempérament ; le tout étant reconnu comme l'esprit, ou la conscience. Il ne s'agit pas du cerveau, ce n'est pas physique. L'esprit ne vient de personne d'autre, ni de nos parents ni d'un être supérieur.

La seule autre possibilité serait qu'il provienne d'un moment précédent de lui-même, qu'il ait sa propre continuité et donc qu'il soit sans commencement. Le moment présent de l'esprit se doit de provenir d'un moment antérieur, qui lui-même découle d'un moment précédent, etc. C'est comme avec la poule et l'œuf, impossible de trouver un premier moment. Peu importe jusqu'où nous remontons la continuité de ces séquences mentales, quel que soit le moment où nous parvenons, il ne peut pas avoir tout bonnement commencé de lui-même, à partir de nulle part ; il doit obligatoirement provenir d'un moment antérieur de cette continuité. C'est ainsi que nous ne pouvons jamais trouver un premier moment. Il en va de même avec l'énergie physique, l'univers lui-

même. Sa Sainteté le Dalai Lama ne disait-il pas lors d'une discussion avec des scientifiques : « Le big bang ? Aucun problème. Sachez juste que ce n'est pas le premier big bang, c'est tout. »

Comme point de départ de la pratique, comprendre la nature ultime de cet esprit qui est le nôtre, représente aussi quelque chose de crucial. Selon le bouddhisme du *mahayana*, chaque être vivant possède le potentiel inné pour la perfection, pour l'illumination. Le terme tibétain correspondant à être vivant est *sêmtchên*, littéralement « le possesseur d'un esprit » ; or, selon le Bouddha, il n'existe pas un seul atome d'espace sans être sensible.

Chacun de ces êtres est en fait un bouddha potentiel (en sanskrit « pleinement éveillé »), au sens où un gland est un chêne potentiel. C'est la nature du gland, c'est sa réalité. Nous n'avons d'autre choix que de lui fournir les conditions adéquates qui lui permettront de devenir ce qu'il est vraiment, à savoir un chêne. Il en est de même pour les êtres vivants : nous n'avons pas d'autre alternative que de développer notre potentiel inné de perfection. Cela signifie que nous pouvons développer toutes nos belles qualités -d'amour, de compassion, de générosité, de sagesse, etc.- vers un état de perfection au-delà duquel nous ne pouvons les développer plus avant. Le Bouddha affirme que cet état de perfection est notre état naturel.

L'ami vertueux. Conscients de posséder ce potentiel inné, nous avons besoin de trouver quelqu'un qui nous montre comment le développer. Comme tout ce que nous connaissons nous l'avons appris des autres, il va sans dire que pour développer notre perfection de la façon dont le Bouddha l'a montrée, il nous faut trouver un enseignant qualifié.

Une fois le maître découvert, nous devons nous y consacrer convenablement afin de tirer le maximum de bienfaits de cette relation. En résumé, le cœur de cette pratique consiste à voir le gourou comme le Bouddha.

Il est dit que le véritable bénéfice qui découle d'un enseignement tient moins au degré de connaissance de l'enseignant qu'à notre propre confiance, notre foi, dans le fait que le maître est le Bouddha. Cette confiance, nous l'obtiendrons seulement si nous avons, avec soin et intelligence, examiné l'enseignant avant de nous engager avec lui. Si nous entamons ce processus de vérification sans enthousiasme ou de façon excessivement sentimentale, notre relation manquera de stabilité et nous n'acquerrons pas la conviction que ses instructions sont valides. Parce que nous avançons dans des domaines inexplorés, nous avons grand besoin de faire confiance. Il en va de notre responsabilité.

Cette précieuse renaissance humaine. Après avoir trouvé un maître, il devient nécessaire de nous stimuler pour vouloir développer notre potentiel inné ; ce désir ne naît pas spontanément. Lama Atisha, le maître indien du XI^{ème} siècle qui rédigea *La Lampe sur la Voie Vers l'Eveil* sur lequel se basent les enseignements du lamrim de Lama Tsong Khapa, nous recommande de contempler la chance que nous avons en tant qu'êtres humains de posséder de telles conditions excellentes, à savoir un esprit intelligent, un corps en bonne

santé, l'accès à des voies et des maîtres spirituels valides, etc. ; et la chance de ne pas subir les conditions effroyables qui sont le lot de la grande majorité des êtres vivants.

Avoir cette vie humaine est une chose rare. Selon le Bouddha, les êtres humains ne représentent que la part la plus infime des êtres vivants dans leur ensemble. Le livre *L'Art Tibétain d'Etre Parent*, cite un lama tibétain qui explique que, chaque fois qu'une femme et un homme ont un rapport sexuel, des milliards de consciences issues d'une mort récente (de n'importe quel royaume d'existence) errent autour d'eux, avides d'obtenir une renaissance humaine.

Si nous pouvions réaliser la difficulté du travail que nous avons dû fournir dans nos vies passées pour obtenir, avec une chance sur un milliard, ce corps et cet esprit humains de bonne qualité, ainsi que cette réunion de conditions favorables, nous serions extrêmement humbles et trouverions insupportable de gaspiller un seul instant de cette précieuse occasion.

Ce serait gâcher cette vie que de l'employer pour rien de moins que la pratique de la moralité, quand on sait que s'abstenir de nuire aux autres en constitue le niveau minimal. Pour employer cette vie encore plus adroitement, nous pourrions éliminer de nos esprits les postulats erronés les plus ancrés quant au mode d'existence des phénomènes et, en étant encore plus subtils, nous pourrions réaliser notre potentiel inné de perfection en atteignant l'Illumination, et devenir ainsi capables d'œuvrer sans cesse au bien d'autrui.

Premier niveau de pratique

La mort et l'impermanence. Nous étant préparés à pratiquer, nous contemplons maintenant l'extrême fragilité de cette précieuse et exceptionnelle vie humaine qui peut cesser à tout moment. L'hypothèse de permanence est profondément fixée en nous. Il est absurde de penser que notre ami cancéreux est en train de mourir et nous pas. Kyabjé Zopa Rinpoché le pointe à juste titre : « Des vivants meurent chaque jour avant des mourants. »

Contemplant l'inévitabilité de notre mort et l'incertitude de son moment, et voyant que la seule chose qui compte alors sera l'accumulation de vertus en notre esprit, le désir radical de ne pas gâcher notre vie croîtra en nous.

La souffrance des royaumes inférieurs. Etant donné que nous pouvons mourir à tout moment -« Mieux vaut penser : je vais mourir aujourd'hui », dit Rinpoché- et que dans nos esprits sans commencement se trouvent une infinité d'empreintes de négativités, causes potentielles de renaissances futures, il n'est pas invraisemblable que notre prochaine renaissance soit une vie de souffrances. En contemplant les souffrances d'êtres tels que les animaux, les esprits avides et les créatures infernales, nous pouvons développer une répulsion saine pour ces types de renaissances.

Tous les êtres vivants font l'expérience des résultats de leurs propres actions passées. Lama Yéshé dit dans le deuxième chapitre : « N'oubliez pas que quelqu'un dans un lieu appelé "enfer" ait bâti une maison métallique et y allumerait un brasier en pensant : "Ha Ha ! J'attends Thoubtèn Yéshé. Il va

bientôt mourir et venir ici. Je suis prêt à le recevoir.” Non, ça ne marche pas ainsi. L'enfer n'existe pas de cette façon. La réalité, c'est qu'au moment de la mort, la puissante énergie des actions négatives passées de cet être qui existent en tant qu'empreintes dans son esprit se réveille, s'active, si bien qu'il vit d'intenses souffrances, que nous appelons “enfer”. L'enfer n'existe pas de son propre côté ; c'est l'esprit négatif qui le fabrique. »

Le refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Vers qui puis-je me tourner pour qu'on me donne les méthodes empêchant pareille situation ? Nous pouvons tenir un excellent médecin en grande estime, mais si nous ne souffrons pas, nous ne sortirons pas exprès pour le consulter. Par contre, lorsque nous découvrirons que nous sommes malades, nous nous tournerons vers lui et ses traitements avec empressement.

Conscients que nous souffrons, nous contemplons les qualités du Bouddha, de ses remèdes et de ses pratiquants, et avec le souhait de nous débarrasser de la souffrance comme fondement, nous leur demandons leur soutien. Nous nous tournons surtout vers le Dharma, le médicament proposé par le Bouddha, autrement dit les méthodes qu'il enseigna et que nous appliquerons. Le Dharma est le véritable refuge.

Le karma. Nous commençons maintenant à vraiment pratiquer : nous mettons en pratique les instructions du Bouddha concernant les moyens de nous prévenir de la souffrance. Nous apprenons à différencier ce qu'il faut pratiquer de ce qu'il faut éviter.

D'après le Bouddha, tout ce que nous disons, faisons et pensons est un karma, une action, qui apportera inévitablement dans le futur une réaction, un résultat. Chaque pensée, chaque mot, chaque acte plante en notre esprit des graines qui, immanquablement, mûriront et donneront des fruits : les actions négatives mûrissent en souffrance, les positives, en bonheur. Il n'est rien dans le vécu des êtres vivants qui ne soit le résultat de ce qu'ils ont fait précédemment. En ce qui concerne le karma, il n'y a personne là, assis à nous juger, nous punir ou nous récompenser. Les actions apportent leurs propres résultats ; selon le Bouddha, cela arrive tout naturellement.

En fonction de cette simple logique -nous voulons le bonheur et ne voulons pas la souffrance-, nous apprenons à respecter la loi de causalité, des lois naturelles que personne n'a créées. Ce que nous sommes aujourd'hui est le résultat de ce que nous avons fait, dit et pensé auparavant, et ce que nous serons dans le futur est donc entre nos mains. Nous sommes le patron. On pourrait dire que pour le Bouddha, le karma est le principe créateur.

Il ne suffit pourtant pas de s'abstenir uniquement de créer des karmas négatifs ; nous avons besoin de prendre soin des graines karmiques déjà semées dans notre esprit, et cela depuis des temps sans commencement. Alors, comme le dit Lama Tsong Khapa dans ses Chants de l'Expérience, nous commençons « à éprouver respect et estime profonds pour les quatre forces d'opposition, qui peuvent nous purifier complètement de toute expérience négative future, résultat de nos karmas négatifs. »

Comme dans le passé nous avons eu des vies innombrables et qu'il est probable que bon nombre de graines karmiques accumulées dans ces vies

antérieures soient négatives, comme la souffrance découle du karma négatif et que nous ne voulons pas souffrir, il s'ensuit que nous allons vouloir éliminer de notre esprit les graines karmiques négatives avant leur germination.

La purification est un processus psychologique. « Nous avons créé du négatif avec notre esprit, dit Lama Yéshé, et nous les purifions en créant du positif. » Les quatre forces d'opposition¹ sont le regret, la confiance, l'antidote et la promesse.

Il nous faut d'abord regretter le mal que nous avons fait aux autres dans le passé, parce que nous ne voulons plus du tout souffrir dans le futur ; nous en avons assez de la souffrance. Deuxièmement, nous avons besoin de mettre notre confiance en le Bouddha et ses méthodes ; nous nous appuyons également sur les êtres vivants à qui nous avons nui, en développant de la compassion à leur égard, en aspirant à devenir un bouddha le plus rapidement possible, puisque seule cette réalisation nous permet de savoir réellement de quelle façon leur être bénéfique. Troisièmement, nous appliquons l'antidote sous la forme d'une pratique de purification. C'est comme si nous prenions des médicaments contre notre maladie karmique -et le bouddhisme a un cabinet médical qui regorge de médicaments. Finalement nous faisons la promesse, nous prenons la détermination de ne pas reproduire ces négativités, de ne plus faire de mal.

« Nous pouvons donner à notre esprit n'importe quelle forme désirée », dit Kyabjé Zopa Rinpoché. Il dit aussi que c'est « folie » de notre part que de ne pas faire quotidiennement cette pratique.

Avec une solide compréhension de la logique du karma, fondée sur nos réflexions à propos de la mort, de l'impermanence, des royaumes inférieurs et de la prise de refuge dans le Bouddha, le Dharma et le Sangha -toutes basées sur les trois contemplations préliminaires- nous pouvons être assurés que, pour le moins, quand nous mourons, notre conscience continuera de faire l'expérience d'un environnement favorable au bonheur.

Du point de vue psychologique, nous venons de voir le niveau fondamental, mais néanmoins étonnant, de la pratique. A ce niveau de capacité, nous avons affaire à un être humain adulte, doté d'un amour-propre sain et qui, reconnaissant que ses actes auront des conséquences pour lui-même, voudra éviter de commettre quelque action négative que ce soit. A ce stade de la pratique, on ne parle pas encore de compassion pour les autres car ce sujet fait partie du troisième niveau. Nous avons d'abord besoin d'engendrer la compassion pour nous-mêmes.

C'est le début du renoncement, le premier aspect principal de la voie vers l'Eveil.

Deuxième niveau de pratique

A ce stade, nous avons suffisamment de maîtrise et de conscience pour creuser plus profondément dans le mode de fonctionnement de notre esprit, et pour comprendre avec plus de subtilité ce que le Bouddha entend par « esprit ». Maintenant nous devenons vraiment notre propre thérapeute, comme disait Lama Yéshé. En nous familiarisant avec les quatre nobles vérités¹, par

exemple, nous pouvons pleinement développer le renoncement.

Dans la troisième noble vérité, le Bouddha affirme la possibilité de se libérer de la souffrance. Dire que, selon l'approche bouddhiste du mahayana, nous possédons tous le potentiel inné de bouddhité est une autre façon de l'exprimer.

Alors, s'il est vrai qu'il est possible de se libérer de la souffrance -à cet égard, le Bouddha n'en parle pas comme la plupart des religions qui disent que cet état ne peut s'atteindre qu'après la mort, au ciel avec Dieu ; il en parle sous un angle psychologique- nous avons besoin de découvrir avec précision ce qu'est la souffrance (la première noble vérité), puis de savoir quelles en sont les causes (la deuxième), enfin il nous faut connaître le moyen de mettre fin à la souffrance et à ses causes (la quatrième). Voilà quelque chose d'extrêmement concret.

Ceci nécessite beaucoup d'investigations en nous-mêmes : la clarté, la précision et la profondeur des analyses qui sont mises en œuvre dans la recherche scientifique, le Bouddha nous demande de les utiliser pour découvrir la nature de notre esprit, le karma, la vacuité et tout le reste.

Il existe trois types de souffrance : la souffrance de la souffrance (souffrances et douleurs ordinaires de la vie de tous les jours) ; la souffrance du changement (ce que nous prenons habituellement pour du bonheur) ; et la souffrance omni-pénétrante (les conditions qui nous propulsent dans cet univers avec ce corps et cet esprit et qui, toutes produites par le désir et les autres perturbations, sont donc de la nature de la souffrance).

Les causes de la souffrance sont de deux sortes : le karma (nos actions passées qui agencent nos rencontres avec les situations douloureuses) ; et nos perturbations (les réponses névrotiques actuelles que nous leur donnons). Le Bouddha explique que le coup de poing dans le nez, par exemple -que nous prenons normalement pour la cause de notre souffrance- ne joue en fait qu'un rôle secondaire. Mes mauvaises actions passées sont la raison principale pour laquelle on me cogne dessus aujourd'hui, et ma réponse violente au coup est la raison principale pour laquelle je souffrirai dans le futur. C'est ainsi que la roue continue de tourner. Cependant, une fois que nous aurons établi les véritables causes du problème, nous saurons comment le résoudre.

Nous avons ensuite besoin de nous familiariser intimement avec la façon dont notre esprit fonctionne. Nous commençons par apprendre à distinguer les consciences sensorielles de la conscience mentale. Puis, au sein de cette dernière -nos pensées, sentiments et émotions- il nous faut discriminer entre ses états positifs et négatifs. Alors, et c'est crucial, il est indispensable que nous comprenions la base conceptuelle de nos émotions. La colère, l'attachement, la jalousie, etc. sont des constructions conceptuelles élaborées. Ce sont des histoires fabriquées de toutes pièces par notre esprit.

La cause racine de notre souffrance est l'état d'esprit appelé ignorance (souvent qualifiée de saisie du soi quand elle est liée à nous-mêmes). L'attachement est en réalité la source principale de nos problèmes quotidiens. Il est le mode défectueux de notre esprit. Malgré cela, quand nous entendons le Bouddha dire que nous ne pourrions être heureux tant que nous n'aurons pas abandonné l'attachement, nous paniquons et pensons, à l'instar de Kyabjé

Zopa Rinpoché, « Voulez-vous dire que je doive renoncer à mon cœur, mon bonheur ? » C'est que nous confondons l'attachement avec l'amour, le bonheur, le plaisir, etc.

La cause principale du deuxième type de souffrance, la souffrance du changement, est l'attachement. L'expérience de plaisir que j'obtiens en mangeant un gâteau au chocolat n'est en fait rien d'autre que de la souffrance. Pourquoi ? D'abord, le plaisir ne dure pas : l'attachement est totalement convaincu que le plaisir subsistera, alors qu'il se changera inexorablement en souffrance plus je mange de gâteau, plus ça devient écoeurant. Deuxièmement, le plaisir que j'éprouve n'est rien d'autre que de la souffrance parce qu'il est frelaté, il manque de pureté. Le plaisir repose sur nos émotions perturbatrices : j'ai besoin d'obtenir quelque chose pour être heureux. Et troisièmement, le plaisir est en fait souffrance car « plus tu en as, plus tu en veux », comme disaient nos mères. Quand je mange le gâteau, je n'obtiens pas de réelle satisfaction, contrairement à ce qu'espère l'attachement. En réalité, j'obtiens de l'insatisfaction à la place, si bien que mon désir de manger devient encore plus vif la prochaine fois.

On retrouve l'attachement à des niveaux extrêmement subtils. Il est insidieux. Lama Yéshé disait qu'il pourrait nous parler de l'attachement « une année entière », nous n'y comprendrons rien tant que nous n'avons pas regardé dans notre esprit, soigneusement et profondément, et découvert les intrigues qu'il nous crée. L'attachement c'est du miel sur une lame de rasoir : nous sommes persuadés qu'il est le prélude au plaisir, alors qu'en fait il ne mène à rien d'autre qu'à la douleur.

Le plaisir que nous tirons de l'attachement est celui d'un toxicomane : il ne dure pas, est contaminé et ne mène qu'à d'avantage d'envies insatiables. Dans notre culture, on pointe le drogué comme celui qui a un problème avec l'attachement, tandis que nous autres serions « normaux ». Dans sa présentation de l'esprit, le Bouddha considère qu'attachement et dépendance sont équivalents. En d'autres termes, du fait de notre attachement, nous sommes tous des intoxiqués -ce n'est qu'une question de degré.

Le Bouddha explique que le véritable plaisir, ou bonheur, est l'état de notre esprit une fois qu'il a renoncé à l'attachement. C'est notre état naturel (l'attachement, la colère, la jalousie et les autres perturbations sont complètement anormaux selon le Bouddha), il se prolonge sans dépendre de quelque chose d'extérieur à nous. Qui n'en voudrait pas ?

Contempler encore et encore les quatre nobles vérités finira par nous mener vers un renoncement authentique à la souffrance et à ses causes. Nous aurons réalisé le renoncement, dit Kyabjé Zopa Rinpoché, quand « la seule idée d'un instant supplémentaire d'attachement nous semblera répugnante au plus haut point, comme si nous étions dans une fosse septique ».

Qui appartient à ce niveau de capacité est une personne tout à fait sage, joyeuse, aimante, toujours contente et sans inquiétude quant à ce qui peut lui arriver.

Ce renoncement, le premier des trois aspects principaux de la voie, représente le point culminant des deux premiers niveaux de la pratique.

Troisième niveau de pratique

Réaliser le renoncement est une base solide pour développer l'amour, la compassion, et enfin bodhicitta, le deuxième aspect principal de la voie. Si je n'en ai pas assez de mes propres souffrances (le renoncement), ce qu'induit la compréhension du pourquoi je souffre (mon karma passé et mes perturbations actuelles), je ne pourrai intensifier l'empathie pour la souffrance des autres (la compassion) qui se fonde sur la compréhension du pourquoi ils souffrent (leurs karmas passés et leurs perturbations actuelles).

L'apogée de ce niveau de pratique est le stade suprême de la compassion, bodhicitta : le souhait spontané et sincère de devenir un bouddha aussi vite que possible, parce que la souffrance des autres nous est insupportable et que nous le savons, nous ne pourrions être efficaces pour éliminer la souffrance des autres qu'en étant devenu un bouddha.

Bodhicitta provient du développement de la grande compassion : non seulement la souffrance des autres est insupportable, mais on se sent en plus la responsabilité de l'éliminer, tout comme une mère sait que soulager la souffrance de son enfant est son travail de mère. Sa Sainteté le Dalai Lama appelle cette grande compassion la responsabilité universelle.

La grande compassion découle de la compassion, cette incapacité à supporter la souffrance d'autrui.

La compassion succède à l'amour, ce souhait que les autres soient heureux (mais Khensour Rinpoché Jampa Tègchok a montré qu'il arrive, suivant la personne, que la compassion soit produite avant l'amour.)

La fondation de tous ces points est l'équanimité, la conscience que l'ami, l'ennemi et l'étranger sont en réalité égaux, en ce sens qu'ils veulent tous le bonheur.

Des diverses techniques méditatives utilisées pour développer ces états d'esprit étonnants, on considère la série connue sous l'appellation d'« échange de soi avec autrui » comme étant la plus puissante. Lama Atisha reçut ces instructions sur l'échange de soi avec les autres de son gourou Sèrlingpa, en Indonésie. Après qu'il eût reçu ces enseignements, on les garda secrets car on considérait alors qu'ils dépassaient de loin les compétences de la plupart des gens ordinaires, ce que souligne Pabongkha Rinpoché dans La Libération dans la Paume de la Main.

Une autre méthode pour développer bodhicitta, qui vient de Lama Tsong Khapa, combine la technique enseignée dans l'échange de soi avec autrui avec celle des instructions en sept points sur les [six] causes et un effet¹, ce qui fait onze points en tout².

[1] **L'équanimité.** Ami, ennemi et étranger sont des étiquettes inventées par l'ego. Un ami est nécessairement une personne qui m'aide, moi, pas mon voisin de palier. Un ennemi est celui qui me fait du mal, tandis qu'un étranger ne m'aide ni ne nuit. En conséquence de quoi nous ressentons de l'attachement pour l'ami, de l'aversion pour l'ennemi et de l'indifférence pour l'étranger. Et ces vues nous aveuglent.

Tant que nous ne pouvons pas dépasser ces interprétations trompeuses et

voir de manière égale nos amis, ennemis et étrangers, notre cœur ne pourra développer un amour et une compassion sincères. Kyabjé Zopa Rinpoché dit que l'amour que nous éprouvons à l'heure actuelle (pour nos amis) est bien de l'amour, mais qu'il est instable car son fondement est l'attachement. Des conditions sont impliquées : aussi longtemps que tu m'aideras, bien sûr que je t'aimerai, autrement dit je voudrai que tu sois heureux.

Nous devons débattre avec les vues de notre ego, réaliser peu à peu leurs côtés illogiques, et découvrir que dans les faits nos amis, ennemis et étrangers sont de leur point de vue complètement égaux dans leur désir d'être heureux.

Cette équanimité est la fondation stable sur laquelle se construit l'amour authentique, la compassion, la grande compassion et bodhicitta.

Méditons maintenant sur les onze techniques pour développer bodhicitta.

[2] **Tous les êtres vivants ont été ma mère.** Reconnaître que notre esprit est sans commencement implique que nous ayons eu des vies sans nombre dans lesquelles nous avons été liés à tous les êtres une infinité de fois. C'est une affaire de nombres. Cette contemplation est un moyen pratique pour déployer notre esprit jusqu'à qu'il englobe tous les autres.

Afin d'ouvrir mon cœur à tous ces innombrables êtres sans visage, penser à la façon dont ils ont été ma mère dans le passé constitue une aide. La tendance occidentale à croire que la mère est la principale responsable de nos souffrances pourrait nous faire penser qu'on cherche ici à nous rendre malheureux. Il vaut mieux alors contempler les nombreuses façons par lesquelles notre mère nous a manifesté sa bonté.

Contempler la bonté des mères. A l'heure actuelle, avec nos certitudes profondément ancrées -je n'ai pas demandé à naître, ce que je suis ne dépend pas de moi, c'est mon père et ma mère qui m'ont fabriqué, etc.- blâmer ses parents pour ses problèmes semble donc légitime.

De plus, notre compréhension même de la bonté est biaisée : nous tenons quelqu'un pour gentil seulement s'il fait ce que nous souhaitons. Pourtant, si nous comprenons qu'une personne est bonne quand elle fait des efforts pour nous aider, il devient clair que notre mère l'a été d'innombrables façons. Et même si elle m'a abandonné à ma naissance, qu'elle n'ait pas eu recours à l'avortement est déjà extraordinaire en soi.

Si tous les êtres ont été ma mère, alors tous ont été bons pour moi d'innombrables façons.

[3] **Contempler la bonté de tous les êtres.** Une méthode encore plus profonde pour agrandir notre cœur afin d'y englober les autres est de méditer sur la façon dont tous les êtres sont bons avec moi. Dans ma vie, il n'est rien dont je me sois servi qui ne résulte du travail accompli par une multitude d'êtres vivants. Je ne peux trouver un commencement au nombre d'êtres impliqués dans la fabrication de ce livre que vous tenez entre les mains : les arbres à l'origine du papier, les gens qui ont abattu ces arbres, les créatures qui en sont mortes, les personnes qui ont convoyé les arbres par bateau, le conducteur du camion, ceux qui ont fabriqué le camion, qui ont fabriqué le papier, qui l'ont coupé, ceux qui ont fait l'emballage et enveloppé le livre, tous

ceux qui ont construit la boutique où vous l'avez acheté... Si chacun d'entre eux n'avait pas tenu son rôle, je n'aurais pas de livre, pas plus que de vêtements, de nourriture, ou même de corps.

[4] **Leur rendre cette bonté.** Je n'ai donc d'autre choix que d'essayer de payer de retour cette bonté sans fin aux innombrables êtres vivants, sans qui je n'aurais rien. Je n'existerais même pas.

[5] **S'égaliser avec les autres.** À cause de mes perturbations, je conçois instinctivement mes opinions et mes besoins comme plus importants que les opinions et les besoins des autres. Ce qui n'a absolument rien de logique. En réalité, il n'existe pas la moindre différence entre moi et les autres, exactement de la même manière qu'il n'y a aucune différence entre l'ami, l'ennemi et l'étranger. Tout comme moi, chacun veut être heureux et ne pas souffrir. Il suffit de leur demander ; c'est un fait simple à établir.

Même si j'ai une mauvaise opinion de moi, je n'arrive pas à trouver les autres plus importants que moi ; en fait, je ne les aime pas. Je suis toujours sous l'emprise d'un sentiment dominant de moi.

[6] **Les désavantages de se chérir plus que les autres.** Pour l'aile de la sagesse, la cause principale de nos souffrances est la saisie du soi, l'attachement instinctif à la conscience intrinsèque d'un soi. Pour celle de la compassion, le souhait instinctif de prendre plus soin de moi que des autres -l'attitude d'amour de soi- est le problème.

Toutes mes difficultés avec les autres, dans mes relations personnelles ou professionnelles, viennent de cette première place que je m'accorde. Et même dans une relation où je me sentirais la victime, c'est le résultat d'un karma négatif passé que mon égocentrisme a créé avec cette personne.

[7.] **Les avantages de chérir les autres plus que soi.** Avoir dans le passé fait passer les autres en premier a créé tout ce que la vie m'apporte de bon : j'ai de l'argent grâce à ma générosité passée, les gens m'aiment grâce à ma bienveillance passée, ils me croient grâce à la vérité de mes paroles passées. Avoir fait passer les autres avant moi me permet de me sentir bien aujourd'hui. Si mon bonheur dépend du fait que je mette autrui en premier, ce serait illogique que je ne le fasse pas ! C'est ce que dit Sa Sainteté le Dalaï Lama : « Si vous voulez être égoïste, soyez-le avec intelligence : chérissez les autres. »

[9a.] **Prendre sur soi la souffrance des autres** : développer la compassion. En pratiquant la technique de méditation appelée « prendre et donner » (tib. *tong lèn*) , nous visualisons devant nous une personne ou un groupe de personnes qui souffrent. Cette technique peut être associée à la respiration : quand nous inspirons, nous imaginons que nous prenons sur nous la souffrance des autres.

Pabongkha Rinpoché recommande de commencer cette pratique le matin : au lever, nous visualisons d'abord que nous prenons sur nous notre mal de tête de l'après-midi. Puis nous progressons en prenant la souffrance de nos meilleurs amis, ensuite celle de nos ennemis. Finalement, nous prenons la souffrance de tous les êtres des différents royaumes d'existence. Nous imaginons que ces souffrances viennent en nous et pulvérisent dans notre

cœur le roc de l'amour de soi ; nous imaginons en retour que tous sont désormais libérés de leurs souffrances.

[9b.] **Offrir mes bonheurs et mes qualités aux autres** : développer l'amour. Quand nous expirons, nous imaginons que nous donnons notre bonheur, nos richesses, notre bonne santé, nos qualités et nos mérites à nos amis, puis à nos ennemis et enfin à tous les êtres vivants. Quelle merveille s'ils étaient heureux maintenant !

[10.] **La grande compassion.** En nous basant sur ces méditations, nous acquérons peu à peu la conviction qu'éliminer la souffrance des autres est vraiment notre travail. Si je ne le fais pas, qui le fera ? Contempler ainsi mènera en fin de compte à l'attitude profonde de bodhicitta.

[11.] **Bodhicitta.** Bodhicitta est le souhait spontané et sincère de devenir un bouddha aussi vite que possible, car c'est par le seul Eveil que nous serons qualifiés pour guider parfaitement les autres hors de leurs souffrances jusqu'à la perfection de leur propre état de bouddha. Celui qui a accompli complètement cette réalisation sublime de compassion, bodhicitta, est un bodhisattva.

Que la pensée d'un je ne s'élève plus dans l'esprit est un des signes montrant qu'on a réalisé bodhicitta, qu'on est un bodhisattva ; on existe alors pour le seul bénéfice d'autrui. Il est dit que même la respiration du bodhisattva est dédiée au bien des autres. Avec cette réalisation de bodhicitta nous aurons accompli le deuxième des trois aspects principaux de la voie.

Pratiquons maintenant les six perfections d'un bodhisattva : la générosité, la moralité, la patience, la persévérance enthousiaste, la méditation et la sagesse. Les quatre premières s'accomplissent en relation aux autres, les deux dernières en méditation personnelle.

La générosité. Nous la pratiquons en donnant des biens à ceux qui en ont besoin, aussi minimes soient-ils, comme une bouchée de nourriture à un chien ; nous donnons des conseils pour soulager mentalement les autres ; nous donnons ce que l'on nomme l'intrépidité en secourant des êtres vivants risquant une mort imminente, par exemple, ou en facilitant la libération de personnes emprisonnées, ainsi que le suggère Pabongkha Rinpoché.

Il est parfois plus facile, par exemple, de donner des conseils que de l'argent à un sans-abri. Nous devons apprendre à donner ce qui est difficile à lâcher -nous pourrions peut-être par exemple donner cinq dollars plutôt que cinquante centimes.

Un indice montrant qu'on a parfait la générosité est, par exemple, sa capacité à offrir sans le moindre effort son corps à un animal affamé (en étant bien sûr certain qu'il n'y a pas d'autre source de nourriture disponible -les bodhisattvas n'essayent pas de prouver quoi que ce soit). Dans une de ses vies antérieures, le Bouddha offrit avec bonheur son corps à une tigresse affamée qui était sur le point de dévorer ses petits. Mais en l'état actuel des choses, comme le dit Kyabjé Zopa Rinpoché, nous n'arrivons même pas à donner « une petite, toute petite goutte de sang à un moustique ».

La moralité. Dans notre pratique de l'aile de la sagesse (premier et

deuxième niveau), nous nous axons sur la moralité qui s'abstient de nuire aux autres. Dans la pratique du troisième niveau, l'aile de la compassion, nous nous concentrons tout autant sur l'aide active apportée aux autres : nous travaillons à aider les sans-abri, les malheureux, les malades, les pauvres, les mourants -tous ceux qui ont besoin d'aide et qui croisent notre route.

La patience. Etre patient ne signifie pas seulement prendre son mal en patience et attendre que les événements indésirables s'éloignent de nous. La patience est un état d'esprit courageux qui accueille les difficultés avec joie.

La patience est de trois types. Premièrement, la patience d'accepter le mal que l'on nous fait. La raison principale qui nous rend si contrarié relève de nos assertions erronées très profondément ancrées : à savoir qu'il est injuste que d'autres me fassent du mal, que je ne le mérite pas, que ce ne sont pas mes affaires, etc. -Lama Yéshé appelle l'ego « le moi qui s'apitoie sur lui-même ». Le Bouddha dit au contraire que cela me concerne totalement : j'ai créé la cause pour en faire l'expérience, je n'ai donc pas d'autre choix que de l'accepter. En pensant ainsi, je purifie mon karma négatif tout en développant un esprit courageux et heureux.

Nous avons aussi la patience d'accepter la maladie, les problèmes, etc. qui nous tombent dessus, pour les mêmes raisons que précédemment. Kyabjé Zopa Rinpoché dit que « la pensée d'aimer les problèmes devrait s'élever naturellement, comme celle d'aimer manger des glaces ».

Et finalement on trouve ce que Pabongkha Rinpoché appelle la patience d'acquérir confiance dans le Dharma.

La persévérance enthousiaste, ou effort joyeux. Dans notre vie, sans enthousiasme, nous ne pouvons réussir quoi que ce soit, surtout la bouddhité. Les principaux obstacles sont les trois sortes de paresse.

La première est la paresse ordinaire d'être trop fatigué. Nous tenons pour établi que le sommeil est une nécessité, alors qu'un nombre incalculable de grands pratiquants ont dépassé ce besoin.

La deuxième sorte de paresse est ce nous appelons habituellement être trop occupé : nous reportons à plus tard ce que nous avons à faire. Elle ressemble à une vertu mais, en fait, c'est un des plus grands obstacles à la réussite.

La troisième est la conviction profonde de son incapacité. Elle ressemble aussi à une vertu car elle fait croire à notre humilité. Mais tant que nous pensons être incapables de réaliser notre potentiel, nous resterons englués dans notre confort, sans jamais aller de l'avant. Dans tous les cas, cette croyance est tout simplement fausse : tous, nous possédons le potentiel d'être un bouddha. C'est notre nature.

La méditation ou la concentration. Demeurer dans le calme, ou la quiétude mentale, est l'état d'esprit d'une personne qui, en méditation, a atteint la concentration en un point. Il existe deux sortes de méditations, et cette perfection est l'accomplissement de la première : la méditation dite de concentration.

La concentration en un point est un niveau subtil de conscience vigilante,

pendant lequel les niveaux grossiers des consciences conceptuelle et sensorielles ont obligatoirement cessé. Cet état d'esprit n'est même pas reconnu dans les schémas occidentaux explicatifs de l'esprit, mais le Bouddha dit que nous pouvons tous y avoir accès.

Les obstacles principaux qui empêchent la réalisation du calme mental sont deux états d'esprit extrêmes entre lesquels nous oscillons pendant la méditation, à savoir la surexcitation et la lourdeur d'esprit. Celui ou celle qui a réalisé le calme mental a dépassé ces états d'esprit dans ce qu'ils ont de plus subtils. Concentré en un point, l'esprit est extrêmement affiné, très pointu et très clair, et parfaitement immobile. Consciences sensorielles et conceptualisations grossières ont complètement cessé. Le méditant peut accéder à cet état d'esprit et y demeurer aussi souvent et longtemps qu'il le désire. Cette expérience de calme mental est aussi, selon le Bouddha, celle d'une joie extraordinaire -selon le Bouddha, d'une félicité largement supérieure aux meilleurs plaisirs sensoriels que nous ayons connus.

La sagesse. L'essence de la perfection de la sagesse consiste à développer une vue pénétrante spéciale de la vacuité. Grâce au niveau très subtil de conscience vigilante obtenu lors de la méditation du calme mental, nous sommes à même d'identifier et de contrer la conception erronée primordiale, à savoir l'assertion fautive profondément ancrée au cœur de notre être quant à la façon dont nous et le monde alentour existons. Cette idée fautive appelée ignorance nous maintient prisonniers dans le cycle de la souffrance.

Cette ignorance n'est pas un simple manque de conscience de ce qui se passe en réalité, c'est un état d'esprit qui échafaude activement ses propres constructions fantaisistes. Notre niveau d'esprit conceptuel ordinairement grossier ne nous permet pas de voir au travers des projections élaborées de l'ignorance ; pour y parvenir, nous avons besoin d'utiliser le microscope de notre esprit par le biais des techniques du calme mental.

Comme nous l'avons dit plus haut, le domaine où se manifeste notre désaccord avec la manière dont les phénomènes existent est en fait celui où nous souffrons et donc celui où nous faisons souffrir les autres. L'ignorance ou saisie du soi est la névrose racine, cause racine primordiale de ces souffrances. Sa fonction principale consiste à nous accrocher à une idée séparée, limitée et effrayante d'un soi, qui s'exprime, entre autres, par l'attachement, la jalousie, la colère, la fierté et la dépression. Bouddha dit que tant que nous suivons ces perturbations, nous agissons pleinement contre nature ; toujours nous souffrirons, et toujours nous ferons souffrir les autres.

Il nous faut d'abord comprendre les explications données par Bouddha sur le mode de fonctionnement de l'ignorance et des autres émotions perturbatrices, ainsi que sur le mode d'existence du soi et des autres phénomènes. Puis, en utilisant le microscope de notre esprit pour accéder à la méditation concentrée en un point, nous approfondissons et analysons maintes et maintes fois dans ce second type de méditation, dite vue pénétrante, la façon dont l'ignorance ment et trompe : depuis toujours, elle a créé l'hallucination d'un soi fantaisiste.

Aux stades les plus subtils de la concentration méditative nous déconstruisons les délires de l'ignorance pour finalement découvrir, par l'expérience, de manière irréversible, l'absence du soi fantaisiste. Comme l'a

dit Sa Sainteté le Dalai Lama, ce n'est pas comme si nous trouvions l'ego pour finir par nous en débarrasser -il n'a jamais existé. Ce que nous trouvons est son absence. La découverte de cette absence est l'expérience de la vacuité.

Avec ce sujet, nous aurons accompli le troisième aspect principal de la voie, la vue de la vacuité.

La souffrance des autres nous étant tellement insupportable, nous allons maintenant nous embarquer joyeusement dans les pratiques habiles du tantrayana, qui nous rendront aptes à devenir très rapidement notre véritable soi -un bouddha.

Robina Courtin

Colophon :

Extrait de *Devenir le Bouddha de la Compassion* de Lama Thoubtèn Yéshé publié aux Editions Vajra Yogini – 2005.

2. Le processus de la mort

Au moment de la mort, les éléments qui constituent notre corps physique – la terre, l'eau, l'air et le feu – s'absorbent l'un dans l'autre, l'un après l'autre. De ce fait, la personne mourante assiste à de nombreux changements, sous forme de sensations et de visions. Au moment de la mort, l'esprit se sépare du corps. Le moment final de la mort survient quand l'esprit le plus subtil se sépare du corps, et cela s'accompagne aussi de signes physiques.

À la mort, la personne qui a créé beaucoup de karmas non vertueux souffre d'hallucinations inquiétantes qui sont la conséquence de ses actions négatives antérieures. À cause de ces visions effroyables, la personne est physiquement terrifiée. Une personne qui a créé du karma vertueux bénéficie d'une mort paisible. Une personne qui meurt avec un état d'esprit indifférent, ni vertueux ni non vertueux, ne ressent ni plaisir ni souffrance.

Le processus d'une mort naturelle – c'est-à-dire une mort qui n'est ni subite ni le résultat d'un accident – se déroule comme suit : En premier lieu, l'agrégat de la forme se dissout. Au même moment, la grande sagesse du miroir – notre capacité à voir clairement de nombreux objets simultanément, comme un miroir qui reflète beaucoup d'objets à la fois – s'absorbe aussi. L'élément terre s'absorbe et le corps physique devient très frêle et perd sa force, les bras et les jambes deviennent inertes et nous avons l'impression de perdre tout contrôle, comme si nous étions enfouis sous une lourde masse de terre. La faculté visuelle s'absorbe et il devient impossible de contrôler ou de mouvoir les yeux. Finalement, la « forme subtile interne » s'absorbe. La couleur du corps physique pâlit et le corps lui-même perd complètement sa force. Intérieurement, nous percevons un mirage bleu-argenté tremblotant, comme de la vapeur d'eau.

Ensuite, l'agrégat de la sensation se dissout. Notre corps ne ressent plus les sensations de plaisir, de douleur ou d'indifférence. En même temps, la sagesse de l'égalité qui considère toutes les sensations de bien-être, de souffrance ou les sensations neutres comme étant de même nature, s'absorbe. Nous ne nous souvenons plus des sensations perçues par la conscience mentale comme distinctes de celles perçues par le corps physique. L'élément eau s'absorbe et tous les fluides du corps – urine, sang, salive, sperme, transpiration, etc. – s'assèchent. La faculté auditive s'absorbe et nous n'entendons plus. Le son intérieur s'absorbe et nous n'entendons même plus le bourdonnement habituel dans les oreilles. Intérieurement, nous avons une vision de fumée, comme si la pièce était remplie d'encens.

Ensuite, l'agrégat de la perception se dissout. Nous ne reconnaissons plus les membres de notre famille et nos amis, ni ne nous rappelons de leur nom. En même temps, la sagesse de la conscience discriminante s'absorbe et l'élément feu s'absorbe. La chaleur du corps physique disparaît et l'appétit à digérer la nourriture cesse. La faculté olfactive s'absorbe et l'inspiration devient difficile et s'affaiblit, alors que l'expiration devient de plus en plus forte et de plus en plus longue. Le sens interne de l'odorat s'absorbe et le nez ne détecte plus les odeurs. Intérieurement, nous avons la vision d'étincelles de feu, vacillantes

comme la lumière des étoiles.

Puis, l'agrégat des phénomènes composés se dissout. Notre corps ne peut plus bouger. En même temps, la sagesse toute accomplissante s'absorbe. C'est la sagesse de l'accomplissement qui se souvient des activités extérieures, et de leur réussite et de leur nécessité. Nous perdons la notion de la nécessité et du but des activités extérieures. L'élément air s'absorbe et notre respiration cesse. La faculté gustative s'absorbe également, la langue se contracte et s'épaissit, et sa base devient bleue. Le sens tactile s'absorbe et nous n'avons plus de sensation de douceur ou de rugosité. La faculté gustative interne s'absorbe et nous ne pouvons plus détecter les six saveurs différentes. Intérieurement, nous avons la vision d'une faible lumière rouge bleuâtre, semblable au dernier vacillement d'une flamme de bougie.

Finalement, l'agrégat de la conscience se dissout. Il est composé des quatre-vingts superstitions grossières et du souffle qui leur sert de monture¹. « Superstitions » ici fait référence à l'esprit grossier qui nous égare, l'esprit dualiste des conceptions erronées. À ce stade nous avons les visions suivantes. Tout d'abord, nous avons une vision blanche semblable à un ciel très clair tel un ciel d'automne, baignant dans la clarté de la lune. Puis nous faisons l'expérience de la vision rouge semblable à un reflet rouge cuivré dans le ciel. Ensuite vient la vision noire qui est une vision d'obscurité vide semblable à un espace sombre et vide. Finalement, nous faisons l'expérience de la vision de claire lumière. Il s'agit d'une vision de vacuité totale, extrêmement claire, semblable au ciel d'automne à l'aube. C'est la vision finale de la mort. À ce moment-là, qui est le moment de la mort véritable, l'esprit grossier – celui qui saisit les objets grossiers – cesse, mais seulement momentanément. À cause du karma, la graine en est toujours là. Maintenant l'esprit s'est complètement séparé du corps. Il est possible que des gens ordinaires demeurent dans cet état pendant un moment, mais ils ne s'en rendent pas compte. Les yogis hautement réalisés sont à même de reconnaître toutes les visions du processus de la mort et peuvent rester dans cet état, à méditer sur la vacuité pendant des mois.

Comme vous pouvez le constater, des visions différentes apparaissent et disparaissent : mirage, fumée, étincelles, flamme. Puis la vision blanche comme un lever de lune en automne ou de la neige sur le sol ; puis la rouge ; puis la noire, pareille à l'obscurité complète d'une pièce sombre, comme si soudain vous tombiez dans l'obscurité.

Après la vision noire vient la vision de claire lumière, de la vacuité. Mais il ne s'agit pas ici de *chounyata* ; ce n'est pas cette vacuité. S'il en était ainsi, ce serait une réalisation naturelle obtenue sans méditation. Ce n'est pas *chounyata*, mais une vacuité semblable à celle d'un ciel à l'aube, dénuée des visions blanche, rouge et noire.

En général, il n'est pas permis de donner ouvertement les détails de ces méthodes. Toutefois, parvenus à ce stade du processus de la mort, les yogis – les méditants qui ont passé leur vie en méditation et pratiqué diverses méthodes tantriques, qui ont bien respecté le karma et observé purement leurs préceptes – mettent à profit les méthodes qu'ils ont pratiquées toute leur vie.

¹Tiré de « La mort, l'état intermédiaire et la renaissance dans le bouddhisme tibétain » par Lati Rinpoché et J. Hopkins.

C'est le moment qu'ils attendaient. Ils peuvent rester en méditation dans la claire lumière pendant des jours ou même des semaines. La durée est variable ; cela dépend du méditant.

Durant cette période, il n'y a pas d'odeur de décomposition. Ils ont la même odeur que lorsqu'ils étaient vivants. De plus, ils présentent une apparence d'une grande beauté, complètement différente de celle d'une personne mourante ordinaire. Les gens ordinaires - ceux qui n'ont pas pratiqué le Dharma au cours de leur vie, qui n'ont pas respecté le karma ou qui ont créé beaucoup d'actions négatives - ont une apparence effrayante lorsqu'ils meurent. Ils écarquillent les yeux et ils pleurent car de nombreuses visions effroyables les assaillent. Ils gesticulent, agitent les mains comme s'ils essayaient de se retenir à quelque chose et peuvent devenir incontinents. Ils se passent ainsi beaucoup de choses.

De nombreux maîtres tibétains sont morts en méditation depuis notre arrivée en Inde. Les Indiens ordinaires ne croyaient pas qu'il soit possible de mourir en étant assis en méditation car ils n'avaient jamais vu cela. Pour eux, dès qu'une personne était morte, il fallait la sortir [de la maison] et la brûler, sinon le corps commençait à sentir. Beaucoup de moines tibétains en Inde étaient obligés d'aller à l'hôpital, et s'ils y mouraient, il était difficile d'avoir l'autorisation pour qu'on les laisse tranquilles pendant un certain temps car les médecins ne voulaient rien entendre. Ils voulaient qu'on enlève le corps immédiatement. Pour eux, la personne était morte dès que la respiration s'arrêtait. C'est pourquoi, les Indiens qui ont vu des grands maîtres en méditation après leur mort furent très surpris. Il n'y avait aucune mauvaise odeur dans la pièce, bien au contraire, il y régnait une odeur suave fabuleuse due au pouvoir de leurs réalisations.

Ces visions, y compris la vision de claire lumière, surviennent aussi entre le sommeil et le rêve, et entre le rêve et le réveil, mais elles passent très vite. C'est dans ces moments-là que les grands méditants pratiquent en premier. Lorsqu'ils arrivent à maîtriser leurs rêves, ils savent avec certitude qu'ils seront à même d'utiliser ces méthodes profondes au moment de leur mort. Ainsi, à partir de votre propre incapacité à pratiquer ces méthodes pendant le sommeil, vous pouvez en déduire qu'il vous sera impossible d'être suffisamment conscient pour les mettre en pratique à la mort, d'être suffisamment conscient pour reconnaître ces visions lors de leur déroulement durant le processus de la mort.

Toutes ces visions, y compris la vision de claire lumière, sont des faits ordinaires dont tous les êtres font l'expérience, à moins que leur mort soit soudaine, comme lors d'un accident, d'un meurtre, etc. Même les gens ordinaires font l'expérience de l'absorption progressive des quatre-vingts superstitions grossières après que leur respiration s'est arrêtée, avant l'apparition des visions blanche, rouge et noire. La vision noire survient lorsque l'esprit très subtil est enfermé dans la graine au cœur. Cette graine, semblable à une minuscule fève, est composée de deux hémisphères, comme deux couvercles rassemblés. Le moment de la mort survient lorsque cette graine s'ouvre et que l'esprit très subtil quitte le corps. Le signe que cela s'est produit est un filet de sang rouge s'écoulant du nez de la personne et un fluide blanc, s'échappant de l'organe sexuel. Normalement cela prend jusqu'à trois jours

pour que tout ce processus se déroule, mais avec certaines maladies, ces fluides ne s'échappent pas. Quand les grands méditants ont terminé leur méditation, les fluides rouge et blanc s'échappent.

L'état intermédiaire (bardo)

Jusqu'à ce que la cognition perde de sa clarté et de son pouvoir, l'esprit garde son attachement habituel au soi. À cause de cet attachement, au fur et à mesure que la cognition s'affaiblit, s'élève le concept erroné « je suis en train de devenir non existant ». Cela provoque la peur de perdre le « je ». Ces pensées créent de l'attachement et du désir pour le corps, ce qui à son tour mène à une naissance dans l'état intermédiaire, l'état entre la mort de cette vie et la naissance de la prochaine vie.

Tandis que la personne entre dans l'état intermédiaire, les visions survenues lors du processus de la mort se reproduisent dans l'ordre inversé, noire, rouge et blanche. Puis les quatre-vingts superstitions apparaissent.

Le corps de l'état intermédiaire est indestructible, comme un vajra ; comme un diamant. Il n'a aucune résistance ; rien ne peut lui résister. Il a également certains pouvoirs psychiques provenant du karma. Ce corps peut arriver en un instant en tout lieu auquel il pense. Mais il subit aussi beaucoup de souffrances, par exemple, avoir l'impression d'être enseveli sous la terre et écrasé par d'énormes montagnes. Il est également victimes d'hallucinations, mais comme il ne réalise pas qu'elles sont projetées par son esprit, cela devient terriblement effrayant. Il a l'impression d'être ballotté de-ci, de-là, sans contrôle aucun, par un vent rouge très puissant ou une violente tempête, ou d'être pris dans un feu rugissant, ou encore de se noyer dans un océan aux vagues énormes et furieuses. Il peut voir des yamas créés karmiquement - des monstres avec des corps terrifiants et des têtes d'animaux effrayantes - le poursuivant, hurlant, essayant de le battre et de le détruire. Il fait de nombreuses expériences traumatisantes de ce genre. Dans l'état intermédiaire, il n'y a pas de temps pour se détendre ; il y a tant de peur et de souffrance.

Si l'être de l'état intermédiaire pouvait reconnaître le corps de sa vie antérieure, il serait capable de rentrer à nouveau dans le corps, mais il ne peut pas le reconnaître. Une fois que la conscience s'en va, elle oublie entièrement sa vie passée.

La durée de vie de chaque corps de l'état intermédiaire est de sept jours. Parfois, [l'être] peut trouver une renaissance avant la fin des sept premiers jours, auquel cas il meurt et passe à nouveau, très rapidement, par le processus d'évolution de la mort et se retrouve dans le corps de sa vie prochaine. Si cela n'a pas lieu au bout de sept jours, le corps de l'état intermédiaire meurt et [l'être] en reprend un autre similaire. Ce processus peut se produire au maximum sept fois, soit quarante-neuf jours. L'état intermédiaire ne peut pas durer plus longtemps. C'est pourquoi, les Tibétains font des poujas pour le défunt tous les sept jours après la mort et pendant sept semaines, la dernière ayant lieu le quarante-neuvième jour.

Pour décrire le processus de la mort d'une autre manière, on peut dire que lorsque nous mourons, c'est comme si l'on s'endormait, que rêver c'est comme

d'être dans l'état intermédiaire et se réveiller d'un rêve, c'est comme de renaître.

Colophon :

Extrait de *Conseils du cœur pour la mort et la fin de vie* de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché publié aux Editions Vajra Yogini 2010.

3. Tableau récapitulatif des considérations karmiques



<i>Difficulté à laquelle je suis confronté</i>	<i>Karma négatif à purifier</i>	<i>Action à pratiquer</i>
Je tombe malade facilement ; les médicaments n'ont pas d'effet sur moi. Je manque d'énergie.	Tuer	Respecter et protéger la vie. Sauver des vies.
Les ressources dont j'ai besoin me font défaut et celles dont je dispose sont en commun avec d'autres personnes.	Voler	Respecter la propriété d'autrui. Etre attentif à la manière dont les fonds du Dharma sont gérés. Pratiquer la générosité.
Mon partenaire est querelleur.	Inconduite sexuelle	Respecter le caractère sacré de mes propres relations et de celles d'autrui. Pratiquer la pureté sexuelle. Se montrer digne de confiance.
Ceux qui travaillent avec moi sont brouillons et on ne peut pas leur faire confiance.	Inconduite sexuelle	Voir ci-dessus
Les gens disent souvent du mal de moi et me trompent.	Mentir	Maintenir une attitude d'honnêteté totale dans toutes mes actions du corps, de la parole et de l'esprit
Il n'y a pas d'harmonie au sein de mon équipe.	Mentir	Voir ci-dessus
Je perds facilement mes amis.	Paroles de discorde	M'abstenir des paroles de discorde. M'exprimer de manière à rassembler les gens.
Ceux qui travaillent avec moi ne s'entendent pas entre eux et se tiennent mal.	Paroles de discorde	Voir ci-dessus
J'entends souvent des paroles désagréables et agressives.	Paroles blessantes	M'adresser aux autres avec des paroles plaisantes sur un ton aimable.
Les gens n'écoutent pas et ne respectent pas ce que je dis, ou bien ils ne me comprennent pas.	Bavardage/paroles futiles	Ne parler que pour dire des paroles utiles. N'agir que pour accomplir des activités utiles.

Je manque de confiance en moi.	Bavardage/paroles futiles	Ne parler que pour dire des paroles utiles. N'agir que pour accomplir des activités utiles
Je ne suis jamais content de ce que j'ai. Apparemment, je blesse facilement autrui et vice-versa.	Convoitise Hostilité/malveillance	Me réjouir de ce qu'ont les autres. Pratiquer la générosité. Trouver des moyens de venir en aide à autrui. Faire bien attention de ne pas se réjouir du malheur des autres.
Je suis souvent confus, j'ai des vues fausses ou je suis malhonnête.	Avoir des vues fausses	Etudier, réfléchir et méditer sur le karma et la vacuité. Apporter mon aide à ceux qui soutiennent le Dharma.
Je suis déprimé et/ou je suis sujet à l'angoisse.	Profondément perturber l'esprit d'autrui.	Prendre sur moi la souffrance des autres.
Je manque de liberté personnelle et je dois faire ce qu'on me dit.	Mépriser les autres et les traiter comme des serviteurs.	Offrir mes services aux autres et les respecter.
Je vis dans des conditions oppressantes.	Esprit négatif, critique vis à vis des autres.	Développer des sentiments positifs et la vue pure.
Mon maître n'est pas content de moi.	S'être détourné des maîtres et des enseignements dans le passé.	Mettre fin à mes relations avec des amis non vertueux.
Je suis injustement critiqué, accusé et/ou maltraité verbalement.	Mépriser et rabaisser mes maîtres.	M'abstenir d'accuser les autres à tort. Louer les gens pour leurs vertus. Méditer sur la dévotion au maître.
Mon esprit est perturbé, frustré. Les choses ne se passent jamais comme je le voudrais.	Etre cause d'interférences et de perturbations pour ceux qui pratiquent la vertu.	Apporter aide et support à ceux qui souhaitent s'engager dans la vertu.
Rien de ce que je fais ne satisfait mon maître.	Hypocrisie	Prendre les enseignements sincèrement à coeur et les mettre en pratique.
Les personnes qui étaient proches de moi se retournent contre moi.	Garder rancune ; infliger de la souffrance à d'autres.	Arrêter de faire semblant d'être gentil tout en nourrissant des pensées malveillantes.
Tout ce que j'entreprends, dans les domaines mondain et spirituel, tombe en ruines.	Douter de la loi de causalité	Pratiquer méticuleusement la loi de causalité, avec patience et persévérance.
Le succès dans ma pratique m'échappe.	Saisie de l'égo	Dédier mes vertus au bonheur des autres.

Les documents utilisés pour ce tableau contiennent des explications bien plus détaillées sur les résultats des actions karmiques au niveau personnel et environnemental. Pour en savoir plus, le lecteur est fortement encouragé à s'en référer aux sources indiquées ci-dessous.

Sources :

Le grand livre de la progression vers l'éveil, Lama Tsongkhapa, Editions Dharmia / La roue aux lames acérées, Dharmarakshita, Editions Vajra Yogini / Compilation de Kendall Magnussen, Service Education de la FPMT, juillet 2004.

4. Les 10 actions non vertueuses

La première des dix actions non vertueuses est l'action de **tuer**. *L'objet [ou base]* de cette action est un être vivant distinct de nous-mêmes. Dans le cas d'un enfant qui est dans le ventre de sa mère avant la naissance, bien qu'il ne soit pas encore un être humain parfaitement formé, si l'on détruit cet être on commet la faute de tuer un être humain. Donc, en ce qui concerne l'acte de tuer, l'objet sera un être vivant autre que nous-mêmes.

En ce qui concerne *l'intention* ou l'attitude mentale, elle comporte trois aspects. Le premier concerne la *discrimination* [ou *identification*]. Il s'agit d'identifier, correctement ou non, l'objet que l'on veut tuer et que l'on tue effectivement. Prenons le cas du meurtre d'un être vivant. Si on le reconnaît bien en tant qu'être vivant, la discrimination n'est pas erronée mais si l'on identifie un être non-humain comme étant un être humain et qu'on le tue, alors la discrimination est erronée. Pour donner un exemple spécifique, si vous avez l'intention de tuer Dévadatta et personne d'autre, mais qu'au moment de passer effectivement à l'acte vous confondez Tcheudjeun Dharmadata avec Dévadatta et que vous tuez Dévadatta, dans ce cas vous vous êtes trompé. Il faut donc que l'identification soit correcte.

Le second aspect de l'intention est *l'affliction* ou perturbation mentale qui sous-tend l'action ; elle peut être l'un quelconque des trois poisons ; c'est-à-dire que l'on peut tuer un animal par attachement pour un certain type d'os, ou pour sa chair, ou pour sa peau. Par exemple, on tue les éléphants essentiellement pour leurs défenses, dans ce cas il s'agit d'un meurtre motivé par l'attachement. Si vous abattez un animal dans le but de l'offrir en sacrifice, il s'agit d'un meurtre commis par ignorance et si vous tuez votre ennemi, dans ce cas vous agissez sous l'emprise de la colère ou de la haine. Dans la région de Kinnaur et dans d'autres régions, il semblerait que des soit-disant bouddhistes offrent des sacrifices à certains esprits locaux. J'ai déjà dit et redit aux personnes qui vivent dans ces régions qu'ils ne doivent pas agir ainsi. Au Tibet aussi, avant la venue d'Atisha, les gens avaient une mauvaise compréhension des pratiques tantriques. Ils prenaient les enseignements du tantra au pied de la lettre et commettaient de graves erreurs, comme par exemple de pratiquer avec consort pour obtenir la libération. Feu Dudjom Rinpoché m'a même raconté une fois qu'il y avait des Tibétains qui prenaient le cœur d'un mouton, le gardait et le disposait sur l'autel ; Rinpoché avait fait arrêter cette pratique et lui-même devint plus tard végétarien. Il est des circonstances particulières où l'on peut comprendre pourquoi certains villageois sont amenés à pratiquer ces sacrifices d'animaux. Ainsi on m'a rapporté l'histoire de ces villageois qui pratiquaient des sacrifices d'animaux envers certaines déités locales. A un moment donné, ils cessèrent ces pratiques ; les esprits locaux s'en offusquèrent et déclenchèrent une grêle qui détruisit toutes les récoltes si bien que les villageois revinrent à leurs pratiques antérieures.

La *motivation*, le troisième volet de l'intention, est le désir de tuer, de prendre la vie de cet être.

L'action elle-même sera, soit d'ôter la vie à un être soi-même, soit de

demander à quelqu'un de le faire. On peut ôter la vie à une personne ou à un être à l'aide d'une arme, ou de poison ou par le pouvoir de mantras. A la guerre, le commandant qui donne les ordres à l'armée peut être tranquillement assis à bonne distance du théâtre des opérations, avec toutes ses superbes médailles étalées sur son épaule, mais une fois les ennemis massacrés sur le champ de bataille, même s'il n'a pas participé directement à la bataille, il a récolté le résultat négatif d'avoir tué - il est bien possible que le nombre de morts dépasse le nombre de ses décorations !

- La seconde des dix actions non vertueuses est le **vol**. La *base* de l'action est un bien appartenant à autrui ; les trois composantes de *l'intention*, *l'identification* et les *émotions perturbatrices* sont similaires à celles qui sont en œuvre pour l'action de tuer. La *motivation* consiste à souhaiter dérober le bien d'autrui par quelque moyen que ce soit alors qu'il ne nous a pas été donné, de vouloir que l'objet en question soit enlevé à son propriétaire. La *nature de l'action* est que l'on peut voler par la force, comme un brigand ou un voleur ; mais aussi dans des situations où, ayant emprunté ou loué un objet à une personne, ou encore si quelqu'un vous a confié un objet et que vous ne rendez pas cet objet à son propriétaire. Toutes ces actions sont des vols.

- La troisième est l'adultère ou **inconduite sexuelle**. Ici la *base* pourra être un (ou une) partenaire incorrect(e). Par partenaire incorrect, on entend ici sa propre mère ou des personnes qui sont sous la protection de leur mère. Également, la conduite sexuelle incorrecte s'applique aux rapports entre personnes de même sexe. L'objet de l'action peut aussi être ce qu'on appelle les parties incorrectes du corps, à savoir toutes celles qui sont autres que l'entrée de la matrice. Les conduites sexuelles incorrectes incluent le viol, qu'il soit perpétré sur une femme par un homme ou perpétré par des femmes. Le lieu incorrect sera la proximité du maître, ou en présence de stoupas ou autres objets sacrés et le moment incorrect concerne la période de la grossesse ou quand la personne est engagée dans une pratique de jeûne ou d'observance de vœux. Une inconduite sexuelle peut être commise sous l'influence de l'un ou l'autre des trois poisons. Par colère ou haine, on pourra commettre un viol envers son ennemi ; par ignorance, on pourra s'engager dans un rapport sexuel en pensant que cela nous apportera la libération ; et on pourra également l'accomplir par attachement. La *motivation* est le désir de s'engager dans une telle action et *l'action elle-même* consiste à passer effectivement à l'acte.

- La quatrième action non vertueuse est le fait de **mentir**. La *base* de cette action est quelque chose que l'on a vu ou entendu. C'est intéressant d'observer les gens en train de mentir ; certains sont dans une telle confusion et leur habitude de mentir est si forte qu'en les entendant vous savez immédiatement qu'ils vous mentent. Je pense que cela est dû à l'ignorance. La *motivation* est la volonté de dire quelque chose [de contraire à la vérité]. Il y a des gens qui disent mensonges après mensonges et si à la fin vous leur demandez 'vous êtes vraiment certains de ce que vous dites ?' ils vous répondent 'je croyais que c'était vrai'. On peut mentir par la parole ou par le corps et, selon l'enseignement du lamrim, les actions de mentir, de préférer des paroles de discorde et des paroles blessantes peuvent aussi être accomplies par l'intermédiaire d'autrui.

- Viennent ensuite les **paroles de discorde**. La *base* de cette action est constituée par des êtres, qu'ils s'entendent bien ou non, et même pour ceux qui ne s'entendent pas, il est toujours possible de s'entendre encore moins bien. *L'intention* comporte trois aspects parmi lesquels *l'identification* et les *émotions perturbatrices* sont similaires à celles des non-vertus précédentes. La *motivation* est la volonté de créer la discorde entre des êtres qui vivent en harmonie et d'accentuer une mésentente déjà existante. La *mise en application* consiste à dire, par des paroles véridiques ou fausses, des choses injustes et déplaisantes. L'action peut être accomplie pour soi-même ou pour autrui et il y a *accomplissement* au moment où les paroles sont prononcées.

- Les **paroles blessantes**. La *base* est un être que l'on veut blesser. La *motivation* est la volonté de proférer des paroles blessantes ; la *mise en application* est le fait de chercher à trouver, à tort ou à raison, des défauts chez les autres et de les dénoncer par des paroles véridiques ou fausses. Par exemple, dire 'espèce d'aveugle, espèce de fou', ou encore 'tu n'as aucune moralité', etc.

- Les **propos futiles** ou bavardages. La *base* est un sujet futile. *L'intention* comporte trois aspects. Il y a de nombreuses manières de s'engager dans ce type d'action. Il est dit que même les pratiques de récitation de textes du Dharma effectuées uniquement dans le but de s'assurer une longue vie entrent dans cette catégorie.

- La huitième des dix actions non vertueuses est la **convoitise** et sa *base* est un article appartenant à autrui. *L'intention* comporte trois aspects. *L'identification* consiste à identifier l'article en tant que tel. Le *facteur perturbateur* est l'un ou l'autre des trois poisons, la *motivation* consiste à avoir envie de se procurer cet article, la *mise en application* est de chercher à se l'approprier, de faire des efforts dans ce sens. *L'accomplissement* consiste à penser 'il faut absolument que je possède cet objet'.

- L'action non vertueuse suivante est la **malveillance**. Pour ce type d'action, la *base*, *l'identification* et les *facteurs perturbateurs* sont les mêmes que pour les paroles blessantes. La motivation est le désir de faire du mal, de frapper quelqu'un. Dans le lamrim de Shamar Guédun Tenzin, ce dernier mentionne que, sans l'appui d'une motivation pure, les diverses activités tantriques d'accroissement, de pacification et de contrôle peuvent devenir une pratique de convoitise et les pratiques de déités courroucées peuvent se transformer en pratique de malveillance. Goungthang Tépè Dhomé explique la même chose quand il dit que, si l'on fait un mauvais usage de ces pratiques tantriques, c'est comme si, ignorant de l'usage correct du bois de santal, on le faisait brûler par attrait pour la cendre de ce bois.

- Les **vues fausses**. Il y a diverses sortes de vues fausses, mais d'une manière générale, elles sont de deux sortes, l'attitude nihiliste et l'extrême de la permanence, mais ici, dans le cadre des dix non-vertus, quand on parle de vues fausses on se réfère principalement à l'attitude nihiliste.

Donc, l'objet, la *base*, est un existant et, parmi les trois composantes de la pensée ou *intention*, les *facteurs perturbateurs* sont les trois types [de poisons mentaux] et la motivation est la volonté de nier l'existence de quelque chose. *L'action elle-même* est le fait de s'engager dans cette attitude et elle peut

présenter quatre aspects. D'abord l'action qui consiste à nier les causes - les actions positives ou négatives - celle qui consiste à nier les effets - les résultats de ces actions positives ou négatives - et celle qui nie les activités. Cet aspect particulier des vues fausses se décompose encore en trois types : nier la possibilité de planter et d'obtenir des graines, nier l'activité de l'allée et venue, ce qui signifie penser qu'il n'y a pas de vies futures, que personne ne vient d'une vie passée ni ne va vers une vie future, etc. Le quatrième aspect de l'action est le fait de nier une entité existante et dire [par exemple] que les arhats n'existent pas. Il y a *accomplissement* de l'action quand on nie effectivement l'existence de tout cela.

Dans ces dix actions non vertueuses, l'intention - qui est une action mentale - est une action mais elle ne constitue pas la voie d'action (ou karmique), les sept actions physiques et verbales sont à la fois actions et voies d'action - parce qu'elles sont les moyens par lesquels l'esprit exerce son action, et enfin les trois actions mentales sont des voies d'action mais ne sont pas des actions.

Colophon :

Extrait du commentaire du Lamrim dring (Exposition Intermédiaire des Etapes de la Voie) de Djé Tsongkhapa - Enseignement donné par Sa Sainteté le Dalai Lama à Dharamsala en mars 1998.

Traduction française : Vénérable Tenzin Ngeunga - 2006.

5. A la recherche du « je » par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Tous les problèmes que nous rencontrons dans le samsara, le cycle perpétuel des morts et renaissances, ont leur origine dans l'ignorance qui saisit les choses comme si elles existaient par elles-mêmes. Notre situation dans le samsara est similaire à celle d'être coincés dans un grand bâtiment comprenant de nombreuses pièces et portes mais dont une seule permet de sortir. Nous errons désespérément dans ce bâtiment, d'une pièce à l'autre, à la recherche de l'unique sortie. La porte de sortie du samsara est la sagesse qui réalise le vide ou manque d'existence propre.

Cette sagesse est le remède direct à l'ignorance qui est à la fois la cause et l'effet de l'attachement obstiné au soi, et qui croit que le soi ou « je » existe de manière intrinsèque et indépendante. En d'autres mots, le soi paraît être quelque chose qu'il n'est pas : une entité concrète, immuable, qui existe de par elle-même, et notre esprit ignorant s'accroche à cette vue fautive. Nous devenons alors dépendants de ce « je » fantôme et nous le chérissons comme s'il s'agissait d'un bien extrêmement précieux. La sagesse reconnaît qu'un tel « je », qui existerait de manière autonome, est totalement non existant et c'est ainsi que, par la sagesse, l'ignorance est détruite. Dans les écritures bouddhiques il est dit que réaliser la vue correcte de la vacuité, même pour un instant, ébranle les fondations du samsara, tout comme un tremblement de terre ébranle les fondations d'un bâtiment.

Chacun d'entre nous a cette conviction innée d'un « je » concret, existant de manière indépendante. Quand nous nous réveillons le matin, nous pensons : « Je dois préparer le petit déjeuner » ou « Je dois aller travailler ». De là découle l'intuition puissante d'un « je » qui existe de par lui-même et nous nous cramponnons à cette croyance erronée. Si quelqu'un nous dit : « Tu es stupide » ou « tu es intelligent », ce « je » surgit des profondeurs de notre esprit, bouillant de colère ou gonflé d'orgueil. Cette forte notion du soi est en nous depuis notre naissance ; nos parents ou nos professeurs ne nous l'ont pas enseigné. Il apparaît plus vivement dans les moments de forte émotion : quand nous sommes maltraités, injuriés ou sous l'influence de l'attachement ou de l'orgueil. Si un tremblement de terre se produit là où nous sommes ou si nous apprenons que notre avion risque de s'écraser, un « je » terrifié nous envahit, nous faisant oublier tout le reste. Une notion forte du « je » s'élève aussi à chaque fois que l'on prononce notre nom. Mais ce « je » apparemment solide et autonome n'est pas authentique. Il n'existe absolument pas.

Ce qui ne veut pas dire que nous n'existons pas, car il y a bien un « je » valide qui existe de manière conventionnelle. C'est le « je » qui fait l'expérience du bonheur et de la souffrance, qui travaille, étudie, dort, médite et atteint l'Eveil. Ce « je » existe bien, mais l'autre « je » n'est qu'une simple hallucination. Dans notre ignorance, cependant, nous confondons ce faux « je » avec le « je » conventionnel et nous sommes incapables de les distinguer.

Ceci nous amène à un problème qui survient fréquemment quand on médite

sur la vacuité. Certains méditants pensent : « Mon corps n'est pas le « je », mon esprit n'est pas le « je », donc, je n'existe pas », ou « puisque je n'arrive pas à trouver mon « je », je dois m'approcher de la réalisation de la vacuité. » Les méditations qui mènent à de telles conclusions sont incorrectes, parce qu'elles ne prennent pas en compte le soi conventionnel. Le méditant ne parvient pas à reconnaître et à identifier correctement le faux « je » qui doit être réfuté et au lieu de cela il réfute le « je » relatif ou conventionnel qui, lui, existe bel et bien. Si cette erreur n'est pas corrigée, il est possible qu'elle se développe en la vue nihiliste que rien n'existe du tout, ce qui, au lieu de mener à la libération, peut entraîner davantage de confusion et de souffrance.

Quelle est alors la différence entre le faux « je » et le « je » conventionnel ? Le faux « je » est simplement une idée erronée que nous avons au sujet du soi : à savoir que le « je » est quelque chose de concret, d'indépendant et qui a une existence propre. En fait, le « je » qui existe est dépendant : il apparaît en dépendance du corps et de l'esprit, les composantes de notre être. Cette combinaison corps-esprit est la base sur laquelle la pensée conceptuelle impute un nom. Dans le cas d'une bougie, la cire et la mèche sont la base sur laquelle le nom « bougie » est imputé. Par conséquent, la bougie dépend de ses composants et de son nom. En dehors de cela, il n'y a pas de bougie. De la même manière, il n'y a pas de « je » indépendant du corps, de l'esprit et du nom.

A chaque fois que la notion du « je » s'élève, lorsque par exemple on dit : « J'ai faim », l'ignorance qui s'empare du soi croit que ce « je » est concret et qu'il existe de manière intrinsèque. Mais si nous analysons ce « je », nous découvrons qu'il est composé du corps - en particulier notre estomac vide - et de l'esprit qui s'identifie avec cette sensation de vide. Il n'y a pas de « je » affamé qui existe de manière intrinsèque en dehors de ces éléments interdépendants.

Si le « je » était indépendant, alors il serait capable de fonctionner de manière autonome. Par exemple, mon « je » pourrait rester à lire ici pendant que mon corps irait se promener en ville. Mon « je » serait heureux alors que mon esprit déprimerait. Mais ceci est impossible ; c'est pourquoi le « je » ne peut pas être indépendant. Quand mon corps est assis, mon « je » est assis. Quand mon corps va en ville, mon « je » va en ville. Quand mon esprit est déprimé, mon « je » est déprimé. Selon notre activité physique ou notre état d'esprit, nous disons : « Je travaille », « je mange », « je pense », « je suis heureux », etc. Le « je » dépend de ce que font le corps et l'esprit. Il n'est postulé que sur cette base. Il n'y a rien d'autre. Il n'y a pas d'autre base pour un tel postulat.

A partir de ces exemples simples, la dépendance du « je » devrait être claire. Comprendre la dépendance est le principal moyen de réaliser la vacuité, ou l'existence non indépendante du « je ». Toutes les choses sont dépendantes. Par exemple, le terme « corps » est appliqué aux composants du corps ; la peau, le sang, les os, les organes, etc. Ces parties sont dépendantes de parties encore plus petites : les cellules, les atomes et les particules subatomiques.

L'esprit est lui aussi dépendant. Nous imaginons qu'il est réel et existant de par lui-même et réagissons fortement si nous entendons : « Vous avez un bon esprit » ou « vous êtes terriblement confus ». L'esprit est un phénomène

immatériel, sans forme, qui perçoit les objets et dont la nature est la clarté. Sur la base de ces caractéristiques, nous imputons la désignation « esprit ». Il n'y a pas d'esprit qui fonctionne en dehors de ces facteurs. L'esprit dépend de ses composants : les pensées momentanées, les perceptions et les sensations. Tout comme le « je », le corps et l'esprit dépendent de leurs composants et de leurs dénominations, et de même tous les phénomènes surgissent en dépendance [de quelque chose].

Ces points peuvent être mieux compris au moyen d'une méditation simple destinée à révéler comment le « je » vient à l'existence apparente. Commencez par une méditation sur le souffle pour détendre et calmer l'esprit. Puis, avec la vigilance d'un espion, lentement et avec attention, prenez conscience du « je ». Qui ou qu'est-ce qui pense, ressent et médite ? Comment semble-t-il venir à l'existence ? Comment vous apparaît-il ? Votre « je » est-il une création de votre esprit, ou existe-t-il concrètement et indépendamment, de par lui-même ?

Une fois que vous avez identifié le « je », essayez de le localiser. Où est-il ? Dans votre tête... dans vos yeux... dans votre cœur... dans vos mains... dans votre estomac... dans vos pieds ?

Considérez méticuleusement chacune des parties de votre corps, y compris les organes, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Pouvez-vous trouver le « je » ? Si non, peut-être qu'il est très petit et subtil, alors considérez les cellules, les atomes et les parties des atomes.

Après avoir considéré le corps entier, demandez vous de nouveau de quelle manière le « je » manifeste son existence apparente. Apparaît-il encore aussi vivement, est-il encore aussi concret ? Votre corps est-il le « je » ou non ?

Peut-être pensez-vous que l'esprit est le « je ». L'esprit se compose de pensées qui changent constamment en se succédant rapidement. Laquelle des pensées est le « je » ? Est-ce une pensée d'amour ... une pensée de colère... une pensée sérieuse... une pensée folle... ? Pouvez-vous trouver le « je » dans votre esprit ? Si votre « je » ne peut être trouvé ni dans votre corps ni dans votre esprit, y a-t-il un autre endroit où le chercher ? Le « je » peut-il exister ailleurs ou d'une quelconque autre manière ? Examinez toutes les possibilités.

De nouveau, examinez la manière dont le « je » vous apparaît. Y a-t-il eu un changement ? Croyez-vous encore qu'il est réel et qu'il existe de son propre chef ? Si un tel « je » auto-existant apparaît encore, pensez : « C'est le faux « je » qui n'existe pas. Il n'y a pas de « je » qui soit indépendant du corps et de l'esprit. »

Puis, désagrégez mentalement votre corps. Imaginez que tous les atomes de votre corps se séparent et flottent au loin, des milliards de milliards de minuscules particules dispersées dans l'espace. Imaginez que vous pouvez vraiment voir cela. Désagrégez également votre esprit et laissez toutes vos pensées s'envoler au loin.

Maintenant, où êtes-vous ? Le « je » existant par lui-même est-il encore là ou arrivez-vous à comprendre que le « je » est dépendant, simplement imputé sur le corps et l'esprit ?

Il se peut parfois que le méditant fasse l'expérience de la perte totale du

« je ». Il ne peut trouver le « je » et a la sensation que son corps a disparu. Il n'y a rien pour se raccrocher. Pour les êtres intelligents cette expérience est celle d'une grande joie, semblable au fait de trouver un trésor magnifique. Par contre, les êtres dont la compréhension est faible sont terrifiés, ou ont l'impression qu'ils viennent de perdre un trésor. Si cela se produit, ce n'est pas la peine d'avoir peur que le « je » conventionnel ait disparu ; cette sensation découle simplement d'un aperçu de l'irréalité du faux « je ».

Avec la pratique, cette méditation entraînera une dissolution graduelle de notre concept rigide du « je » et de tous les phénomènes. Nous ne serons plus si lourdement influencés par l'ignorance. Nos perceptions mêmes changeront et tout nous apparaîtra sous un jour nouveau.

Examinez de près les objets, tels que les formes, qui apparaissent à vos six consciences, en analysant la manière dont ils vous apparaissent. Ainsi, le mode réel d'existence des choses se révélera à vous dans tout son éclat.

Ces quelques lignes tirées de *The Great Seal of Voidness* (le Grand Sceau de la Vacuité), un texte sur le Mahamoudra du premier Pantchèn Lama, contiennent la clef de toute méditation sur la vacuité. Le facteur le plus important de la réalisation de la vacuité est la reconnaissance correcte de l'objet à réfuter. Les objets qui apparaissent à nos six consciences comprennent un facteur qui existe et un facteur qui n'existe pas. C'est ce facteur faux, qui n'existe pas, qui doit être réfuté. La réalisation de la vacuité est difficile aussi longtemps que nous ne reconnaissons pas de quoi manquent les objets des sens, c'est-à-dire, de quoi ils sont vides. C'est la clef qui donne accès à l'immense trésor qu'est la vacuité.

Mais cette reconnaissance est difficile à réaliser et requiert une base d'excellente pratique. Selon Lama Tsongkhapa, nous devons nous concentrer sur trois choses pour préparer notre esprit à la réalisation de la vacuité : premièrement, l'élimination des obstacles et l'accumulation de mérites ; deuxièmement, la dévotion au maître spirituel ; et troisièmement, l'étude des sujets tels que le chemin gradué vers l'Eveil et le mahamoudra. La compréhension viendra rapidement si nous suivons ce conseil. Notre réceptivité aux réalisations dépend essentiellement de la foi en le maître.

Sans cela, nous aurons beau essayer de méditer, nous serons incapables de nous concentrer, ou, même si nous écoutons des enseignements sur le Dharma, nous trouverons que les mots ont peu d'effet. Cette explication est en accord avec l'expérience d'êtres réalisés. Je n'ai moi-même aucune expérience de la méditation. J'oublie constamment la vacuité, mais j'essaie parfois de pratiquer un peu le Dharma. Si vous pratiquez vous aussi, vous pourrez découvrir par vous-mêmes le bien-fondé de cet enseignement.

Colophon :

Extrait de *Wisdom Energy 2*, Wisdom Publications (épuisé). Reproduit ici avec la permission de Wisdom Publications.

Traduit en français par Anila Annick Petit assistée d'Eléa Redel en octobre 2004.

6. La non dualité par Lama Thoubtèn Yéshé

Au cours de l'été 1977, Lama Yéshé séjourna dans la maison et centre de Dharma de son maître, Guéshé Lhundoup Sopa, à Madison dans le Wisconsin. A cette occasion, il enseigna pendant six semaines un texte de Maitréya (Dharma dIarmatawibhangakarika), « Discriminating between relative and ultimate reality » (Faire la distinction entre les réalités relative et ultime). Le texte qui suit en est un court extrait. Le texte racine de Maitréya est une approche méditative dynamique, de la vue profonde de la réalité, qui met l'accent sur la nature de non dualité de tout ce qui existe. Dans cet extrait, Lama Yéshé commente quelques points cruciaux du texte et offre une introduction au concept de non dualité.

Etudier ce sujet simplement pour se stimuler au niveau intellectuel ne présente aucun intérêt et n'a aucune valeur. Ce serait une totale perte de temps. La connaissance contenue dans l'enseignement de Maitréya est incroyablement profonde mais en vaut la peine uniquement si on la recherche avec la motivation juste. A moins de nous engager dans cette étude dans le but d'éradiquer nos problèmes psychologiques, il serait probablement préférable pour nous de passer notre temps à essayer de fabriquer du Coca-Cola ; cela aurait au moins l'avantage d'étancher notre soif.

Nous avons certainement tous entendu beaucoup de choses au sujet de la méditation du mahamoudra. « Maha » signifie grand et « moudra » sceau. Si j'ai un sceau du gouvernement, personne ne m'importune ni ne me harcèle. Si j'ai un sceau officiel sur mon passeport, je suis libre d'aller où je veux. Le sceau du mahamoudra est similaire, mais ici il est question d'un état d'esprit qui est au-delà de la vue dualiste ordinaire que nous avons de l'existence. Il s'agit du grand sceau qui nous libère de la prison du samsara. Le mahamoudra, c'est la non dualité. C'est la nature véritable absolue de tous les phénomènes de l'univers, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs.

Que signifie le terme « non dualité » ? Tous les phénomènes qui existent, qu'ils soient jugés bons ou mauvais, sont par nature au-delà de la dualité, au-delà de nos discriminations erronées. Rien de ce qui existe n'existe en dehors de la non dualité. En d'autres mots, toute énergie qui existe est née au sein de la non dualité, fonctionne au sein de la non dualité et, à la fin, disparaît dans la nature de la non dualité. Nous naissons sur cette terre, vivons notre vie et mourons, tout cela dans l'espace de la non dualité. C'est la vérité simple et naturelle et non une philosophie inventée de toutes pièces par le Bouddha Maitréya. Nous parlons de faits objectifs et de la nature fondamentale de la réalité, ni plus ni moins.

Si nous voulons obtenir la réalisation du mahamoudra, il est essentiel de développer l'art de la méditation. Mais pour méditer correctement, il nous faut tout d'abord écouter attentivement une explication parfaite de ce sujet, ce qui nous donnera une compréhension juste et précise du but de la méditation. Si nous avons clairement l'intention de mettre de telles explications en pratique dans la méditation, alors, le simple fait d'entendre les enseignements devient une expérience puissante au lieu de n'être qu'une sorte de 'trip' intellectuel

superficiel.

Pour comprendre que l'esprit dualiste, plongé dans des jugements faux, est la source des souffrances sans commencement ni fin pour soi-même et pour autrui, il faut avoir vraiment un bon discernement qui changera profondément la qualité de notre vie quotidienne.

L'esprit dualiste est, par nature, dans la contradiction. Il établit un dialogue intérieur qui, depuis toujours, a perturbé notre paix. Nous pensons toujours : « Peut-être ceci, peut-être cela, peut-être quelque chose d'autre » et ainsi de suite. La pensée dualiste entretient un conflit dans notre esprit. Elle nous rend agité et profondément confus. Une fois que nous avons compris que cette confusion est le résultat d'un esprit conditionné par la vue dualiste de la réalité, nous pouvons en faire quelque chose. Avant cela il nous est impossible d'en venir aux prises avec ce problème car nous n'en avons pas identifié correctement la vraie cause. Il n'est pas suffisant de traiter seulement les symptômes. Il est évident que si nous ne voulons vraiment plus avoir de problèmes, il nous éradiquer complètement la source de ces problèmes.

A mesure que notre compréhension et notre connaissance du mahamoudra s'approfondissent, nous réalisons que la façon dont les choses nous apparaissent n'est en fait qu'une projection de notre esprit. Par exemple, la question n'est pas de savoir si Madison, dans le Wisconsin, existe ou non, mais plutôt si la manière dont Madison nous apparaît, existe en réalité ou non. Il doit être clair qu'il ne s'agit pas ici de l'assertion nihiliste que rien n'existe. Nous recherchons simplement la vue correcte de la réalité.

Pour clarifier davantage ce point, nous pouvons examiner les idées fantaisistes que nous projetons sur nos amis et les personnes avec lesquelles nous vivons ou que nous rencontrons tous les jours. Notre esprit dualiste superpose un masque, séduisant ou repoussant, sur l'apparence de tous ceux que nous rencontrons avec comme résultat, une réaction soit de désir soit d'aversion qui colore nos attitudes et notre comportement envers ces personnes. Nous commençons à faire une discrimination : « Il est bien » ou « Elle est nulle. » Des attitudes aussi préconçues et rigides nous empêchent de communiquer correctement même avec nos amis proches, et encore moins avec la profonde sagesse d'un être éveillé, ou Bouddha.

Si nous analysons constamment notre activité mentale, nous finirons par être capables de percer notre mode de perception habituel et super concret de l'univers et de laisser un peu d'espace et de lumière dans notre conscience. En temps voulu nous aurons une compréhension claire de ce qu'est vraiment la non dualité. A ce moment-là, nous devons simplement méditer sans aucune pensée intellectuelle ou discursive. Avec une détermination ferme laissons alors l'esprit méditer en un point sur la vision de la non dualité, au-delà des concepts de sujet/objet, bon/mauvais, etc. Il se peut que la vision de la non dualité soit si vive et si puissante qu'il nous semble pouvoir l'atteindre et la toucher. Il est très important de simplement d'unir notre esprit à cette nouvelle expérience de joie et de luminosité sans la rechercher par l'analyse. Nous devons réaliser directement que la non dualité est la vérité universelle de la réalité.

Quand nous dirigeons notre esprit sur la voie du Dharma, il est préférable de

ne pas trop attendre de résultat immédiat. Le chemin est un processus graduel qui doit être parcouru pas à pas. Avant de pouvoir adopter des pratiques qui apportent un résultat profond et rapide, des pratiques préparatoires sont nécessaires. Lama Tsongkhapa, par exemple, fit d'immenses efforts pour obtenir la réalisation de shounyata ou vacuité, mais sans succès, bien qu'il fût un enseignant renommé, ayant de nombreux disciples. Finalement Manjoushri, l'incarnation de la sagesse parfaite, lui révéla qu'il devait faire une retraite afin de purifier complètement son courant de conscience de toutes les perturbations grossières et subtiles ainsi que de leurs empreintes. Lama Tsongkhapa se retira alors dans une grotte, où il fit un demi million de prosternations ainsi que d'innombrables offrandes de mandala et autres pratiques préliminaires de purification. Au fur et à mesure que son courant de pensée se purifiait, sa compréhension de la vacuité s'approfondissait. Cette transformation se poursuivit jusqu'à ce que, finalement, il réalise le plein Eveil.

Il est utile de comprendre que la réalisation de la non dualité a plusieurs niveaux ou degrés. Du point de vue philosophique il y a deux écoles indiennes de pensée bouddhique mahayana : l'école du *Cittamatra* ou de l'Esprit Seul, et celle du *Madhyamika* ou de la Voie du Milieu dont une subdivision est l'école *Prasangika* ou Conséquentialiste. Ces deux écoles sont d'accord sur le fait que la vue dualiste est fallacieuse et donc n'est pas vraie de façon ultime, et les deux affirment que la non dualité est la nature absolue de tous les phénomènes et qu'elle est vraie de façon ultime. Bien que les écoles de l'Esprit Seul et Conséquentialiste s'accordent sur ces points, leur compréhension de ce que l'on entend par « non dualité » varie quelque peu.

Du point de vue Conséquentialiste, la doctrine de l'école de l'Esprit Seul présente une approche utile de la vérité conventionnelle mais ne décrit pas avec exactitude la véritable nature absolue de la réalité. Autrement dit, les conséquentialistes affirment que la vue de la réalité de l'Esprit Seul est encore teintée de croyances superstitieuses. En dépit de cela, même les Conséquentialistes reconnaissent que si nous sommes capables de réaliser la vue de l'école de l'Esprit Seul, nous sommes qualifiés pour pratiquer les profondes méthodes du yoga tantrique et atteindre des niveaux de compréhension incroyablement élevés.

Ce qu'il nous faut savoir c'est que l'école de l'Esprit Seul soutient que tous les objets du monde sensoriel ne sont que des manifestations de l'énergie mentale et n'existent pas du tout extérieurement. Selon les Conséquentialistes, il est plus correct de dire que l'existence de tous les phénomènes dépend de leur reconnaissance par une conscience qui impute. Les deux écoles attachent une grande importance au rôle de l'esprit dans la détermination de la manière dont les entités apparaissent, mais l'école Conséquentialiste, qui est supérieure, dit qu'affirmer qu'il n'y a aucun phénomène extérieur – que seul l'esprit existe – est une erreur. Une telle vue s'écarte du véritable chemin du milieu qui transcende tous les extrêmes.

Les méditants de l'Esprit Seul éliminent la vue dualiste en voyant que tous les objets du domaine des six sens ne sont rien de plus que de simples projections de notre esprit lui-même. Tous les phénomènes relatifs apparaissent et disparaissent comme les bulles dans un verre de Coca-Cola. Dans cette analogie, le Coca-Cola correspond à l'esprit lui-même, tandis que

les bulles qui y apparaissent sont tous les phénomènes relatifs perçus par les six sens. Les bulles dans le Coca-Cola peuvent-elles être séparées du Coca-Cola ? Non. Donc, puisqu'elles ne sont pas séparées, elles sont non dualistes. Quand notre conscience est imprégnée d'une profonde compréhension de ce point les fondations du samsara sont ébranlées.

Les Conséquentialistes transcendent la dualité en réalisant qu'à la fois le sujet c'est-à-dire l'esprit, et l'objet c'est-à-dire le domaine sensoriel, sont illusoires et vides d'existence en soi. Sujet et objet sont mutuellement interdépendants : ils ne peuvent exister indépendamment l'un de l'autre. C'est pourquoi les Conséquentialistes contestent la position de l'Esprit Seul selon laquelle l'esprit lui-même - en tant que source et substance à partir de laquelle tous les phénomènes relatifs s'élèvent - a une véritable existence en soi intrinsèque. Selon les Conséquentialistes, tous les phénomènes, y compris l'esprit, sont vides même de la moindre trace d'existence en soi.

Lama Tsongkhapa, être pleinement éveillé, a expliqué dans son œuvre « *The Heart of Perfection* » (le Cœur de la Perfection) qu'il nous faut d'abord maîtriser la vue de l'Esprit Seul parce que de cette position élevée nous pourrions facilement progresser vers la vue la plus haute, la plus sublime, qui est celle des Conséquentialistes. C'est pour cette raison même que le Bouddha Maitréya a expliqué la doctrine de l'Esprit Seul. C'est le pont dont nous avons besoin pour passer du point de vue complètement matérialiste à la vue transcendante de la réalité qui est au-delà de tous les extrêmes.

Quand j'expose des sujets de ce genre, j'essaie d'éviter d'être trop philosophique - de m'étendre sur « l'Esprit seul affirme ceci », « les Conséquentialistes affirment cela » - surtout quand il est questions de textes aussi subtils et profonds que celui-ci. En règle générale, on considère cet enseignement du Bouddha Maitréya comme étant un texte de l'Esprit Seul ; cependant, il ne se restreint pas forcément à une interprétation de l'Esprit Seul. Ce texte tout entier se prête parfaitement à une explication Conséquentialiste de la réalité et des deux niveaux de vérité. Bien connaître ces deux niveaux de vérité est essentiel car quand nous parvenons à les réconcilier avec succès, nous arrivons à une compréhension juste des choses telles qu'elles sont en fait et cela nous libère de la souffrance et de sa cause.

J'aimerais une fois de plus passer ce point en revue. Chaque phénomène possède deux caractéristiques, natures ou qualités. L'une est son apparence relative, sa couleur, sa forme, sa qualité, sa texture, et ainsi de suite. C'est ce que l'on appelle une « vérité trompeuse » parce que l'objet semble exister indépendamment de causes et de conditions. Dans ce niveau de vérité nous faisons la distinction entre le sujet et l'objet, ceci et cela, etc. Même si tous les phénomènes, internes et externes, ont cette nature relative, néanmoins ils naissent, existent et disparaissent sans jamais quitter la sphère de la non dualité. Le second niveau de vérité est la nature absolue non dualiste des choses, qui coexiste spontanément avec tous les phénomènes.

Les phénomènes eux-mêmes et la nature absolue des phénomènes, ont des qualités différentes ; ils ne sont pas les mêmes. Tous les phénomènes possèdent simultanément un mode d'existence relatif ou conventionnel ainsi qu'une nature véritable et absolue qui est non dualiste. Certaines énergies se rassemblent et produisent un phénomène relatif. Son mode d'existence relatif

est dualiste et apparaît en termes de relation de sujet et d'objet, et pourtant, toute chose apparaît au sein de l'espace de la non dualité.

Les phénomènes relatifs (skt. *dharma*) sont comme des bulles. Ils sont la vision dualiste de l'esprit dualiste. Par conséquent, ils n'existent pas véritablement, ne sont pas réels. La nature véritable et absolue (skt. *dharmata*) est non dualiste. Elle est donc réelle, ou vraie. Bien que les phénomènes relatifs et la vision dualiste existent bel et bien et fonctionnent, ils ne sont pas vrais de manière ultime. C'est là le point essentiel.

Quand nous disons que tous les phénomènes relatifs ont la nature de la non dualité, nous ne disons pas que toute existence est vacuité ou vérité absolue. L'existence relative n'est pas une vérité absolue. Les phénomènes relatifs ne sont pas des phénomènes absolus. Mais toute énergie existante, qu'elle soit relative ou absolue possède la nature spécifique de la non dualité.

J'aimerais approfondir ce point. Quand nous contemplons la non dualité, la vision dualiste doit disparaître. Par conséquent, nous pouvons dire que la non dualité est la nature absolue. Mais est-il possible de dire que tout ce qui est non dualité est nature absolue ? Non. Pourquoi non ? Parce que, bien que tous les phénomènes aient la nature de la non dualité, il n'est pas nécessaire de percevoir la non dualité elle-même pour percevoir la réalité conventionnelle. Ma tête, par exemple, a la nature de la non dualité, et pourtant nous ne pouvons pas dire que ma tête soit une vérité absolue ou vacuité. Pour appréhender ma tête, il n'est pas nécessaire d'appréhender la non dualité. Un doute peut néanmoins persister : « Si ma tête a la nature spécifique de la non dualité, alors pourquoi ne percevez-vous pas la non dualité elle-même quand vous voyez ma tête ? » Parce qu'entre vous et ma tête se trouve le voile de l'esprit dualiste.

Un autre exemple pourrait éclaircir ce point. Des deux, la population des États Unis et celle de Madison, Wisconsin, laquelle est la plus importante ? La population des États Unis comprend la population de Madison, mais les habitants de Madison n'englobent pas la population de tous les États Unis. La *non dualité* est comme la population des États Unis et tous les phénomènes relatifs sont comme les habitants de Madison. Tous les phénomènes relatifs sont compris dans la non dualité, parce qu'ils s'élèvent au sein de l'espace de la non dualité ; tous les phénomènes relatifs démontrent la non dualité.

Pour conclure, afin de comprendre la non dualité il nous faut comprendre la vacuité. Il est donc possible de dire que la non dualité est la vacuité. Mais toutes les bulles des phénomènes relatifs, bien qu'ils soient non dualistes de manière ultime, ne sont pas la vacuité. La vérité relative et la vérité absolue ne se confondent pas l'une l'autre, mais toutes deux sont imprégnées par la non dualité. Si nous parvenons à comprendre les caractéristiques distinctives ainsi que les natures non contradictoires de ces deux niveaux de vérité, nous pouvons obtenir la libération des émotions perturbatrices, même les plus subtiles. Il ne peut y avoir de plus forte motivation pour l'étude et la méditation que celle-ci.

Colophon ::

Extrait de *Wisdom Energy 2*, Wisdom Publications. Reproduit avec la permission de Wisdom Publications.

Traduction française : Anila Annick Petit et Eléa Redel - novembre 2004.

DEUXIÈME PARTIE :
MÉDITATIONS

7. Méditation sur le Bouddha

« Bouddha » est un mot sanscrit qui signifie « complètement éveillé ». Il fait référence non seulement à Shakyamouni, ou Gautama, le fondateur des enseignements connus sous le nom de bouddhisme, mais aussi à toute personne qui atteint l'éveil. Il existe d'innombrables êtres éveillés, des êtres qui ont profondément transformé leur esprit, éliminé toute énergie négative, ont réalisé leur complétude et sont devenus parfaits. Ils ne sont pas, comme nous, obligés de rester dans un corps physique transitoire, mais sont affranchis de la mort et de la renaissance. Ils peuvent demeurer dans un état de conscience pure ou apparaître sous différentes formes - un coucher de soleil, une musique, un mendiant, un enseignant - afin de communiquer leur sagesse et leur amour aux êtres ordinaires. Ils sont l'essence même de la compassion et de la sagesse, et leur énergie est autour de nous, tout le temps.

Chaque être vivant, en raison du fait qu'il possède un esprit, est capable de devenir un bouddha. La nature fondamentale de l'esprit est pure, claire et dénuée des nuages des conceptions et émotions perturbatrices qui l'obscurcissent à présent. Tant que nous nous identifions à des états d'esprit confus en croyant : « Je suis une personne colérique ; je suis déprimé ; j'ai tellement de problèmes », nous ne nous donnons même pas la chance de changer.

Bien sûr, nos problèmes *sont* très profonds et complexes, mais ils ne sont pas aussi réels ou si concrets que nous le pensons. Nous avons aussi la sagesse qui peut reconnaître nos pensées erronées et la capacité de donner et d'aimer. Il s'agit de s'identifier à ces qualités et de les développer progressivement jusqu'au moment où elles apparaîtront spontanément et sans effort. Ce n'est pas facile d'atteindre l'éveil, mais c'est possible.

Dans cette méditation, nous visualisons la forme du Bouddha Shakyamouni et récitons son mantra.

Shakyamouni est né prince, du nom de Siddhartha, dans une famille immensément riche, il y a deux mille cinq cents ans au nord de l'Inde. Il a vécu dans son royaume pendant vingt-neuf ans, à l'abri des réalités les plus déplaisantes de l'existence humaine. Toutefois il finit par les rencontrer sous la forme d'une personne malade, d'une personne âgée et sénile et d'un cadavre. Ces expériences l'affectèrent profondément. Par la suite, sa rencontre avec un méditant vagabond qui avait transcendé les préoccupations de la vie ordinaire et atteint un état d'équilibre et de sérénité, fut importante pour lui.

Réalisant que son style de vie ne menait qu'à la mort et n'avait pas de valeur réelle et durable, le prince Siddhartha décida de quitter son foyer et sa famille et d'aller dans la forêt pour méditer. Après de nombreuses années d'efforts continus et déterminés, et après avoir rencontré et surmonté difficulté après difficulté, il obtint l'éveil, devint un bouddha. S'étant ainsi libéré lui-même de tous les facteurs perturbateurs et de la souffrance, il aspira à aider les autres à atteindre également l'éveil ; sa compassion était illimitée.

Il avait alors trente-cinq ans. Il passa les quarante-cinq années restantes de

sa vie à expliquer la manière de comprendre l'esprit, de faire face aux problèmes, de développer l'amour et la compassion et ainsi de devenir éveillé. Ses enseignements étaient remarquablement fluides, variant selon les besoins, les capacités et la personnalité de ceux qui écoutaient. Il les mena habilement vers la compréhension de la nature ultime de la réalité.

La vie du Bouddha fut elle-même un enseignement, un exemple de la voie vers l'éveil, et sa mort, un enseignement sur l'impermanence.

Un moyen puissant de découvrir notre propre nature de bouddha est de nous ouvrir au bouddha externe. Avec une pratique continue, l'image ordinaire que nous avons de nous-mêmes s'estompe graduellement et nous apprenons plutôt à nous identifier à notre sagesse et à notre compassion innées : notre propre bouddhité.

La pratique

Refuge et motivation. Calmez votre esprit par quelques instants de méditation sur le souffle. Puis, contemplez la prière de refuge et de production de la motivation de l'esprit d'éveil ou bodhicitta.

Je prends refuge jusqu'à l'éveil,

Dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha (l'assemblée suprême).

Grâce aux mérites accumulés par ma pratique de la générosité et des autres perfections,

Puissè-je devenir un bouddha pour être bénéfique à tous les êtres.

Engendrez l'amour et la compassion en réfléchissant brièvement à la situation difficile de tous les êtres : leur souhait d'éprouver du vrai bonheur mais leur incapacité à l'obtenir, et leur souhait d'éviter la souffrance mais leur confrontation continuelle avec elle.

Puis pensez : « Afin d'aider tous les êtres et de les mener vers la paix parfaite et le bonheur de l'éveil, je dois, moi-même, atteindre l'éveil. Dans ce but, je vais pratiquer cette méditation. »

Visualisation du Bouddha. Chaque aspect de la visualisation est lumière : transparent, intangible et rayonnant. Au niveau de votre front à une distance d'environ un mètre quatre-vingt à deux mètres cinquante, se trouve un grand trône doré, orné de bijoux et soutenu par deux lions des neiges à chacun de ses quatre coins. Ces animaux qui sont en réalité des manifestations de bodhisattvas, ont une fourrure blanche, une crinière et une queue vertes.

Sur la surface plate du trône, se trouve un siège consistant en un lotus grand ouvert et, posés l'un sur l'autre, deux disques radieux représentant le soleil et la lune. Ces trois objets symbolisent les trois réalisations principales de la voie vers l'éveil : le lotus, le renoncement, le soleil, la vacuité et la lune, l'esprit d'éveil ou bodhicitta.

Dessus, est assis le Bouddha, qui a atteint ces réalisations et est l'incarnation de tous les êtres éveillés. Son corps est fait de lumière dorée et il porte les robes safran d'un moine. En fait, les robes ne touchent pas son corps

mais en sont séparées d'environ deux centimètres et demi. Il est assis dans la posture du vajra ou lotus. La paume de sa main droite repose sur son genou droit, les doigts touchent le coussin de lune, ce qui symbolise sa maîtrise parfaite. Sa main gauche repose dans son giron dans le geste de la méditation, tenant un bol rempli de nectar, remède pour guérir nos états d'esprit perturbés et autres adversités.

Le visage du Bouddha est très beau. Son regard souriant et compatissant est orienté vers nous et, simultanément, vers chaque autre être vivant. Ressentez qu'il n'a ni pensée critique, ni jugement et qu'il vous accepte simplement tel que vous êtes. Ses yeux sont longs et étroits. Ses lèvres sont d'un rouge cerise et les lobes de ses oreilles sont longs. Sa chevelure est noire à reflet bleu et chaque cheveu est individuellement bouclé vers la droite et indépendant des autres. Chaque particularité de son apparence représente un attribut de son esprit omniscient.

Des rayons de lumières émanent de chaque pore du corps pur du Bouddha et touchent chaque recoin de l'univers. Ces rayons sont en fait composés d'innombrables bouddhas miniatures, certains partant aider les êtres, d'autres revenant se dissoudre en lui, une fois leur tâche accomplie.

Purification. Ressentez la présence vivante du Bouddha et prenez refuge en lui en vous remémorant ses qualités parfaites, sa volonté et sa capacité de vous aider. Faites une requête sincère pour recevoir ses bénédictions, afin de vous aider à vous libérer de toute votre énergie négative, de vos idées fausses, de vos autres problèmes et d'obtenir toutes les réalisations de la voie vers l'éveil.

Votre requête est acceptée. Un flot de lumière blanche purificatrice, de la nature de l'esprit éveillé, s'écoule du cœur du Bouddha et entre dans votre corps par le sommet de la tête. Tout comme l'obscurité dans une pièce est instantanément dissipée dès que la lumière est allumée, de même, l'obscurité de votre énergie négative se dissipe au contact de cette lumière blanche rayonnante.

Alors qu'elle coule en vous, remplissant complètement votre corps, récitez la prière suivante, trois fois :

*Au maître et fondateur,
Bhagavan, tathagata, destructeur de l'ennemi,
Bouddha complètement parfait,
Glorieux vainqueur, Bouddha Shakyamouni,
Je rends hommage, présente des offrandes,
Et en vous je prends refuge.
Veuillez m'accorder vos bénédictions.*

Récitez à présent le mantra du Bouddha :

Tadyatha om mouni mouni maha mouniyé svaha.

Répétez-le à voix haute, ou chantez-le, au moins sept fois, puis récitez le à voix basse pendant quelques minutes.

Quand votre récitation est terminée, sentez que votre énergie négative, vos problèmes et obscurcissements subtils ont été complètement purifiés. Votre corps ressent béatitude et légèreté. Concentrez-vous un moment sur cela.

Recevoir une force inspirante. Visualisez qu'un flot de lumière dorée descend du cœur du Bouddha et s'écoule dans votre corps par le sommet de votre tête. L'essence de cette lumière représente les qualités excellentes de son corps, de sa parole et de son esprit purs.

Il peut transformer son corps en différentes formes, animées et inanimées, pour aider les êtres selon leurs besoins individuels et leur état d'esprit particulier.

Par sa parole, il peut communiquer simultanément différents aspects du Dharma à des êtres de divers niveaux de développement, et être compris par eux dans leur langue respective.

Son esprit omniscient voit clairement chaque atome d'existence et chaque événement du passé, du présent et de l'avenir, et connaît les pensées de chaque être : telle est sa vision à chaque instant.

Ces excellentes qualités infinies s'écoulent dans toutes les parties de votre corps. Concentrez-vous sur cette expérience de béatitude en répétant, à nouveau, le mantra ***Tadyatha om mouni mouni maha mouniyé svaha.***

Lorsque votre récitation est terminée, ressentez que vous avez reçu les excellentes qualités infinies du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha. Votre corps se sent léger et bienheureux. Concentrez-vous un moment sur cet état.

Absorption de la visualisation. Visualisez maintenant que les huit lions des neiges s'absorbent dans le trône, le trône dans le lotus et le lotus dans le soleil et la lune. Ils s'absorbent, à leur tour, dans le Bouddha qui vient à présent dans l'espace au-dessus de votre tête, se fond en lumière et se dissout dans votre corps.

Votre sentiment ordinaire du « je » - indigne et accablé de défauts - et toutes vos autres conceptions erronées disparaissent complètement. À cet instant, vous devenez un avec l'esprit bienheureux et omniscient du Bouddha sous l'aspect d'un vaste espace vide.

Concentrez-vous sur cette expérience aussi longtemps que possible, ne permettant à aucune autre pensée de vous distraire.

Puis imaginez que de cet espace vide apparaissent, à l'endroit où vous êtes assis, le trône, le lotus, le soleil, la lune et dessus, vous-même sous la forme du Bouddha. Tout est de la nature de la lumière, exactement comme vous l'avez visualisé auparavant en face de vous. Sentez que vous êtes Bouddha. Identifiez-vous à sa sagesse et à sa compassion éveillées et non plus à la vision habituelle incorrecte de vous-même.

Vous entourant dans toutes les directions et emplissant tout l'espace, se trouvent tous les êtres. Engendrez amour et compassion à leur égard en vous rappelant qu'eux aussi veulent obtenir le bonheur, la paix de l'esprit et être libérés de tous les problèmes. Maintenant que vous êtes éveillé, vous pouvez les aider.

Dans votre cœur se trouvent le lotus et la lune. Dressées sur la périphérie de la lune, dans le sens des aiguilles d'une montre, sont les syllabes du mantra ***Tadyatha om mouni mouni maha mouniyé svaha***. Au centre de la lune se tient la syllabe-germe ***Moum***.

Visualisez que des rayons de lumière - en fait notre sagesse et notre compassion - sont émis de chacune des lettres et se répandent dans toutes les directions. Ils touchent les innombrables êtres qui vous entourent, les purifient complètement de leurs obscurcissements et de leurs émotions perturbatrices et les remplissent d'inspiration et de force.

Tout en imaginant cela, récitez à nouveau le mantra :

Tadyatha om mouni mouni maha mouniyé svaha

Une fois la récitation terminée, pensez : « Maintenant j'ai conduit tous les êtres à l'éveil, complétant ainsi l'objectif de ma méditation. »

Visualisez que tous ceux qui vous entourent sont, à présent, sous l'aspect du Bouddha et ressentent une félicité totale ainsi que la sagesse de la vacuité.

Vous ne devriez pas vous inquiéter du fait que votre méditation n'est qu'une simulation et que vous n'avez aidé pas même une seule personne à atteindre l'éveil. Cette pratique connue en sa qualité « d'amener le résultat futur sur le chemin présent » est une cause puissante pour votre propre éveil. Elle nous permet de développer une conviction ferme en notre perfection innée, notre potentiel de bouddha ; ce que nous venons de faire dans la méditation, nous l'accomplirons, sans aucun doute, un jour.

Dédicace. Concluez la session en dédiant toute l'énergie positive et la compréhension que vous avez obtenues par cette méditation, à votre réalisation de l'éveil pour le bien de tous les êtres.

Explication du mantra

Tadyatha Ainsi

Om L'état éveillé ; les qualités positives du corps, de la parole et de l'esprit du Bouddha.

Mouni Contrôle - sur les renaissances infortunées et l'ignorance de la saisie du soi.

Mouni Contrôle - sur les souffrances de l'existence cyclique et l'attitude d'auto-chérissement.

Maha mouniyé Grand contrôle - sur les souffrances des illusions subtiles et de la pensée dualiste.

Svaha Puisse mon esprit recevoir, absorber et garder les bénédictions du mantra et puissent-elles prendre racine dans mon esprit.

Colophon :

Extrait de *Comment méditer* de Kathleen McDonald publié aux Editions Vajra Yogini 2011.

8. Pratique de méditation de Tara

Cette pratique a été compilée par Lama Zopa Rinpoché afin que nous puissions ouvrir notre cœur à l'énergie incroyablement bienveillante et inspirante de Tara.

Visualisez Tara dans l'espace devant vous, de couleur vert émeraude, assise sur un lotus et un disque de lune. Manifestation de l'omniscience, de l'amour et de la compassion de tous les bouddhas, elle est d'une nature lumineuse, ni solide ni concrète. Sa jambe gauche repliée signifie qu'elle contrôle totalement le désir, et sa jambe droite étendue indique qu'elle est prête à se lever pour secourir tous les êtres. Sa main gauche est près de son cœur, dans le geste du refuge : la paume est face à l'extérieur, le pouce et l'annulaire se touchent, et les trois doigts restants sont relevés. Sa main droite est posée sur son genou droit dans le geste qui accorde les réalisations sublimes : la paume est face à l'extérieur, les doigts en souplesse pointent vers le bas. Dans chaque main, elle tient la tige d'une fleur *outpala* bleue, symbole de l'ouverture du canal central. Elle est magnifiquement parée de vêtements en soie et de bijoux, et son visage souriant irradie amour et compassion.

Tous les êtres, sous la forme humaine, vous entourent : ceux qui vous sont proches sont derrière vous, ceux que vous n'aimez pas en face de vous et tous les autres à vos côtés. Aussi loin que vous puissiez voir, vous êtes complètement entourés par tous les êtres.

Tout le monde se joint à vous pour réciter les prières suivantes :

Refuge et production de l'esprit d'éveil.

Je prends refuge jusqu'à l'éveil,

Dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha (l'assemblée suprême).

Grâce aux mérites accumulés par ma pratique de la générosité et des autres perfections,

Puissè-je devenir un bouddha pour être bénéfique à tous les êtres. (3 fois)

Les quatre pensées incommensurables

Puissent tous les êtres obtenir le bonheur et les causes du bonheur,

Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance et des causes de la souffrance,

Puissent tous les êtres ne jamais être séparés de la félicité exempte de toute souffrance, Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité, libérés de l'attachement qui les rapproche des uns et de la colère qui les éloigne des autres.

La prière en sept branches

Avec respect je me prosterne par le corps, la parole et l'esprit.

Je présente des nuées d'offrandes variées, réelles et imaginées.

Je confesse toutes mes actions négatives accumulées depuis des temps sans commencement,

Et me réjouis des mérites de tous les êtres saints et ordinaires.

*Demeurez, je vous prie, jusqu'à la fin du samsara
Et tournez la roue du Dharma pour les êtres.
Mes propres mérites et ceux de tous les autres, je les dédie à l'éveil suprême.*

Courte offrande du mandala

*Cette terre ointe de parfum, jonchée de fleurs,
Ornée du mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune.
Je la visualise comme un champ de bouddhas et je l'offre.
Puissent tous les êtres jouir de cette terre pure !*

Idam gourou ratna mandalakam niryatayami

Je vous envoie ce mandala de bijoux, ô maîtres précieux.

Prière à Tara

Souvenez-vous maintenant des requêtes particulières que vous désirez faire : réussite dans vos activités spirituelles ou mondaines, santé et longue vie de votre famille, de vos amis ou de vous-même, ou tout autre souhait. En gardant ces désirs à l'esprit, récitez la courte prière à Tara autant de fois que possible, soit en restant assis, soit en faisant des prosternations.

***Om**, je me prosterne devant la libératrice, transcendante victorieuse.
Hommage à vous **Turé**, glorieuse salvatrice,
Avec **Touttaré**, toutes les peurs sont dissipées,
Avec **Touré**, tous les bienfaits sont accordés,
Devant la syllabe **Svaha**, je m'incline.*

Pendant que vous récitez la prière, visualisez que des rayons de lumière le long desquels s'écoule du nectar (telles des gouttes de pluie descendant le long d'un fil métallique), sont émis depuis le point de rencontre du pouce et de l'annulaire gauches de Tara. Les rayons et le nectar coulent continuellement, vous touchant ainsi que tous les êtres autour de vous, purifiant vos obstacles à la pratique du Dharma et les obscurcissements à la libération et à l'éveil.

Souvenez-vous des problèmes de tous ceux pour qui vous priez. Pensez aussi aux souffrances et difficultés rencontrées par les êtres qui vous entourent : ceux qui font la guerre, qui se sentent seuls ou malades, ceux qui sont remplis de colère, d'orgueil ou de jalousie. Lorsque les rayons et le nectar pénètrent leur corps et leur esprit, leurs souffrances et les causes de leurs souffrances sont complètement anéanties. Tous les êtres sont alors entièrement libérés.

Pensez avec une conviction profonde que Tara accepte vos requêtes et répond à vos prières. Pendant la première partie de votre récitation, vous pouvez visualiser la purification décrite ci-dessus, et, pendant la seconde, vous pouvez visualiser que vous et tous les êtres, devenez un avec Tara : à chaque prière, une Tara identique à celle que vous avez visualisée en face de vous émane de celle-ci et se dissout en vous et en tous les autres êtres. Vous devenez tous complètement un avec le corps, la parole et l'esprit sacrés de Tara.

Dédicace

*Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,
Puissè-je rapidement obtenir l'état de Tara
Et mener tous les êtres, sans exception,
À cet état éveillé.*

*Puisse le joyau suprême de la bodhicitta
Naître là où il n'est pas né,
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,
Mais s'accroître de plus en plus.*

Colophon :

Extrait de *Comment méditer* de Kathleen McDonald publié aux Editions Vajra Yogini 2011.

9. Faire face aux énergies négatives

Lorsque l'attention se développe, nous devenons de plus en plus sensibles à nos pensées et nos sentiments, y compris nos états d'esprit négatifs tels la colère, l'irritation, l'orgueil, la dépression, le désir, etc. Pourquoi sont-ils considérés comme « négatifs » ? Ce n'est pas que la colère ou le désir soient intrinsèquement mauvais ou que nous devons avoir honte lorsqu'ils surgissent. Ils sont négatifs parce que ce sont des émotions perturbatrices - des conceptions distordues qui dépeignent une image fautive de la réalité - et parce qu'ils conduisent au mécontentement, à la confusion et aux problèmes. Cependant, avec la compréhension juste et les outils adéquats, chaque expérience qui s'élève dans notre esprit, aussi bien négative que positive, peut être une étape constructive sur la voie.

La cause racine des émotions négatives est la notion erronée de l'existence intrinsèque, solide et saisissable que nous imputons sur toute chose. Cette méprise entraîne *l'attachement* à tout ce qui apparaît comme agréable, *l'aversion* ou la *colère* envers ce qui est désagréable ou douloureux, et une *ignorance* indifférente par rapport à tout le reste. Ainsi notre esprit divise tout le monde et tout dans le monde qui nous entoure en *ami*, *ennemi* et *inconnu*. Et ces trois toxines mentales à leur tour se diversifient en tous nos autres états d'esprit négatifs.

Toutefois, comme toutes nos expériences, les émotions négatives sont impermanentes, elles ne sont ni fixes, ni concrètes. Elles sont simplement une énergie mentale, comme l'amour et la joie, dont la nature est claire et immatérielle. Parfois, vous pouvez vous sentir submergé par ces émotions et vous demander si vous arriverez un jour à contrôler votre esprit. Mais ne vous inquiétez pas. Les émotions conflictuelles ne font qu'aller et venir dans votre esprit ; elles ne sont pas *vous*.

Habituellement, soit nous nous identifions complètement avec notre colère, sans aucune compréhension ni clarté, soit nous la réprimons entièrement, en refusant de reconnaître ce qui se passe. Ces deux approches - être pris dans l'émotion ou la contenir - sont malhabiles et ne font qu'aggraver les choses.

Une approche plus habile est de reconnaître honnêtement la présence de l'émotion, mais de prendre du recul et de l'observer d'une manière détachée dans le calme spacieux de la méditation. Avec l'attention et la prise de conscience de sa nature - qu'il ne s'agit que d'une expérience momentanée dans notre esprit et non pas de quelque chose de solide et de fixe, et que ce n'est pas non plus *moi* - nous pouvons arriver à lâcher prise et à la laisser sortir de notre esprit.

Mais « lâcher prise » n'est pas toujours facile, surtout si l'émotion est habituelle ou très forte. S'il en est ainsi, nous pouvons alors utiliser une ou plusieurs des méthodes expliquées ci-dessous pour analyser l'émotion, voir qu'elle est erronée et transformer notre état mental en un état plus positif et plus réaliste. Gérer ainsi la colère, ou tout autre émotion négative, devient une expérience bénéfique d'apprentissage.

Mais pour certaines personnes ou pour certains problèmes, il est peut-être difficile « d'être son propre thérapeute. » Analyser et transformer une émotion puissante comme la colère requiert pas mal d'habileté et de sagesse. Si vous trouvez qu'il est difficile pour vous de le faire, il se peut que vous ayez besoin de demander de l'aide à un maître spirituel, à un bon thérapeute, ou à un ami attentionné et sage. Personne d'autre ne peut changer votre esprit - vous seul pouvez le faire - mais discuter avec les autres peut vous apporter de nouvelles idées et perspectives utiles pour y travailler.

Les méthodes expliquées dans ce chapitre sont des moyens pratiques pour faire face à *l'attachement*, à la *colère*, à la *dépression* et à la *peur*. Une première étape importante pour travailler avec les émotions est de les reconnaître et les identifier. Parfois notre esprit ressemble à une jungle dense de pensées perturbatrices et d'émotions ; il est difficile de voir vraiment ce que s'y passe. Grâce à l'attention, l'honnêteté et la discrimination intelligente nous pouvons commencer à y voir clair : « C'est de la colère ; c'est du désir ; c'est de la peur » et ainsi de suite. Une fois que nous savons ce contre quoi nous nous battons, nous pouvons choisir les méthodes appropriées.

La deuxième étape est d'avoir une attitude saine et équilibrée envers les émotions négatives. Les attitudes à éviter comprennent la culpabilité, la haine de soi ou le jugement de soi-même et l'identification avec les émotions, par exemple : « Je suis ma colère » qui nous conduit à en être obnubilé et à l'exprimer. Nous pouvons l'éviter en nous rappelant que les perturbations mentales sont impermanentes, qu'elles vont et viennent dans notre esprit comme les nuages dans le ciel, et qu'elles ne sont pas notre véritable nature. La vraie nature de l'esprit est pure, dénuée d'émotions perturbatrices, tel un ciel clair et sans nuage.

L'étape suivante consiste à travailler sur les émotions perturbatrices au cours de la méditation, en se servant d'un ou plusieurs antidotes. Si un certain nombre d'émotions différentes perturbent votre esprit en même temps, il est préférable de commencer par celle qui est la plus forte et qui vous dérange le plus ; n'essayez pas de les prendre toutes à la fois ! Une fois que vous avez réussi à maîtriser un peu la plus importante, vous pouvez alors passer à la suivante dans l'ordre d'importance.

Certaines des méthodes expliquées ici apportent de nouvelles façons de considérer ces émotions, d'autres présentent de nouvelles façons de considérer l'objet ou la situation qui nous émeut. Ce ne sont pas des solutions magiques à des problèmes qui sont somme toute difficiles. Faire face à l'énergie négative est un travail ardu, mais avec la pratique et la patience il est possible de modifier progressivement nos attitudes en tant que première étape vers la transformation de notre expérience réelle des personnes et des situations. Si nous nous familiarisons avec ces méthodes au cours de la méditation, il nous sera plus facile de les appliquer spontanément lorsque c'est nécessaire.

Commencez chaque session de méditation avec une motivation altruiste et positive, puis prenez un moment pour observer le souffle afin d'amener votre esprit à un état de calme dans lequel vous pouvez réfléchir de façon objective sur vos émotions négatives et leurs antidotes.

L'attachement

Désirer quelque chose et ne pas vouloir en être séparé : voilà en général ce qu'est l'attachement, appelé aussi désir. Ce qui lui est associé, c'est la fausse présomption que le fait d'avoir tout ce que nous désirons nous procure de la satisfaction : c'est pourquoi l'attachement déclenche des problèmes.

L'attachement est difficile à détecter et il est encore plus difficile de trouver quelque chose à en redire car nous pensons qu'il constitue la voie du bonheur et du contentement. Mais l'accomplissement du désir est une illusion ; le désir nous entraîne davantage dans le désir et non pas vers la satisfaction.

Nous sommes sans doute capables de voir comment l'attachement à l'alcool, aux drogues ou à l'argent conduit plutôt aux problèmes qu'au bonheur, cependant nous pouvons nous demander ce qu'il y a de mal à s'attacher aux êtres. La vie ne serait-elle pas vide et dénuée de sens si nous n'avions ni famille ni amis ?

Cette question se pose parce que nous confondons attachement et amour. L'attachement se préoccupe de *mes* besoins, de *mon* bonheur, alors que l'amour est une attitude désintéressée qui s'inquiète des besoins et du bonheur des autres. La plupart du temps, notre amour est mélangé à l'attachement parce que seuls, nous ne nous sentons pas à la hauteur ni en sécurité et nous essayons de trouver la plénitude à travers autrui. Mais quand une relation comporte de l'attachement, des problèmes surgissent inévitablement. Nous devenons dépendants des bons sentiments et du bien-être que nous trouvons dans la relation, et nous souffrons si elle change. Le bonheur véritable et durable ne peut se trouver qu'à l'intérieur de nous-mêmes. Aussi longtemps que nous continuerons désespérément à nous appuyer sur les autres, nous ne le découvrirons pas. Une relation dépourvue de saisie peu réaliste est libre de déception, de conflit, de jalousie et autres problèmes, et constitue un terrain fertile pour le développement de l'amour et de la sagesse.

Surmonter l'attachement ne signifie pas devenir froid et indifférent. Au contraire, le détachement veut dire apprendre à avoir une maîtrise détendue de notre esprit grâce à la compréhension des causes réelles du bonheur et de la satisfaction, ce qui nous permet de jouir davantage de la vie et de souffrir moins.

Comment faire face à l'attachement

1. Contemplez les défauts de l'attachement. Examinez avec attention l'esprit qui en fait l'expérience. Il est exalté et plein d'attentes peu réalistes. Il glisse sur les faits et s'occupe des fantasmes projetés. Il n'est pas à même de voir les choses clairement et n'est pas en mesure de porter un jugement intelligent. Est-ce cela le bonheur ?

De plus, les conséquences de l'attachement ne sont ni la paix ni la satisfaction, mais la déception et un regain de désir. Pensez à la souffrance que vous éprouvez lorsque vous vous séparez d'un objet d'attachement. Nous connaissons tous la douleur de relations qui n'ont pas réussi et le chagrin ressenti à la mort d'une personne qui nous est chère.

Reconnaissez que l'attachement n'est pas un état d'esprit clair et serein et qu'il conduit à l'insatisfaction et au mécontentement. En faire une habitude laisse sur notre courant de conscience des empreintes pour rencontrer plus de problèmes dans l'avenir.

L'attachement obscurcit l'esprit et nous empêche de reconnaître ses défauts. Il est extrêmement important d'être honnête avec nous-mêmes, pour percer sa façade et analyser sa nature véritable.

2. Rappelez-vous que toutes les choses sont impermanentes. De par leur nature elles changent de moment en moment et périront de façon inévitable. L'objet de votre attachement ne sera pas toujours attrayant et agréable ; visualisez le comme étant vieux, défraîchi et usé, puis vérifiez si vos sentiments à son égard sont encore les mêmes. Et comment vous sentiriez-vous si vous le perdiez entièrement ?

Le plaisir de votre expérience, lui aussi, est impermanent. Pendant combien de temps vous sentez-vous vraiment content et satisfait avec un objet quel qu'il soit ?

Lorsque nous reconnaissons que les choses extérieures ne peuvent nous apporter ni bonheur ni satisfaction durables, notre attachement à ces objets diminuera ; et nous les apprécierons certainement d'autant plus !

3. Méditez sur la mort. Souvenez-vous que la mort est inéluctable et qu'elle peut arriver à tout moment. Imaginez ce que vous ressentirez lorsqu'il faudra vous séparer de vos objets d'attachement pour toujours : les êtres qui vous sont chers, vos plaisirs, vos biens. Non seulement ne peuvent-ils vous aider en rien au moment de votre mort, mais aussi votre attachement à leur égard troublera votre esprit et fera obstacle à une mort paisible.

4. Le meilleur remède à l'attachement et à toutes les autres émotions perturbatrices est de penser à la vacuité. Examinez le « je » qui éprouve de l'attachement. Quelle est sa nature ? Essayez de localiser ce « je » apparemment solide et réel dans votre corps ou votre esprit.

Examinez également l'objet d'attachement. Cette personne ou cette chose est-elle merveilleuse et avenante en soi ? S'il en est ainsi, pourquoi n'est-elle pas appréciée par tout le monde ? Vous est-il possible de voir à quel point votre esprit exagère l'objet et s'enthousiasme pour cet objet ?

Essayez de voir que les deux, le « je » et son objet sont vides d'existence intrinsèque ; ils n'existent pas de la manière dont ils apparaissent : en soi et par eux-mêmes. Cela peut ne pas sembler très convaincant - surtout quand l'attachement est fort - mais considérez cela avec soin. Le simple fait de penser à la vacuité est utile et nous permet de comprendre graduellement ce que cela veut dire et de relâcher notre attachement.

5. Si vous ressentez un attachement fort pour un corps séduisant (y compris le vôtre), procédez de la façon suivante.

Analysez, d'abord, juste ce que vous lui trouvez de si attirant. Puis pénétrez mentalement la surface et examinez ce qui se trouve sous la peau : la chair, les os, les vaisseaux sanguins et les organes. Visualisez le mucus, le pus, le sang, les excréments et l'urine. N'hésitez pas à en imaginer les détails précis. Que trouvez-vous donc de si attirant ici ?

Imaginez le corps vieux, voûté et ridé : où sa beauté se trouve-t-elle maintenant ?

Le propos de cet exercice n'est pas de passer à l'autre extrême et de vous détester, vous, ou la personne qui vous attire ; mais plutôt de voir comment l'attachement déforme notre perception et exagère les qualités d'une personne ou d'une chose. Nous ne voyons tout simplement pas la réalité telle qu'elle est. Aussi, cette analyse nous ramène-t-elle sur terre et nous aide-t-elle à pénétrer la surface de notre image fantaisiste à l'éclat plutôt superficiel.

6. Un remède à l'attachement à la nourriture, est de contempler la souffrance endurée par tous les êtres impliqués dans sa préparation. Des animaux sont abattus pour nous alimenter en viande et en poisson ; d'innombrables petits animaux et insectes sont tués lorsque les céréales, les fruits et légumes que nous mangeons sont cultivés, fertilisés et traités. Souvenez-vous du dur labeur des agriculteurs, des pêcheurs, de ceux qui cueillent les fruits, des ouvriers d'usine, des routiers, des vendeurs et des cuisiniers.

Essayez de manger avec attention, en témoignant de la gratitude pour la bonté et le sacrifice de tous ces êtres.

La colère

Contrairement à l'attachement qui consiste à ne pas vouloir être séparé de quelque chose ou de quelqu'un, la colère est l'attitude de vouloir être séparé, de vouloir faire du mal. La plupart de nos colères sont dirigées contre d'autres personnes, mais nous pouvons aussi nous fâcher contre nous-mêmes ou contre des objets inanimés. La colère peut aller du sentiment d'irritation provoqué par la façon dont quelqu'un boit du thé, par exemple, jusqu'à la haine puissante qui mène à la violence physique ou même au meurtre.

La colère est l'opposé même de la patience, de la tolérance, de la compassion et de l'amour. C'est une conception déformée, une manière erronée de réagir aux choses, une émotion perturbatrice qui n'amène que problèmes et mécontentement, et non pas les résultats escomptés. Elle perturbe notre esprit, nous pousse à nuire aux autres par nos actions et par nos paroles, et ne constitue pas une manière habile ni intelligente de réagir, quelle que soit la situation.

La patience, l'opposé de la colère, est un état d'esprit très bénéfique puisqu'il nous permet d'accepter les difficultés avec un minimum de souffrance. Mais il faut apprendre à être patient et pour développer la patience, il nous faut mettre en pratique les remèdes à la colère.

Il est plus facile de reconnaître les défauts de la colère que ceux de l'attachement ; néanmoins, il est très difficile de gérer la colère. Ce qui est problématique, c'est que nous ne sommes même pas disposés à la reconnaître à l'œuvre en nous, ou si nous l'identifions, d'admettre que c'est un défaut. Il est fort possible que nous aimerions être calmes et bienveillants, mais dans les efforts que nous faisons pour cela, nous refoulons certainement des sentiments d'aversion, d'agacement et de ressentiment qui sont les aspects les plus subtils de la colère. Cela n'est pas une solution. Les émotions sont toujours là, elles

continuent à mijoter dans notre esprit, nous rendent nerveux et tendus et affectent d'autres personnes.

Une autre approche erronée est de considérer la colère comme une énergie naturelle qui ne doit pas être contenue mais exprimée chaque fois qu'elle surgit. Cela peut évidemment nous soulager de la tension immédiate provoquée par nos émotions et ainsi avoir l'air d'être une manière habile de gérer la colère, mais là encore, ce n'est pas une solution. Il nous suffit d'observer les effets à court terme - à quel point cela nous perturbe nous-mêmes et les autres - et ceux à long terme - la colère devient une habitude - pour nous rendre compte qu'il n'est pas du tout utile ni intelligent de céder à la colère.

L'approche vraiment habile est de reconnaître la colère ou l'irritation dès qu'elle s'élève, de la garder dans notre esprit et d'y faire face à ce moment là. La surprendre dès que nous la ressentons est en soi suffisant pour désamorcer une grande partie de l'énergie de la colère. Puis nous devons examiner l'émotion sous des angles différents : quelles sont ses causes ? Qu'espérons-nous en obtenir ? Que pensons-nous de la situation ? Une compréhension claire de la colère nous permet de mieux la cerner, car lorsque nous voyons à quel point elle est absurde, nous sommes moins enclins à nous y engager.

La colère déforme notre vision des choses. Après l'avoir examinée nous devons appliquer un des antidotes proposés ci-dessous, afin d'amener notre esprit à une vision plus correcte de la réalité. Toutefois, cela n'est pas facile. L'énergie de la colère est très puissante et nous n'avons pas l'habitude d'essayer de la maîtriser ou de la transformer. Il est utile pour la méditation de se servir, sans arrêt, de ces méthodes en travaillant sur des expériences passées de colère ou sur des situations imaginées ; ainsi, quand la colère survient dans nos relations quotidiennes avec les autres, nous pouvons nous rappeler la compréhension que nous avons développée dans nos sessions de pratique et essayer d'éviter de tomber dans les vieux schémas habituels de se mettre en colère.

Evidemment, nous ne réussirons pas toujours. Il peut arriver que des minutes, des heures, voire des jours passent avant même que nous ne réalisons que nous nous étions mis en colère et que nous avons blessé quelqu'un ! Mais il n'est jamais trop tard pour y remédier. Asseyez-vous, remémorez-vous la situation, reconnaissez ce qui s'est mal passé et essayez de voir comment éviter les mêmes erreurs à nouveau. Nous pouvons aussi faire une pratique de purification pour remédier au karma créé et nous excuser auprès de la personne que nous avons blessée.

La même pratique peut être accomplie pour résoudre des problèmes auxquels nous avons été confrontés des années auparavant. Il n'y a aucune raison de se sentir découragé si la colère continue de surgir fortement ; cela prend du temps pour casser des habitudes puissantes. Le plus important est de *vouloir* y travailler et *d'essayer*.

Comment gérer la colère

1. Contemplez les défauts ou les inconvénients de la colère, afin d'être

convaincu qu'elle est plutôt nuisible qu'utile et n'est donc pas quelque chose à quoi vous voulez donner libre cours. Tout d'abord, regardez un peu les effets immédiats de la colère sur votre esprit et sur votre corps. Comment est-ce d'être en colère ? Votre esprit est-il paisible et heureux, ou est-il perturbé et mécontent ? Êtes-vous capable de penser avec clarté et de prendre des décisions intelligentes, ou vos pensées deviennent-elles confuses et irrationnelles ?

Et comment cela affecte-t-il votre corps ? Vous sentez-vous calme et détendu, ou agité et tendu ? Des études scientifiques ont montré que la colère était une cause importante de certains problèmes de santé, comme les maladies de cœur et le cancer, ainsi que la mort prématurée.

Comment votre colère affecte-t-elle les personnes qui vous entourent ? Si vous exprimez votre colère en paroles et en actions, quel en est le résultat ? Cela peut vous amener à faire du mal à des personnes que vous aimez et porter atteinte aux relations qui vous sont chères. Mais même la colère dirigée vers vos « ennemis », - ceux dont vous pensez qu'ils méritent d'être blessés - peut revenir sur vous plus tard. Est-ce donc le moyen le plus sage de leur faire face ?

Il y a des effets plus subtils et moins évidents de la colère sur notre psyché. En termes de karma, se mettre en colère laisse des empreintes sur notre esprit qui entraîneront des expériences douloureuses dans l'avenir, davantage de souffrance. Cela détruit aussi une grande partie du bon karma que nous avons accumulé avec tant de difficulté. C'est un obstacle majeur au développement de qualités comme l'amour, la compassion et la sagesse et à notre progression sur la voie spirituelle...

Reconnaissez les résultats néfastes de la colère, décidez de ne pas laisser votre esprit sous son contrôle et au lieu de cela apprenez des méthodes pour la désamorcer.

2. Rappelez-vous le karma, cause et effet. Si quelqu'un vous nuit d'une manière quelconque - en étant injurieux ou hostile, en vous trompant ou en vous volant, ou encore en détruisant vos biens - et que vous pensez n'avoir rien fait pour le mériter, vérifiez une nouvelle fois.

Selon le bouddhisme, tout malheur qui s'abat sur nous est le résultat d'actions nuisibles accomplies dans le passé, dans cette vie, ou dans d'autres vies. Nous récoltons ce que nous avons semé. Si nous arrivons à voir nos problèmes sous cet angle, nous serons plus à même de les accepter et d'en être responsable au lieu d'accuser autrui. De plus, si nous comprenons que se mettre en colère et d'y répondre ne nous apportera que plus de problèmes dans l'avenir, nous déciderons d'être plus patients et de faire plus attention au karma que nous créons.

3. Une autre méthode pour faire face aux personnes qui vous agacent ou vous font du mal est de vous mettre à leur place et d'essayer de concevoir la situation à partir de leur point de vue. Qu'est-ce qui les pousse à se comporter ainsi ? Leur état d'esprit est-il calme et heureux, ou confus, misérable et incontrôlé ? Comme nous, ce sont des êtres humains, avec des problèmes et des soucis, et ils essaient d'être heureux, et de s'accommoder de la vie. Souvenez-vous de vos expériences, lorsqu'il vous est arrivé de vous mettre en

colère et d'être méchant, pour avoir une meilleure idée de ce qu'ils ressentent.

Voyez aussi ce qu'il en sera s'ils continuent à agir en étant dupes d'eux-mêmes. Seront-ils heureux et satisfaits, ou alors ne sont-ils pas juste en train de se créer plus de troubles et de souffrance ? Si nous comprenons vraiment la confusion et la douleur des autres, il y aura moins de chances que nous réagissions par la colère - qui ne leur apporterait que davantage encore de souffrance - et de plus fortes chances que nous les considérions avec compassion.

4. Les enseignements bouddhiques disent que l'on ne verrait pas de défauts en autrui si l'on n'avait pas ces défauts en nous - comme dit le proverbe : « Qui se ressemble s'assemble. » Les autres sont donc comme des miroirs qui nous montrent ce sur quoi nous devons travailler nous-mêmes.

Vérifiez exactement ce que vous n'aimez pas dans l'autre personne ou ce contre quoi vous êtes en colère. Puis regardez en vous et voyez si vous arrivez à trouver la même chose, ou quelque chose de similaire. Il se peut que cela soit évident : il vous sera peut-être facile de vous souvenir que vous avez agi de même, ou de réaliser que vous avez aussi cette même mauvaise habitude.

Dans certains cas pourtant il vous faudra peut-être regarder plus profondément ; cela pourrait être une tendance que vous avez refoulée depuis longtemps, en la considérant comme mauvaise et inacceptable. Et c'est là où se trouve le problème : parce que vous n'acceptez pas cette partie de vous-même, vous n'arrivez pas à l'accepter dans les autres et ressentez de la colère lorsque vous la percevez.

La solution est d'apprendre à accepter ce comportement ou cette tendance en vous-même. « Accepter » ne veut pas dire la tolérer et penser que vous pouvez vous y engager comme vous le voulez. Cela veut dire être honnête et reconnaître l'existence de ce défaut, mais en même temps savoir que vous pouvez travailler à le réduire et finir par le surmonter. Accepter davantage vos points faibles et être indulgent à leur égard vous permettra de mieux accepter ceux des autres et d'être plus compatissant à leur égard.

5. La colère a plus de chance de s'élever quand nous sommes malheureux et insatisfaits. Si vous remarquez que même des petites choses vous irritent et vous mettent en colère, asseyez-vous et vérifiez ce qui se passe au niveau plus profond de votre esprit. Êtes-vous insatisfait par rapport à quelque chose ? Y a-t-il des pensées qui vous contrarient et qui sont critiques par rapport à vous-même ou à des aspects de votre vie ? Mettez-vous davantage l'accent sur le côté négatif des choses que sur le côté positif ? S'il en est ainsi, la méditation sur l'appréciation de votre vie humaine est un bon remède. Il y a de bonnes choses par rapport à vous et à votre vie et si vous y prêtez plus attention, votre esprit sera plus heureux et plus satisfait, et vous aurez moins tendance à réagir avec colère, même quand surgissent des problèmes plus importants.

6. Lorsque la colère surgit, tournez votre attention vers l'intérieur et examinez le « je » qui est en colère. Faites une analyse pour voir où et comment il existe. Appliquez toute la compréhension de la vacuité que vous avez.

Examinez également l'objet de votre colère. Existe-t-il de manière aussi

solide et évidente qu'il nous apparaît ? Si la personne contre laquelle vous êtes en colère est vraiment si mauvaise et si antipathique de son propre côté, sans dépendre de la manière dont votre esprit la perçoit, alors elle devrait apparaître de cette façon à tout le monde. En est-il ainsi, ou y a-t-il des gens qui apprécient et admirent cette personne ?

Essayez de voir que la situation est pareille à un rêve : bien qu'elle semble très réelle pour le moment, de votre point de vue, à un autre moment, un peu plus tard, même demain, elle apparaîtra plus lointaine et floue, rien qu'un souvenir.

7. Les situations difficiles sont généralement les plus productives en termes de développement spirituel. Ainsi, celui qui éveille notre colère nous donne l'occasion de voir que nous avons encore du travail à faire.

Nous pouvons penser avoir fait beaucoup de chemin dans la compréhension et la maîtrise de notre esprit et avoir acquis désormais une certaine tranquillité, quand soudain la colère surgit ! Il s'ensuit que si les êtres nous mettent en colère, ils nous donnent alors la possibilité de voir où nous en sommes et d'utiliser notre connaissance pour accroître notre patience. Contemplez ceci et renforcez votre détermination à comprendre votre colère, à la maîtriser et à apprendre à réagir plutôt avec patience. Ce sera profitable pour vous et pour les autres.

8. Contemplez les points de la méditation sur la mort. La mort peut survenir à tout moment, aussi réalisez qu'il est ridicule de s'attacher aux différends que vous avez avec les autres. Mourir avec une colère non résolue cause des ravages dans votre esprit et rend impossible une mort paisible.

L'autre personne peut, elle aussi, mourir à tout moment. Comment vous sentiriez-vous si cela arrivait avant d'avoir pu clarifier les problèmes qui vous divisent ?

Vous, l'autre personne et votre interaction prendront définitivement fin. Vos dans cette optique, les problèmes sont-ils vraiment si importants ? Méritent-ils l'angoisse et le mécontentement qu'ils causent ?

9. Après avoir obtenu une certaine maîtrise de votre colère par l'une de ces méthodes, peut-être aimeriez-vous travailler à développer l'amour. Vous pouvez le faire en pratiquant la méditation sur l'amour, en visualisant en face de vous la personne qui vous met en colère et en faisant un effort particulier pour, en fait, inverser vos sentiments à son égard.

10. Toutes les méthodes expliquées ci-dessus impliquent une méditation pour essayer de gérer la colère par vous-même ; il est possible également de résoudre un conflit en communiquant avec l'autre personne. Cela exige toutefois de la prudence. Nous devons d'abord nous demander si l'autre personne est ouverte à une telle communication et si cela amènera des résultats positifs. Puis, nous devons examiner très attentivement notre motivation : désirons-nous vraiment régler nos différends avec cette personne et améliorer notre compréhension mutuelle, ou voulons-nous simplement exprimer à quel point nous sommes irrités ou remporter une victoire ?

Si nous commençons à discuter du problème avec le désir de faire du mal ou avec des attentes et des exigences, la communication ne sera pas possible.

Nous devons donc être très clairs sur nos intentions, et très sincères et honnêtes dans l'explication de nos sentiments. Une telle communication ouverte est très puissante et peut transformer des ennemis en amis.

Bien sûr, la colère est parfois tellement forte que la dernière des choses que vous ayez envie de faire, c'est de vous asseoir pour méditer ! Vous devez tenter, au moins, de ne pas vous y impliquer complètement et de parler avec emportement ou de devenir violent. Vous pouvez essayer une méthode qui permette de relâcher votre énergie sans nuire à la personne, ou ne pas réagir du tout, en restant de pierre ou de bois, jusqu'à ce que votre colère soit apaisée. Plus tard, quand votre esprit aura retrouvé son calme, vous pourrez méditer sur le problème et appliquer l'un des antidotes.

Un problème qui réapparaît fréquemment, comme celui de se mettre en colère contre quelqu'un avec qui vous vivez ou travaillez, peut être résolu plus efficacement si vous pensez à la situation en méditation et prévoyez ce que vous direz ou ferez lorsqu'elle se présentera de nouveau. De cette façon, vous êtes mieux préparé et risquez moins d'être pris au dépourvu.

La dépression

Il existe différentes formes de dépressions. Certaines sont de courte durée et dues à des problèmes comme une perte, une maladie ou le fait de ne pas obtenir ce que l'on désire ; d'autres sont de longue durée et peuvent être occasionnées par des facteurs génétiques ou biologiques. La méditation peut-être utile au moins pour certains cas de dépression, toutefois celles qui sont graves et de longue durée requièrent un traitement médical ou thérapeutique.

La dépression se manifeste par un état d'esprit morose, pesant, malheureux, égocentrique et par un manque d'énergie positive. Elle implique fréquemment la haine de soi, l'autocritique ou d'autres schémas de pensée négatifs. Elle n'est pas réaliste, exagère le côté négatif des choses et en ignore le côté positif ; elle voit le verre à moitié vide plutôt que de le voir à moitié plein.

La dépression se concentre sur *mon* problème et l'agrandit démesurément. Nos pensées tombent en flèche ; nous avons l'impression que la situation est désespérée, sans possibilité d'amélioration. Nous nous apitoyons sur nous-mêmes, voyant notre ego au cœur d'une histoire triste et nous n'avons pas d'énergie ou si peu à partager avec les autres. Il nous est difficile de prendre soin de nous-mêmes, et nous risquons d'entraîner les autres avec nous.

Nous avons tous tendance à être dépressifs par moment. Nous ne sommes pas parfaits et la vie n'est pas toujours facile. Nous faisons des erreurs et nous n'avons pas le contrôle de ce qui se présente à nous. Lorsque nous sommes incapables d'accepter ces problèmes avec joie comme des aspects naturels de la vie ou de les gérer habilement, nous sombrons dans la dépression. Bien sûr, la douleur que nous éprouvons est réelle et les problèmes nécessitent notre attention. Mais sombrer dans la dépression n'est pas la solution - cela ne fait qu'approfondir et compliquer notre tristesse. Le meilleur moyen est d'analyser notre façon de penser pour voir comment nous interprétons la situation et d'essayer de comprendre d'où vient notre erreur. Progressivement nous pouvons apprendre à nous rattraper à temps ; à regarder les choses de

manière plus positive et à utiliser notre sagesse naturelle.

Comment faire face à la dépression

1. Prenez du recul par rapport à vos pensées et sentiments et vérifiez ce qu'ils disent. La dépression implique souvent des pensées répétitives d'autocritique telles que : « Je suis un bon à rien », « Personne ne m'aime », « Je ne fais jamais rien de bien ». Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous reconnâtrons que ces pensées sont erronées ou exagérées, mettent l'accent sur le négatif et ignorent le positif.

Vous pouvez alors faire la méditation sur l'appréciation de votre vie humaine. Même si votre problème est très sérieux, il est important de vous rappeler que vous avez beaucoup d'énergie positive et un potentiel considérable. Il est toujours possible de surmonter (ou au moins d'alléger) la dépression en changeant votre façon de penser, en mettant l'accent sur les aspects positifs de votre personnalité et de votre vie plutôt que sur les aspects négatifs ; ils existent bel et bien ! Il s'agit en fait de les voir et de vous y identifier plutôt que de vous identifier avec l'image dépressive et insignifiante que vous avez de vous-même.

Vous pouvez changer votre manière de voir en amenant dans votre esprit des pensées positives plus réalistes comme : « J'ai telles et telles qualités », « Il y a des gens qui m'aiment et pour qui je compte », « *J'arrive* très bien à faire ceci et cela ». Vous pouvez même vous sentir bien par rapport au fait que vous êtes encore en vie - vous n'êtes pas encore mort d'une maladie, dans un accident ou une catastrophe naturelle - et par rapport à tout ce que vous pouvez faire avec votre corps et votre esprit.

2. Méditez sur la clarté de l'esprit. Votre tristesse ou mécontentement, votre inquiétude et votre frustration aussi bien que vos bons sentiments, ne sont tous que de l'énergie mentale : claire, immatérielle et transitoire. Observez simplement les différentes pensées et expériences qui traversent votre esprit, sans les juger ni vous y impliquer.

Souvenez-vous que toutes les expériences sont impermanentes. Vous avez peut-être été déprimé dans le passé, mais où est cette expérience à présent ? Elle est révolue. La même chose se passera avec votre dépression actuelle. Cela peut durer quelques heures ou quelques jours, mais finalement elle disparaîtra. Et même pendant ce laps de temps elle n'est pas constante. Si vous observez attentivement votre esprit, vous remarquerez des moments de clarté ou de joie entrecoupés de moments de tristesse. Ne vous accrochez pas à ces moments mais laissez-les passer.

Rappelez-vous que votre esprit est un courant d'expériences diverses - joyeuses, malheureuses, positives et négatives - toutes de la même nature claire et immatérielle. Ces expériences apparaissent et se dissolvent comme les vagues sur l'océan, et ne durent que peu de temps. Votre dépression ressemble à une vague : une expérience transitoire et éphémère, il n'est donc pas approprié de s'y accrocher et de penser : « C'est moi. »

3. Examinez le « je », votre sens du « soi » qui s'identifie fortement avec des pensées et des sentiments de mécontentement. Essayez de trouver ce « je ».

Quelle est sa nature ? Fait-il partie de votre corps ou de votre esprit, ou se trouve-t-il ailleurs ? Ce « je » dépressif est-il quelque chose de permanent, de solide, d'immuable ?

4. Méditez sur l'amour, sur la compassion ou sur tonglèn. Vous tourner vers l'extérieur, vers les autres et contempler leurs besoins et leur souffrance vous aidera à être moins égocentrique et à voir ainsi vos problèmes d'une manière plus réaliste. Cependant, faites attention en contemplant la souffrance - si cela vous amène à vous sentir plus déprimé, alors arrêtez et passez à quelque chose de plus positif et de plus tonique.

5. Pratiquez une des méditations de visualisation, par exemple, le corps de lumière, Tara, ou la purification. Elles peuvent constituer des moyens très rapides pour interrompre votre vision dépressive des choses.

6. Un remède très efficace contre la dépression est de sortir et d'aider les autres : faites du bénévolat ou rendez service. On a remarqué que cela libérait des endorphines - les « hormones » du bien-être - dans notre système nerveux, aussi nous nous sentons naturellement mieux. Faire de l'exercice physique produit le même effet. Ces méthodes peuvent être utiles lorsque nous sommes trop déprimés pour méditer !

La peur

Dans les explications bouddhiques traditionnelles des facteurs perturbateurs ou émotions perturbatrices, la peur n'est d'habitude pas mentionnée, mais c'est une cause courante de mécontentement et de tension. La peur n'est pas forcément négative ; cela dépend de quoi nous avons peur et de la manière dont nous gérons nos peurs. Elle peut en fait être utile à la fois dans notre vie quotidienne et dans notre pratique spirituelle. La peur de nous blesser nous-mêmes et autrui dans un accident de voiture nous motive à conduire avec prudence et à respecter les règles du code de la route ; la peur de la maladie et d'une mort prématurée nous motive à bien manger et à prendre soin de notre santé ; la peur d'un état d'esprit non maîtrisé et négatif au moment de la mort nous motive à nous préparer à la mort en développant une pratique spirituelle ; la peur des conséquences douloureuses des actions négatives nous motive à nous abstenir de créer du mauvais karma et à agir avec compassion.

Toutefois, la peur peut provoquer des résultats négatifs. Elle dérange la paix de l'esprit, elle peut nuire à notre santé, elle nous pousse à voir les choses d'une façon erronée et elle peut nous motiver à agir de manière irrationnelle ou destructrice, il s'agit donc de quelque chose à surmonter. Une des qualités d'un esprit éveillé est d'être dénué de toute peur.

La cause racine de la peur et de l'anxiété est l'idée fausse que nous avons de notre « je » et de tous les autres phénomènes, du fait de les voir comme solides, réels et permanents. De là s'élève l'attachement à quiconque ou à tout ce qui semble agréable et source d'aide, et la peur de s'en séparer ou de le perdre. Envers les personnes, les choses et les expériences que nous percevons comme déplaisantes et indésirables, nous ressentons aversion et peur de ne pas en être séparé.

Nous faisons rarement face à nos peurs pour essayer de les comprendre et de traiter avec elles de façon habile. Nous risquons de nous sentir dépassés par

ces peurs ou impuissants, ne sachant pas comment les gérer. Ou encore nous risquons de les refouler, en pensant : « La peur c'est mauvais ; je ne dois pas avoir peur » ou « Si je l'ignore, elle partira. » Mais ceci n'est pas la manière de se libérer de la peur ; au lieu de cela, nos peurs restent dans notre inconscient, affectant de façon subtile nos pensées et nos sentiments ainsi que notre vie.

Les méthodes ci-dessous nous montrent comment nous pouvons commencer à faire face à nos peurs, à les analyser pour comprendre ce qu'elles sont et changer nos attitudes.

Manières de gérer la peur

1. Regardez votre peur. Asseyez-vous et calmez votre esprit par une méditation sur le souffle. Puis laissez la peur entrer dans l'espace spacieux et clair de votre esprit. Ne vous laissez pas prendre au piège de la peur, mais prenez du recul et examinez-la de façon objective. Demandez-vous de quoi exactement vous avez peur ?

Puis demandez-vous : « Est-ce raisonnable pour moi d'avoir cette peur ? Est-il probable que ce dont j'ai peur advienne vraiment, ou est-ce que mon esprit se laisse emporter par une imagination débordante peu réaliste ? »

S'il est possible que cela arrive, y a-t-il alors quelque chose que vous puissiez faire pour l'empêcher ou pour l'éviter ? Si oui, décidez de le faire et cessez de vous inquiéter !

Si vous ne pouvez rien y faire, ou même si vous essayez de l'éviter et que cela risque tout de même d'arriver, y a-t-il alors des choses que vous puissiez faire pour vous y préparer ?

Pensez à d'autres personnes qui ont vécu cette expérience. Voyez si vous pouvez tirer de la force de cette prise de conscience : « S'ils ont pu le faire, alors moi aussi j'en suis capable. »

Il est bon de garder à l'esprit le conseil du grand maître indien Shantidéva : « Pourquoi être malheureux (ou inquiet) par rapport à quelque chose si l'on peut y remédier ? Et à quoi cela sert-il d'être malheureux (ou inquiet) par rapport à quelque chose si l'on ne peut y remédier ? » En d'autres termes, s'il y a quelque chose à faire pour éviter une situation indésirable ou y remédier, nous devons le faire, mais s'il n'y a rien à faire, cela ne sert à rien de s'inquiéter ; mieux vaut juste l'accepter !

2. Si vous avez peur du changement, de la perte ou de la mort, vous pouvez méditer sur l'impermanence et la mort. Nous familiariser avec la réalité, à savoir que nous, les autres, et les choses dans le monde autour de nous changent sans cesse et finiront pas disparaître, nous permet petit à petit de mieux l'accepter et d'avoir moins peur.

3. Contemplez que c'est dans la nature de l'existence non éveillée de rencontrer des problèmes et de faire des expériences douloureuses et indésirables. C'est vrai pour vous et c'est vrai pour tous les êtres non éveillés ; vous n'êtes pas tout seul ! Mais cette situation ne durera pas toujours. Vous et tous les autres êtres avez le potentiel d'être libérés de toute souffrance et de connaître à jamais la paix parfaite et le bonheur. Les problèmes surviennent

dus aux causes et aux conditions – essentiellement le karma et les émotions perturbatrices – et ces dernières peuvent définitivement être éliminées. Décidez de mettre en œuvre toute votre énergie pour vous abstenir de créer des actions négatives, purifier celles que vous avez déjà créées, faire autant d'actions positives que possible et travailler sur votre esprit afin de surmonter les émotions perturbatrices qui sont la cause principale de la souffrance.

4. Le Dalai Lama dit souvent qu'une méthode très efficace pour vous donner courage et confiance est de faire naître une motivation altruiste pour ce que vous faites. Par exemple, si vous vous sentez nerveux d'avoir à parler devant un grand groupe de personnes – ou même devant une seule personne ! – auparavant, passez un moment à contempler l'amour, la compassion et le souhait sincère d'être bénéfique à autrui. Remplir votre esprit d'intérêt pour autrui laisse peu ou pas de place pour des inquiétudes égoïstes comme : « M'apprécieront-ils ? » ou « Que va-t-il m'arriver ? » Aussi, la communication sera probablement plus réussie et plus satisfaisante. Et même si le résultat n'est pas vraiment ce que l'on espérait, au moins, on pourra se sentir bien du fait d'avoir agi avec une motivation plutôt altruiste qu'égoïste.

5. Comme la racine de la peur est notre conception erronée de la façon dont nous-mêmes et les autres existons ainsi que la conception erronée de la façon dont toutes les choses existent, il est utile de méditer sur la vacuité. Lorsque vous ressentez de la peur, regardez en vous, et examinez le « je » qui a peur ? Est-ce quelque chose de réel, existant de son propre côté ? Si oui, où et comment cela existe-t-il, dans notre corps ? Dans notre esprit ?

Vous pouvez aussi faire la même analyse avec ce qui vous fait peur et voir si cette chose existe de manière aussi solide et réelle qu'elle apparaît à votre esprit.

6. Certaines personnes, lorsqu'elles ont peur, trouvent que ce qui est efficace pour elles, c'est d'amener à l'esprit un objet de refuge. Pour les bouddhistes cela pourrait être le Bouddha ou un autre être éveillé comme Avalokitéshvara, ou encore Tara, qui est d'ailleurs connue pour soulager les êtres de toutes sortes de peurs. Il y a de nombreuses histoires de personnes qui ont eu d'incroyables résultats en faisant des prières à ces êtres saints ou en récitant leur mantra. Mais même si rien d'exceptionnel ne se passe à l'extérieur de nous, prendre refuge et prier nous aide à nous sentir plus calmes et plus courageux, et plus à même de gérer la situation difficile dans laquelle on se trouve.

Colophon :

Extrait de *Comment méditer* de Kathleen McDonald publié aux Editions Vajra Yogini 2011.

10. La purification de Vajrasattva

Pourquoi, lorsque nous nous asseyons pour méditer, notre esprit erre-t-il en vain de-ci, de-là ? Pourquoi est-ce si difficile de contrôler l'esprit et d'atteindre des réalisations ? Peut-être imaginons-nous que les choses étaient plus faciles avant de commencer la méditation !

La transformation de l'esprit n'est pas facile ; il n'est donc pas surprenant de rencontrer des obstacles et des problèmes. Ce n'est pas par manque de sagesse ou de capacité à méditer correctement, à pénétrer profondément dans l'esprit ; c'est plutôt l'énergie négative de nos perturbations, de nos conceptions erronées et de nos émotions accumulées depuis des temps sans commencement qui en sont la cause.

Quand nous nous asseyons pour méditer, cette énergie se manifeste physiquement sous forme d'inconfort ou de nervosité, et, mentalement, comme de la somnolence, de l'agitation, de la tension ou du doute. Notre faible flamme de sagesse existe mais n'est pas de taille à affronter cette sombre tempête d'énergie négative.

Il est possible de calmer la tempête, de purifier l'énergie négative qui nous empêche de réaliser la voie vers l'éveil. Une méthode du Vajrayana particulièrement puissante est la pratique associée au bouddha Vajrasattva (tib. Dordjé Sémpa). On dit qu'elle est aussi efficace pour détruire les émotions conflictuelles et l'énergie négative qu'un grand incendie qui détruirait des milliers d'hectares de forêts.

L'une des caractéristiques du karma est de s'accroître avec le temps, de la même façon que la graine d'un fruit produit de nombreux fruits. Il est alors évident que pour empêcher le développement des actions négatives, il est nécessaire de purifier notre esprit des empreintes laissées par les actions négatives du corps, de la parole et de l'esprit.

Il est dit que la récitation d'au moins vingt et un mantras de Vajrasattva à la fin de chaque journée empêche le pouvoir de l'énergie négative de ce jour-là de s'accroître. La récitation de cent mille mantras, dans des conditions correctes et avec un état d'esprit adéquat, a le pouvoir de purifier complètement toutes les empreintes négatives.

La purification complète de notre énergie négative - qui nous garantit que nous n'aurons jamais à endurer les résultats de nos actions négatives - dépend d'une confession pure et puissante. Les quatre étapes de cette pratique en grande partie interne sont connues sous le nom des quatre forces d'opposition. Les deux méditations suivantes, transmises par Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché, associent la visualisation de Vajrasattva à ces quatre forces ; l'une se fait assise et l'autre en se prosternant.

La pratique assise

1. La force du support

Visualisez à environ dix centimètres au-dessus de votre tête un lotus blanc ouvert portant un disque de lune sur lequel est assis Vajrasattva. Il est blanc, translucide et paré d'ornements magnifiques et de vêtements en soie céleste. Chaque élément de cette visualisation est de la nature de la lumière. Il a deux mains, croisées sur son cœur : la droite tient un vajra, symbolisant la grande félicité ; la gauche, une cloche, symbolisant la sagesse de la vacuité. Ensemble, la cloche et le vajra représentent sa réalisation de l'état d'éveil, l'union inséparable des corps de sagesse et de forme. À son cœur se trouve un disque de lune avec, au centre, une syllabe-germe *Houm* et sur son pourtour, dressées dans le sens des aiguilles d'une montre, les lettres du mantra à cent syllabes.

En maintenant cette visualisation clairement dans votre esprit, récitez la prière suivante pour prendre refuge et produire l'esprit d'éveil ou bodhicitta.

*Je prends refuge dans les Trois Précieux Sublimes ;
Je libérerai tous les êtres
Et les mènerai à l'éveil ;
Ainsi parfaitement, je fais naître la bodhicitta. (3 fois)*

2. La force du regret

Remémorez-vous, avec un regret profond, les négativités spécifiques que vous avez créées. Puis méditez profondément sur le sens de ce qui suit :

Le karma négatif que j'ai accumulé depuis des temps immémoriaux est aussi vaste que le trésor d'un grand roi. Bien que chaque action négative mène à de nombreuses ères cosmiques de souffrance, il semble que je m'évertue constamment à ne créer rien d'autre que des actions négatives. Même si j'essaie d'éviter ce qui n'est pas vertueux et de pratiquer des actes positifs, jour et nuit, sans répit, des négativités et transgressions morales, telle une averse, se précipitent sur moi. Je suis incapable de purifier ces fautes pour n'en laisser aucune trace ; avec ces empreintes négatives encore dans mon esprit, il se pourrait que je meure soudain et me retrouve à prendre une renaissance infortunée. Que puis-je faire ? Vajrasattva, je vous prie, par votre grande compassion, montrez moi le chemin pour éviter une telle souffrance !

3. La force du remède

Visualisez que du Houm qui se trouve dans le cœur de Vajrasattva, de la lumière irradie dans toutes les directions, demandant aux bouddhas d'accorder leurs bénédictions. Ils acceptent la requête et envoient des rayons de lumière blanche et du nectar dont l'essence est la connaissance de leur corps, de leur parole et de leur esprit. Cette lumière et ce nectar se déversent comme une pluie de lait et sont absorbés dans le Houm et le mantra qui se trouvent au cœur de Vajrasattva. En remplissant complètement son corps, ils renforcent la magnificence de son apparence et accroissent l'éclat du mantra jusqu'à ce qu'il brille de la lumière de cent mille lunes réfléchies sur des montagnes enneigées.

Puis, en récitant le mantra à cent syllabes, visualisez que du Houm et du

mantra qui se trouve au cœur de Vajrasattva s'écoulent continuellement des rayons de lumière blanche ainsi qu'un flot de nectar. Ils pénètrent par le sommet de votre tête, pour emplir votre corps et votre esprit d'une béatitude infinie.

Om vajrasattva samaya manou palaya / vajrasattva ténopa titha dido mé bhawa / soutu kayo mé bhava / soupo kayo mé bhava / anou rakto mé bhava / sarva siddhi mé par ya tsa / sarva karma sou tsa mé / tsi tam shri yam kourou houm / ha ha ha ha ho / bhagavan / sarva tathagata / vajra ma mé mou tsa / vajra bhava maha samaya sattva / ah houm pè²

Continuez à réciter le mantra et visualisez le flot de lumière et de nectar, et en même temps faites, tour à tour, les quatre visualisations suivantes :

Purification du corps. Vos émotions conflictuelles et vos négativités en général, et plus particulièrement celles du corps, prennent la forme d'encre noire tandis que les maladies et les afflictions causées par les esprits malfaisants prennent la forme de scorpions, serpents, grenouilles et crabes. Chassés par la lumière et le nectar, ils quittent tous votre corps par les ouvertures inférieures, comme une eau sale s'écoulant d'un drain. Vous êtes complètement débarrassés de ces problèmes ; ils n'existent plus nulle part.

Purification de la parole. Vos émotions conflictuelles et les empreintes des négativités de la parole prennent la forme d'un liquide semblable au goudron. La lumière et le nectar emplissent votre corps comme l'eau remplit un verre sale : les négativités, tout comme la saleté dans le verre, montent à la surface et s'écoulent par les ouvertures supérieures de votre corps. Vous êtes complètement débarrassés de ces problèmes ; ils n'existent plus nulle part.

Purification de l'esprit. Vos émotions conflictuelles et les empreintes des négativités mentales apparaissent comme des ténèbres dans votre cœur. Quand ces ténèbres sont frappées par le flot vigoureux de la lumière et du nectar, elles disparaissent instantanément. Vous êtes complètement débarrassés de ces problèmes ; ils n'existent plus nulle part.

Purification simultanée. Enfin, visualisez ces trois purifications simultanément ; elles balayent les obscurcissements subtils qui vous empêchent de voir correctement tout ce qui existe. Vous êtes complètement débarrassés de ces problèmes ; ils n'existent plus nulle part.

Si vous avez peu de temps ou si vous êtes paresseux et incapable de faire les visualisations qui précèdent, il existe une autre visualisation simplifiée :

Toutes les émotions conflictuelles et négativités accumulées au cours de vos vies sans commencement apparaissent comme des ténèbres dans votre cœur. Quand vous récitez le mantra, d'incommensurables et puissants rayons de lumière et de nectar se déversent du cœur de Vajrasattva et pénètrent par le sommet de votre tête. Instantanément, les ténèbres dans votre cœur sont

2 Le mantra inclus dans le texte correspond à la prononciation de maîtres tibétains.

La version sanscrite du mantra est la suivante :

Om vajrasattva samaya manoupalaya / vajrasattva ténopa-tichtha / dridho mé bhava / soutochyo mé bhava / soupochyo mé bhava / anourakto mé bhava / sarva siddhim mé prapachta / sarva karma soucha mé / tchittam shriyam kourou houm / ha ha ha ha hoh / bhagavan sarva tathagata / vajra ma mé mouncha / vajra bhava maha samaya sattva ah houm pè

dissipées, tout comme l'obscurité d'une pièce disparaît dès qu'on allume la lumière.

4. La force de la détermination (ou résolution)

Faites la promesse suivante à Vajrasattva, en spécifiant la période pendant laquelle vous avez l'intention de l'observer : « À partir de maintenant jusqu'à..., je ne créerai plus ces actions négatives. »

Vajrasattva est extrêmement content et dit : « Enfant de l'essence, toutes ces négativités, obscurcissements et vœux dégénérés sont maintenant complètement purifiés. »

Puis, Vajrasattva se fond en lumière et se dissout en vous. Votre corps, votre parole et votre esprit deviennent indissociables du corps, de la parole et de l'esprit sacrés de Vajrasattva.

À la fin de la méditation, récitez les prières suivantes :

*Grâce aux mérites accumulés par ces actions vertueuses,
Puissè-je rapidement atteindre l'état de Vajrasattva
Et mener tous les êtres, sans exception,
À son état éveillé.*

*Puisse le joyau suprême de la bodhicitta
Naître là où il n'est pas né,
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,
Mais s'accroître de plus en plus.*

Colophon :

Extrait de *Comment méditer* de Kathleen McDonald publié aux Editions Vajra Yogini 2011.