

**COMMENT
LES CHOSES EXISTENT**

Enseignements sur la vacuité

Collection Libre Sagesse

Titres déjà parus :

Devenir son propre thérapeute
Lama Thoubtèn Yéshé

Vertu et Réalité
Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Faites de votre Esprit un Océan
Lama Thoubtèn Yéshé

Donner un Sens à la Vie
Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

*Puisse quiconque voit, touche, lit, se souvient,
parle ou pense à ces livres, ne jamais renaître
dans des conditions défavorables,
n'obtenir que des renaissances dans des conditions propices
à la pratique parfaite du Dharma,
ne rencontrer que des guides spirituels parfaitement
qualifiés, développer rapidement l'esprit d'éveil
et atteindre immédiatement l'éveil
pour le bien de tous les êtres.*

COMMENT LES CHOSES EXISTENT

Enseignements sur la vacuité

Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché

Traduit de l'anglais par
Éléa Redel

Pour la version anglaise :

© Lama Thubten Zopa Rinpoche 2008

Lama Yeshe Wisdom Archive

PO Box 356

Weston

MA 02493, USA

Pour la version française :

© Éditions Vajra Yogini 2009 pour les pays francophones

81500 Marzens, France

Tél : 05 63 42 00 06 - Télécopie : 05 63 58 03 48

ISBN : 2-911582-71-3

Ce texte vous est offert et ne peut pas être vendu.

Photo de couverture : John Berthold, avec la gracieuse permission
de *Wisdom Publications*

Dessin de la ligne de couverture par Robert Beer.

Photographies intérieures de Rinpoché faites à Youcca Valley,
CA, 1977, par Carol Royce-Wilde

Conception de la couverture avec la gracieuse permission de Gopa
& Ted2 Inc.

*Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage, pour un usage autre
que strictement privé, par tous moyens y compris la photocopie et sur tous
supports, doit être soumise à l'autorisation préalable de l'éditeur.*

Table des matières

Préface de l'éditeur américain	5
Remerciements	7
1. Responsabilité universelle	9
2. Comment les choses existent	27
3. Lam-rim et méditation sur la vacuité	51
4. Différentes manières de regarder les choses	75
5. Simplement désigné	85
Appendice	101
Glossaire	105



Préface de l'édition anglaise

Cet ouvrage est un recueil de conférences données par Lama Zopa Rinpoché à New York en 1990. Les deux premières, données à l'Université de Columbia les 6 et 7 septembre, sont des conférences publiques visant une audience générale. Dans la première conférence, Rinpoché se concentre sur l'importance et le pouvoir de la compassion, en mettant l'accent tout particulièrement sur la responsabilité universelle que nous avons chacun d'entre nous, en tant que responsables de la paix et du bonheur non seulement des gens et des animaux qui nous entourent, mais aussi de tous les êtres vivants qui, tout comme nous, veulent le bonheur et ne désirent pas la moindre souffrance.

Dans la deuxième conférence, alors qu'il donnait la transmission orale d'une prière présentant les grandes lignes du chemin gradué vers l'éveil, Rinpoché décrit la nature de l'état d'éveil, les différents types de bonheur que nous pouvons apporter aux autres, la nature de l'esprit et le mode d'existence de l'esprit selon un processus de désignation. (Au cours d'un autre enseignement, Rinpoché explique qu'il utilise très souvent l'exemple de la table dans ses enseignements sur la vacuité car, en fait, c'est normalement l'objet qui est juste devant lui.) Rinpoché en arrive alors à l'explication de la façon dont le « je » existe, point le plus important à comprendre. Pour terminer son discours, Rinpoché donne la transmission orale de la prière ainsi que des transmissions orales de divers mantras.

Comme le titre annoncé des conférences « *Transformer les problèmes* » est un sujet qui n'a pas été abordé directement, Rinpoché demande à l'audience de consulter des livres pertinents sur la transformation de la pensée.

Les trois autres conférences données au Grand Temple de l'Éveil dans le Bronx, les 8 et 9 septembre, et visant une audience plus bouddhiste, mettent l'accent principalement sur la vacuité. La première, après une méditation préliminaire sur l'impermanence et la vacuité, aborde de nouveau l'utilité de la compassion, les types de bonheur que l'on peut rencontrer et les chemins menant à ce bonheur.

Quant aux autres conférences, Rinpoché se concentre principalement sur la vacuité en mettant l'accent sur la manière dont les choses existent selon un processus de désignation d'une base et sur l'identification de l'ignorance qui est la racine de toutes nos souffrances, le concept d'existence véritable. Rinpoché se sert de nombreux exemples, incluant le temple et ses atomes, pour illustrer ce point. Rinpoché propose également diverses méditations simples sur la vacuité, ainsi que la manière d'intégrer la compréhension de la vacuité dans la vie de tous les jours, surtout lors de situations où nous risquons de nuire à nous-mêmes et à autrui.

Rinpoché termine les deux séries de conférences en répétant que tout, y compris notre bonheur et notre souffrance, vient de notre esprit. Comme le dit Rinpoché à la fin du chapitre 2 : « Le concept de l'existence véritable d'un 'je', d'un 'je' ayant une existence propre, est la racine même de tout problème, de toute souffrance. Pour échapper à la souffrance, nous devons éliminer cette racine et c'est pourquoi nous devons comprendre la vacuité ou la nature ultime du 'je'. C'est là l'essence de cette conférence ». Avec des exemples simples et un minimum de termes philosophiques techniques, Rinpoché explique très clairement comment les choses existent – y compris, essentiellement, le « je ».

Remerciements de l'édition française

Selon les paroles du Bouddha, offrir des textes du Dharma contenant les différentes méthodes qui permettent aux êtres de se libérer de la souffrance, est considéré comme un acte vertueux de générosité qui produira des résultats positifs. Ce don surpasse toutes les autres formes de dons.

Le concept de « parrainer » des livres du Dharma pour une distribution gratuite est bien établi en Orient mais pas encore reconnu en Occident de nos jours.

Par sa grande bonté et sa compassion Lama Zopa Rinpoché a fondé en 1996, *Lama Yeshe Wisdom Archive*, afin de rendre disponibles, de différentes manières, tous les enseignements de ces archives. Depuis plus de vingt ans, un groupe de personnes consacre son énergie à préparer ces trésors afin de les publier. La diffusion gratuite de plusieurs livrets de Lama Yéshé a déjà remporté un grand succès aux États-Unis grâce au soutien de nombreux donateurs.

En France, les Éditions Vajra Yogini sont heureuses de contribuer à la diffusion de cette collection *Libre Sagesse, libre* parce que mise à disposition gratuitement, *sagesse* parce qu'elle examine la nature de l'esprit et des phénomènes selon les enseignements du Bouddha.

Comment les choses existent

Nous espérons que le lecteur y trouvera une source d'intérêt et de paix et que les paroles de Lama, tout comme celles du Bouddha Shakyamouni il y a 2 500 ans, lui permettront de trouver des réponses pour sa vie quotidienne.

Grâce à votre générosité, nous en sommes à notre cinquième publication. Pour vous rappeler les titres précédents : « Devenir son propre thérapeute » et « Faites de votre esprit un océan » de Lama Thoubtèn Yéshé, « Vertu et réalité » et « Donner un sens à la vie » de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché.

« Comment les choses existent » de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché est donc notre dernière parution et nous espérons pouvoir continuer sur notre lancée car bien sûr nous avons d'autres projets en cours et si vous désirez y participer et créer ainsi de l'énergie positive dédiée au bonheur de tous, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous sommes donc très reconnaissants à tous les ami(e)s et membres de l'Institut Vajra Yogini qui ont rendu possible la réalisation et la distribution gratuite de ces diverses publications.

Nous remercions également Bruno Caye, Claude Palacin, Sandrine Mérot et la vénérable Thoubtèn Tenzin pour leur collaboration à la traduction française ainsi que Myriam Richer et Eléa Redel pour le travail de mise en page de cette nouvelle édition.

Note du traducteur :

Bien qu'il soit presque impossible de rendre par écrit la façon de parler de Rinpoché, nous nous sommes efforcés, parfois aux dépens du français, de rendre le caractère unique de son style.

Nous remercions les lecteurs de bien vouloir tenir compte de cette dimension contradictoire qui tente de réduire l'abîme qui sépare la spontanéité de la langue parlée de tout discours écrit.

... 1 ...

Responsabilité universelle

J'aimerais tout d'abord vous dire un grand merci. Je suis très heureux de vous rencontrer tous, mes frères et sœurs. Aujourd'hui nous nous réunissons pour partager quelque chose de nos qualités humaines précieuses en rapport avec l'obtention de la véritable paix de l'esprit et du bonheur dont nous avons besoin.

N'ayant pas étudié de façon correcte, je ne connais pas grand chose au bouddhisme – ce que j'en connais n'est qu'une goutte d'eau d'un océan. Mais, pendant ce temps que nous allons passer ensemble, je serais heureux de parler du peu que j'ai appris et essayé de mettre en pratique, et de le partager avec vous.

Toutefois, avant le discours proprement dit, je vais réciter le mantra du bienveillant et compatissant Bouddha Shakyamouni.

[Rinpoché récite la louange au Bouddha Shakyamouni et son mantra : *Tadyatha Om mouné mouné maha mounayé svaha.*]

Le pouvoir de la compassion

Tous les êtres, des humains jusqu'aux plus petites créatures que l'on ne peut voir qu'à l'aide de microscopes, sont exactement les mêmes : ils désirent le bonheur et ne veulent ni souffrance ni problème. Peu importe que nous soyons d'Orient ou d'Occident, ou d'une autre planète ; nous sommes absolument semblables sur ce point.

C'est la raison pour laquelle la pratique du bon cœur, la compassion, est la chose la plus importante dans notre vie de tous les jours.

Avant tout, que nos amis se comptent par centaines, voire par milliers, si nous n'avons pas un cœur chaleureux et bon, nous n'en tirerons aucune satisfaction, ou paix de l'esprit, dans notre vie quotidienne. Étant donné que nous avons besoin d'amis, nous avons un égal besoin de développer notre esprit, en particulier notre compassion. La compassion, qui est l'essence du juste chemin, procure le plus grand bienfait tant à autrui qu'à nous-mêmes.

Sans compassion, même si nous nous faisons un ami, cet ami peut devenir notre ennemi. Cela dépend de notre attitude au quotidien, selon que notre esprit est par nature compatissant ou centré sur soi, ne pensant qu'à lui-même, nuit et jour, et qu'à son seul bonheur.

Si nous éprouvons de la compassion, nos relations s'en trouvent meilleures, plus harmonieuses et plus paisibles. En réponse à notre compassion, tout le monde nous prend en amitié. Où que nous allions et quelle que soit la personne avec qui nous vivons, tous deviennent nos amis. Nous trouvons des amis partout. Si nous faisons preuve de compassion, une personne, par ailleurs, cruelle et égoïste se révèle bonne à notre égard. C'est un effet de notre compassion. Il est courant de constater que même une personne qui fait preuve d'habitude de méchanceté envers les autres, est bonne envers quelqu'un au cœur chaleureux, plein de bonté, d'amour et de compassion, et très soucieux des autres.

Par exemple, prenez mon maître, Lama Yéshé. Nombreux ici sont ceux qui l'ont connu ou savent qui il était. Ceux d'entre vous qui ne l'ont pas rencontré ont probablement entendu parler de lui. Lama Yéshé considérait tout le monde comme très aimable. D'après ce que j'ai pu observer, dû au propre bon cœur de Lama, les autres aussi devenaient bons et bienveillants. Leur esprit s'en trouvait en outre transformé et, pour ainsi dire, comme béni. Béni, dans ce sens que leur esprit passait d'une attitude négative à une attitude positive, que

leur esprit cruel et égoïste se métamorphosait en un esprit empreint de bonté.

Un autre exemple est celui du célèbre saint italien, saint François d'Assise. Il me semble que saint François vivait à l'époque du grand yogi tibétain Milarépa qui atteignit l'éveil complet en quelques années, en méditant dans des ermitages himalayens selon les instructions de son maître, Marpa.

Il y avait une forêt, en Italie, où vivait un redoutable loup qui avait blessé et tué beaucoup de gens. Saint François dit à la population locale : « Ne vous inquiétez pas à propos de ce loup. Je vais aller dans la forêt et lui demander de ne plus nuire à quiconque. »



(bois gravé)

Les gens supplièrent saint François de ne pas aller dans la forêt car le loup l'attaquerait, mais il s'y rendit néanmoins. Quand le loup aperçut saint François, aussitôt il fut comme subjugué. Il fut complètement transformé, ou béni. Au lieu d'attaquer saint François, le loup se mit à lui lécher les pieds. Il se comporta tel un chien envers son maître, faisant montre d'affection et d'humilité.

Saint François dit alors au loup : « Ne tourmente pas les gens. J'irai mendier de la nourriture en ville et te l'apporterai. » De ce jour,

le loup cessa d'attaquer les gens. Saint François alla mendier de par les rues et nourrit le loup.

Il existe une quantité d'autres histoires similaires d'êtres humains en tout point nos semblables, avec les mêmes problèmes, qui s'efforcèrent de développer leur esprit et furent capables d'exercer ce dernier à la compassion à l'égard de tous les êtres. Le Bouddha Shakyamouni et tous les bouddhas des trois temps, tout comme la multitude des grands saints des différentes religions, étaient comme nous à l'origine. Ils faisaient preuve d'ignorance, de colère, de désir, de jalousie, d'orgueil, de mauvaise volonté ainsi que d'innombrables autres défauts, sans parler des divers problèmes de l'existence, mais ils ne les laissèrent tout simplement pas prendre le dessus dans leur vie. Ils se démarquèrent de nous en s'efforçant de développer leurs qualités intérieures, les qualités de leur esprit. Ils réduisirent les défauts de l'esprit et s'ingénièrent à en accroître les qualités dont l'essence est la compassion envers tous les êtres.

S'il y a de la compassion dans notre cœur, tout le monde devient notre ami – aussi bien quelqu'un de cruel envers les autres, que les serpents venimeux, les tigres et autres animaux sauvages. Peu importe la férocité ou la violence de telles créatures, elles ne peuvent nous nuire à cause de la force de l'attitude positive de notre compassion. Grâce à notre vibration, à la bénédiction de notre esprit positif, leur propre comportement s'en trouve modifié pour le meilleur, et elles cessent de faire du tort à autrui.

À Lhassa, il y avait trois grands monastères – Séra, Gandèn et Drépoung¹ – comparables à des universités qui, sans proposer une vaste palette de disciplines comme les universités occidentales, se concentraient sur l'étude et la pratique de l'ensemble des

¹ Ces trois grands monastères tibétains ont été rétablis à présent dans le sud de l'Inde, où les moines continuent à se concentrer sur l'étude et la pratique des enseignements du Bouddha.

enseignements du Bouddha. Tandis que l'étude de la philosophie d'autres religions, en particulier indiennes, faisait partie du programme, les moines étudiaient principalement les enseignements du Bouddha. Par ailleurs, l'étude était couplée à la pratique, dans le but de développer l'esprit.

Le monastère de Séra est composé de deux collèges : Séra-djé, auquel j'appartiens, et Séra-mé. L'un des abbés de Séra-djé, un grand érudit très réputé au Tibet, parvint à s'échapper du Tibet en Inde. Il avait un chat. D'ordinaire, à la vue d'une souris, un chat se jette sur elle. C'est ainsi que les chats agissent normalement. Bien que ce chat eût l'habitude de tuer des souris auparavant, du jour où il s'installa chez l'abbé et que celui-ci prit soin de lui, son esprit changea. Si d'aventure une souris se promenait dans la pièce, le chat ne lui courait plus après, mais se contentait de demeurer où il était, totalement détendu.

Ceci se produit parce que le développement mental d'une personne est en mesure d'affecter et de modifier l'environnement. Un tel esprit peut faire cesser les attitudes négatives ; il peut faire d'un environnement néfaste un lieu propice et transformer les pensées malveillantes des autres en pensées compatissantes. Pour comprendre comment cela peut arriver, il est important de comprendre que l'aspect positif ou négatif d'une situation n'est pas son propre fait ; il découle de l'esprit. Le fait qu'un lieu soit positif ou négatif, nuisible ou bénéfique à la santé, dépend de l'état d'esprit des gens qui y vivent.

L'esprit est tel un bébé

L'esprit de la plupart d'entre nous est tel un enfant, un bébé, et nécessite que l'on en prenne soin comme d'un bébé. Nous ne pouvons pas écouter et faire tout ce que notre esprit nous raconte, tout comme nous ne pouvons écouter et faire tout ce qu'un enfant raconte. Avant d'agir en fonction de ce qu'un enfant raconte, nous

devons examiner si cela vaut la peine ou pas. Si cela vaut la peine, nous pouvons agir ; sinon, nous n'agissons pas. Comme notre esprit est semblable à un enfant, il est dangereux de faire tout ce qu'il dit ; le faire peut détruire notre vie ; au lieu d'apporter paix et bonheur, cela peut être très nuisible pour nous et pour autrui. C'est pourquoi, en utilisant notre propre sagesse, nous devons examiner la validité de ce que nous raconte notre esprit et voir si c'est bénéfique ou nuisible. Par cette sagesse nous pouvons alors orienter, ou guider, notre esprit. Autrement dit, nous pouvons alors nous guider et nous protéger.

Par conséquent, il est essentiel pour nous de développer la sagesse. Sinon, notre vie devient compliquée car nous ne sommes pas à même de faire la distinction entre ce qui est incorrect et à abandonner, et ce qui est juste – bénéfique à nous-mêmes et à autrui – et à pratiquer. Ainsi la compassion est une des choses très importantes dans la vie ; la sagesse en est une autre.

Par rapport aux différentes sortes de sagesse, développer celle qui comprend l'esprit est la plus importante. Sans cela, il n'est pas possible d'échapper à nos problèmes et aux causes des problèmes, qui ne résident pas à l'extérieur de notre esprit mais dans l'esprit. Autrement dit, de tous les différents types d'instructions, celles concernant l'esprit sont les plus importantes.

La compassion est l'essence même

J'aimerais faire remarquer aussi qu'il importe peu que nous soyons riches, si nous manquons de compassion, il n'y a ni paix ni satisfaction dans notre vie. Même si nous arrivions à tout posséder sur cette Terre, nous ne serions toujours pas satisfaits. Sans développer notre esprit et sans pratiquer la compassion, il n'est pas possible de trouver paix et satisfaction dans notre vie. Tout comme il nous faut des ressources et d'autres choses matérielles, nous avons besoin de développement mental.

De même, peu importe la réputation et le pouvoir mondain que nous avons, sans transformer notre esprit, sans pratiquer la compassion, ici encore il n'y a ni paix ni bonheur dans notre vie quotidienne.

En plus, quel que soit notre niveau d'éducation, si le facteur intérieur du développement de notre esprit fait défaut, si la pratique de la compassion est absente, là encore il n'y a pas de paix dans notre vie. Même si nous avons appris toutes les langues et disposons de tous les autres types de connaissance existant dans le monde, même si nous avons mémorisé tous les enseignements du Bouddha, les soutras et les tantras, et sommes à même de les expliquer, si nous n'avons pas transformé notre esprit et développé la compassion pour autrui, là encore, notre vie sera pleine de problèmes. Nous serons toujours en proie à la colère et à l'insatisfaction liée au désir, à l'orgueil, à la jalousie et à toutes les autres émotions perturbatrices ; davantage d'éducation peut même aggraver nos problèmes intérieurs.

C'est pourquoi nous devons étudier notre esprit, ses défauts et ses qualités, et le développer dans une direction positive. Cependant, bien qu'il soit possible d'obtenir de nombreuses réalisations, la compassion est la plus importante. La compassion est l'essence même.

Avec la compassion dans notre vie quotidienne, nous éprouvons beaucoup de bonheur. Nous nous levons avec une grande joie et nous nous rendons à notre travail avec un esprit heureux. Nous vivons avec notre famille l'esprit heureux et satisfait. Nous nous couchons l'esprit heureux et satisfait. Notre esprit est stable à tout moment. Non seulement notre vie quotidienne s'en trouve apaisée mais celle des autres également. Ce que les autres reçoivent de nous, c'est la paix.

Pratiquer le bon cœur est plus important que d'avoir des amis, plus important que l'argent, bien plus important que la réputation et le pouvoir. Pratiquer le bon cœur est plus important que toute autre forme d'éducation.

Sans la pratique du bon cœur, il n'y a ni paix ni satisfaction dans notre vie. Elle n'a pas de fondation ; elle n'a pas de stabilité. La compassion doit être la première chose à laquelle nous pensons lorsque nous nous levons le matin. La compassion, qui est notre propre esprit, est un joyau qui exauce tous les souhaits ; la compassion exauce tous nos souhaits. Il n'y a rien de plus important dans la vie que de transformer notre esprit en compassion, puis de l'intensifier. C'est pourquoi il est si important de méditer. La méditation est un moyen indispensable par lequel nous transformons notre esprit en compassion, puis l'intensifions. C'est aussi par la méditation que nous développons la sagesse ; la véritable sagesse doit également être développée par la méditation.

Si nous avons de la compassion dans le cœur, tout ce que nous ferons sera empreint de cette attitude et par conséquent nous ne causerons aucun mal à autrui, mais uniquement du bien. Même si notre mari, notre femme, ou la personne avec qui nous vivons, ne médite pas ou ne pratique pas le bon cœur, mais fait preuve de cruauté et d'égoïsme, et nous critique sans cesse, dans la mesure où nous ne lui nuisons pas, elle demeure en paix, la paix qui vient du fait que nous ne lui faisons pas de mal. S'abstenir de nuire est paix.

Si nous n'avons pas de compassion mais que nous agissons par colère, désir, jalousie et ainsi de suite, nous réagirons aux actes négatifs de cette personne et cela lui nuira davantage encore et elle éprouvera plus de souffrance. Mais même si cette personne ne pratique pas du tout, ne fait rien de son esprit, si nous pratiquons le bon cœur, cette personne en retirera un grand bienfait.

Si notre esprit est ferme et stable dans la pratique du bon cœur, nous pouvons aussi, petit à petit, permettre à l'esprit de cette personne de devenir stable. La tournure que prend la vie de notre compagnon dépend de nous, de notre exemple ; que la vie de cette personne devienne paisible ou emplie d'insatisfaction dépend de notre attitude. Si notre esprit est stable et compatissant par nature,

nous déploierons toute notre énergie à développer le bon cœur, non seulement pour notre paix et bonheur personnel, mais surtout pour la paix et le bonheur des êtres. Même si notre compagnon a un esprit instable, avec des hauts et des bas alternant d'une minute à l'autre, ou s'il est très impatient, voire égocentrique, si notre esprit est stable dans la pratique du bon cœur, grâce à notre exemple la vie de l'autre personne peut s'améliorer. Il se peut qu'elle développe une meilleure attitude et un meilleur comportement, et éprouve plus de paix dans sa vie. Elle causera moins de mal à elle-même et à autrui, et apportera plus de bienfait aux autres. Nous pouvons permettre à sa vie de s'améliorer – d'être plus paisible et plus heureuse.

Par exemple, au Tibet, il y avait deux personnes : l'une était alcoolique et l'autre ne buvait pas. Ils partirent tous les deux pour Lhassa, la plus grande ville du Tibet. L'alcoolique rencontra un ami qui ne buvait pas et finit par arrêter lui-même de boire. L'autre, qui ne buvait pas auparavant, rencontra un ami alcoolique et finit par devenir alcoolique.

Sans aucun doute, chacun de nous est responsable de son environnement. Par exemple, vous êtes responsable de la paix et du bonheur de votre famille, de la tournure que va prendre leur vie. Il y a un nombre infini d'êtres, mais ici je parle d'un petit nombre, juste de vos proches. Vous êtes entièrement responsable de leur vie, de leurs attitudes et de la manière dont ils vivent, que ce soit avec un bon cœur ou un esprit malveillant. Vous avez vraiment cette responsabilité. Si vous avez de la compassion, vous ne nuirez pas au restant de votre famille, donc même si de leur côté ils ne pratiquent pas, il y a une certaine paix. S'il y a dix autres personnes dans votre famille, même si vous êtes le seul à pratiquer la compassion, puisque vous ne faites pas de mal à ces dix personnes, vous leur procurez la paix.

Prenons les millions de personnes dans votre pays. Si vous, qui êtes une seule personne, avez de la compassion, puisque vous ne nuisez pas à ces millions de personnes, vous leur offrez la paix. C'est votre contribution à la paix de votre pays.

C'est pareil pour le reste du monde. Si vous avez de la compassion, vous ne ferez pas de mal aux milliards d'êtres humains dans ce monde ni à tous les autres êtres vivant dans l'océan, sur la terre et dans l'air. En ne nuisant ni à leur corps ni à leur esprit, c'est la paix que vous leur apportez. C'est votre contribution à la paix dans le monde. C'est une contribution réelle et pratique à la paix dans le monde que vous pouvez apporter à tout moment, nuit et jour.

Être bénéfique aux autres

Quand nous sommes emplis de compassion, non seulement nous arrêtons de nuire à autrui, mais nous essayons également de les aider. Nous essayons de libérer les autres de leurs problèmes.

Par exemple, une personne atteinte de cancer sait à quel point ceux qui ont un cancer souffrent. Comme elle en est consciente, elle éprouve beaucoup de compassion pour les autres personnes atteintes du cancer. De même, une personne qui a le sida éprouve beaucoup de compassion pour d'autres personnes atteintes du sida parce qu'elle sait ce qu'est leur vie. De par sa compassion, une personne atteinte de cancer ou du sida désire toujours faire quelque chose pour aider autrui ayant le même problème ; elle fait un effort particulier pour apporter une aide psychologique ou toute autre forme d'assistance. C'est ce sur quoi elle se concentre tout spécialement. Ses efforts se consacrent particulièrement à aider les personnes atteintes de cancer ou du sida.

À part le fait de ne pas nuire aux autres, une personne dotée de compassion veut aussi les aider. Si une personne est dotée de compassion, elle ne cesse pas uniquement de nuire aux autres, mais en plus elle les aide à se libérer de la souffrance. Elle pense : « Comment puis-je aider ? Que puis-je faire pour pacifier les souffrances physiques et mentales de cette personne ? » Elle se donne du mal pour aider la personne à obtenir un confort physique ainsi que le bonheur et la paix de l'esprit. La personne dotée de compassion entreprend quelque chose pour être bénéfique à autrui, physiquement et mentalement.

Responsabilité universelle

Une seule personne dotée de compassion apporte paix et bonheur à la personne avec qui elle vit ou aux membres de sa famille, ainsi qu'aux millions de personnes dans son pays. Des millions de gens reçoivent du bonheur de cette seule personne pourvue de compassion. Non seulement cela, mais aussi tous les êtres vivants, tous les humains et les autres êtres, qui désirent le bonheur et ne veulent pas la souffrance, reçoivent aide et bonheur de cette seule personne qui a de la compassion. Ainsi quand vous avez de la compassion, tout le monde reçoit de vous aide ou bienfait.

Si vous, tout seul, ne pratiquez pas la compassion, à commencer envers la personne avec qui vous vivez, tout le restant des êtres vivants ne reçoit ni paix, qui est l'absence de tourment, ni aide. Par conséquent, à commencer par votre famille, le bonheur de tous les humains sur cette terre, ainsi que des autres êtres vivants, dépend de vous. Chacun d'entre nous est complètement responsable du bonheur de tous les êtres. Il est entièrement entre nos mains. En commençant par les membres de notre famille et en élargissant à tous les êtres vivants, qu'ils aient bonheur et paix dans leur vie est entièrement entre nos mains. Qu'ils reçoivent bienfait ou nuisance dépend totalement de nous.

Une fois de plus, nous pouvons voir ici que chacun de nous a cette responsabilité universelle.

Par conséquent, la compassion devient encore plus importante. Auparavant, je ne parlais que de votre bonheur, mais ici je parle du bonheur de tous les êtres humains et de tous les autres êtres vivants. Afin qu'il ne soit pas fait de mal aux innombrables êtres humains, aux innombrables animaux et à tous les autres innombrables êtres vivants, et qu'ils reçoivent paix et bonheur, il devient crucial que vous, une seule personne, développiez votre esprit et pratiquiez la compassion. La compassion est tellement importante et si précieuse.

Pourquoi est-elle si précieuse ? Parce que non seulement vous obtiendrez bonheur et réussite, mais tous les êtres en bénéficieront

aussi. Aucun mal ne leur sera fait, ce qui est un bienfait. C'est pourquoi la compassion que vous, en tant que personne unique, engendrez est très précieuse.

Responsabilité universelle dans la vie quotidienne

Un autre point est que même dans la vie de tous les jours, quand notre esprit est plein d'affection et compatissant, et que nous sommes heureux, cela rend aussi notre environnement heureux. Notre famille est heureuse. Notre visage est souriant et nous avons une vibration aimante et compatissante. Par nature, notre manière de parler est également bienveillante et compatissante. Lorsque nous parlons, nos paroles sont douces et agréables à entendre. Comme nos paroles sont affectueuses et compatissantes, elles ne nuisent pas. Notre conversation même aide les autres, leur apporte le bonheur et les libère des problèmes. Grâce à notre sourire dû à une attitude positive, nous rendons heureux les gens autour de nous, à notre bureau, ou à la maison. L'ambiance et les gens qui nous entourent sont influencés par notre comportement.

Chaque fois que nous sommes très impatients, égocentriques ou insatisfaits et ne pensons à rien d'autre qu'à nos problèmes, notre esprit est étriqué et notre apparence externe reflète cela. Nous avons l'air plutôt sombre et triste, ce qui rend notre environnement triste. Cela irrite les gens autour de nous et les rend aussi malheureux. Quand notre esprit est dans cet état, nous parlons également différemment. Notre conversation ne rend pas les autres heureux ni ne les libère des problèmes ; elle n'est ni aimante ni compatissante.

En conclusion, la manière dont nous nous comportons dans notre vie quotidienne n'affecte pas seulement les gens autour de nous, mais aussi les chiens, les oiseaux ainsi que les autres animaux. Leur bonheur et leur souffrance dépendent de nous. Nous sommes entièrement responsables du bonheur des gens et des animaux qui nous entourent dans notre vie quotidienne.

Il s'agit là du premier point : nous sommes responsables du bonheur des autres êtres vivants. Il est extrêmement important de méditer encore et encore sur ce point et de le ressentir dans notre vie quotidienne. Nous devons le ramener à l'esprit à maintes reprises. Chez nous, au bureau ou dans la rue, si notre esprit suit la pensée de l'amour de soi immodéré et ne fait que penser : « moi, moi, moi, je, je, je, mon bonheur, mes problèmes », notre cœur est très serré. Lorsque nous suivons notre esprit égoïste, nous nous emprisonnons – pas une prison physique mais mentale. À ce moment-là notre cœur est resserré. Même si nous essayons de nous détendre physiquement, notre esprit n'est ni détendu ni tranquille.

Avec cette attitude égoïste, même lorsque nous mangeons de la nourriture qui vaut des milliers de dollars, nous n'apprécions pas sa saveur. Même si nous portons des vêtements qui coûtent des milliers de dollars, notre esprit est vraiment insatisfait et nous ne les apprécions pas. Même si nous vivons dans un palais en or, en diamants et autres bijoux, pourvu de tout le confort possible sur cette terre, comme notre esprit est dominé par l'importance excessive que l'on s'accorde, nous n'avons ni paix ni bonheur. Lorsque l'esprit est sous le contrôle de l'égoïsme, il ne connaît ni paix, ni bonheur, ni plaisir.

Plus nous sommes égoïstes et plus il est facile de se mettre en colère ; la colère s'élève plus vite et avec plus de force. L'insatisfaction, qui naît du désir, est également plus puissante ; la jalousie surgit plus facilement et avec force ; tous les autres problèmes apparaissent plus vite et plus intensément. La pensée de l'amour de soi immodéré nous torture constamment et ne nous accorde pas la moindre paix.

Toutefois, lorsque nous vivons avec une attitude positive de compassion bienveillante, en nous préoccupant des autres et en les chérissant, même s'il n'y a que de l'eau à boire, nous sommes heureux et l'apprécions. Même si nous ne vivons que dans une simple maison en pierre ou une hutte en paille, il y a beaucoup de paix et de plaisir dans notre vie. Au travail, chez nous avec notre famille ou simplement quand nous marchons dans la rue, lorsque

nous changeons d'attitude et pensons : « Ma vie n'est pas pour moi mais pour les êtres vivants ; ma vie est pour les autres gens, pour pacifier leur souffrance et leur apporter le bonheur ; c'est là le but de ma vie », nous sommes immédiatement soulagés de la tension. Lorsque nous changeons notre attitude et au lieu de nous chérir de façon excessive, chérissons les autres, la tension qui comprimait notre cœur se relâche immédiatement. Nous sommes soudain délivrés de la prison de l'amour de soi immodéré. Subitement il y a relâchement et liberté dans notre vie. Tout d'un coup nous éprouvons du plaisir et de la satisfaction. Nous trouvons un sens à la vie, une raison de vivre. Grâce à cette attitude, nous ressentons beaucoup de plaisir. Nous apprécions de voir les gens. Rien ne nous irrite ni ne nous blesse. Grâce à cette attitude, nous pouvons voir les gens et nous sentir proches d'eux. Même si nous ne les connaissons pas, mentalement, c'est ce qui se passe. Ils deviennent proches de notre cœur. Il y a un sentiment positif et une ambiance positive à la maison et au travail. Nous constatons que bonheur et souffrance ne viennent pas de l'extérieur mais de notre esprit.

Le second point que j'aimerais souligner est combien il est important de se souvenir de la responsabilité universelle dans la vie quotidienne. Lorsque vous vous réveillez le matin, pensez : « J'ai la responsabilité d'apporter le bonheur à tous les êtres et de pacifier toutes les souffrances ainsi que les causes de la souffrance, qui sont dans leur esprit. » Même s'il existe de nombreuses méditations, pratiques et autres exercices que vous pouvez faire dans la vie, la chose la plus importante à pratiquer est la compassion. C'est la chose la plus bénéfique que vous puissiez faire pour le bonheur des êtres, sans parler du vôtre.

Puis pensez : « Ma vie ne sert pas à mon bonheur personnel. Ma vie sert aux êtres, à pacifier toutes leurs souffrances et à leur apporter le bonheur. Tel est le but de ma vie. C'est la raison pour laquelle j'ai ce précieux corps humain. »

Ensuite, lorsque vous vous habillez, pensez : « Afin d'œuvrer pour

Responsabilité universelle

les autres, je dois être en bonne santé et avoir une longue vie. C'est pourquoi je mets ces vêtements. » C'est comme si vous preniez soin d'un serviteur, le serviteur de tous les êtres, et cela revient à prendre soin des maîtres pour qui le serviteur travaille. Ce serviteur prend soin de tous les êtres, il pacifie leur souffrance et leur apporte le bonheur. Puisque, pour leur bonheur et leur réussite, les gens qui sont propriétaires d'une société ou d'une usine ont besoin de gens qui travaillent pour eux, prendre soin des employés revient à prendre soin des propriétaires. En pensant ainsi, vous vous habillez non seulement pour votre propre bien mais aussi pour le bien de tous les êtres.

Lorsque vous mangez, de nouveau souvenez-vous : « J'ai la responsabilité d'apporter le bonheur à tous les êtres et de pacifier toutes leurs souffrances. Tel est le but de ma vie. Une fois de plus, pour y arriver je dois être en bonne santé et avoir une longue vie, donc je mange cette nourriture afin d'être à même de servir tous les êtres. » Manger revient alors à œuvrer pour le bonheur de tous les êtres.

Puis, quand vous vous rendez à votre travail, rappelez-vous de nouveau votre responsabilité universelle, particulièrement à l'égard de vos employeurs. S'ils ne vous employaient pas, vous n'auriez pas le confort que vous avez actuellement. Si personne ne vous employait, vous ne pourriez pas même survivre en tant qu'être humain. Vos plaisirs actuels découlent de la bonté des gens qui vous ont donné un travail.

Rappelez-vous en premier de votre responsabilité universelle : « J'ai la responsabilité d'apporter le bonheur à tous les êtres et de pacifier leurs souffrances. » Puis, en vous rappelant la bonté de ceux qui vous ont employé, pensez : « Je vais servir tous les êtres, en particulier mes employeurs et les gens qui utilisent ces produits. Tous ces gens et ces animaux ont besoin de cette nourriture (ces vêtements ou quel que soit le produit). » En faisant votre travail, vous contribuez à apporter le confort à de nombreux êtres et même

aux chiens, aux chats et à d'autres animaux. Rappelez-vous que votre travail est bénéfique à de nombreux êtres, leur apporte confort et plaisir. C'est tout à fait logique ; cela ne vous demande pas d'avoir une foi particulière.

Souvenez-vous : « J'offre ce service parce qu'ils ont besoin de moi pour leur bonheur et leur plaisir. » De cette façon, vous pouvez aller travailler avec beaucoup de bonheur et de satisfaction. Si vous quittez votre maison en ne pensant qu'à votre seul bonheur et à vos problèmes, il n'y a pas de plaisir dans votre vie. Vous vous rendez alors à votre travail dans un état d'esprit malheureux et n'êtes pas content pendant que vous travaillez. Toute la journée votre esprit est malheureux. Si votre esprit est sous le contrôle de l'amour de soi immodéré, votre vie devient ennuyeuse et épuisante.

Lorsque vous vous couchez, de nouveau rappelez-vous : « Je suis responsable du bonheur de tous les êtres. Comme le but de ma vie est de servir autrui, je dois être en bonne santé et avoir une longue vie. Pour cette raison je vais dormir. » Vous dormez ainsi pour le bien de tous les êtres.

Si du matin au soir vous vivez avec cette attitude de responsabilité universelle, toutes vos actions – manger, boire, s'asseoir, dormir, travailler, parler, etc. – deviennent vertu, pure vertu. Pourquoi en est-il ainsi ? Comme vos actions ne sont pas contaminées par l'amour de soi immodéré, non seulement elles deviennent vertu, mais encore pure vertu. Grâce à cette attitude, tout ce que vous faites du matin au soir devient une cause infaillible de bonheur. Le résultat n'en est que du bonheur. Ce bonheur vient de votre esprit. En transformant votre esprit en les causes du bonheur, vous créez du bonheur, celui de cette vie et des vies à venir, et même le bonheur insurpassable du plein éveil. Tout provient de votre esprit. Vous créez tout à partir de votre esprit.

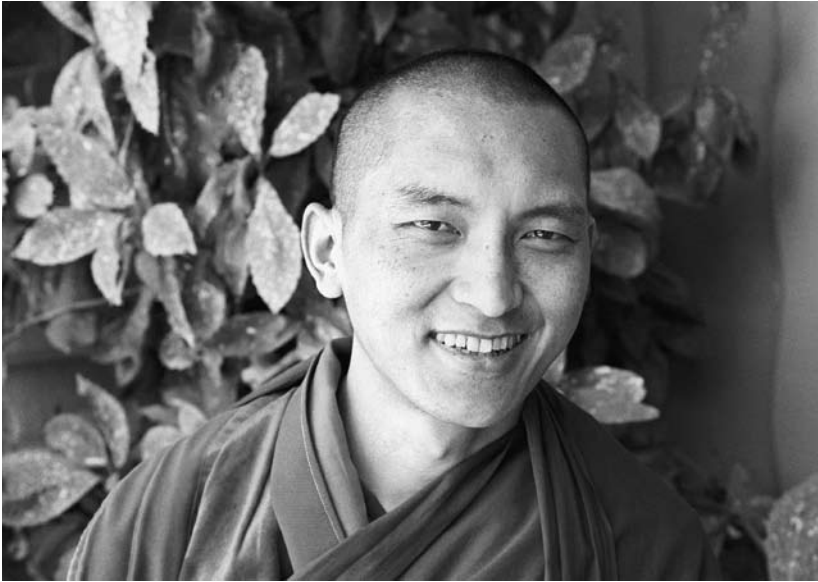
Donner un sens aux fêtes

Lorsque nous organisons une fête, nous le faisons d'habitude avec un attachement qui s'accroche à cette vie, à notre bonheur personnel et à notre bonne réputation. Cette attitude correspond à une préoccupation des choses de ce monde, ou désir mondain. Lorsque nous organisons une fête avec cette attitude, puisque notre motivation est non vertueuse, toutes nos actions le deviennent aussi.

Comment transformons-nous l'action d'organiser une fête en quelque chose de positif ? Comment en faisons-nous une véritable cause de bonheur ? Ici encore, en nous rappelant la responsabilité universelle : « J'ai la responsabilité de pacifier la souffrance de tous les êtres et de leur apporter le bonheur. Pour cela, je dois développer mon esprit sur le chemin, en particulier celui de la compassion et de l'altruisme. Pour développer mon esprit pour le bien des êtres, je dois créer la condition nécessaire de mérite ou bon karma. C'est pourquoi je vais faire don de cette nourriture et de cette boisson aux êtres mes mères bienveillantes desquelles j'ai reçu tout mon bonheur du passé, du présent et recevrai celui à venir. » Organiser une fête dans ce sens devient Dharma.

Avec une attitude de responsabilité universelle, du matin au soir nos actions deviennent Dharma. Elles sont vertueuses ou positives, les causes infaillibles du bonheur. Puisque tout – bonheur et souffrance – vient de notre esprit, nous avons une grande liberté de mettre fin à la souffrance et de trouver le bonheur.

Université de Columbia, New York,
6 septembre 1990.



... 2 ...

Comment les choses existent

Motivation

Tout notre bonheur et toute notre souffrance viennent de notre propre esprit. Comme nos actions dépendent de notre esprit, nous devons tout d'abord faire naître la motivation de bodhicitta, la motivation la plus élevée et la plus pure. Notre motivation pour écouter cet enseignement [ou le lire] ne doit pas être contaminée par des considérations liées aux choses de ce monde, la recherche du bonheur pour cette vie seulement ; elle ne doit pas non plus être la recherche du bonheur des vies futures, qui est encore un bonheur samsarique temporaire. De plus, nous ne devrions même pas avoir une motivation recherchant le bonheur suprême pour soi-même. Quelle doit être notre motivation ? Elle doit être celle de souhaiter atteindre le plein éveil uniquement pour le bien de tous les êtres dont le nombre égale la vastitude de l'espace infini. Pensez : « Afin de libérer les êtres de leurs souffrances et obscurcissements, et de les amener au plein éveil, je vais écouter ces enseignements sur la voie graduée vers l'éveil. » Il est extrêmement important d'écouter les enseignements avec cette attitude altruiste.

Ce soir, j'aimerais donner, à ceux qui le désirent, la transmission orale du *Fondement de toutes les qualités*¹, une prière de lam-rim qui

¹ Cette prière a été composée par Lama Tsongkhapa.

constitue une méditation sur l'ensemble de la voie graduée vers l'éveil, ainsi que des mantras d'Avalokitéshvara, le Bouddha de la compassion ; de Manjoushri, le Bouddha de la sagesse ; de Vajrapani, le Bouddha du pouvoir [énergie] ; et du Bouddha Shakyamouni, le fondateur bienveillant et compatissant des enseignements que nous étudions et pratiquons.

La nature de l'esprit d'éveil

Avant de donner la transmission de la prière de la voie graduée vers l'éveil, j'aimerais parler de sa signification.

L'éveil est l'état d'esprit qui a mis fin à toutes les fautes – toutes les négativités ou obscurcissements – et parfait toutes les qualités, ou réalisations, du chemin. Nous pouvons faire l'expérience de cet état appelé « plein éveil » ou « bouddhité » sur la base de ce continuum mental. En exerçant notre esprit sur le chemin vers l'éveil, nous pouvons établir cet état de bonheur insurpassable et de paix parfaite sur la continuité de notre conscience actuelle ; nous le faisons par les moyens habiles de la méthode et de la sagesse.

En cultivant le chemin que l'on trouve dans les enseignements du lam-rim, il est possible d'obtenir tout le bonheur que nous recherchons. Nous pouvons obtenir le bonheur de cette vie, celui des vies futures et, surtout, le bonheur suprême, la cessation de toute souffrance et de ses causes. Et plus important encore, nous pouvons parachever l'état d'esprit qui est complètement pur, ayant mis fin également aux voiles subtils qui empêchent notre conscience de percevoir directement l'existence du passé, du présent et de l'avenir. Les voiles qui obscurcissent l'esprit pleinement connaissant empêchent la continuité de notre conscience de devenir un esprit omniscient. L'état omniscient de l'esprit a mis fin à tous les voiles grossiers et subtils, jusqu'aux empreintes subtiles laissées par l'ignorance qui appréhende l'existence véritable et produit une apparence existant en soi, ou vue dualiste. Lorsque ces voiles subtils

sont aussi purifiés, ou ont cessé d'exister, notre conscience est pleinement développée par rapport à la compréhension, ou réalisation, et devient omnisciente.

Une ville tout entière, ou encore les milliers d'objets d'un supermarché, peuvent se refléter dans un petit miroir. Si ce miroir n'est pas sali ou obscurci par une autre substance, nous pouvons y voir tout très clairement. C'est pareil pour notre conscience qui devient omnisciente lorsque tous nos obscurcissements ont été éradiqués après avoir développé le remède qu'est le chemin. Cet état omniscient est connu en tant que « plein éveil », « bouddhité » ou « l'état sans chagrin et sans demeure ». La nature suprême de cet esprit omniscient est la vacuité, ou *chounyata*.

Dans quel but arriver à cet état ? Il en est ainsi afin que nous puissions guider parfaitement les êtres. Une fois l'esprit omniscient parachevé, nous pouvons voir l'esprit de tous les êtres ; nous pouvons voir les caractéristiques, le karma et le niveau de l'esprit de chacun des êtres et chacune des méthodes qui leur convient. Nous pouvons alors les guider de bonheur en bonheur jusqu'au plein éveil, l'état parfait de paix. À l'aide de l'esprit omniscient qui voit les caractéristiques et le niveau de l'esprit de tous les êtres, ainsi que les diverses méthodes pour les guider, nous pouvons les libérer des différents niveaux de souffrances et d'obscurcissements. Nous avons aussi le pouvoir parfait de leur révéler ces méthodes. En nous manifestant sous diverses formes – même des centaines ou des milliers de formes pour un seul être – nous pouvons révéler les différentes méthodes pour guider les êtres le long du chemin vers le bonheur. De cette façon, nous pouvons les amener graduellement au plein éveil.

À ce stade, nous avons aussi terminé l'entraînement de notre esprit à la compassion pour tous les êtres vivants. Une fois le plein éveil accompli, c'est principalement la compassion qui nous pousse à œuvrer pour tous les êtres, et à les amener de bonheur en bonheur jusqu'au plein éveil. Nous avons une grande compassion pour chacun des êtres sans distinction aucune, sans dépendre du

fait que cet être nous aime, nous fait des offrandes ou des éloges. Un bouddha, un être pleinement éveillé, ne fait pas de distinction entre une personne qui lacère un côté de son corps avec un couteau et une autre personne qui enduit de parfum l'autre côté de son corps sacré. Bien que l'une des personnes nuise et l'autre aide, il n'y a pas de discrimination de la part de l'être éveillé. Il y a une compassion égale pour les deux personnes, celle qui blesse avec un couteau et celle qui offre du parfum. Il n'y a pas de pensée discriminatoire. Un bouddha ne ressent pas plus de compassion pour quelqu'un qui l'aide, et moins de compassion ou pas de compassion du tout pour quelqu'un d'autre qui coupe son corps en morceaux. Un bouddha n'a pas la moindre pensée de ne pas œuvrer pour l'être qui lui nuit ou de ne pas lui venir en aide. Un bouddha a exactement la même compassion pour les deux êtres, et de ce fait, un bouddha œuvre pour ces deux êtres sans discrimination.

Parce que la grande compassion d'un bouddha pour tous les êtres est égale, chacun des êtres reçoit ses conseils en accord avec le niveau de son esprit. Un bouddha se manifeste sous des formes diverses. Pour ceux qui ont un esprit pur, un bouddha se manifeste sous des formes pures ; pour ceux à l'esprit impur, un bouddha se manifeste sous des formes impures ou ordinaires. Un bouddha se manifeste sous la forme adéquate pour guider un être en particulier. Un bouddha peut se manifester en tant que roi, ministre, juge, moine, homme, femme ou même prostituée, boucher ou esprit avide. Comme les êtres sont dotés de karmas divers et que les caractéristiques de leur esprit sont différentes, une seule méthode ne peut convenir à tous. Nous devons nous manifester sous des formes diverses pour communiquer avec les êtres et les guider, et révéler les divers enseignements en accord avec le niveau de leur esprit. Après être devenu un être pleinement éveillé, nous guidons les êtres par différents moyens avec notre corps, notre parole et notre esprit. Nous guidons alors tous les êtres, sans effort, parfaitement, et sans la moindre erreur.

Lorsque le soleil se lève, bien qu'il n'y ait qu'un seul soleil, il se reflète dans tous les plans d'eau de la Terre, depuis les plus petites

gouttes de rosée sur les plantes aux grands océans. Tant que l'eau n'est pas recouverte, le soleil s'y reflète. Mais le soleil n'a pas la motivation de se refléter dans l'eau ; il n'a pas besoin de faire un quelconque effort pour cela – ces reflets apparaissent spontanément. De façon similaire, une fois l'éveil atteint, nous guidons spontanément et parfaitement les êtres en manifestant différents moyens avec notre corps, notre parole et notre esprit sacrés.

Niveaux de bonheur

Le but suprême de la méditation, de la pratique du Dharma, est d'apporter le bonheur à tous les êtres – non seulement le bonheur de cette vie, c'est-à-dire le confort physique et mental, mais surtout le bonheur à long terme, le bonheur de toutes les vies à venir. Autrement dit, notre objectif est d'apporter le bonheur aux autres jusqu'à ce qu'ils tranchent la continuité du cycle de la mort et de la renaissance. Tant que nous n'aurons pas rompu la continuité de cette souffrance, il nous faudra errer sans cesse, endurer la souffrance de la renaissance et de la mort encore et encore.

Combien de temps cela prend-il pour être entièrement libéré du cycle de la mort et de la renaissance ? Cela dépend si l'on rencontre ou non le chemin correct, si l'on comprend ou non ce chemin et si on le pratique ou non. Même si nous pratiquons le bon chemin, la rapidité de l'obtention de la libération de la souffrance du cycle de la mort et de la renaissance dépend de l'habileté de notre pratique.

Notre but est d'amener les êtres au bonheur sur un long terme, le bonheur des vies à venir. Pourtant, un but bien plus important que celui-ci est de les amener au bonheur suprême, à la cessation complète de toute souffrance et de ses causes : le karma et les pensées perturbatrices. Ce bonheur suprême signifie que jamais plus ils n'endureront les souffrances de la renaissance, du vieillissement, de la maladie, de la mort ou de tout autre problème. Amener les êtres à ce bonheur suprême de la libération est bien plus important que de leur apporter le bonheur des vies à venir.

Quoi qu'il en soit, ce qui est le plus important, c'est d'amener les êtres au bonheur insurpassable du plein éveil. Le bonheur de cette vie et celui des vies futures restent temporaires, et même le bonheur suprême de la libération est simplement la libération pour soi de la véritable souffrance et de la cause de la souffrance. Parmi tous les types de bonheur que nous pouvons apporter aux êtres, le plus important est celui du plein éveil, état dans lequel tous les défauts de l'esprit ont été éliminés et toutes les réalisations parachevées. Cet état de plein éveil est la paix totale de l'esprit. Jusqu'à l'obtention du plein éveil, nous n'avons ni obtenu la paix complète de l'esprit ni pleinement développé la capacité de notre esprit à comprendre toute existence.

Nous avons la responsabilité de pacifier la souffrance de tous les êtres et de leur faire obtenir le bonheur, et il y a ces différents niveaux de bonheur que nous pouvons leur apporter. La question qui se pose est : « Comment puis-je être bénéfique aux autres ? »

Les êtres ne veulent pas que vous leur nuisiez. Tout comme vous, chaque être veut le bonheur et ne veut pas de souffrance, pas même le moindre inconfort en rêve. Comme tout ce que les êtres veulent est le bonheur, le bienfait que nous devons offrir aux êtres est de leur procurer ce qu'ils désirent et non pas ce qu'ils ne veulent pas, c'est-à-dire la souffrance. Alors que nous devons leur apporter le bienfait du bien-être et du bonheur dans cette vie, il est plus important de les amener au plus grand des bienfaits, le bonheur à long terme, le bonheur des vies futures. Et le bienfait plus important encore que nous devrions apporter aux autres est le bonheur suprême, la cessation totale de toute souffrance et de ses causes. Toutefois, le plus grand des bienfaits que nous devrions offrir aux êtres, ce qui leur manque et ce dont ils ont vraiment besoin, est le bonheur insurpassable du plein éveil. Cet état de paix complète de l'esprit est le plus grand bienfait que nous puissions procurer aux êtres.

Même si les êtres ne savent pas ce que veut dire plein éveil ou bouddhité, même s'ils n'en parlent pas ou n'y pensent pas, vous

pouvez constater dans leur manière de vivre leur quotidien que c'est ce qu'ils recherchent. Même s'ils n'en parlent pas, c'est ce dont ils ont besoin. Par exemple, lorsque les gens font des affaires, selon le capital à leur disposition, selon leurs moyens, ils recherchent une affaire qui permette le meilleur profit. Ils recherchent le plus grand profit par rapport à l'argent qu'ils dépensent. En fait, leur souhait est d'avoir le meilleur profit au monde. Même lorsqu'ils vont faire des courses, ils achètent les choses de meilleure qualité, celles qui vont durer le plus longtemps. Ils achètent la meilleure qualité de nourriture. Selon leurs capacités, ils essaient d'avoir ce qu'il y a de mieux.

En examinant leurs souhaits dans la vie quotidienne, nous pouvons comprendre que même s'ils ne parlent pas du bonheur des vies futures, du bonheur suprême de la libération ou du bonheur le plus élevé du plein éveil, les gens choisissent toujours les choses de meilleure qualité. C'est uniquement à cause de leur ignorance qu'ils ne savent pas que ces choses, en particulier le plein éveil, sont ce qu'ils ont besoin d'atteindre.

Purifier l'esprit

Nous avons la responsabilité d'amener les autres au bonheur insurpassable du plein éveil. Pourquoi en sommes-nous responsables ? Parce que nous avons obtenu une précieuse renaissance humaine. Tout d'abord, la nature de notre esprit est claire lumière. Nous avons un esprit doté de la nature de bouddha, la nature d'un être pleinement éveillé.

Le ciel n'est pas un avec les nuages. Les nuages sont temporaires ; ils vont et viennent. En dépendance de causes et de conditions, les nuages arrivent ; en dépendance d'autres causes et conditions, ils s'en vont et le ciel devient clair. C'est pareil pour un miroir ; en dépendance de causes et de conditions, il peut être obscurci par la saleté ; en dépendance de causes et de conditions, la saleté qui obscurcit le miroir peut être nettoyée. Le miroir n'a été que temporairement obscurci.

Il en va de même pour notre esprit. Sa nature est claire lumière et les obscurcissements – l'ignorance, l'attachement, la colère et les autres pensées perturbatrices – sont temporaires et non permanentes. En vertu de causes et de conditions, notre esprit est obscurci, mais en vertu d'autres causes et conditions, les obscurcissements peuvent être dissipés et nous pouvons être affranchis de la peur, de la culpabilité et de toute autre émotion indésirable.

Tout dépend de la manière dont nous vivons, de ce que nous faisons avec notre esprit. Une manière d'agir obscurcit notre esprit ; une autre manière d'agir le libère des obscurcissements et il devient alors pleinement éveillé. Cela dépend aussi de nos actions quotidiennes ; une action peut obscurcir notre esprit ; une autre peut réduire nos obscurcissements et libérer notre esprit.

La façon dont nous vivons, ce que nous faisons de notre corps, de notre parole et de notre esprit a différents effets sur notre esprit. Des actions différentes ont des effets différents, mais cela dépend principalement du type d'attitude avec lequel nous agissons. Lorsque nous agissons avec une attitude négative, avec ignorance, attachement, colère ou toute autre pensée perturbatrice, cela affecte notre esprit, l'obscurcit. Mais lorsque nous vivons sans ignorance, sans attachement, sans haine et avec d'autres attitudes positives, l'effet est positif. Cela diminue nos obscurcissements ; cela les purifie ou les diminue.

Lorsque nous pratiquons le Dharma, selon l'habileté de notre pratique, nos obscurcissements sont diminués d'autant. Mais lorsque par le corps, la parole et l'esprit nous agissons avec ignorance, attachement, colère et d'autres attitudes négatives, notre esprit s'en trouve davantage obscurci. Cela produit plus de confusion dans notre vie quotidienne et, à long terme, dans nos vies futures. C'est une production en dépendance, tout comme l'exemple des nuages dans le ciel et de la saleté sur le miroir.

Nous éprouvons divers types de souffrance et de bonheur dus à

des attitudes négatives et positives différentes que nous produisons dans notre vie. À cause de ces attitudes, nous rencontrons souffrance et bonheur.

Comment l'esprit existe

La nature de notre esprit est claire lumière ; l'esprit est vide d'existence propre. C'est un phénomène que le soi possède² . Il est non substantiel, sans couleur, sans forme et clair par nature ; il a la capacité de percevoir les objets ; et ce n'est pas un objet des cinq sens. C'est là une façon de définir l'esprit. En dépendance de cette base, un phénomène ayant de telles caractéristiques, nous l'avons désigné, ou simplement étiqueté « esprit ». Par conséquent, il n'y a pas d'esprit existant de son propre côté ; il n'y a pas de véritable esprit en soi. L'esprit n'est rien d'autre que ce que nous avons simplement désigné avec notre esprit en dépendance de cette base, ce phénomène particulier. C'est pourquoi il n'y a pas une chose telle qu'un esprit réel existant de son propre côté. L'esprit est vide d'existence propre. C'est là une définition de la nature de la claire lumière de l'esprit, qui fait référence à sa nature ultime.

La nature ultime de l'esprit, cette nature de claire lumière, n'est pas une avec les obscurcissements, les pensées perturbatrices. De ce fait, en dépendance de causes et de conditions, les obscurcissements peuvent être éliminés.

Il n'y a pas d'esprit réel de son propre côté ; il n'y a pas d'esprit non désigné. La façon dont l'esprit existe est d'être simplement désigné par l'esprit en dépendance de ce phénomène aux caractéristiques particulières mentionnées ci-dessus. C'est pourquoi l'esprit est désigné ; la façon d'exister de l'esprit est désigné par l'esprit sur

²Dans le sens où nous parlons de « mon esprit ».

cette base particulière. L'esprit existe en dépendance de cette base spécifique, à savoir ce phénomène particulier non substantiel, sans couleur, sans forme, clair par nature et à même de percevoir les objets. L'esprit existe en dépendance de cette base et de la pensée qui le désigne « esprit ». Autrement dit, l'esprit existe comme un simple nom. Ce que l'on appelle « esprit » est un nom, et un nom doit venir de l'esprit, doit être imputé par l'esprit. Il n'y a pas d'esprit ayant une existence propre. L'esprit vient de l'esprit.

L'esprit qui existe est l'esprit désigné, non pas l'esprit non désigné. L'esprit qui nous apparaît comme non désigné est une hallucination. Cet esprit n'existe pas. Cet esprit non désigné, indépendant, n'est pas vrai. Il est faux. Une telle chose n'existe pas dans la réalité. En réalité, l'esprit est vide ; il est vide d'existence propre.

Quand un magicien transforme un morceau de bois ou une pierre en un bel homme ou une belle femme, il utilise le pouvoir de mantras ou le pouvoir de substances pour abuser les sens des gens dans l'audience. Lorsque les gens qui regardent, voient le bel homme ou la belle femme et commencent à croire que ce qui leur apparaît est vrai, leur concept est erroné. Pourquoi est-ce un concept erroné ? Parce que ce bel homme ou cette belle femme que leur esprit appréhende, auquel ou à laquelle ils croient, n'existe pas. Un bel homme ou une belle femme apparaît à l'audience, dont les sens ont été rendus déficients par le pouvoir de mantras ou de substances, mais cela n'existe pas. Cela apparaît, mais n'existe pas.

Le magicien, ainsi que quiconque dont le sens visuel n'a pas été modifié par le pouvoir de mantras ou substances, comprend que les gens qui croient en cet homme réel ou cette femme réelle se trompent. Ils peuvent voir que ce concept est erroné. Les gens, eux-mêmes, réaliseront plus tard que leur concept est erroné. Lorsqu'ils s'apercevront qu'il s'agissait simplement d'une transformation accomplie par le magicien, ils se rendront compte que leur concept précédent était faux. Pourquoi ? Parce que l'objet qu'ils ont cru voir n'existe pas.

C'est pareil pour l'esprit et le « je », ou soi. Ils sont vides d'existence propre.

Comment une table existe

Pour donner une idée plus claire de cela, j'utilise souvent l'exemple plus simple de la table. Bien que cette manière d'analyser ne soit pas la façon correcte de méditer sur la vacuité, cela vous donne une idée de la façon correcte de méditer. Particulièrement si vous êtes débutant, cela vous donnera une idée de la façon dont la table existe en réalité, de ce qu'est la table.

Lorsqu'une personne entre pour la première fois dans cette salle, elle voit qu'il y a une table ici devant moi. Mais qu'est ce qui pousse la personne à décider de donner le nom « table » à cet objet spécifique, et non pas à l'escalier ou au trône ? Qu'est-ce qui décide la personne à donner à cet objet la désignation « table » ? Avant de décider de la désignation « table », il doit y avoir une raison. La raison c'est, qu'avant tout, la personne voit un objet matériel dont la fonction est de supporter des choses, ou de permettre que l'on y pose des choses dessus. Le fait que la personne voit cela en premier devient la raison qui permet de désigner [cet objet] « table ». C'est ce qui fait que la personne décide, parmi les innombrables désignations, de [choisir] cette désignation particulière « table ».

La vue de cet objet qui remplit la fonction de supporter des choses est, dans l'esprit de la personne, la raison pour laquelle elle applique la désignation « table ». Avant que la désignation ne soit appliquée, il doit y avoir une raison, et la raison est le fait de voir la base de la désignation. Vous voyez d'abord la base, puis vous appliquez la désignation « c'est une table ». C'est pourquoi, cet objet matériel que vous voyez en premier, qui peut remplir la fonction de supporter des choses, n'est pas la table. C'est la base. Vous voyez d'abord la base, qui est la raison pour laquelle vous donnez la désignation « table ».

Sinon, si voir la base ne vient pas en premier, vous n'avez aucune raison d'apposer l'étiquette « table ». Il n'y a aucune raison dans votre esprit pour que vous désigniez ceci « table », cela « escalier », ou cela « trône ». Il n'y a aucune raison qui vous fasse prendre la décision de donner une désignation particulière.

Si la première chose que vous voyez est la table, si vous voyez la table avant d'apposer la désignation « table », il n'y aurait pas de raison de désigner « table ». Puisque c'est déjà « table », pourquoi apposeriez-vous « table » sur la table ? Il n'y aurait aucune raison de le faire.

Par exemple, lorsque les parents donnent le nom Jeff à leur enfant, ils le désignent sur quelque chose qui n'est pas Jeff. Apposer une désignation « Jeff » sur quelque chose qui n'est pas Jeff a un sens. Mais si la base, les agrégats, étaient déjà Jeff, il n'y aurait aucune raison de désigner « Jeff » sur Jeff. Il vous faudrait alors de nouveau désigner « Jeff » sur Jeff ; puis, de nouveau il faudrait désigner « Jeff » sur Jeff... Ce serait sans fin.

Il s'agit ici d'un raisonnement logique utilisé dans l'analyse en quatre points³. Le premier des quatre points est de reconnaître l'objet à réfuter. Le second point est celui d'affirmer le recouvrement, c'est-à-dire que si une chose existe, elle doit exister soit une avec sa base ou séparée de sa base. Si le « je » existe véritablement, il doit exister en étant soit un avec les agrégats, soit séparé des agrégats.

Si le « je » est un avec les agrégats, divers défauts apparaissent. Le « je » est celui qui reçoit et les agrégats, le corps et l'esprit, sont ce qui est reçu. Donc, celui qui reçoit et ce qui est reçu deviendraient alors uns.

³ C'est-à-dire, si le « je » était un avec les agrégats, désigner « je » serait superflu. Ce serait simplement un nom de plus pour les agrégats. Les quatre points sont : (1) reconnaître l'objet à réfuter, (2) affirmer le recouvrement des deux possibilités de l'unité et de la différence, (3) affirmer l'absence d'unité du « je » et des agrégats, et (4) affirmer l'absence de différence du « je » et des agrégats.

Autrement dit, le « je », le possesseur, et les agrégats, ce qui est possédé, deviendraient uns. En fait, il n'est pas possible que le possesseur et ce qui est possédé soient uns. Ils doivent être différents.

De toute façon, si vous voyez d'abord la table, pour quelle raison la désignez-vous comme « table » ? Il n'y a aucune raison de désigner « table » sur ce qui est déjà table. Cela n'a pas de sens, pas de raison d'être. Normalement, vous voyez la base et vous dites : « Je vois la table. » Pour voir la table, vous devez en premier voir la base de la table. Sinon, il n'y a aucune raison pour vous de dire : « Je vois la table. » En voyant la base, cet objet sur lequel vous pouvez poser des choses, vous dites alors « je vois la table » et croyez en cette désignation.

En voyant la base de cet escalier, vous dites : « Je vois l'escalier » et en voyant la base du trône, vous dites : « Je vois le trône. » En voyant un objet particulier et sa fonction spécifique, vous apposez la désignation « je vois la table », « je vois l'escalier » ou « je vois le trône ».

En premier il faut voir la base. Cet objet qui remplit la fonction de supporter des choses n'est pas la table. Cette chose sur laquelle vous montez n'est pas l'escalier. Cette chose sur laquelle vous vous asseyez n'est pas le trône. La chose qui remplit la fonction de supporter des choses est la base sur laquelle on appose l'étiquette « table ». C'est un point sur lequel méditer pour trouver ce qu'est la table. Comme vous utilisez cette base en tant que raison pour la désigner comme « table », ce n'est pas la table, tout comme ceci n'est pas l'escalier et cela n'est pas le trône.

Même à partir de cette analyse, vous pouvez voir que la table et la base de désignation « table », l'escalier et la base de désignation « escalier », et le trône et la base de désignation « trône » sont différents. Ils n'existent pas de la façon dont on pense qu'ils existent normalement, qui est de penser que cette chose concrète elle-même est la table, que ceci est l'escalier et que cela est le trône.

Un autre point est de parler des parties de la table. Lorsque vous dites : « Les parties de la table », cela veut dire que les parties de la table ne sont pas la table. Le dessus [de la table] n'est pas la table et ce pied n'est pas la table, celui-ci n'est pas la table et celui-là n'est pas la table. Rien que par la façon de parler, vous pouvez voir que dire « les parties de la table » signifie qu'elles ne sont pas la table.

Même l'ensemble du groupe de toutes ces parties réunies ne sont pas la table. Qu'est-ce que c'est ? C'est la base sur laquelle on appose le mot « table ». Aucune de ces parties n'est la table, et même l'ensemble des parties n'est pas la table. C'est clair.

Un autre point est que la table n'est nulle part sur cela. Il n'y a pas de table ici, ni là, ni ailleurs. Il n'y a pas de table sur cette base.

Le premier point est que la base n'est pas la table. Lorsque vous entrez dans la pièce, comment en arrivez-vous à apposer des désignations sur les choses ? Vous pouvez constater que la raison que vous utilisez pour apposer une désignation sur quelque chose n'est pas la chose. Vous utilisez le fait de voir la base comme raison pour la désignation « table ». Vous apposez la désignation « table » après avoir vu la base. Il est clair que la base et la désignation sont différentes.

Le second point est qu'aucune des parties de la table n'est la table. Même l'ensemble de la table n'est pas la table. C'est la base sur laquelle on appose l'étiquette « table ». Il devient plus clair à présent que la table est différente de sa base.

Le troisième point est que vous ne pouvez trouver la table nulle part sur cette base. Mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de table dans cette pièce ; cela ne veut pas dire que la table n'existe pas. La table existe dans cette pièce – il y a en fait beaucoup de tables dans cette pièce. Il n'y a pas de table sur ceci ici [Rinpoché montre la table], mais il y a une table dans cette pièce. Cela montre bien ce qu'est la table.

Ce n'est pas la manière correcte de méditer sur la vacuité, car cette façon de rechercher la table se rapporte à la table simplement désignée et laisse de côté la table véritablement existante, dont nous sommes censés réaliser la vacuité. C'est pourquoi, selon Lama Tsongkhapa et nombre d'autres grands pandits, il ne s'agit pas ici de la manière correcte d'analyser.

Dans cette manière d'analyser, lorsque vous cherchez la table parmi toutes ses parties, vous trouvez qu'aucune des parties n'est la table et que même l'ensemble de toutes les parties n'est pas la table, mais la base sur laquelle on appose la désignation table. Mais cela ne signifie pas que la table n'existe pas. La table existe.

Alors, qu'est-ce que la table ? Parce que nous voyons cet objet qui remplit la fonction de permettre de poser des choses dessus, nous disons simplement « table » et croyons que c'est une table. Parce que cet objet est ici dans cette pièce, nous croyons qu'il y a une table dans cette pièce. En voyant cet objet, nous pensons : « Je vois une table. » C'est un concept. En voyant cet objet dans cette pièce, nous désignons tout simplement « il y a une table ». Nous nous en tenons juste à cela ; nous nous contentons de cela. Il n'y a aucune table nulle part sur cette base, mais il y a une table dans la pièce.

Vous pouvez voir à présent que la façon dont la table existe est extrêmement subtile. Lorsque vous analysez vraiment pour voir ce qu'est la table, c'est extrêmement subtil. Ce n'est pas que la table n'existe pas, mais c'est comme si elle n'existait pas. Elle n'est pas non existante parce que vous pouvez fabriquer la table, l'utiliser, la casser. Si vous fabriquez cette base, vous croyez « j'ai fabriqué une table » ; vous croyez tout simplement « j'ai fait une table ». Si vous utilisez la table, vous croyez « je me sers de la table » ; vous croyez tout simplement « je me sers de la table ». Et si vous cassez la table, vous croyez « j'ai cassé la table ».

La table n'est pas non existante, mais elle n'est pas la chose concrète que nous pensons qu'elle est normalement. Normalement, nous

pensons à la table comme à une chose concrète qui est une avec sa base, que l'on ne peut différencier de sa base. On ne peut séparer la base et la désignation « table ». Il y a là quelque chose de concret. Donc, cela n'est pas la table. Il n'y a pas de table sur cette base, mais il y a une table dans la pièce.

Vous pouvez à présent voir que la table est complètement vide. Elle n'a pas d'existence propre. Il n'y a pas de vraie table concrète de son propre côté. Ainsi, vous pouvez avoir une idée du mode d'existence de la table. C'est extrêmement subtil.

Après avoir fait cette analyse, vous savez qu'aucune des parties n'est la table et même que l'ensemble des parties n'est pas la table. Il n'y a de table nulle part, ici sur cette base, mais il y a une table dans cette pièce. En faisant cette analyse, vous constatez que le mode d'existence de la table est extrêmement subtil, mais lorsque vous regardez ce qui vous apparaît, vous trouvez que ce qui reste est une table réelle et concrète, une avec la base. C'est ce que l'on appelle l'objet à réfuter. Cette table réelle apparaissant de son propre côté, cette table existant de façon intrinsèque, cette table indépendante, est l'objet à réfuter. Cet objet concret qui reste là est l'objet à réfuter et c'est une hallucination. En réalité, il est complètement vide.

Telle est la façon correcte de méditer sur la vacuité de la table. En reconnaissant que la table vous apparaît être indépendante, non désignée, réelle de son propre côté, vous cherchez alors la table pour voir si elle existe ou non. Quand vous ne la trouvez pas et que vous voyez qu'elle est vide, à ce moment-là vous voyez la vacuité ou la nature ultime de la table. En voyant la vérité ultime de la table, qu'elle est complètement vide d'existence propre, en conséquence vous réalisez alors la vérité conventionnelle de la table, que la table existe en tant que simple nom, en étant simplement désignée par l'esprit. Il s'agit là de la production en dépendance subtile.

Parmi les quatre écoles de la philosophie bouddhique, la quatrième, celle du madhyamaka, a deux divisions, svatantrika et prasanguika.

Ici, c'est la vue prasanguika de la production en dépendance subtile de la table, la vérité conventionnelle de la table : la table existe en tant que simple nom, en étant uniquement désignée par l'esprit.

Comment Zopa existe

De même, ce corps n'est pas Zopa et cet esprit n'est pas Zopa. Aucun de ces cinq agrégats – forme, sensation, identification, facteurs composés ou conscience – n'est Zopa. Même l'ensemble du groupe de ces agrégats n'est pas Zopa : c'est la base sur laquelle on désigne « Zopa ». Nulle part vous ne pouvez trouver Zopa sur ce groupe d'agrégats, sur l'association de ce corps et de cet esprit. Mais cela ne veut pas dire que Zopa n'existe pas. Zopa existe dans cette salle. À part le fait que ces agrégats, ce corps et cet esprit sont présents dans cette salle, il n'y a pas d'autre raison qui fasse que Zopa soit dans cette salle. C'est la seule raison qui nous permette de croire que Zopa est dans cette salle. Ici encore, ce qu'est Zopa est extrêmement subtil.

Comment le « je » existe

Il en va de même avec le « je », la chose principale que nous devons comprendre. Notre corps n'est pas le « je » ; notre esprit ne l'est pas non plus – l'association du corps et de l'esprit est la base de désignation du « je ». Lorsque nous disons « mon corps et mon esprit » ou « mes agrégats », nous voyons que le « je » est le possesseur et les autres ce qui est possédé. Il est alors bien clair qu'ils ne sont pas le « je ». Notre corps n'est pas le « je » ; notre esprit n'est pas le « je ». Aucun de ces agrégats n'est le « je » ; l'ensemble même des agrégats n'est pas le « je ».

Pourtant, cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de « je ». Le « je » se trouve dans cette salle, mais il n'y a pas d'autre raison d'y croire en dehors du fait que la base, les agrégats, sont maintenant dans

cette salle. Si quelqu'un demandait : « Où êtes-vous ? », notre réponse serait : « Je suis aux États-Unis, à New York, à l'université de Columbia, dans la salle », mais la seule raison que nous aurions de dire cela serait le fait que nos agrégats sont ici aux États-Unis, à New York, dans cette salle de l'université de Columbia. De ce simple fait, nous croyons : « Je suis ici dans cette salle. »

Le « je » qui existe n'est rien d'autre que celui qui est simplement désigné par l'esprit en dépendance des agrégats. C'est tout ce dont il s'agit.

Depuis la naissance, du matin au soir, le « je » qui nous apparaît et en lequel nous croyons est complètement opposé à sa réalité. Le « je » qui existe est tout à fait autre que celui qui nous apparaît et que nous appréhendons. Le « je » qui existe n'est pas le « je » qui nous apparaît et en lequel nous croyons. C'est pareil que pour la table et les autres exemples. Leur réalité est autre que ce qui nous apparaît normalement et ce en quoi nous croyons habituellement.

Le « je » est complètement vide d'existence propre. Il n'y a pas de « je » réel (dans le sens d'un « je » existant de son propre côté), pas de « je » indépendant, pas de « je » non désigné. Quand une personne nous critique, normalement nous pensons qu'elle blesse ce « je », qui est un « je » réel existant de son propre côté. Nous nous mettons alors en colère contre cette personne et voulons lui faire du mal. Quand une personne nous loue, nous pensons qu'elle fait des éloges à ce « je » réel, qui est quelque chose de réel de son propre côté. Nous devenons alors très enthousiastes et nous nous attachons à la personne. Nous voulons l'aider, mais pas l'autre personne qui nous a critiqué.

En réalité, ce « je » réel est semblable à une chose vue en rêve. Il n'existe pas. Nous sommes toujours préoccupés par ce « je » et avons peur que quelqu'un le blesse : « Mon ami risque de me quitter », ou « cette personne pourrait me nuire ». Cependant, l'objet qui nous apparaît et en lequel nous croyons n'existe pas. Ce « je » réel,

le « je » existant de son propre côté, est une totale hallucination. Il est entièrement vide.

Nous devons penser à la réalité du mode d'existence du « je » ; nous devons penser à la production en dépendance subtile ou à la vacuité du « je » (ce qui revient au même). Penser à la vacuité du « je » entraîne la compréhension que le « je » est une production en dépendance ; penser que le « je » est une production en dépendance, simplement désigné par l'esprit en dépendance de ses agrégats, nous permet de voir que le « je » est vide.

Lorsque nous pratiquons la prise de conscience que le « je » est une production en dépendance ou que le « je » est vide, quand quelqu'un nous critique c'est comme s'il nous critiquait en rêve. Il n'y a pas de sujet auquel nuire et il n'y a pas d'objet, quelqu'un qui nuit. Bien que de telles choses apparaissent, puisqu'elles n'existent pas, cela ne sert à rien de se mettre en colère ou d'avoir un esprit de désir insatisfait. Cela ne sert à rien d'avoir autant d'attachement, de colère ou d'ignorance. Cela ne sert à rien d'avoir le concept de l'existence véritable, le concept erroné qui croit qu'il existe un « je » indépendant, un « je » non désigné, un « je » existant véritablement.

Qu'est-ce que le « je » ? Le « je » est une production en dépendance ; il existe en dépendance de sa base – les agrégats – et de l'esprit qui le désigne. C'est pourquoi, le « je » est vide d'existence propre. C'est la réalité du « je ».

En réalisant cette nature ultime du « je », nous éliminons la conception fausse que le « je », qui est désigné, a une existence de son propre côté, comme il semble l'avoir, et évitons de nous y accrocher comme étant vraie. Cette pensée est un concept erroné car les objets en lesquels elle croit n'existent pas.

Lorsque les gens dans l'audience découvrent que le bel homme ou la belle femme qui leur sont apparus, et en lesquels ils ont crus, sont

la transformation d'un magicien, ils se rendent alors compte que leur croyance antérieure était erronée. Leur concept de ce bel homme ou de cette belle femme comme étant réels prend fin.

De même, en réalisant la nature ultime du « je » et en développant cette sagesse, nous éliminons l'ignorance qui croit en l'existence véritable. En éliminant cette ignorance et la graine de cette ignorance, nous éradiquons alors toutes les autres émotions perturbatrices qui en découlent : l'attachement, la colère et le reste des six perturbations mentales racines ainsi que les vingt perturbations secondaires. Toutes ces pensées perturbatrices et karmas prennent fin.

Comme la véritable cause de la souffrance a été éradiquée, toute la véritable souffrance cesse : les souffrances des enfers, de la chaleur et du froid, les souffrances des esprits avides de la faim et de la soif, les souffrances des animaux dues à leur stupidité et au fait d'être dévorés par d'autres animaux, les souffrances humaines de la renaissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort ainsi que toutes les souffrances des dévas. Les dévas qui sont des dieux mondains endurent la souffrance des signes de la mort, etc., et les dieux dans les royaumes de la forme et du sans forme celle de la souffrance omniprésente, la souffrance d'être sous le contrôle des émotions perturbatrices et du karma. Toutes ces souffrances prennent fin.

Comme il ne reste pas de cause de souffrance dans notre conscience, pas d'ignorance ni même une trace de celle-ci, il est impossible que la souffrance surgisse de nouveau. C'est ainsi que nous parachevons le bonheur suprême de la libération.

Avec cette sagesse, nous pratiquons la bodhicitta, la méthode habile du grand véhicule. En pratiquant simultanément méthode et sagesse, nous nous engageons dans la conduite des six perfections (skt. paramitas) et parvenons alors à l'éveil. Nous pouvons le faire plus rapidement en pratiquant les moyens habiles du tantra. En développant la sagesse et en pratiquant les moyens habiles du tantra, nous pouvons obtenir l'éveil au cours d'une vie, et en pratiquant ensemble

la sagesse spéciale et les moyens habiles les plus remarquables du yoga du tantra supérieur, méthode et sagesse unifiées, nous pouvons obtenir l'éveil, pas seulement en une vie, mais dans une vie brève de cette période de déclin⁴, en quelques années seulement.

Transmissions orales

[Rinpoché donne la transmission orale de la prière de lam-rim, *Le Fondement de toutes les qualités*, en tibétain.]

Le fait de recevoir la transmission orale de cette prière de lam-rim laisse sur votre conscience une empreinte pour développer la voie graduée tout entière vers l'éveil. Cependant, pour obtenir des réalisations et ainsi développer pleinement la voie dans votre esprit, vous devez vous en remettre aux bénédictions, à l'aide et aux conseils de déités spécifiques. Cela nécessite que vous fassiez la méditation de ces déités et la récitation de leur mantra, et pour cela vous avez besoin de recevoir la transmission des mantras.

Je vais commencer par le mantra d'Avalokitéshvara, le Bouddha de la compassion qui vous aide à développer tout particulièrement les réalisations de l'amour bienveillant, de la compassion et de la bodhicitta.

[Rinpoché donne la transmission orale de : *Om mani padmé houn.*]

À présent, pour développer la sagesse, vous avez besoin de réciter le mantra de Manjoushri, l'incarnation de la sagesse de tous les bouddhas.

[Rinpoché donne la transmission orale de : *Om ah ra pa tsa na dhih.*]

⁴ Une période de déclin (Skt : kaliyuga) a cinq caractéristiques : durée de vie courte, moyens de subsistance rares, perturbations mentales, fortes vues erronées et êtres vivants faibles.

Maintenant, pour pacifier les obstacles à la réussite de votre pratique, et en général pour pacifier tous les obstacles à la réussite et au bonheur dans cette vie et les vies futures, et pour obtenir le bonheur ultime de l'éveil, vous devez réciter le mantra de Vajrapani qui pacifie les obstacles comme les maladies et les malfaisances des esprits ainsi que le karma négatif. Certaines personnes ont même guéri du cancer en pratiquant la méditation et la récitation du mantra de Vajrapani. C'est une pratique très puissante et très efficace pour la guérison. Vajrapani, l'incarnation de tout le pouvoir [ou l'énergie] des bouddhas, a divers aspects ; ce mantra est celui de Vajrapani-Hayagriva-Garouda.

[Rinpoché donne la transmission orale de : *Om vajrapani hayagriva garouda houm pè.*]

Réciter le mantra du bienveillant et compatissant Bouddha Shakyamouni ne serait-ce qu'une fois purifie 84.000 ères cosmiques de karma négatif. Veuillez répéter cette prière et ce mantra.

[Rinpoché donne la transmission orale de : *Lama teune pa tchom dèn dè ...* et *Tadhyatha om mouné mouné mahamounayé svaha.*]

Veillez dédier en pensant : « Je dois libérer tous les êtres de leur souffrance et de ses causes, et les amener au plein éveil. Pour cela, je vais atteindre l'éveil. C'est pourquoi je dédie tous mes mérites afin d'obtenir l'éveil pour le bien de tous les êtres. »

Merci beaucoup. Je ne suis pas arrivé à l'explication des parties se rapportant au sida et aux différentes pratiques de transformation de la pensée. De toute façon il existe beaucoup d'ouvrages sur la transformation de la pensée, tel que *Transformer les problèmes en bonheur* et la *Transformation de la pensée en sept points*⁵.

⁵ Voir aux Éditions Vajra Yogini : « Conseil d'un ami spirituel », « Le Chemin de la liberté » ainsi que « Transformer ses problèmes » de Lama Zopa Rinpoché.

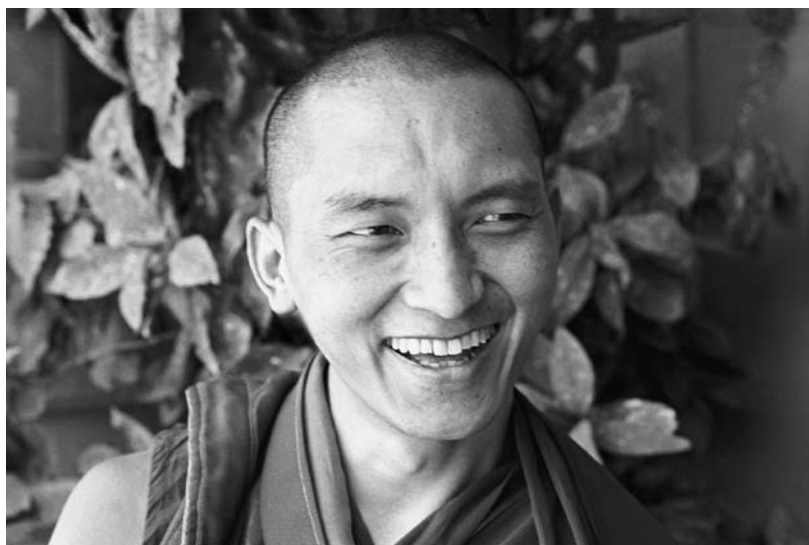
Comment les choses existent

Quiconque désire pratiquer la transformation de la pensée doit lire ces ouvrages et appliquer les enseignements qu'ils contiennent pour transformer les problèmes en bonheur et atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres, les libérer de toute souffrance, leur apporter le bonheur, et les amener à l'éveil.

La conclusion, comme je l'ai mentionné, est que tout vient de l'esprit. Le « je », la table, etc. – tout vient de notre esprit. Même nos problèmes viennent de notre esprit. Vous pouvez comprendre aussi que la racine du samsara tout entier, de tous les problèmes, est le concept de l'existence véritable. Ce concept de l'existence véritable d'un « je », d'un « je » ayant une existence propre, est la racine même de tous les problèmes, de toute souffrance. Pour échapper à la souffrance, nous devons éliminer cette racine et c'est pourquoi nous devons comprendre la vacuité ou la nature ultime du « je ». Telle est l'essence de cet enseignement.

Merci beaucoup. Je prierai pour vous tous. Merci.

Université de Columbia, New York,
7 septembre 1990.



... 3 ...

Lam-rim et méditation sur la vacuité

Les quatre nobles vérités sont l'essence de l'enseignement du Bouddha, que l'on retrouve dans ce verset :

Ne commettre aucune action non vertueuse,
N'accomplir que des actions vertueuses parfaites,
Discipliner complètement son esprit,
Tel est l'enseignement du Bouddha ¹.

Méditation sur l'impermanence

L'essence de ce que dit le verset suivant² permet de se rappeler que le soi, l'action, l'objet, l'ami, l'ennemi, l'inconnu, notre corps et nos biens ont une nature transitoire. Soumis à des causes et des conditions,

¹ On trouve ce verset dans la Louange au Bouddha Shakyamouni, une prière souvent récitée au début des enseignements bouddhiques. Voir Livre de prières bouddhiques essentielles, volume 1, pp. 73-76.

² On trouve également ce verset du Soutra du Diamant dans la Louange au Bouddha Shakyamouni. Plutôt que de réciter le verset, Rinpoché s'en sert souvent de base pour la méditation sur l'impermanence et sur la vacuité. Le voici : « Comme une étoile, une aberration visuelle, une flamme vacillante, une illusion, une goutte de rosée ou une bulle, un rêve, un éclair ou un nuage : considérez ainsi tous les phénomènes composés ! »

ils changent à chaque seconde, et de ce fait, ils peuvent cesser à tout moment. Par conséquent, cela ne vaut pas la peine de se mettre en colère, d'avoir un esprit de désir insatisfait ou de donner libre cours à des conceptions fausses telles que le concept de permanence. Croire que ces choses, qui sont de nature transitoire, sont autres que ce qu'elles sont réellement est le problème fondamental de la vie, la souffrance essentielle dans notre vie.

Être conscient de la nature du soi, de l'action, de l'objet et de ces autres choses procure la tranquillité à notre esprit. Cela protège notre esprit ; nous protège des pensées perturbatrices et des conceptions erronées. Cela nous protège des pensées néfastes et des actions, ou karmas, qui nous nuisent à nous et aux autres.

Lorsque nous vivons avec le concept de la permanence et d'autres pensées erronées, notre manière de regarder les choses est en opposition avec la réalité, nous les voyons telles qu'elles n'existent pas. Vivre ainsi entraîne la confusion et des milliers de problèmes dans notre vie ; c'est vivre dans un état de confusion.

La méditation sur l'impermanence dans la vie de tous les jours – autrement dit, avoir la conscience de la réalité de ces choses – est essentielle. C'est le fondement du bonheur et de la paix de l'esprit, et aussi la meilleure protection pour notre vie.

Méditation sur la vacuité

En plus de la méditation sur l'impermanence, nous devons aussi méditer sur la vacuité.

Lorsque nous disons : « J'écoute du Dharma », nous apposons une désignation sur ce que « nous faisons » en dépendance de ce que font nos agrégats, l'association de notre corps et de notre esprit. En pensant à nos agrégats et à ce qu'ils font, nous imputons : « J'écoute du Dharma. » Si nos agrégats sont assis sur une chaise,

nous disons : « Je suis assis sur une chaise. » Quand nous pensons au « je », que nous entendons le mot « je » ou parlons du « je », nous apposons la désignation « je » sur nos agrégats.

Lorsque le « je » effectue l'action d'écouter des enseignements, comme notre esprit prête attention aux paroles, nous disons : « J'écoute des enseignements. » Et c'est pareil pour l'objet, les enseignements. La désignation « enseignements » est apposée aux paroles que nous entendons, qui furent enseignées par le Bouddha.

Lorsque nous pensons à notre ennemi, prononçons ou entendons le mot « ennemi », il est imputé ; nous avons désigné un être comme « ennemi ». Lorsque nous pensons à notre ami, nous apposons la désignation « ami ». Nous apposons aussi la désignation « inconnu » aux agrégats de quelqu'un que nous ne connaissons pas.

Lorsque nous voyons nos biens, une fois de plus nous apposons la désignation « biens » en dépendance de cette base spécifique. C'est pareil pour notre corps ; lorsque nous pensons à notre corps ou entendons le mot « corps », c'est encore une désignation que nous apposons sur la base d'un torse avec des membres et une tête. En dépendance de cette base, nous désignons « corps ».

Du matin au soir, peu importe ce à quoi nous pensons, ce dont nous parlons ou ce que nous entendons, nous pensons à des désignations, parlons de désignations ou entendons des désignations. Nous désignons les choses à chaque fois que nous pensons. Chaque fois que nous avons une conversation au travail, à la maison, nous apposons constamment des désignations. Nous rendons les choses existantes en apposant des désignations. Dès que nous pensons à quelque chose, nous pensons à des désignations qui sont apposées.

Prenez, par exemple, l'objet que nous nommons « horloge ». Chaque partie de l'horloge a une désignation. Chaque désignation est apposée sur une autre désignation qui est appliquée sur une autre désignation et ainsi de suite jusqu'aux atomes – et même « atomes »

est une désignation qui est simplement apposée sur une autre désignation. Comme le mentionnait le madyamaka prasanguika, l'une des quatre écoles de la philosophie bouddhique, et comme cela a été découvert plus récemment par la science moderne, les atomes ont des particules,

Une désignation est placée sur une autre désignation, qui est placée sur une autre désignation et ainsi de suite jusqu'aux atomes et aux particules qui les constituent. Puisque l'horloge n'est qu'un tas de désignations, pourquoi la voyons-nous comme si concrète ?

Tout est désigné : samsara et nirvana, souffrance et bonheur, les choses dont nous parlons du matin au soir. Tout vient de l'esprit, tout est imputé par l'esprit.

Nous pouvons comprendre qu'une horloge existe en dépendance de la base spécifique qui remplit la fonction de donner l'heure et de la pensée qui la désigne comme « horloge ». Une horloge n'est pas indépendante, elle n'existe pas de son propre côté. Une horloge est une production en dépendance. Elle existe en dépendance d'une base, qui remplit la fonction particulière de donner l'heure, et de l'esprit. Ainsi l'horloge est complètement vide d'existence propre.

Une horloge n'existe pas du côté de l'horloge, mais du côté de l'esprit. Dans la vue de l'esprit, de celui qui perçoit, il y a une horloge. Lorsque nous entendons « horloge », cela veut dire une production en dépendance. Une horloge existe en dépendance de deux choses – la base adéquate et l'esprit qui la désigne en tant qu' « horloge ». Lorsque nous entendons « horloge », cela signifie quelque chose qui est simplement désigné sur une base par l'esprit. L'horloge, elle-même, est une production dépendante, une désignation, quelque chose d'imputé par l'esprit.

C'est pareil pour le « je ». Et ici encore, « je » signifie production en dépendance. Le « je » existe en dépendance des agrégats et de la pensée qui les désigne comme « je ». Lorsque vous entendez « je »,

cela signifie production en dépendance, quelque chose de désigné, ou simplement imputé, par l'esprit. Comme « je » est une désignation, il vient de l'esprit. Aussi le « je » est vide d'existence de son propre côté.

Il en va de même pour tous les différents objets des sens : formes, sons, odeurs, saveurs et objets tangibles. Ils ne sont rien d'autre que ce qui est simplement imputé en dépendance de leur base. Ce que l'on appelle « forme » est ce qui est désigné en dépendance d'une base dotée de couleur et de forme, et qui est un objet du sens visuel. En dépendance de cette base particulière, « forme » est simplement désignée. Pareil pour le son : « son » est simplement désigné par l'esprit sur ce phénomène particulier que l'ouïe est à même de distinguer.

Formes, sons, odeurs, saveurs et objets tangibles : tous sont simplement désignés par l'esprit en dépendance des objets des sens spécifiques correspondants. Il n'y a rien qui soit des formes réelles, des sons réels, des odeurs réelles, des saveurs réelles ou des objets tangibles réels de leur propre côté. Ils sont complètement vides. Ce qui existe n'est que ce qui est simplement désigné par l'esprit, ce qui vient de l'esprit. Ces phénomènes existent, mais ces autres phénomènes [qui semblent] *réels* n'existent pas. Les formes, sons, odeurs, saveurs et objets tangibles qui nous apparaissent comme n'ayant rien à voir avec notre esprit, comme réels de leur propre côté, sont de complètes illusions, ou hallucinations.

Le samsara et le nirvana tout entier, tout ce dont nous parlons du matin au soir, existe de cette façon. Toutes ces choses sont vides d'existence propre. Ce qui existe, c'est ce qui vient de notre esprit, ce qui est simplement désigné par l'esprit³.

³ Dû à des problèmes d'enregistrement, quarante-cinq minutes de l'enseignement manquent ici. D'où le changement soudain de sujet.

Pratiquer le bon cœur

Il est extrêmement important de pratiquer la bodhicitta, ou altruisme, pour obtenir votre bonheur personnel et particulièrement pour procurer le bonheur à tous les êtres vivants.

Pour faire naître la réalisation de la bodhicitta, la porte du chemin du mahayana vers l'éveil, nous devons cultiver au préalable la réalisation du renoncement au samsara tout entier. Pour cela nous devons tout d'abord faire naître le renoncement à cette vie, couper l'attachement à cette vie. Le désir des choses de ce monde qui s'agrippe à cette vie, est ce qui empêche principalement nos actions du corps, de la parole et de l'esprit de devenir Dharma. Nous devons couper cette préoccupation des choses de ce monde qui s'attache non seulement à notre bonheur personnel, mais aussi tout simplement au bonheur de cette vie ; nous devons nous libérer de cette préoccupation mondaine qui est le fondement de tous les problèmes que nous rencontrons dans la vie quotidienne. Cet attachement est l'obstacle principal à la pratique du Dharma et le fondement de toute confusion. Pour surmonter cet obstacle, il nous faut méditer sur la voie graduée des êtres de capacité inférieure.

S'il n'y a pas de compassion dans notre esprit, ce dont nous disposons est l'amour de soi immodéré. De ce fait, surgissent alors la colère, l'esprit du désir insatisfait, la jalousie et les autres pensées perturbatrices. La pensée de se chérir plus qu'autrui fait obstacle aussi au développement de notre sagesse, l'élimination de notre ignorance. En dépendance de cet amour excessif de soi, nous suivons également l'ignorance.

Sans le bon cœur, la compassion, ces autres pensées nous nuisent, à nous et aux autres. De la naissance jusqu'à aujourd'hui, lorsque nous n'avons pas pratiqué l'amour bienveillant et la compassion, lorsque notre esprit a été sous le contrôle de l'amour de soi immodéré et de ces autres pensées perturbatrices, nous avons fait beaucoup

de mal aux êtres. Quand notre esprit n'a pas été patient ou de nature compatissante, nous avons fait du mal à de nombreux êtres même dans cette vie, en commençant par les gens et les animaux autour de nous.

Si, dans le passé, nous avons complètement éliminé ces pensées perturbatrices, il n'y aurait aucune raison qu'elles apparaissent dans cette vie, aucune raison d'être né avec elles. C'est parce que nous ne les avons pas éradiquées dans nos vies passées que nous sommes nés avec cet esprit égocentrique, la pensée de l'amour de soi immodéré et les pensées perturbatrices. Depuis des vies sans commencement, nous n'avons pas éliminé l'amour de soi immodéré, l'ignorance, la colère, l'attachement ou toute autre pensée perturbatrice, et avec ces pensées nous avons nui non seulement à nous-mêmes, mais aussi à tous les innombrables êtres. Si nous ne faisons rien pour changer notre attitude dans cette vie, pendant que nous avons cette parfaite renaissance humaine, si nous ne faisons rien pour éliminer ces pensées perturbatrices, il se passera la même chose dans nos vies futures. Vie après vie, nous nuirons continuellement, aussi bien à nous-mêmes qu'aux autres êtres.

Si nous avons un bon cœur, de la compassion pour les êtres, alors aucun mal ne leur sera fait venant de nous, à commencer par notre famille, les gens qui nous sont proches, ceux avec lesquels nous vivons, mangeons, travaillons et avec qui nous avons à faire dans notre vie quotidienne. Si nous avons un bon cœur, à commencer par notre famille jusqu'à inclure tous les êtres, nous ne faisons de mal à personne et nous leur apportons du bonheur. En ne leur faisant pas subir de nuisance, c'est la paix que nous leur apportons. Cette paix dépend de nous.

En plus, en ayant de la compassion dans notre esprit, à part le fait de ne pas nuire aux autres, nous leur sommes bénéfiques, à commencer par les êtres les plus proches de nous et jusqu'à englober tous les êtres. Nous sommes bénéfiques aux autres, nous les libérons de la souffrance et leur apportons du bonheur.

Cela provient du fait d'avoir de la compassion : nous sommes bénéfiques aux autres par nos actions.

Si nous avons un bon cœur, tous les autres obtiennent paix et bonheur ; si nous n'avons pas bon cœur, si nous ne changeons pas notre attitude, mais laissons notre esprit sous le contrôle de l'amour de soi immodéré et des pensées perturbatrices, nous ferons du mal à tous, à commencer par les êtres les plus proches de nous jusqu'à englober tous les êtres. C'est pourquoi, nous sommes entièrement responsables du bonheur de tous les êtres. Chacun de nous a la pleine responsabilité de pacifier les souffrances de tous les êtres et de leur procurer à tous le bonheur temporaire et, en particulier, le bonheur ultime.

Peu importe que le reste des membres de notre famille pratiquent la compassion ou non. Peu importe même qu'ils nous haïssent et ne nous fassent que du mal. Qu'importe même si les nombreux millions de personnes de notre pays nous haïssent et ne nous font que du mal. Même si chaque être nous hait et ne fait que nous nuire, il n'y a pas de quoi être déprimé car nous ne sommes qu'une seule personne. Même si nous souffrons, même si nous naissons dans les enfers, comme nous ne sommes qu'une seule personne, il n'y a pas de quoi être déprimé. Même si nous obtenons la libération, le bonheur ultime pour nous-mêmes, il n'y a pas de quoi s'exciter car nous ne sommes qu'une seule personne, juste un seul être vivant.

Toutefois, si nous, la personne unique, n'avons pas de compassion dans notre cœur, il y a un risque que nous fassions du mal à d'innombrables êtres. C'est bien plus terrifiant. Il est arrivé de nombreuses fois dans le monde qu'une seule personne ait tué des millions d'individus. En ne pratiquant pas la patience, en ne pratiquant pas le bon cœur, une seule personne peut faire beaucoup de mal à des millions de gens, sans parler des animaux dans l'océan et sur la terre à qui l'on fait également du mal et que l'on tue.

Si nous-mêmes ne pratiquons pas le bon cœur, il y a le risque

que nous fassions du mal à d'innombrables êtres. Pour nous, qui ne sommes qu'un, il est crucial de pratiquer en premier le bon cœur. C'est vraiment important pour les êtres. C'est important pour la personne avec qui nous vivons, et encore plus important si notre famille est composée de cinq ou dix personnes. Pour les millions de personnes de notre pays, cela devient encore bien plus important que nous pratiquions le bon cœur. Et c'est bien plus important encore pour les innombrables êtres, les êtres des enfers, les esprits avides, les animaux, les demi-dieux (skt. asouras) et les dieux (skt. souras). Comme les êtres qui souffrent sont innombrables, la nécessité pour chaque personne de pratiquer le bon cœur devient extrêmement importante.

Nous devons pratiquer le bon cœur. Nous devons engendrer l'altruisme envers les êtres. Par nos actions nous devons arrêter de faire du mal aux autres et en plus nous devons leur être bénéfiques. Même si nous ne pouvons pas être bénéfiques aux autres au moins nous ne devons pas leur nuire. La pratique minimum est celle de ne pas nuire aux êtres. Si nous ne parvenons pas à cesser de nuire aux êtres, il ne reste aucune pratique spirituelle, aucune pratique de Dharma.

Degrés de bienfaits

Sur la base de ne pas nuire aux autres, nous leur sommes alors bénéfiques. Être bénéfique aux êtres ne veut pas dire leur apporter seulement le bonheur temporaire physique et mental dans cette vie. Il est plus important d'amener les autres à un bonheur à long terme, un bonheur pour toutes leurs vies futures. Leur apporter ce bienfait est plus important car il s'agit d'une incroyable durée de temps : jusqu'à ce qu'ils mettent fin au cycle de souffrance de la mort et de la renaissance en faisant naître le remède du chemin dans leur esprit. Jusque là, ils doivent renaître et mourir, et endurer continuellement la souffrance. Nous devons apporter aux autres ce bienfait à long terme, le bonheur dans leurs vies futures, qui est plus important

que de leur apporter un bien-être et un bonheur temporaires dans cette vie.

Plus important que de leur apporter simplement le bonheur dans toutes leurs vies futures, est de mettre fin complètement à toutes leurs souffrances et à leurs causes – les émotions perturbatrices et le karma – et de leur procurer le bonheur ultime. Ce bienfait ultime est plus important que le précédent, qui permet de leur procurer un plaisir samsarique temporaire. Peu importe combien de plaisirs temporaires nous apportons aux autres, c'est sans fin. Ils continueront sans cesse à créer le samsara tant qu'ils ne se débarrasseront pas de ses causes – les émotions perturbatrices et le karma – y compris l'ignorance de ne pas connaître la nature ultime du « je », des agrégats, de l'esprit et des autres phénomènes. Jusqu'à l'élimination des pensées perturbatrices, ils continueront à produire du karma et à perpétuer sans cesse le samsara en laissant des empreintes sur leur continuum mental pour le samsara de la vie future, les agrégats, qui sont la base de la renaissance, de la vieillesse, de la maladie, de la mort et de tous les nombreux autres problèmes des humains. Jusqu'à ce qu'ils fassent naître le chemin dans leur esprit et éliminent la véritable cause de la souffrance, ils devront endurer encore et encore la véritable souffrance. Comme de leur côté ils créent continuellement la cause de problèmes, leurs problèmes n'ont jamais de fin.

Si nous analysons le bonheur temporaire que nous procurons à autrui, nous voyons qu'il ne s'agit que de souffrance. On appelle le plaisir samsarique temporaire « plaisir » et il apparaît comme tel, mais ce n'en est pas. Nous apposons le mot « plaisir » sur une sensation qui est souffrance et cela semble alors être du plaisir. Ce n'est pas du vrai bonheur, un bonheur pur. Si c'était un bonheur pur, plus nous nous y efforcerions, plus il augmenterait de jour en jour, de mois en mois, d'année en année. Mais ce n'est pas ce qui se passe – plus nous nous y efforçons, plus le plaisir diminue et l'inconfort s'accroît.

C'est pourquoi apporter aux autres le bienfait ultime de la cessation de toute souffrance et de ses causes est bien plus important que de leur procurer le bonheur des vies futures.

La chose la plus importante, plus importante encore que cela, est d'amener les êtres à l'état parfait de la paix du plein éveil. Le plein éveil, ou bouddhité, est l'état mental dans lequel tous les défauts ont été enrayés et toutes les réalisations complétées. Procurer aux êtres le bienfait ultime du plein éveil est ce qui est le plus important.

Afin d'accomplir cette tâche d'amener les êtres au plein éveil, nous devons nous-mêmes d'abord atteindre le plein éveil. Pour cela, nous devons pratiquer le *lam-rim*, la voie graduée vers l'éveil.

Les trois [types d']êtres

Le lam-rim est constitué des chemins gradués des êtres de trois capacités. La motivation d'une personne qui pratique la voie graduée de l'être de capacité inférieure est celle d'avoir complètement tiré un trait sur cette vie ; d'avoir complètement tranché l'attachement à cette vie. Cette attitude est produite en méditant sur la parfaite renaissance humaine (sur le caractère inestimable de sa valeur et sur la difficulté à l'obtenir de nouveau), sur l'impermanence et la mort (la mort, c'est sûr, va arriver, elle peut survenir à tout moment, et au moment de la mort rien à part le Dharma – ni notre famille, ni les personnes autour de nous, ni nos biens, ni notre corps – ne pourra nous être bénéfique), et sur la souffrance. Si nous mourons sans avoir purifié notre karma négatif, en ayant créé du karma négatif, après notre mort nous renaîtrons à nouveau dans un des royaumes inférieurs, dans le royaume des enfers, des esprits avides ou des animaux. S'il nous arrivait d'y renaître, nous n'aurions ni bonheur ni occasion de pratiquer le Dharma. Nous n'éprouverions que la souffrance la plus intense. Donc, nous méditons aussi sur le karma.

En engendrant les réalisations de ces méditations, nous coupons l'attachement à cette vie. L'objectif des êtres de capacité inférieure est d'obtenir le bonheur dans les vies futures, en tant que déva ou être humain, et pour parachever cet objectif, ils prennent refuge

et protègent le karma. La chose principale est de protéger le karma. Nous prenons conscience des désavantages des dix actions non vertueuses⁴ – qu’elles sont nuisibles et cause de souffrance – et voyons les bienfaits de vivre dans les vœux de moralité, comme d’abandonner les dix non-vertus, ce qui veut dire pratiquer les dix vertus. Autrement dit, nous protégeons le karma et pratiquons la moralité pour obtenir le bonheur des vies futures.

Les êtres de capacité intermédiaire, en se fondant sur la motivation de couper l’attachement à cette vie, tranchent alors l’attachement au samsara tout entier, à toutes les perfections, ou bonheur du samsara. Ils n’ont pas le moindre intérêt pour le samsara ou pour le bonheur samsarique, et engendrent le renoncement au samsara tout entier en méditant sur les désavantages du samsara : les souffrances générales du samsara et les souffrances spécifiques des royaumes des dévas et des humains.

Leur objectif est d’obtenir la libération personnelle, la délivrance du samsara ou, en d’autres termes, de la véritable souffrance et de sa véritable cause. Pour obtenir la libération personnelle, nous pratiquons les entraînements supérieurs de la moralité et de la concentration, c’est-à-dire, le calme mental ou *shamatha* en sanskrit, puis sur cette base, l’entraînement supérieur de la vue profonde. La pratique de l’être de capacité intermédiaire s’appuie aussi sur la pratique des dix vertus qui est la pratique de l’être de capacité inférieure. La différence est le but.

Les êtres de capacité supérieure, avec un renoncement complet à leur propre samsara, en le percevant comme un brasier, regardent alors à quel point les autres souffrent dans le samsara et engendrent la grande compassion, trouvant insupportable que des êtres endurent

⁴ Parmi les dix actions non vertueuses, trois viennent du corps (tuer, voler, inconduite sexuelle), quatre de la parole (mentir, dire des mots durs, calomnier, bavarder) et trois de l’esprit (convoitise, malveillance, vues erronées).

les souffrances du samsara. Voir les êtres souffrir dans le samsara, c'est comme de les voir piégés au milieu d'un feu. Il n'y a aucun bonheur, pas même pour une seconde. Ils ressentent une compassion insoutenable lorsqu'ils voient à quel point les autres souffrent.

La compassion qui perçoit que les autres souffrent dans le samsara devient une raison de faire naître le souhait altruiste de libérer les êtres de leur souffrance et de ses causes. Afin de pouvoir le faire, nous devons être à même de voir tous les différents niveaux de l'esprit des êtres. Prenez les médecins, par exemple ; les médecins ne peuvent pas guérir entièrement leurs patients s'ils ne connaissent pas toutes les maladies qu'ils contractent et la totalité des divers traitements qui conviennent à différents moments, voire en même temps, pour surmonter lesdites maladies. Les médecins doivent connaître tous les diagnostics et chaque traitement pour être à même de guérir complètement chaque patient. Si les médecins n'ont pas cette connaissance, ils ne peuvent pas guérir parfaitement leurs patients.

De la même façon, nous devons comprendre tous les différents niveaux de l'esprit et les caractéristiques de chacun des êtres ainsi que toutes les différentes méthodes nécessaires pour les guider, pour les libérer de toutes leurs souffrances et obscurcissements, et les amener au bonheur insurpassable du plein éveil. Comme seul l'esprit omniscient peut percevoir tout cela, nous devons parachever l'esprit omniscient pour le bien de tous les êtres, afin de les libérer de leurs souffrances, et de les conduire à l'éveil.

La compassion devient une raison de faire naître la bodhicitta, le souhait altruiste d'obtenir l'éveil pour le bien de tous les êtres. Telle est la motivation des êtres de capacité supérieure. L'objectif des êtres de capacité supérieure est d'obtenir l'éveil, ou grande libération, pour les êtres. Afin de parachever cet objectif, ils pratiquent la méthode qui est celle de la conduite des bodhisattvas, les six perfections (skt. paramitas), et en plus de cela, ceux qui s'engagent dans le tantra, pratiquent également le chemin tantrique. Ainsi, ils pratiquent ensemble, méthode et sagesse.

La pratique des six paramitas et du tantra par l'être de capacité supérieure est basée sur les deux pratiques que sont les trois entraînements supérieurs de l'être de capacité intermédiaire et celles de l'être de capacité inférieure, de protéger le karma et de vivre dans la moralité des dix vertus.

En dehors de ces trois types d'êtres, il y a ceux qui ne vivent que pour obtenir le bonheur dans cette vie. Ce sont des êtres ordinaires et non pas des êtres ayant une réelle capacité. Les êtres ordinaires sont ceux qui ne tentent pas d'obtenir le bonheur au-delà de cette vie, mais qui œuvrent au bonheur de cette vie uniquement. Leur objectif n'a rien de particulier, pas plus élevé que celui d'un animal. Les cochons, les chèvres, les vaches, les tigres, les souris et même les fourmis et d'autres insectes minuscules font preuve d'ingéniosité pour trouver nourriture et confort, et pour détruire les ennemis qui leurs nuisent.

De tels êtres, œuvrant uniquement pour le bien-être de cette vie, sont des êtres ordinaires. Ce n'est pas le sens véritable de la vie humaine. Même les animaux et les êtres non humains peuvent le faire. Le vrai sens, le sens le plus noble de la vie humaine est de pratiquer, avec la bodhicitta, le chemin des six paramitas pour parachever l'éveil pour les êtres. En deçà de cela, c'est parachever la libération pour soi. En deçà encore, c'est parachever au moins le bonheur des vies futures, le bonheur à long terme au-delà de cette vie.

Si nous écoutons les enseignements du Dharma pour obtenir l'éveil pour tous les êtres, cela devient une cause pour atteindre l'éveil pour tous les êtres. Si nous écoutons le Dharma simplement pour obtenir la libération pour nous-mêmes, cela devient la cause uniquement pour cela ; cela ne devient pas une cause pour atteindre l'éveil. Si nous écoutons le Dharma pour obtenir le bonheur des vies futures, cela devient la cause uniquement pour cela. Cela ne devient la cause ni de l'éveil ni de la libération personnelle.

Et si nous écoutons le Dharma simplement pour le bonheur

de cette vie, pour avoir des pouvoirs mondains ou une bonne réputation, même si le sujet est Dharma, l'enseignement du Bouddha, notre action d'écouter le Dharma ne devient pas Dharma. Bien que le sujet soit Dharma, l'action d'écouter l'enseignement ne devient pas Dharma car la motivation n'est pas Dharma. C'est une motivation non vertueuse d'intérêt mondain, c'est de l'attachement qui s'accroche à cette vie.

À part le fait d'écouter du Dharma, toute action effectuée avec une considération pour les choses de ce monde, pour obtenir uniquement le bonheur de cette vie, devient non-virtu. Le résultat des actions non vertueuses, comme l'explique Lama Atisha, est une renaissance dans les royaumes des enfers, des esprits avides ou des animaux.

Nous voyons bien que bonheur et souffrance viennent de notre esprit et non pas de l'extérieur. Ils viennent de nos attitudes positives ou négatives dans notre vie quotidienne. Cela dépend de notre manière de penser, de notre manière de vivre au quotidien. Avant tout, notre bonheur et notre souffrance ne sont pas des choses qui n'ont pas de cause. Il n'y a pas de créateur extérieur qui les crée. Notre bonheur et notre souffrance sont la création de notre esprit seul, en dépendance de nos attitudes positives et négatives.

Nagarjouna a dit que les actions nées de l'ignorance, de la colère et de l'attachement sont des non-vertus et que tous les êtres des transmigrations douloureuses proviennent de ces dernières. C'est-à-dire que tous les êtres des enfers, les esprits avides et les animaux proviennent de ces non-vertus. Les actions nées d'un esprit de non-ignorance, de non-haine et de non-attachement ou motivées par un tel esprit, sont vertueuses. De ces actions vertueuses surgissent tous les êtres des transmigrations heureuses.

Du matin au soir, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, tout dépend de notre attitude. Lorsque nous avons une attitude positive cela produit un résultat de bonheur ; lorsque nous avons une

attitude négative, cela produit un résultat de souffrance. Le bonheur que nous ressentons tous les jours vient de nos attitudes positives et la souffrance que nous endurons vient de nos attitudes négatives. C'est pourquoi nous sommes le créateur, nous avons une grande liberté. Puisque cela dépend simplement de notre esprit, nous avons la grande liberté de mettre fin à l'expérience de la souffrance et d'obtenir le bonheur en abandonnant la non-virtu, et en transformant notre esprit en vertu.

Comment Chiou-Nan⁵ existe

Le créateur du samsara, de toute souffrance et de ses causes, du karma et de toutes les autres pensées perturbatrices, est l'ignorance, le concept de l'existence véritable. C'est la racine même de la totalité du samsara, de tous les problèmes, de la véritable souffrance et de ses causes, et de tout le reste des pensées perturbatrices, telles que l'ignorance de ne pas connaître le Dharma, l'attachement et la colère. La source même est l'ignorance de ne pas connaître la nature ultime du « je » ou du soi. La racine même est le concept d'un soi existant véritablement. Reconnaître précisément cela, sans erreur, est ce qui est le plus important. Sinon, il n'y a pas moyen d'échapper à la souffrance du samsara. À moins d'identifier la racine, il n'y a pas de moyen de la couper.

Prenez Chiou-Nan, par exemple. Lorsqu'il y a ces agrégats, cette association particulière du corps et de l'esprit, mais pas la pensée de les désigner « Chiou-Nan », Chiou-Nan n'existe pas. Bien que les agrégats soient là, lorsqu'il n'y a pas la pensée de les désigner « Chiou-Nan », Chiou-Nan, à ce moment-là, n'existe pas. Et même s'il y avait dans l'esprit de ses parents la pensée de désigner « Chiou-Nan », et s'il n'y avait pas d'agrégats à désigner, ici encore, à ce moment-là, Chiou-Nan n'existerait pas.

⁵ Chiou-Nan Lai a organisé les conférences au Grand Temple de l'Éveil.

Nous devons tout d'abord comprendre cela clairement. Lorsqu'il y a des agrégats mais pas de pensée qui les désigne « Chiou-Nan », Chiou-Nan n'existe pas. Lorsqu'il y a une pensée qui désigne « Chiou-Nan » mais pas d'agrégats, à ce moment-là Chiou-Nan n'existe pas non plus.

Chiou-Nan vient à exister seulement quand la base, les agrégats sont là et qu'il y a également une pensée qui les désigne « Chiou-Nan ». Chiou-Nan n'existe qu'à ce moment-là. Chiou-Nan existe donc en dépendance de la base, l'association du corps et de l'esprit, et de l'esprit des parents (ou quelqu'un d'autre) qui la désigne « Chiou-Nan ». En dépendance de ces deux choses – la base et l'esprit qui impute « Chiou-Nan » – Chiou-Nan existe.

Vous pouvez voir que Chiou-Nan est simplement désignée par l'esprit. Chiou-Nan existe en étant simplement désignée par l'esprit en dépendance de ces agrégats. Chiou-Nan est vide d'existence propre. Telle est la réalité de Chiou-Nan.

Lorsque nous regardons Chiou-Nan ou pensons à elle, c'est en dépendance de ces agrégats spécifiques que nous imputons « Chiou-Nan ». Nous ne voyons pas Chiou-Nan en premier. D'abord nous voyons cette base spécifique, ces agrégats spécifiques et en les voyant nous décidons de la désignation particulière « Chiou-Nan ». Nous ne voyons donc pas Chiou-Nan en premier. Nous voyons d'abord la base, puis nous la désignons « Chiou-Nan ». Ce n'est qu'après avoir apposé la désignation « Chiou-Nan » que Chiou-Nan nous apparaît. Avant cela, Chiou-Nan ne nous apparaît pas. L'apparence de Chiou-Nan vient uniquement après avoir apposé une désignation sur la base.

Mais lorsque Chiou-Nan nous apparaît, elle ne semble pas être simplement imputée par l'esprit. Lorsque nous regardons Chiou-Nan ou pensons à elle, nous ne sommes pas conscients, ou nous oublions, que Chiou-Nan est simplement désignée. Après avoir apposé la désignation « Chiou-Nan », lorsque Chiou-Nan nous

apparaît, elle ne semble pas être simplement désignée. Chiou-Nan semble être quelque chose de réel, quelque chose de plus que ce qui est simplement désigné. Il y a quelque chose de supplémentaire, une Chiou-Nan non désignée, qui est complètement à l'opposé de la réalité. La Chiou-Nan désignée est la réalité, mais lorsqu'elle nous apparaît elle n'apparaît pas ainsi.

Nous percevons une Chiou-Nan non désignée et indépendante. Nous voyons Chiou-Nan, mais sous un aspect qui n'est pas désigné. Chiou-Nan est simplement désignée, mais sur cette Chiou-Nan simplement désignée, il y a quelque chose de supplémentaire, comme une nappe recouvrant une table. La Chiou-Nan simplement désignée ne nous apparaît pas. La Chiou-Nan qui nous apparaît est quelque chose d'autre, quelque chose qui n'est pas désigné et qui est indépendant.

La façon dont Chiou-Nan nous apparaît est en totale contradiction avec la réalité de l'existence de Chiou-Nan, comme étant simplement désignée par notre esprit. Cette apparence d'une Chiou-Nan non désignée, d'une vraie Chiou-Nan, d'une Chiou-Nan de son propre côté, est erronée. Parce qu'elle contredit la réalité, elle est fausse. Si elle était en accord avec la réalité, elle ne serait pas fausse ; mais comme elle est à l'opposé de la réalité de l'existence de Chiou-Nan, elle est erronée. C'est donc l'objet à réfuter.

Voir un serpent au crépuscule

Imaginez qu'au crépuscule, vous voyez sur la route une corde multicolore enroulée. De par la façon dont la corde est enroulée, comme la nuit tombe et que l'on n'y voit pas très clair, quand vous distinguez cette forme vous la désignez comme « serpent ». Après l'avoir nommée « serpent », un serpent vous apparaît. Vous n'êtes pas conscient, ou vous oubliez, que le serpent qui vous apparaît est simplement désigné par votre esprit. Vous n'en êtes pas conscient car le serpent ne vous apparaît pas comme simplement désigné.

Tout d'abord, à la nuit tombante, vous distinguez une vague forme enroulée. Avant d'appliquer la désignation « serpent », il n'y a pas d'apparence de serpent pour vous. Ce n'est qu'après avoir imputé « serpent » et avoir cru en votre désignation qu'il y a une apparence de serpent. Le serpent n'apparaît pas comme étant simplement désigné. Il semble être un véritable serpent, un serpent non désigné et indépendant. Il semble avoir une existence propre.

Cet exemple est très facile à comprendre. Il n'y a là pas de serpent véritable, pas de serpent non désigné et indépendant. Dans ce cas, il n'y a pas même de serpent. On ne peut trouver de serpent sur aucune des parties de la corde ni même sur l'ensemble des parties de la corde. On ne peut y trouver de serpent nulle part. Vous donnez la désignation « serpent » et cela vous apparaît être un serpent, mais ce serpent ne semble même pas être simplement désigné ; il semble être non désigné. Le serpent vous apparaît être un serpent non désigné et indépendant, à vous, celui qui perçoit, jusqu'au moment où vous braquez une torche sur ce dernier et voyez très clairement qu'il s'agit d'une corde. Jusqu'à ce point, un serpent non désigné et indépendant apparaît à vos sens, à votre esprit. Vous pouvez voir que c'est tout à fait erroné.

Comment le « je » existe

Nous pouvons à présent établir un rapport entre cet exemple et le « je ». Nous disons « je » en dépendance de nos agrégats. Après avoir désigné le « je », nous croyons en cette désignation, et alors le « je » nous apparaît. La pensée qui désigne le « je » n'est pas l'ignorance qui est la racine du samsara. Cette pensée n'est pas erronée.

Tout d'abord, il est clair que lorsque nous parlons de « mon corps » ou de « mon esprit », le « je » est le possesseur, et le corps ou l'esprit, ce qui est possédé. Le possesseur et ce qui est possédé ne peuvent être uns ; ils sont différents. C'est pourquoi mon esprit n'est pas le « je » – l'esprit est ce qui est possédé et « je » en est le possesseur. Puisque

le « je » est celui qui reçoit et ces agrégats sont ce qui est reçu, ils ne sont pas uns ; ils sont différents.

Aucun des cinq agrégats n'est le « je ». L'agrégat de la forme n'est pas le « je », la sensation n'est pas le « je », l'identification n'est pas le « je », les facteurs composés ne sont pas le « je », la conscience n'est pas le « je ». Même l'ensemble du groupe des cinq agrégats n'est pas le « je ». Du sommet de la tête jusqu'aux orteils, on ne peut trouver le « je » nulle part sur ces agrégats. Le « je » n'existe nulle part, du sommet de la tête jusqu'aux orteils. Il n'est ni à l'extérieur ni à l'intérieur du corps. Le « je » n'existe nulle part sur ce corps et sur cet esprit. Nous ne pouvons le trouver nulle part.

Pourtant il y a un « je » dans ce temple. Je suis dans ce temple pour la seule raison que mes agrégats, l'association de mon corps et de mon esprit, sont maintenant, ici, dans ce temple. De ce simple fait, je crois : « Je suis maintenant, ici, dans ce temple. » C'est un concept, une idée. Comme mes agrégats sont là, je crois : « Je suis ici dans ce temple », mais ces agrégats ne sont pas le « je », car ils sont la base sur laquelle le « je » est désigné et on ne peut pas trouver le « je » sur ces agrégats. Il n'y pas de « je » sur ces agrégats. Tout d'abord clarifiez bien cela.

Alors, qu'est le « je » ? Comment le « je » existe-t-il ? Cela devient extrêmement délicat, extrêmement subtil. Il n'y a pas de « je » sur ces agrégats, mais il y a un « je » dans ce temple. Ce qu'est le « je » n'est rien d'autre que ce qui est simplement désigné par l'esprit. C'est cela la réalité. C'est ce que l'on appelle dans la vue prasanguika : la production en dépendance subtile, qu'il est très difficile de réaliser. La façon dont le « je » existe est très subtile. C'est tellement subtil qu'il est facile de penser que le « je » n'existe pas du tout et de tomber dans le nihilisme. Cela peut être très dangereux. La vue prasanguika de la production en dépendance est très subtile. Ce n'est pas que le « je » n'existe pas, mais c'est comme s'il n'existait pas. C'est extrêmement délicat, extrêmement subtil.

C'est cela la réalité du « je », mais le « je » ne nous apparaît pas de cette façon. Il apparaît comme quelque chose d'autre : quelque chose de concret, de non désigné, d'indépendant et de réel. Une fois le « je » désigné, pourquoi semble-t-il exister véritablement ? Pourquoi ne semble-t-il pas être simplement désigné ? Pourquoi ne nous apparaît-il pas en accord avec la réalité ? Pourquoi apparaît-il à l'opposé de la réalité – comme non désigné et existant de son propre côté ?

La racine du samsara

La pensée qui impute « je » en dépendance des agrégats n'est pas l'ignorance qui est la racine du samsara. Lorsque le « je » nous apparaît, il semble avoir une existence propre, c'est-à-dire complètement à l'opposé de la simple désignation. La continuation de la pensée qui suit et appose la désignation « je » commence à croire que le « je » désigné a une existence de son propre côté, ou une existence véritable. L'esprit auquel l'existence véritable du « je » apparaît n'est toujours pas la racine du samsara. La racine du samsara est la pensée qui croit : « Ce 'je' dont l'existence véritable m'apparaît est vrai ». Chaque fois que nous commençons à croire que le « je » existant véritablement est réel, c'est là le concept de l'existence intrinsèque et c'est la racine du samsara. Cette pensée qui croit que le « je » n'est pas simplement désigné, mais qu'il a une existence propre, est la racine du samsara. Cette simple pensée de croire que cela est réel est la racine du samsara.

Les conceptions erronées qui pensent que le « je » est permanent, qu'il existe par lui-même, ou avec sa liberté propre sans dépendre de la continuation des agrégats ne sont pas la racine du samsara. La racine du samsara n'est que cette pensée. Une fois la désignation apposée, quand la continuation de cette pensée commence à croire que le « je » a une existence propre, c'est cela la racine du samsara.

Qu'est-ce qui fait que le « je » qui est simplement désigné, semble exister véritablement ? Notre ignorance passée a laissé une

empreinte sur notre continuum mental et cette dernière est projetée, tout comme un projecteur projette un film sur un écran, ou une chaîne de télévision montre des gens qui se battent, dansent ou font d'autres choses. L'empreinte laissée sur notre continuum mental par l'ignorance du passé projette, ou peint, une existence véritable sur le « je » simplement désigné. Nous voyons un « je » concret, et c'est cela que l'empreinte laissée par l'ignorance a projeté sur le simple « je ». Cette séquence est une hallucination totale.

Souvenez-vous, comme je vous l'ai dit auparavant, que l'horloge est désignée sur une autre désignation, qui elle-même est désignée sur une autre désignation. C'est la réalité, mais pour nous il y a une horloge concrète de son propre fait. Cette hallucination de l'horloge concrète, une horloge de son propre côté, est en fait projetée par l'empreinte laissée par l'ignorance passée. Ce « je » réel est projeté de la même façon par cette ignorance. Ce corps et cet esprit réels, ce corps et cet esprit existants de leur propre fait, sont projetés par l'ignorance. Ce temple, comme quelque chose de réel, de son propre côté, quelque chose de concret et d'indépendant, est projeté par notre esprit, à partir de l'empreinte laissée par notre ignorance passée. L'existence intrinsèque est peinte sur le temple simplement désigné et c'est ainsi qu'il devient un temple concret. L'apparence de ce temple concret est une hallucination – elle n'existe pas. Le temple existe, mais quel est ce temple qui existe ? Le temple simplement désigné existe, mais le temple concret n'existe pas. Ce temple non désigné, concret et réel de son propre côté est peint, ou projeté là, et c'est une hallucination.

Il en va de même pour tous les objets que nous voyons. Lorsque nous voyons une fleur, nous voyons une fleur concrète, quelque chose de réel de son propre côté. Ici encore, c'est une hallucination. La fleur réelle de son propre côté est projetée ou peinte sur celle simplement désignée par l'empreinte laissée sur notre esprit par l'ignorance croyant en l'existence véritable. Sur la simple fleur, nous apposons une fleur existant véritablement.

Nous orons toutes les choses simplement désignées de toutes ces choses concrètes, de toutes ces choses existant véritablement. Nous apposons l'existence véritable sur tout. Nous affublons tout ce qui est simplement désigné d'une existence intrinsèque. Nous recouvrons tout d'une existence intrinsèque. Cette hallucination est projetée par l'esprit, par l'empreinte laissée par l'ignorance. Ce temple n'existe pas de son propre côté ; il n'existe pas de façon indépendante. La voiture existant véritablement, la voiture réelle de son propre côté n'existe pas : elle est complètement vide. Le « je » réel de son propre côté, la voiture réelle de son propre côté, la route réelle de son propre côté, la maison réelle de son propre côté, le magasin réel de son propre côté : en réalité toutes ces choses sont complètement vides. Ce qui existe est ce qui est simplement désigné – et seulement cela. Vous pouvez voir à présent que les choses sont vides en réalité.

Comment méditer sur la vacuité

La façon de méditer est de regarder le « je ». Bien qu'il semble être réel de son propre côté, ce n'est qu'une projection. Pensez : « C'est une projection. Ce 'je' existant véritablement est projeté sur le simple 'je' par mon esprit, par l'empreinte laissée par l'ignorance. » Soyez conscient que ce « je » réel, ce « je » existant véritablement, est une hallucination. Pensez : « C'est l'objet à réfuter. » Un « je » existant véritablement vous apparaît, mais dans votre cœur vous êtes conscient qu'il s'agit là de l'objet à réfuter. C'est une projection de l'empreinte laissée par l'esprit halluciné de l'ignorance. Le point essentiel, c'est de reconnaître que c'est là une hallucination et qu'il s'agit de l'objet à réfuter. Quand votre esprit pense : « C'est une hallucination », il vous vient à l'esprit qu'en réalité le « je » est vide.

C'est pareil pour tout objet extérieur que vous percevez. Lorsque vous voyez une table, cela semble être quelque chose de tout à fait réel de son propre côté, mais c'est une hallucination, l'objet à réfuter. En réalité cette table n'est pas là. Lorsque vous regardez une fleur,

pensez : « Cette fleur réelle apparaissant de son propre côté est une projection, une hallucination. En réalité, il n'y a pas une telle chose ici. »

Si vous pratiquez l'attention qui voit comment tout ce qui apparaît de son propre côté est une hallucination, vous êtes toujours conscient de la vacuité. Tout naturellement cela devient une prise de conscience de la vacuité. Plus vous regardez d'objets et plus vous avez conscience de la vacuité ; plus vous pensez à des noms, plus vous avez conscience de la vacuité ; plus vous voyez d'objets ou en avez, plus vous faites de méditation sur la vacuité. Méditer ainsi devient une méditation sur la vacuité très puissante, très efficace.

Vous pouvez constater maintenant à quel point la différence est grande entre votre vie et la réalité. C'est semblable à la différence entre la terre et le ciel. La manière dont vous vivez, dont vous créez les choses et y croyez, est complètement à l'opposé de la réalité, qui est vacuité.

Dédicace

Pensez : « Grâce à tous les mérites des trois temps – passé, présent et futur – vides [d'existence propre], accumulés par moi et par tous les êtres, puisse le ' je ' vide, obtenir l'éveil vide et amener les êtres vivants vides à cet éveil vide. »

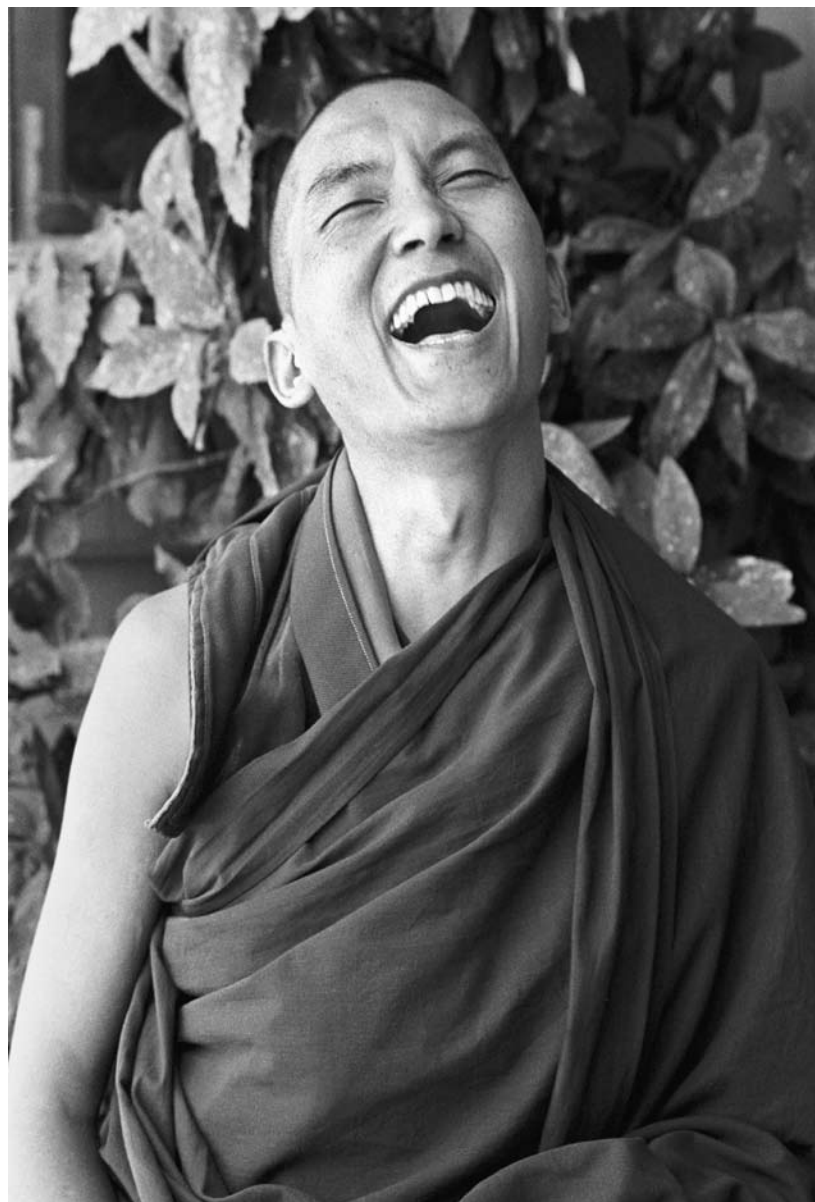
Dédiez les mérites en étant conscient de ce que je viens juste de décrire par rapport à l'hallucination. Cette manière de dédier est pure, dans le sens qu'elle n'est pas contaminée par le concept d'existence véritable. Ce mérite ne pourra pas être détruit plus tard par la colère ou les vues erronées.

Il est très important de savoir comment dédier les mérites. Sinon, même si vous vous donnez beaucoup de mal pour la motivation et l'action elle-même d'accumuler des mérites, si la dédicace n'est pas

Lam-rim et méditation sur la vacuité

accomplie correctement, votre mérite peut être détruit par la colère
ou les vues erronées.

Grand Temple de l'Éveil, New York,
8 septembre 1990.



... 4...

Différentes manières de regarder les choses

Ne commettre aucune action non vertueuse,
N'accomplir que des actions vertueuses parfaites,
Discipliner complètement son esprit,
Tel est l'enseignement du Bouddha.

Méditation sur l'impermanence et la vacuité

Examinez le soi, l'action, l'objet, l'ami, l'ennemi, l'inconnu, le corps et les biens – toutes ces choses sont transitoires par nature, changent d'une seconde à l'autre au gré des causes et conditions. Elles n'ont rien de certain, c'est-à-dire que rien ne dit que vous pourrez toujours les avoir, qu'elles dureront pour toujours. C'est pourquoi il n'y a aucune base pour susciter la colère, l'esprit insatisfait du désir, le concept de permanence et autres concepts erronés.

Tout – ce que nous appelons « je », « action » et « objet », les noms que nous prononçons et entendons – est imputé. Lorsque nous parlons, nous le faisons en apposant une désignation sur une base. Du matin au soir, tout ce à quoi nous pensons, ce dont nous parlons ou ce que nous entendons est désigné. Nous pensons à des choses que nous avons désignées. Nous parlons de choses que nous avons désignées. Nous entendons des choses que nous avons désignées.

Tout, chaque mot, montre que tout est vide d'existence propre. Tout, le moindre mot, montre qu'il s'agit d'une production en dépendance, simplement désignée par l'esprit en dépendance de sa base. Tout est ainsi. La façon dont chacune de ces choses existe est d'être simplement désignée par l'esprit en dépendance de sa base.

Puisque toute chose à laquelle nous pensons, tout ce que nous disons ou entendons est une production en dépendance, tout est vide d'existence propre. « Je », action, objet, objets des sens, samsara, nirvana, souffrance véritable et véritable cause de la souffrance, véritable cessation de la souffrance et véritable chemin – tout est vide d'existence propre.

Soyez conscients que toutes ces choses - « je », action, objet, tous les objets des cinq sens, samsara, nirvana, souffrance véritable, véritable cause de la souffrance, véritable cessation de la souffrance et véritable chemin – sont vides. C'est une manière de méditer sur l'*Essence de la sagesse*¹, l'essence entière du Dharma du Bouddha et en particulier de tous les enseignements de la Prajnaparamita, la sagesse allée au-delà.

La façon dont les choses existent, c'est en étant simplement désignées par l'esprit. C'est tout. L'existence véritable est peinte, ou projetée sur le « je » simplement désigné, les actions simplement désignées, les objets simplement désignés, la souffrance véritable et la véritable cause de la souffrance simplement désignées, la véritable cessation de la souffrance et le véritable chemin simplement désignés. C'est parce que l'existence intrinsèque est projetée sur ces choses qu'elles semblent concrètes ou réelles, dans le sens d'avoir une existence de leur propre côté. À commencer par le « je » réel, toutes ces choses qui semblent avoir une existence propre, qui semblent ne pas être désignées et être indépendantes, sont des hallucinations. L'existence véritable de ces choses est une projection de notre esprit,

¹ Le Soutra du cœur ; voir Appendice de ce livre.

de notre ignorance, et ces choses qui ont une existence véritable sont toutes des hallucinations.

Croire que la façon dont ces choses existent est vraie nous empêche de voir leur réalité, leur seule vacuité (skt. chounyata, tib. tong-pa-nyi)². Concentrez-vous sur cela pendant un moment, en commençant par le « je » réel qui apparaît de son propre côté. Focalisez votre esprit sur votre perception des choses comme réelles, comme ayant une existence propre. Puis pensez : « Toutes ces apparences sont projetées par l'ignorance, par le concept d'existence véritable. Ce ne sont que des hallucinations. » Appliquez le mot « hallucination » à ces choses, puis méditez sur la signification de ce terme par rapport à ce que vous percevez, à ce qui vous apparaît. Reconnaissez ce qu'est l'hallucination et pensez au sens de l'hallucination. Concentrez-vous là-dessus avec intensité.

Regarder l'hallucination

Nous pouvons aussi regarder les choses avec nos yeux ouverts et méditer sur le sens de l'hallucination. En fait, chaque forme est simplement désignée mais elle ne nous apparaît pas ainsi ; elle nous semble exister de son propre côté, être une forme indépendante et réelle. Les yeux ouverts, regardez la forme et pensez : « C'est une projection de mon ignorance. C'est une hallucination. » En regardant les choses, les yeux ouverts, méditez sur la signification de l'hallucination.

Reconnaissez l'objet à réfuter. Regardez ce qui vous apparaît. Regarder un objet signifie observer la perception que vous en avez, ce qui apparaît à votre esprit. Il n'existe aucun objet en dehors de celui

² Le mot « seule » qui n'est pas utilisé normalement dans l'expression française, souligne que l'on fait référence à l'absence d'existence véritable plutôt qu'à la vacuité ordinaire comme dans l'espace vide.

qui apparaît à votre esprit. C'est la vue de votre esprit. Regarder un objet veut dire observer la vue que vous en avez, qui est la production du niveau actuel, ou qualité, de votre esprit. Avoir une perception pure ou impure de l'objet dépend complètement de la qualité de votre esprit, de son aspect pur ou impur. Cela s'applique à votre façon de voir toutes les choses : les gens, les bâtiments, les objets sacrés et ainsi de suite.

Examiner un objet signifie regarder une création de votre esprit. Une forme est quelque chose doté de couleur et de forme que l'on peut voir avec les yeux. Il y a différentes définitions de la forme. On classe également tous les sons, les odeurs, les saveurs et les objets tangibles sous la rubrique forme, mais ici nous parlons de la forme particulière qui est un objet du sens visuel.

En général, le mot « forme » est imputé sur une chose dotée de couleur et de forme, qui est substantielle et aussi un objet du sens visuel. Bien que cela soit la réalité de la forme, la forme ne semble pas être simplement désignée. La forme apparaît comme ayant une existence véritable, une existence de son propre côté. Une « housse » d'existence véritable est projetée par l'ignorance sur la simple forme. Donc, pendant que vous regardez les choses, pensez : « Ceci est une projection de mon ignorance. Ceci est une hallucination. » Sans fermer les yeux, regardez les choses et méditez sur le sens de l'hallucination.

Regardez ce qui en fait n'existe pas et ce qui existe. Si vous n'arrivez pas à faire la différence entre les deux, demandez-vous : « Comment les choses m'apparaissent-elles ? Cette forme m'apparaît-elle comme désignée ou non désignée ? » Si elle vous semble être non désignée, c'est une hallucination, car il n'existe pas de forme non désignée. S'il s'agit d'une forme, elle doit être désignée comme « forme » par l'esprit. Elle ne peut exister que de cette manière. Si elle semble ne pas être désignée, cela veut dire qu'il s'agit d'une hallucination. Méditez alors sur le sens de l'hallucination.

Comme un rêve

Une autre façon facile de méditer sur la vacuité est de penser : « Ceci est un rêve ». Cela peut aider à comprendre que ces formes existant véritablement – vous le méditant, le bâtiment, les lumières – sont vides. Pour ressentir la vacuité vous regardez les formes du bâtiment ou des lumières comme des choses vues en rêve. Pour ressentir la vacuité du bâtiment, des lumières et de toutes ces autres choses qui semblent être des formes réelles de leur propre côté, regardez-les et apposez la désignation : « C'est un rêve et je rêve, je rêve que je suis dans le Grand Temple de l'Éveil à New York. Je rêve que je vois ces statues, cet autel, ces lumières, ces bâtiments et ces gens. »

Pour ressentir la vacuité, apposez la désignation : « Je rêve. » C'est comme si vous rêviez, mais la différence c'est que vous reconnaissez le rêve en tant que rêve. Vous devez comprendre que « ceci est un rêve » veut dire que ces choses n'existent pas. Ce n'est pas que vous le méditant, le bâtiment, les lumières et l'autel n'existent pas, mais que ces choses qui semblent être plus que ce qui est simplement désigné n'existent pas. L'essentiel est d'essayer de voir que ces choses existant véritablement sont vides. Vous essayez de voir le méditant et d'autres formes existant véritablement, qui sont vides, comme étant vides.

Du point de vue de l'esprit conventionnel, ou de l'esprit qui obscurcit tout, du point de vue de l'ignorance, ceci est un bâtiment, ceci une lumière et ceci un autel. Même s'ils sont tous imputés, ou simplement désignés, ils semblent ne pas être désignés et exister de leur propre côté. L'existence véritable est projetée sur le simple « je » et tout le reste. Même si tout n'existe que nominalement, l'existence véritable projetée par l'empreinte laissée par l'ignorance sur notre continuum mental recouvre le tout. En réalité ce ne sont que des hallucinations. En réalité tout est complètement vide.

Dans la vacuité, une chose telle que « vous » et « je » n'existe pas. Dans la vacuité, une chose telle que ceci et cela n'existe pas. Dans la vacuité rien n'existe. Dans la vacuité, il n'y a ni samsara, ni libération, ni enfer, ni éveil, ni karma négatif, ni bon karma. Dans la vacuité, il n'y a ni profit ni perte. Dans la vacuité, n'existent ni le fait de trouver un ami, ni celui de perdre un ami.

Pareilles choses n'existent que dans la vue de l'esprit tout obscurcissant, par l'apposition des désignations « profit » et « perte », « trouver un ami » et « perdre un ami », « éveil » et « enfer », « libération » et « samsara », « vertu » et « non-vertu ».

Dans la vacuité, l'Orient et l'Occident n'existent pas. Dans la vacuité, il n'y a ni « je » ni « il ou elle », pas d'autre personne distincte. Dans la vacuité, « ici » et « là-bas » n'existent pas.

Cela peut être utile de méditer ainsi quand vous avez un problème dans votre vie. Psychologiquement, c'est une grande protection qui empêche la dépression ainsi que la création de karma négatif grave.

Le « je » dans l'espace

Une autre façon de méditer sur la vacuité est de penser au « je » dans l'espace. Pensez que le « je », le soi, que vous ressentez comme étant au milieu de votre poitrine se trouve là-bas dans l'espace, et n'a rien à voir avec votre corps physique. Pensez : « Je suis là-bas dans l'espace. »

Pour la plupart d'entre nous, surtout parce que nous n'avons pas réalisé la vacuité, la nature ultime du « je », quand nous pensons « je », nous pensons toujours au « je » qui n'existe pas, au « je » réel. Comme nous n'avons pas réalisé la vacuité du « je », nous n'avons pas d'autre choix – nous ne pouvons ni voir ni appréhender le simple « je ». Lorsque nous pensons au « je », nous pensons à un « je » réel de son propre côté, un « je » existant véritablement, qui n'existe pas.

Différentes manières de regarder les choses

Pensez : « Je suis là-bas dans l'espace. » Pensez que ce que vous ressentez normalement dans votre poitrine se trouve là-bas dans l'espace. Pendant que vous vous concentrez sur ce « je » là-bas dans l'espace, qui vous semble réel, servez-vous du raisonnement logique : « Ce 'je' est simplement désigné par mon esprit ». Appliquez cette logique directement sur ce « je ». Voyez quel est l'effet d'appliquer la logique de la production en dépendance, le roi de la logique, directement sur ce « je » réel.

Lorsque vous utilisez cette logique de la production en dépendance sur le « je » qui vous semble être réel de son propre côté, vous voyez que ce « je » réel devient vide. Aussitôt il y a un changement dans votre perception du « je ». Ce qui apparaissait être un « je » réel de son propre côté auparavant, est maintenant vide. Il n'est pas là. Il est vide là précisément.

Un autre raisonnement logique que vous pouvez appliquer à ce « je » réel est de penser : « Ce 'je' n'existe pas véritablement. » Cela devrait avoir le même effet : vous voyez qu'il est vide. Cela aussi peut être efficace. C'est un peu similaire à la méditation sur le dharmakaya dans les pratiques du tantra de l'action, comme le nyong-nè, ou du yoga du tantra supérieur. Cette méditation peut en fait être utile pour cela.

Vous pouvez également faire la même méditation, où que vous ressentiez le « je » dans votre corps ; dans votre cerveau, votre poitrine, vos canaux et chakras, ou ailleurs. En utilisant ce raisonnement logique, vous pouvez analyser si oui ou non ce « je » existe. Si, en utilisant ce raisonnement, vous trouvez qu'il n'existe pas, vous voyez alors qu'il est vide.

Si le « je » se trouvait réellement dans un endroit particulier de votre corps ou de votre esprit, comme vous le ressentez, cela voudrait dire que le « je » a une existence véritable. Dans ce cas il serait impossible d'utiliser la logique de la production en dépendance car il ne serait pas une production en dépendance. Autrement dit,

si le « je » se trouvait localisé quelque part dans le corps, dans l'esprit ou dans l'association du corps et de l'esprit, si le « je » qui nous apparaît était vrai, cela voudrait dire que le « je » a une existence véritable. Si l'on pouvait trouver le « je » quelque part, cela reviendrait à dire qu'il a une existence véritable. Si le « je » existait véritablement, en aucun cas il ne serait possible de lui appliquer la logique de la production en dépendance car il n'existerait pas de cette façon.

En faisant ce type d'analyse, vous devriez être à même de trouver le « je ». Mais en réalité, alors qu'au départ il semble que vous devriez être à même de le trouver, dès que vous commencez à faire une analyse logique pour voir s'il existe ou non, de la façon dont il semble exister, cela devient immédiatement confus. Ce qui semble être un « je » réel de son propre côté, devient confus dès que vous lui appliquez la logique de la production en dépendance. Alors que vous continuez à analyser, le « je » réel de son propre côté devient de plus en plus confus. Cela prouve qu'un tel « je » n'existe pas. Un tel « je » n'existe ni sur le corps ni dans le corps, ni sur la conscience ni même sur l'ensemble du groupe de ces agrégats. Ce « je » ne se trouve nulle part. Cela prouve qu'un tel « je » ne se trouve nulle part sur ces agrégats.

Vérité conventionnelle erronée

L'esprit d'un être du monde ordinaire, quelqu'un qui n'a pas réalisé la vacuité, peut faire une distinction entre la vérité conventionnelle correcte et celle qui est erronée. Cependant, l'esprit d'un être du monde ordinaire ne peut pas reconnaître l'objet à réfuter ; le fait que les choses qui semblent exister de leur propre côté sont des hallucinations.

Comme je l'ai dit auparavant, les enseignements de la voie du milieu donnent l'exemple qui suit pour décrire les différentes vues. Un magicien se sert du pouvoir de mantras ou du pouvoir de substances pour faire apparaître un palais fait de bijoux, ou

un bel homme ou une belle femme. Les gens dans l'audience, dont le sens visuel a été rendu déficient par le pouvoir de mantras ou de substances, ne savent pas que ce qu'ils voient est une supercherie du magicien, ils pensent donc que ce qui leur apparaît est réel. Les mêmes choses apparaissent au sens visuel du magicien, mais il ne croit pas qu'elles sont réelles. Une troisième personne ne voit pas du tout l'hallucination parce que son esprit n'est pas touché par le pouvoir de mantras ou de substances. Il y a donc ces trois catégories de personnes.

Les membres de l'audience peuvent se rendre compte plus tard que leur concept était erroné, que ce qu'ils voyaient était une hallucination, un tour de magie.

Selon les êtres du monde ordinaire, le « je », les agrégats et les objets des sens qui n'existent que nominalement, semblent exister de leur propre côté et ils pensent que cela est vrai. D'après eux, le fait que les choses aient une existence propre est la vérité conventionnelle correcte.

Les aryas, ou êtres supérieurs, sont dotés de la sagesse qui voit directement, ou réalise que, puisque ces choses sont simplement désignées, elles sont vides d'existence propre. Toutefois, lorsqu'ils ne sont pas en équilibre méditatif sur la vacuité, bien que les choses leurs apparaissent comme ayant une existence propre, ces êtres transcendants qui sont dotés de la sagesse qui perçoit directement tout comme étant vide, ne s'accrochent pas à cette apparence comme étant véritable. Leur vue est dualiste car ils ont encore les empreintes laissées par l'ignorance qui projette une existence véritable sur les choses simplement désignées, mais ils ne s'attachent pas à cette vue comme étant vraie. Tout comme le magicien, les aryas voient l'hallucination, mais n'y croient pas³.

³ Dû à des problèmes d'enregistrement, il manque ici quarante-cinq minutes d'enseignements.

Les bouddhas ont aussi purifié complètement les hallucinations subtiles, les obscurcissements subtils que sont les empreintes laissées sur le continuum mental par l'ignorance, le concept d'existence véritable.

Selon l'esprit des êtres du monde ordinaire, les choses désignées apparaissent comme non désignées, ayant une existence de leur propre côté. Ils considèrent que cette vue est correcte.

À cause de la fièvre ou de la jaunisse, les gens peuvent voir la couleur blanche des montagnes enneigées comme jaune, ou comme bleue, dans le cas d'une maladie de l'énergie-vent. Une personne dont les sens sont sous l'effet de la drogue, peut penser qu'un grand nombre de personnes sont en train de parler même s'il n'y a personne d'autre dans la maison. Après avoir absorbé de la datoura, la personne peut voir le sol tout entier comme recouvert de vers. Les êtres du monde ordinaire peuvent voir que ces vues sont fausses, qu'elles n'existent pas en réalité. Ils se rendent compte qu'il existe une vérité conventionnelle erronée et une vérité conventionnelle correcte.

Mais pour les êtres supérieurs, ceux qui ont réalisé la vacuité, tout ce qui apparaît à l'esprit d'un être du monde ordinaire est erroné ; il s'agit entièrement d'une vérité conventionnelle erronée. Pour les aryas, tout ce qui apparaît à l'esprit d'un être du monde ordinaire est erroné. Il est incorrect aussi de voir les choses comme ayant une existence propre, ou existence intrinsèque ; c'est une vérité conventionnelle erronée. Les êtres du monde ordinaire font la distinction entre ce qui est juste et ce qui est erroné, mais pour les aryas, tout ce qui apparaît à l'esprit des êtres du monde ordinaire est erroné.

Grand temple de l'Éveil, New York,
9 septembre 1990.

... 5 ...

Simplement désigné

Reconnaître l'objet à réfuter

Pour nous, ce « je » apparaît toujours comme existant de façon intrinsèque, ou réelle. Tout semble toujours exister de façon intrinsèque. Tout apparaît toujours comme l'objet à réfuter. Le simple fait de dire ce « je » est suffisant pour faire apparaître l'objet à réfuter. Nous n'avons pas besoin de décrire l'existence véritable ou tout autre chose. Pour la plupart d'entre nous, lorsque nous disons simplement « je », ce qui nous apparaît, et ce que nous pensons être le « je », est le « je » existant véritablement.

L'agrégat de la forme n'est pas ce « je », l'agrégat de la sensation n'est pas ce « je », l'agrégat de l'identification n'est pas ce « je », les agrégats composés ne sont pas ce « je » et l'agrégat de la conscience n'est pas ce « je ». Le terme agrégats composés ou facteurs [mentaux] composés, fait référence aux cinquante et un facteurs mentaux en dehors de la sensation et de l'identification. Ce qu'ils assemblent est leur propre résultat, leur propre continuité. Par exemple, comme la conscience d'hier produit celle de demain, elle façonne le résultat, la conscience de demain.

Le groupe tout entier des cinq agrégats n'est pas non plus le « je », car c'est la base sur laquelle on désigne le « je ». Cela clarifie bien qu'il ne s'agit pas du « je ». Le « je » n'existe nulle part sur ces agrégats, ni sur le corps ni sur l'esprit, ni même sur l'ensemble des agrégats.

C'est là une manière claire de méditer sur la vacuité, qui nous permet de comprendre la base et la désignation.

Cependant, cela ne veut pas dire que le « je » n'existe pas. Le « je » existe. Il existe parce que les agrégats, l'association du corps et de l'esprit, existent. C'est pour cela tout simplement que nous croyons que le « je » existe.

Une autre façon de méditer sur la vacuité est de vous demander : « Qu'est-ce que je fais en ce moment ? » Vous répondez : « Je suis assis », puis, interrogez-vous : « Pourquoi dis-je que je suis assis ? » « Il n'y a aucune autre raison de penser que je suis assis en dehors du fait que l'action de mon corps est d'être assis. » Et quand vous dites : « Je pense » ou « J'écoute des enseignements », pourquoi croyez-vous que vous pensez, ou écoutez des enseignements ? Il n'y a absolument aucune raison si ce n'est que votre esprit est en train de penser, ou d'écouter des enseignements.

Cette manière de méditer nous aide à reconnaître l'objet à réfuter. Ce n'est que parce que les agrégats sont assis, debout, mangent, boivent ou dorment que nous croyons : « Je suis assis, je suis debout, je mange, je bois ou je dors. » Le « je » est simplement désigné en dépendance des agrégats et des actions des agrégats.

Grâce à ce raisonnement, subitement un grand changement s'opère dans votre vue du « je ». Le « je » concret, le « je » réel, tout d'un coup devient vide à cet instant précis. Le « je » réel de son propre côté qui apparaissait auparavant n'est plus là. Lorsque vous ne pensez pas à ce raisonnement, tout revient, et le « je » qui est simplement désigné, semble réel.

Analyser la nature du « je » en utilisant comme raison l'existence des agrégats et de ses actions, nous aide à voir de plus en plus clairement ce qu'est le « je » émotionnel. Le « je » qui semble être réel de son propre côté est complètement vide ; il n'existe pas. Lorsque votre esprit se laisse distraire, regardez de nouveau comment le

« je » apparaît et appliquez le raisonnement. Quand vous analysez, à nouveau vous ne trouverez pas ce « je » réel, ce « je » émotionnel. Ne pas trouver le « je » émotionnel est le signe qu'il n'existe pas.

Vous ne pouvez pas trouver le « je » sur ces agrégats. Aucun de ces agrégats n'est le « je », et sur ces agrégats il n'y a pas de « je ». Cependant, cela ne veut pas dire que le « je » n'existe pas. Il y a un « je » dans ce temple. Tant que les agrégats sont dans ce temple, nous croyons : « Je suis ici dans ce temple. » Par ce simple fait, nous croyons : « Je suis dans ce temple. » Et nous croyons : « J'écoute ou je parle » ; ou encore « Je suis fatigué ou je m'endors » pendant que cet enseignement interminable n'en finit plus !

Reconnaître l'hallucination

Les différentes méditations que j'ai mentionnées peuvent être utilisées pour méditer sur la vacuité, pour voir la nature du « je ». Regardez comment les choses vous apparaissent. Elles apparaissent comme réelles, comme existant de leur propre côté. Le point le plus important est alors de penser que c'est une hallucination, une projection. Une caméra enregistre diverses activités, comme une bataille par exemple, et si vous avez du courant et un projecteur vous pouvez alors projeter le film sur un écran. Mais ce que vous voyez sur l'écran n'est pas réel. Il se peut que vous voyiez des milliers de personnes se battre sur un écran de TV mais il n'y a absolument personne sur l'écran. Ce qui apparaît n'est pas réel ; ce n'est pas vrai. Exactement comme une caméra enregistre des images sur un film, l'ignorance laisse des empreintes sur notre continuum mental et nous projetons alors une existence véritable sur les choses que nous vivons.

Le point essentiel sur lequel méditer est que la projection de l'existence véritable est une hallucination. Lorsque vous pensez à l'hallucination, dans votre cœur doit naître la compréhension que ces choses sont vides ; elles n'existent pas. Ce n'est pas que le bâtiment

n'existe pas, mais le bâtiment existant de façon véritable, celui qui semble exister de son propre côté, n'existe pas. Il est complètement vide. C'est cela la vacuité, ou nature ultime, du bâtiment.

Il en va de même pour tout le reste – le soi, l'action, l'objet, tous les grands magasins, la ville tout entière. Tout ce qui existe est recouvert par cette hallucination de l'existence intrinsèque. Lorsque vous reconnaissez qu'il s'agit d'une hallucination, dans votre cœur doit naître la compréhension que tout est vide. Vous devez alors pratiquer la conscience de cette vacuité. Dans votre vie quotidienne, pas seulement au cours de la méditation, mais également lorsque vous êtes à votre travail, rappelez-vous encore et encore de pratiquer cette conscience. Regardez comment les choses vous apparaissent ; elles apparaissent comme non désignées, ce qui signifie qu'il s'agit de projections, d'hallucinations. Elles sont vides. Vous n'avez pas besoin de vraiment prononcer le mot « vide » car lorsque vous dites que ces choses non désignées sont des hallucinations, la compréhension qu'elles sont vides surgit tout naturellement dans votre cœur.

Avec cette conscience, vous pouvez alors faire des courses. Vous vous levez, mettez vos chaussures et avec cette conscience partez en voiture. Lorsque vous marchez dans la rue, vous le faites aussi avec la reconnaissance que les choses qui vous semblent exister de façon intrinsèque sont des hallucinations. Après avoir reconnu que le « je » qui semble être réel est une hallucination, vous comprenez qu'il est vide. Ce « je » vide, marche dans les rues vides vers les magasins vides. En réalité, tout est ainsi.

Tout est simplement désigné

Le « je » est simplement imputé sur ces agrégats. Aucun des cinq agrégats n'est l'agrégat [que l'on pourrait appeler] général. Même l'ensemble des cinq agrégats n'est pas l'agrégat général, car c'est la base sur laquelle on peut désigner « agrégat général ». Donc, « agrégat » aussi est simplement désigné sur eux.

Simplement désigné

En ce qui concerne les agrégats de la forme, aucune partie du corps n'est l'agrégat de la forme et l'ensemble des parties du corps n'est pas non plus l'agrégat de la forme. « L'agrégat de la forme » est simplement désigné sur ce corps.

De même, chacun des agrégats est simplement désigné sur sa base propre. Par exemple, « l'agrégat de la conscience » est simplement désigné sur le facteur mental spécifique dont la fonction principale est de voir l'essence d'un objet, et qui perdure d'une vie à l'autre, en transportant les empreintes laissées par le karma. Ce phénomène est désigné comme « conscience ».

Par rapport à la tête, la bouche n'est pas la tête, le nez n'est pas la tête, le cerveau n'est pas la tête, les oreilles ne sont pas la tête. Aucune partie de la tête n'est la tête. L'ensemble des parties de la tête n'est pas non plus la tête ; c'est la base sur laquelle on désigne « tête ». Chacune des parties de la tête – bouche, nez, cerveau, oreilles – est simplement désignée sur une autre désignation, et cette désignation est attribuée à une autre désignation.

« Bras » est désigné sur cet objet particulier, mais chaque partie du bras n'est pas le bras et l'ensemble des parties du bras n'est pas non plus le bras. Comme cet ensemble est la base sur laquelle on désigne « bras », ce n'est pas le bras. Ici encore, chaque partie est également désignée sur une autre désignation. C'est pareil pour la jambe. Chaque partie de la jambe, comme la cuisse, n'est pas la jambe et l'ensemble des parties de la jambe n'est pas non plus la jambe. Cet ensemble est la base sur laquelle on désigne « jambe ». Chaque partie est désignée sur sa base propre.

Il en est ainsi jusqu'aux atomes, et même l'atome est désigné. Chaque particule d'atome n'est pas l'atome et l'ensemble des particules est la base sur laquelle on désigne « atome ». Les particules des atomes sont, elles aussi, désignées sur leur base propre.

Du « je » et des agrégats jusqu'aux particules atomiques, tout

est désigné sur une autre désignation. Quelque chose est désigné sur une base qui est désignée sur une autre base, et cette base est désignée sur une autre base. Tout existe en étant désigné. Tout est une désignation, à commencer par nos agrégats. Ainsi, du « je » et des agrégats jusqu'aux particules atomiques, tout est complètement vide d'existence propre. Les choses concrètes qui nous apparaissent sont des hallucinations. Le « je » réel, concret, existant de façon intrinsèque et les agrégats sont des hallucinations.

Il en est de même pour ce temple. Aucune des parties de ce temple n'est le temple. L'ensemble des parties n'est pas non plus le temple ; c'est la base sur laquelle on désigne « temple ». Le temple est donc complètement vide d'existence propre.

Par rapport au plafond, chaque partie du plafond n'est pas le plafond et l'ensemble de ses parties n'est pas le plafond, car cet ensemble est la base sur laquelle on désigne « plafond ». Par rapport aux fenêtres, chaque partie n'est pas la fenêtre et l'ensemble des parties n'est pas non plus la fenêtre, car c'est la base sur laquelle on désigne « fenêtre ».

La réalité du temple, du plafond et des fenêtres est quelque chose de tout à fait différent de ce que nous pensons normalement être un temple, un plafond ou des fenêtres. Lorsque nous analysons, nous découvrons que la manière dont ils existent est complètement différente. Sans cesse, nous parlons, parlons, parlons, et pensons, pensons, pensons, et écrivons, écrivons, écrivons, mais quand nous analysons nous découvrons qu'en fait la réalité est quelque chose dont nous n'avons jamais parlé, à quoi nous n'avons jamais pensé et sur quoi nous n'avons jamais écrit. C'est quelque chose qui ne nous est jamais apparu.

Il en est ainsi pour tout. Même le plancher est ainsi. Chaque morceau du plancher n'est pas le plancher et même l'ensemble des pièces n'est pas le plancher, car ces pièces sont la base sur laquelle on désigne « plancher. » Lorsque nous analysons à nouveau chaque

fragment jusqu'aux atomes, c'est pareil pour les atomes et leurs particules. Comme ce sont les particules de l'atome, cela veut dire que les particules ne sont pas l'atome. L'ensemble des particules n'est pas non plus l'atome ; c'est la base sur laquelle on désigne « atome ». Aussi, du temple jusqu'à ses atomes, tout est désigné. Nous apposons une désignation sur cette désignation, puis apposons une autre désignation sur cette désignation. Nous apposons un nom sur un autre nom.

Bien que cela soit la réalité, ce qui nous apparaît est un temple concret, un plafond concret, des fenêtres concrètes et un plancher concret. Ce qui nous apparaît est quelque chose d'existant de son propre côté. C'est une projection de l'ignorance ; c'est une hallucination. En réalité, c'est vide.

Il en est ainsi du matin au soir jusqu'à la nuit. Nous construisons une maison qui est vide, et mangeons de la nourriture qui est vide. Nous épousons une femme ou un homme qui est vide et avons un enfant qui est vide. Nous travaillons dans un bureau qui est vide. Nous gagnons de l'argent vide et allons au supermarché vide pour acheter de la nourriture vide puis retournons dans notre maison vide.

Le « je » simplement désigné est né de parents simplement désignés et va dans une école simplement désignée pour recevoir une éducation simplement désignée d'un enseignant simplement désigné et obtenir un diplôme simplement désigné, puis trouve un travail simplement désigné en tant que professeur simplement désigné, épouse alors une femme ou un homme simplement désigné et a un enfant simplement désigné. Avec de l'argent simplement désigné, le « je » simplement désigné se rend dans un magasin simplement désigné et achète des objets simplement désignés. Le « je » simplement désigné porte des vêtements simplement désignés et mange de la nourriture simplement désignée. Il en va ainsi de la naissance à la mort, de la naissance simplement désignée à la mort simplement désignée. Le tout – commençant à la naissance et se terminant

à la mort, et tout ce qui vient entre les deux – est simplement désigné. C'est ainsi qu'il en est en réalité.

Se rappeler la vacuité dans la vie quotidienne

Parfois, il se peut que vous pensiez : « À quoi servent les enseignements sur la vacuité ? Comment cette philosophie m'aide-t-elle lorsque j'ai des problèmes dans la vie quotidienne ? » Pourtant, si vous pouvez penser de cette façon, c'est la méditation la plus puissante pour démolir les hallucinations. C'est comme une bombe atomique. Les problèmes arrivent dans votre vie quotidienne parce que vous croyez que l'hallucination est réelle. Le moyen le plus puissant et le plus immédiat pour mettre fin aux problèmes est de se rappeler la vacuité. Vous devez tout particulièrement vous souvenir de la vacuité lorsque vous vous trouvez dans des situations où vous risquez de faire naître une forte colère ou un désir incontrôlé, de créer du karma négatif grave et de causer beaucoup de mal à autrui.

Quand votre esprit est très insatisfait et ne réussit pas à obtenir ce qu'il veut, la dépression vous envahit. La plupart du temps, il y a des raisons à la dépression, même si vous ne vous souvenez pas pour quelles raisons particulières vous êtes déprimé. La dépression se manifeste parce que vous n'avez pas réussi à avoir ce que votre désir ou votre esprit égoïste voulait. La dépression se produit quand vous n'êtes pas conscient de la vacuité du « je » et du reste. Lorsque vous êtes conscient de la vacuité, que vous méditez sur la vacuité, il n'y a pas de dépression. Il n'est pas possible que la dépression soit présente à ce moment-là. La dépression se produit quand vous croyez que l'hallucination est réelle.

Il est particulièrement important de se rappeler la vacuité dans ces situations de votre vie quotidienne qui créent beaucoup de confusion, quand il y a un risque que cela soit très nuisible à vous-même et aux autres. Il est extrêmement important de se rappeler que les choses qui semblent réelles de leur propre côté sont des projections, des

hallucinations. Puis méditez avec intensité sur le fait qu'elles sont vides.

Une façon de méditer sur le fait que tout est vide est de méditer sur la production en dépendance, voir que tout – le soi, l'action, l'objet – est simplement désigné. C'est là une manière de pratiquer la conscience de la vacuité au quotidien. Faites-le pendant que vous êtes à votre travail, que vous parlez aux gens ou êtes en réunion, ou encore chez vous avec votre famille. Faites-le surtout lorsque vous avez une conversation avec quelqu'un qui se plaint de vous ou vous critique, ou encore quand quelqu'un vous loue, ce qui entraîne l'apparition de la perturbation mentale de l'orgueil. Ici encore, méditez sur la vacuité ; une fois de plus pratiquez la conscience soit de la production en dépendance, soit de la vacuité. De toute façon, c'est la même chose ; c'est une seule méditation.

La peur de perdre le « je »

Si pendant la méditation apparaît la peur de perdre le « je », le soi ou les phénomènes extérieurs, c'est un bon signe, mais tandis que les bodhisattvas d'intelligence inférieure peuvent avoir peur quand ils font l'expérience de la vacuité, lorsque les bodhisattvas d'intelligence supérieure la réalisent, ils ressentent une incroyable joie, comme s'ils avaient trouvé un joyau précieux qu'ils n'avaient jamais eu auparavant.

Si au cours de votre analyse de la vacuité, la peur surgit, cela signifie que votre compréhension de la vacuité touche le point juste, le concept de l'existence véritable. Cela veut dire que votre méditation nuit à l'objet appréhendé par l'ignorance. Vous ne devez pas fuir cette peur. C'est un très bon signe ; c'est ce qu'il faut. C'est un signe que votre méditation travaille au bon endroit. Vous devez ressentir la peur et aller au-delà de la peur. Si vous laissez apparaître cette peur, puis la dépassez, vous serez à même de réaliser la vacuité du « je » sans aucun obstacle. Mais si vous arrêtez la peur lorsqu'elle

surgit, vous n'arriverez pas à réaliser entièrement la vacuité du « je ». C'est un point extrêmement important.

Vous pouvez faire l'expérience de la vacuité tout simplement en méditant un peu sur celle-ci chaque fois que vous accumulez beaucoup de mérites et faites une pratique intensive de purification, tout en ayant une grande dévotion pour votre maître pendant que vous exercez votre esprit à la méditation qui voit votre maître comme un bouddha. Dans ces moments-là, vous pouvez en faire l'expérience en vous concentrant juste sur le sens de deux ou trois mots relatifs à la vacuité.

Donc, lorsque la peur apparaît, la chose la plus importante est de ne pas la fuir mais de la dépasser. La peur surgit parce que vous avez l'impression que vous perdez le « je », mais en réalité, il n'est pas possible de perdre le « je » car la continuité de la conscience existe toujours – elle va jusqu'à l'éveil et continue toujours. C'est pourquoi le « je », qui est désigné sur la conscience, existe toujours. Il n'est pas possible qu'il s'arrête. Ce n'est pas la peine de s'inquiéter de tomber dans l'extrême du nihilisme, ni de la cessation complète du « je ». Bien qu'il vous semble le perdre, ce n'est pas la peine de s'inquiéter à l'idée que le « je » va vraiment cesser.

Ressentir que vous perdez le « je » veut dire que vous perdez le « je » existant véritablement et c'est le début de la vision de la vacuité du « je », sa vacuité d'existence intrinsèque. C'est là un point extrêmement important. Quand vous faites l'expérience de la perte totale du « je », vous percevez le chemin du madhyamaka, la voie du milieu.

Vous vous agrippez à quelque chose depuis des renaissances sans commencement, mais quand vous ressentez la perte totale du « je », tout d'un coup il n'y a plus rien à quoi s'accrocher. Depuis des temps sans commencement vous vous êtes agrippé au faux « je », le « je » existant véritablement, qui n'existe pas, et c'est pourquoi vous êtes encore dans le samsara. En conséquence, non seulement vous n'avez pas atteint l'éveil puisque vous vous êtes agrippé au « je » existant

Simplement désigné

véritablement, mais vous n'avez même pas obtenu la libération, le bonheur suprême pour vous-même. Et vous allez continuer à errer dans le samsara – dans les royaumes des enfers, des esprits avides, des animaux, des humains et des dieux – jusqu'à ce que vous lâchiez prise.

Jusqu'à ce que vous réalisiez la vacuité et coupiez cette ignorance qui est la racine du samsara, vous devrez errer dans le samsara comme vous l'avez fait depuis des temps sans commencement, en endurant sans fin la souffrance, tels les problèmes humains que vous rencontrez encore et encore.

Une fois la vacuité réalisée, si vous ne l'avez pas fait auparavant, vous devez alors essayer de parachever la concentration en un point. Étudiez les méthodes pour surmonter les distractions de la dispersion et de la torpeur, et celles pour établir la concentration. En apprenant et mettant en pratique ces techniques, vous pouvez obtenir une concentration en un point stable. Grâce à cela, vous pouvez alors engendrer la grande vue profonde, et en retirer l'extase du corps et de l'esprit extrêmement raffinée qui provient de l'analyse de la vacuité.

Tout vient de l'esprit

Tout vient de votre esprit. Comme tout est simplement désigné et que toutes les désignations viennent de notre esprit, tout vient de l'esprit. Toutes les apparences surviennent de la désignation ; tout ce qui nous apparaît vient de la désignation. Ici encore, toutes les apparences de la vie viennent de notre esprit.

L'apparence d'un ami vient de notre esprit. Avant d'apposer la désignation « ami », il n'y a pas d'apparence d'un ami. Parce qu'une personne nous aime ou fait quelque chose de bien pour nous, nous la désignons « amie » et elle nous apparaît alors comme une amie. Parce qu'une autre personne ne nous aime pas ou nous nuit, nous

la désignons « ennemie » et elle nous apparaît alors comme un ennemi. Ces apparences proviennent de notre esprit. Lorsque notre ennemi apparaît, une sensation déplaisante s'élève dans notre esprit ; lorsque notre ami apparaît, une sensation plaisante s'élève dans notre esprit. Tout cela est créé par notre esprit ou prend sa source dans notre esprit.

Sans la désignation « serpent », il n'y a pas d'apparence de serpent ; après avoir désigné « serpent » sur une corde à la tombée du jour, un serpent apparaît. C'est pareil pour quelqu'un qui ne sait pas que Georges Bush est le président des États-Unis. Au départ, la personne ne voit que l'apparence d'un homme. Dès que quelqu'un lui dit que cet homme est le président des États-Unis, elle appose à son tour cette désignation : « C'est le président des États-Unis ». Une fois qu'elle l'a désigné ainsi et cru en sa désignation, le président des États-Unis lui apparaît.

Il en est ainsi du matin au soir, de la naissance à la mort. Il en est de même avec tout le samsara et le nirvana. Il en est ainsi avec tout ce qui nous apparaît : avec moi qui vous voit et vous qui me voyez et voyez le temple et tout le reste, y compris le président des États-Unis. Tout ce qui nous apparaît vient de notre esprit.

C'est là également un point important à se rappeler dans notre vie quotidienne, surtout lorsque nous sommes dans des situations qui risquent de nous faire créer de la confusion et des problèmes ainsi que des karmas négatifs graves. Si nous pensons ainsi, nous ne pouvons en aucune manière accuser les autres. En premier lieu, nous donnons notre propre interprétation de la situation, puis nous y appliquons la désignation « bonne » ou « mauvaise ». Nous désignons ce qui nous apparaît comme mauvais, nous nous mettons en colère, puis accusons les autres – c'est illogique ; cela n'a pas de sens.

Avec ce raisonnement, puisque tout ce qui nous apparaît vient de notre esprit, nous ne trouvons rien dont nous puissions accuser les autres. La façon dont les choses nous apparaissent dépend de la façon

dont nous les voyons, comment nous les interprétons. C'est ensuite que nous les désignons.

Entendre que notre ami ne nous aime plus n'est pas le problème. Nous entendons dire que notre ami ne nous aime plus et interprétons cela comme mauvais, mais ce n'est toujours pas le problème ; apposer la désignation « mauvais » sur cette situation n'est pas le problème. Le problème vient lorsque nous commençons à croire en notre propre désignation « c'est mauvais ». C'est alors que cela devient un problème et rend notre vie difficile, pas avant.

Vous pouvez constater que le simple fait de désigner une situation comme « mauvaise » n'est pas le problème. Le problème c'est qu'après avoir désigné la situation, nous commençons à croire à notre propre désignation. C'est ce qui rend la vie difficile. Ainsi, vous pouvez voir que de tels problèmes viennent de notre esprit, sont une création de notre esprit.

Produit par l'ignorance

L'ignorance qui s'agrippe au concept de l'existence véritable est comme le fermier ; le karma, l'action motivée par cette ignorance est comme le champ dans lequel différentes sortes de cultures peuvent croître ; et la conscience, sur laquelle le karma laisse des empreintes, est comme la graine. Une minuscule graine porte en elle tout le potentiel pour faire pousser un énorme arbre avec de nombreux milliards de branches qui recouvrent une superficie immense. Tout comme une graine, la conscience, sur laquelle le karma a laissé les empreintes, contient tout le potentiel. La conscience est la continuité de votre vie précédente et elle continuera de cette vie à la vie prochaine, en transportant toutes ces empreintes.

L'empreinte laissée par le karma sur la conscience est alors programmée pour produire sa renaissance, son propre samsara futur, les agrégats, par l'attachement et la saisie, qui sont tels des minéraux.

C'est ce qu'on appelle le devenir, qui est comme une graine s'apprêtant à produire sa pousse. La vie prochaine, ou renaissance, débute avec le nom et la forme, qui est semblable à la pousse venue de la graine. Puis, viennent les sources sensorielles, le contact, la sensation, puis le vieillissement et la mort¹.

En conclusion, du matin au soir, de la naissance à la mort, quels que soient le bonheur et la souffrance que nous rencontrons et quels que soient les bons ou les mauvais objets qui nous apparaissent, ils viennent tous de notre conscience, qui véhicule toutes les empreintes. Tout ce qui nous apparaît depuis la naissance et jusqu'à la mort vient de notre propre conscience. Les différentes expériences que nous avons des gens, des endroits et des objets sensoriels viennent de notre conscience, qui transporte les empreintes. Ce n'est pas seulement que tout ce qui nous apparaît aujourd'hui et de la naissance à la mort vient de notre conscience, mais aussi que l'apparence tout entière du samsara vient de notre conscience, qui est notre esprit. Et non seulement de cela, mais du karma, qui est aussi notre esprit. La définition du karma est « l'intention venant de la conscience principale ». Donc, le karma est notre esprit. Tout vient de notre esprit, du karma. Et non seulement de cela, mais tout ce qui nous apparaît vient de notre esprit, de l'ignorance.

Il en est ainsi avec tout dans notre vie quotidienne, y compris les objets désirables et indésirables, et les gens qui nous aident ou nous nuisent. Tout cela vient de notre esprit. Le karma passé laisse des empreintes sur notre conscience – puis, alors que nous conduisons tranquillement notre voiture, subitement c'est l'accident ; ou, lorsque nous sortons de notre voiture, quelqu'un que nous n'avons jamais rencontré avant, tout d'un coup nous tire dessus sans raison

¹ Dans les deux paragraphes qui précèdent, Rinpoché décrit les douze liens de l'origine interdépendante, ce qui illustre comment l'ignorance est la racine du samsara. Les douze liens sont : l'ignorance, le karma, la conscience, l'attachement, la saisie, le devenir, la naissance, le nom et la forme, les six sources sensorielles, le contact et la sensation ainsi que le vieillissement et la mort.

apparente ; ou, alors que nous marchons dans la rue, subitement quelqu'un surgit et nous frappe. À ces moments-là, l'empreinte laissée par le karma passé sur notre conscience se manifeste – il produit l'apparence de quelqu'un qui subitement nous tire dessus ou nous frappe.

C'est pareil dans notre famille. Chaque fois que quelqu'un nous rend la vie impossible – nous gronde, se plaint de nous ou nous frappe – cela vient entièrement de notre esprit. C'est une bonne chose de se souvenir de cela quand quelqu'un nous critique ou ne nous respecte pas ; il est extrêmement bien de reconnaître que cela vient de notre conscience, notre karma, notre ignorance. Cela veut dire qu'il n'y a pas de raison de se mettre en colère, et personne d'autre à accuser.

C'est pareil pour les souffrances des royaumes des enfers, des esprits avides et des animaux. Les souffrances les plus intenses de chaleur dans les enfers chauds, ainsi que les souffrances les plus intenses de la faim et de la soif dans le royaume des esprits avides, se manifestent toutes à partir de notre conscience, de notre karma, de notre ignorance. Elles sont toutes produites par l'ignorance.

Nous ne savons pas quel karma nous avons créé. Comme nous ne pouvons pas voir tous les karmas que nous avons créés, il n'est pas possible de dire que nous ne contracterons jamais la lèpre, le cancer, ou le sida, que nous ne sombrerons pas pour des années dans un coma, ou que nous ne rencontrerons pas d'autres graves problèmes. Nous ne pouvons pas être certains que nous ne rencontrerons pas les problèmes que nous voyons chez les autres.

C'est pourquoi il est extrêmement important de pratiquer le Dharma pendant que vous êtes en bonne santé et avez toutes les conditions nécessaires pour méditer sur la voie graduée vers l'éveil. Vous avez rencontré le chemin correct et des maîtres qualifiés – et même si vous n'avez pas encore rencontré des maîtres qualifiés, vous avez toujours l'occasion de le faire. C'est le moment de

pratiquer, le moment de ne pas gâcher votre vie. C'est le moment de pratiquer l'écoute du chemin vers l'éveil, d'y réfléchir, de méditer dessus et de purifier le karma négatif, la cause de la souffrance. Ce qui est le plus important, c'est d'essayer, autant que vous le pouvez, de purifier le karma négatif accumulé dans le passé et de ne plus en créer. Vous devez cesser de créer une nouvelle fois du karma négatif en prenant des vœux et en les observant. De cette façon, vous accumulez du mérite sans arrêt, purifiez les obstacles passés et ne créez plus d'obstacles pour développer votre esprit sur le chemin. Libre d'obstacles, vous atteignez alors l'éveil et pouvez guider tous les êtres vers l'éveil.

Dédicace

Veillez dédier le mérite [d'avoir lu ce livre] pour faire naître la bodhicitta dans votre esprit et dans celui de tous les êtres, et pour accroître la bodhicitta dans l'esprit de ceux qui l'ont déjà engendrée.

Pensez : « Grâce aux mérites des trois temps simplement désignés, accumulés par moi et les autres, puisse le 'je' simplement désigné obtenir l'éveil simplement désigné et amener les êtres simplement désignés à cet éveil simplement désigné. »

Grand Temple de l'Éveil, New York,
9 septembre 1990.

Appendice

Le soutra du cœur de la perfection de la Sagesse

Hommage à l'Arya Triple Joyau !

Voici ce qu'une fois j'ai entendu. Le Bhagavan se trouvait à Rajagriha, sur le Pic des Vautours, entouré d'une grande congrégation de moines et d'une grande assemblée de bodhisattvas. À ce moment-là, le Bhagavan était absorbé en la concentration sur les catégories de phénomènes, appelée « Perception Profonde ».

Au même moment, le bodhisattva mahasattva arya Avalokitéshvara contempla la pratique même de la profonde perfection de la sagesse et il vit que les cinq agrégats également étaient vides de nature propre.

Puis, par le pouvoir du Bouddha, le vénérable Sharipoutra s'adressa en ces termes au bodhisattva mahasattva arya Avalokitéshvara : « Les fils de la lignée désireux de pratiquer la profonde perfection de la sagesse, comment doivent-ils s'y prendre ? »

Le bodhisattva mahasattva arya Avalokitéshvara répondit alors au vénérable Sharadvatipoutra : « Sharipoutra, les fils ou les filles de la lignée qui désirent pratiquer la profonde perfection de la sagesse doivent la considérer de la manière suivante ; ils doivent contempler, correctement et à maintes reprises, le fait que les cinq agrégats, eux aussi, sont vides de nature propre.

La forme est vide. La vacuité est la forme. La vacuité n'est pas autre que la forme et la forme n'est pas autre que la vacuité. De même, la sensation, l'identification, les facteurs composés et la conscience sont-ils vides.

Sharipoutra, ainsi tous les phénomènes sont-ils vacuité ; ils sont sans caractéristiques ; ils ne naissent ni ne cessent ; ne sont ni souillés ni non souillés ; ni déficients, ni parfaits.

En conséquence, Sharipoutra, dans la vacuité il n'y a ni forme, ni sensation, ni identification, ni facteurs composés, ni conscience ; ni œil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni corps, ni mental ; ni forme, ni son, ni odeur, ni saveur, ni objet du toucher, ni phénomène mental. De l'élément de l'œil et ainsi de suite, jusqu'à l'élément du mental et l'élément de la conscience du mental, il n'y a pas d'élément. Il n'y a ni ignorance ni élimination de l'ignorance et ainsi de suite, jusqu'à : il n'y a ni vieillissement et mort, ni élimination du vieillissement et de la mort. Et à l'avenant, il n'y a ni souffrance, ni origine de la souffrance, ni cessation, ni voie ; il n'y a ni sagesse transcendante, ni obtention, ni non-obtention.

Sharipoutra, ainsi, puisqu'il n'y a pas d'obtention, les bodhisattvas se fondent-ils sur la perfection de la sagesse et ils demeurent en elle, l'esprit sans voile et sans peur. Et comme ils sont passés bien au-delà de toute erreur, ils parviennent au stade final du nirvana. C'est en s'appuyant sur la perfection de la sagesse que tous les bouddhas des trois temps eux aussi font naître pleinement l'insurpassable éveil parfaitement accompli.

Aussi le mantra de la perfection de la sagesse, le mantra de la grande connaissance, le mantra auquel rien n'est supérieur, le mantra égal à l'inégalable, le mantra qui apaise à jamais toute souffrance, doit être reconnu comme véridique car il ne trompe pas. Et voici le mantra de la perfection de la sagesse :

Ta dya tha [om] gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi svaha

Appendice

Sharipoutra, c'est ainsi qu'un bodhisattva mahasattva doit s'exercer à la profonde perfection de la sagesse. »

Puis le Bhagavan sortit de sa concentration et loua le bodhisattva mahasattva arya Avalokitêshvara en disant : « Bien ! Bien ! Ô fils de la lignée, il en est ainsi, il en est bien ainsi. C'est exactement comme tu viens de l'exposer qu'il convient de pratiquer la profonde perfection de la sagesse et les tathagatas eux-mêmes se réjouissent. »

Lorsque le Bhagavan eut dit cela, le vénérable Sharadvatipoutra, le bodhisattva mahasattva arya Avalokitêshvara, l'entourage au complet, ainsi que le monde des dieux, des hommes, des asouras et des gandharvas, furent remplis de joie et louèrent les paroles du Bhagavan.

(Ainsi s'achève l'*Ārya-bhagavatī-prajñāpāramitā-hṛdaya-sūtra*.)

Colophon :

Traduction française : Eléa Redel et la vénérable Tenzin Ngeunga - octobre 2006 à partir de la version anglaise du vénérable Guélong ThoubtênTsultrim (George Churinoff) qui l'a traduit du tibétain le premier jour de Saka Dawa, 1999 au Centre de Méditation de Toushita à Dharamsala en Inde. Modifiée le 8 mars 2001 dans le désert de New Mexico. Il s'est appuyé sur des commentaires indiens et tibétains ainsi que sur de bonnes traductions antérieures.



Glossaire

(skt. = Sanskrit - tib. = Tibétain)

Agrégats. L'association du corps et de l'esprit. Une personne est constituée de cinq agrégats : forme, sensation, identification, facteurs composés et conscience.

Amour bienveillant. Le souhait que les autres obtiennent le bonheur et ses causes.

Amour de soi immodéré. Attitude égocentrée de considérer que son bonheur est plus important que celui des autres ; l'obstacle principal à la réalisation de la bodhicitta.

Altruisme. Voir bodhicitta.

Arya (skt.). Un être qui a réalisé directement la vacuité.

Asoura (skt.) *ou demi-dieu.* Un être qui se trouve dans le royaume des dieux et profite d'un confort et d'un plaisir plus grand que les êtres humains, mais qui souffre de jalousie et se dispute.

Atisha, Lama (982-1054). Grand pandit indien, le premier à avoir élaboré le lam-rim lorsqu'il se rendit au Tibet en 1042.

Attachement. Un état d'esprit perturbé qui exagère les qualités d'un objet et souhaite le posséder ; l'une des six principales émotions perturbatrices. Voir aussi émotions perturbatrices.

Bodhicitta (skt.) ou esprit d'éveil. La détermination altruiste d'obtenir l'éveil dans le seul but d'y mener tous les êtres.

Bouddha (skt.). Un être pleinement éveillé. Celui qui s'est débarrassé de tous les obscurcissements qui voilaient son esprit et a développé à la perfection toutes les qualités. Voir aussi éveil et Bouddha Shakyamouni.

Bouddha de la compassion (skt. Avalokitêshvara, tib. Tchènrézi). Dêité masculine incarnant la compassion de tous les bouddhas. Il est dit que les Dalai Lamas sont des émanations de cette dêité.

Bouddha Shakyamouni (563-483 av. J.-C). Fondateur du Dharma du Bouddha actuel. Quatrième des mille bouddhas fondateurs de l'ère actuelle. Né Siddharta Gautama, prince du clan des Shakya dans le nord de l'Inde, il enseigna le chemin des soutras et des tantras vers la libération et l'éveil suprême.

Bouddhèité. Voir éveil.

Chounyata (skt.). Voir vacuité.

Colère. Une pensée perturbatrice qui exagère les qualités négatives d'un objet et souhaite lui nuire ; l'une des six principales émotions perturbatrices. Voir aussi émotion perturbatrice

Compassion (skt. karouna). Le souhait sincère que les autres soient délivrés de la souffrance et de ses causes.

Conscience. L'agrégat de la conscience inclut aussi bien la conscience mentale que les différentes sortes de consciences sensorielles. Voir aussi esprit.

Cycle des existences (skt. samsara, tib. kor-wa). Voir samsara.

Désir. Voir attachement.

Déva (skt.). Un dieu dans un état plein de confort et de plaisir dans les royaumes du désir, de la forme ou du sans forme.

Dharma (skt.). En général, pratique spirituelle ; spécifiquement, les enseignements du Bouddha qui protègent de la souffrance et mènent à la libération et au plein éveil.

Dharmakaya (skt.). Le « corps de vérité ». L'esprit d'un être pleinement éveillé, qui, libre de toute dissimulation, demeure dans l'absorption méditative de la perception directe de la vacuité tout en reconnaissant simultanément tous les phénomènes. L'un des trois corps d'un bouddha.

Dieu. Voir déva.

Émotions perturbatrices (skt. klécha). Les pensées négatives qui sont la cause de la souffrance. Les trois émotions perturbatrices principales sont l'ignorance, la colère et l'attachement ; on les appelle aussi les trois poisons.

Empreintes. Les graines, ou potentiels, laissés sur l'esprit par des actions positives ou négatives du corps, de la parole ou de l'esprit.

Enfer. Le royaume du samsara avec la plus intense souffrance.

Esprit (skt. citta, tib. sém). Synonyme de conscience. Il se définit comme ce qui est « clair et connaissant » ; sans forme il a la capacité de percevoir les objets. L'esprit se divise en six consciences primaires et cinquante et un facteurs mentaux.

Esprit avide (skt. préta). L'une des six classes d'êtres samsariques, les esprits avides endurent les plus grandes souffrances de la faim et de la soif.

Essence de la sagesse. Connue aussi comme le Soutra du cœur ; voir l'Appendice de ce livre. Récité par beaucoup de pratiquants

bouddhistes, c'est l'un des textes les plus courts de la Perfection de la Sagesse. Voir aussi Prajnaparamita.

Êtres (tib. sé-m-tchèn). Il s'agit de tous les êtres qui, dans les six royaumes d'existence (voir samsara), sont dotés d'un esprit. Tout être qui n'a pas atteint l'éveil ; tout être dont l'esprit n'est pas complètement dégagé de l'ignorance grossière et subtile.

Éveil (skt. bodhi) ou plein éveil, bouddhité. C'est un état qui se caractérise par une sagesse infinie, ou omniscience, une compassion infinie et un pouvoir parfait.

Existence cyclique. Voir samsara.

Existence intrinsèque ou existence véritable. Le type d'existence concrète, réelle de son propre côté que tout semble posséder ; en fait, tout est simplement vide d'existence véritable.

Facteurs composés. Cet agrégat comprend tous les autres facteurs d'une personne qui ne sont pas inclus dans les quatre agrégats de la forme, de la sensation, de l'identification et de la conscience.

Forme. L'agrégat de la forme comprend tous les objets des cinq sens (vue, odorat, ouïe, goût et toucher) ainsi que les quatre éléments (terre, eau, feu et air).

Grand véhicule. Voir mahayana.

Grande compassion. Prendre personnellement la responsabilité de délivrer les êtres de la souffrance et de ses causes.

Gourou (skt., tib. lama). Littéralement « lourd », comme de dire lourd de connaissance du Dharma. Un maître spirituel.

Identification. L'agrégat de l'identification est le facteur mental qui nous permet de distinguer une chose, ou un événement d'un d'autre.

Ignorance (skt. avidya, tib. ma-rik-pa). Un facteur mental qui obscurcit l'esprit et le rend confus l'empêchant de voir le mode réel d'existence des choses. Il en existe fondamentalement deux sortes : l'ignorance du karma et l'ignorance qui maintient le concept de l'existence véritable, l'émotion perturbatrice à l'origine de toutes les autres. Voir aussi émotions perturbatrices.

Impermanence. Les niveaux grossier et subtil du caractère éphémère des phénomènes.

Karma (skt., tib. lè). Action. C'est le fonctionnement de la loi de cause à effet, selon laquelle les actions positives produisent du bonheur et les actions négatives produisent de la souffrance.

Lam-rim (tib.). ou voie progressive. La voie progressive. Une présentation des enseignements du Bouddha Shakyamouni sous une forme correspondant à l'entraînement progressif d'un disciple à l'obtention de l'éveil. Voir aussi Atisha.

Libération (skt. nirvana, tib. thar-pa). L'état de complète libération du samsara ; le but d'un pratiquant qui cherche à se libérer de sa propre souffrance.

Madhyamaka (skt.). Voir Voie du Milieu.

Mahayana (skt.). Littéralement, grand véhicule. Le chemin des bodhisattvas, ceux qui cherchent l'éveil pour y amener tous les êtres.

Maladie de l'énergie-vent (tib. loung). L'état dans lequel l'énergie vent (ou air) dans le corps est déséquilibrée.

Manjoushri (skt.). Dêité masculine incarnant la sagesse de tous les bouddhas.

Mantra (skt.). Littéralement, protection de l'esprit. Les mantras sont

des syllabes sanskrites que l'on a coutume de réciter conjointement à la pratique d'une déité particulière de méditation ; elles incarnent les qualités de cette déité.

Marpa (1012-1096). Un éminent traducteur du bouddhisme tibétain ; l'un des fondateurs de la tradition Kagyou et maître-racine de Milarépa.

Méditation. Familiarisation de l'esprit avec un objet vertueux. Il existe deux types principaux de méditations : l'analytique et la stabilisatrice, dite aussi « de placement ».

Mérite. L'énergie positive laissée sur l'esprit par les actions vertueuses du corps, de la parole et de l'esprit. C'est la cause principale du bonheur. Voir aussi vertu.

Méthode. Tous les aspects du chemin vers l'éveil qui ne sont pas associés au développement de la réalisation de la vacuité, principalement l'amour, la compassion et la bodhicitta.

Milarépa (1040-1123). Grand yogi tibétain ; l'un des fondateurs de l'école kagyou du bouddhisme tibétain. Connu pour sa relation exemplaire à son maître Marpa, son incroyable ascétisme et ses chants de réalisations.

Nagarjouna (skt.) (II^{ème} siècle après J.-C.). Philosophe bouddhiste indien qui exposa la philosophie madhyamaka de la vacuité.

Nature de bouddha. Fait référence à la vacuité, ou la nature ultime de l'esprit. À cause de cette nature, tous les êtres ont le potentiel d'atteindre le plein éveil.

Nature ultime. Voir vérité ultime.

Négativités. Voir obscurcissements.

Nibiliste. La vue erronée que rien n'existe.

Nirvana (skt.). Voir libération.

Non-vertu. Karma négatif dont le résultat est souffrance.

Nyoung-nè (tib.). Une retraite de deux jours impliquant des prosternations, un jeûne et le silence, liée au Bouddha de la compassion, Tchèn-rézi à mille bras.

Objet à réfuter. L'existence intrinsèque du « je » et des autres phénomènes.

Obscurcissements. Négativités qui voilent l'esprit. Il existe deux divisions : les obscurcissements des émotions perturbatrices qui entravent l'obtention de la libération, et les obscurcissements plus subtils à l'omniscience, qui entravent l'obtention de l'éveil.

Prajnaparamita (skt.). La perfection de la sagesse. Les enseignements du Bouddha Shakyamouni dans lesquels sont expliqués la sagesse de la vacuité et le chemin du bodhisattva.

Prasanguika (skt.). L'école conséquentialiste de la voie du milieu ; considérée comme la plus élevée de toutes les écoles philosophiques bouddhiques. La deuxième division du madhyamaka, l'une des quatre écoles de la philosophie bouddhique.

Parfaite renaissance humaine. L'état humain rare, qualifié de huit libertés et de dix richesses, qui représente la condition idéale pour pratiquer le Dharma et atteindre l'éveil.

Pensées perturbatrices. Voir émotions perturbatrices.

Production en dépendance (ou interdépendance). Le mode d'existence conventionnelle du soi et des phénomènes en tant que relatifs et interdépendants. Ils viennent à l'existence en dépendance de

(1) causes et conditions, (2) de leurs parties et de manière plus subtile, (3) de l'esprit qui les impute ou les désigne.

Production en dépendance subtile. Voir Simplement désigné.

Quatre nobles vérités. Le sujet des premiers enseignements du Bouddha Shakyamouni. La vérité de la souffrance, la cause de la souffrance, la cessation de la souffrance et le chemin qui mène à la cessation de la souffrance ; les quatre caractéristiques de l'existence conditionnée telles que les perçoit un arya ou noble qui a une réalisation directe de la vacuité.

Renoncement. État d'esprit qui n'a pas la moindre attirance pour les perfections samsariques, même pour une seconde et qui a un désir intense de libération.

Rinpoché (tib.). Littéralement, le précieux. Généralement, titre honorifique donné au lama qui a délibérément pris naissance dans un corps humain pour continuer à aider autrui. Appellation respectueuse du disciple pour son maître.

Royaume de la forme. Le second des trois royaumes du samsara, constitué de dix-sept catégories de dieux.

Royaume du sans forme. Le plus élevé des trois royaumes du samsara, constitué de quatre catégories de dieux engagés dans des méditations sans forme que l'on appelle : espace infini, conscience infinie, néant et pic de l'existence cyclique.

Sadhana (skt.). Méthode d'accomplissement ; pratiques de méditation et de mantras associées à une déité spécifique, souvent accompli en tant que pratique quotidienne.

Sagesse. Tous les aspects du chemin vers l'éveil associés au développement de la réalisation de la vacuité.

Samsara (skt.). Voir cycle des existences. Ce sont les six royaumes de l'existence conditionnée, les trois inférieurs : des êtres des enfers, des esprits avides et des animaux ; et les trois supérieurs : des humains, des demi-dieux et des dieux. C'est le cycle récurrent de la mort et de la renaissance dans l'un ou l'autre des six royaumes. Cela fait aussi référence aux agrégats contaminés d'un être.

Sensation. L'agrégat de la sensation comprend les sensations de plaisir, de douleur et neutres.

Shamatha (skt., tib. chiné). Calme mental ; état de concentration dans lequel l'esprit est à même de rester fixé fermement, sans effort et aussi longtemps que désiré, sur un objet de méditation.

Simplement désigné. Signification la plus subtile de la production en dépendance. Chaque phénomène existe relativement, ou conventionnellement, en tant que simple désignation, en tant que simplement imputé par l'esprit.

Six émotions perturbatrices. Ignorance, colère, attachement, orgueil, jalousie et vues erronées.

Six paramitas (skt.). ou six perfections. La pratique d'un bodhisattva : générosité, éthique, patience, persévérance enthousiaste, concentration et sagesse.

Souffrance. Voir véritable souffrance.

Souffrance omniprésente. La plus subtile des trois types de souffrances. Elle fait référence à la nature des cinq agrégats qui sont contaminés par le karma et les émotions perturbatrices.

Soura (skt.). Être du royaume des dieux, qui jouit des plaisirs les plus raffinés que l'on puisse trouver au sein de l'existence cyclique.

Soutra (skt.). Discours exotérique du Bouddha Shakyamouni.

Désigne le texte du Canon ainsi que les enseignements et les pratiques qu'il contient.

Svatantrika (skt.). L'école autonomiste de la voie du milieu ; la première division du madhyamaka, l'une des quatre écoles de la philosophie bouddhique.

Tantra (skt.). Enseignements secrets du Bouddha. Désigne le texte du Canon ainsi que les enseignements et les pratiques qu'il contient.

Tantra de l'action (skt. kriya tantra). La première des quatre classes de tantra qui principalement met l'accent sur les activités externes.

Tantra du yoga supérieur. Le plus élevé des quatre classes de tantra, qui met l'accent principalement sur les activités internes.

Tara (skt.). Déesse de méditation féminine qui personnifie l'activité éveillée de tous les bouddhas. Elle est souvent citée comme étant la mère des bouddhas du passé, du présent et de l'avenir.

Transformation de la pensée (tib. lo-djong). Méthode puissante de développement de la bodhicitta, dans laquelle on entraîne son esprit à utiliser toutes les situations, qu'elles soient heureuses ou malheureuses, comme moyens pour détruire l'amour de soi immodéré et la saisie du soi.

Transmission orale (tib. lounj). Transmission verbale d'un enseignement, d'une pratique de méditation ou d'un mantra, de maître à disciple, le maître en ayant lui-même reçu la transmission en une lignée ininterrompue depuis leur source d'origine.

Tsongkhapa (Lama Djé) (1357-1419). Maître révérend et pratiquant accompli qui a fondé la tradition gérouk du bouddhisme tibétain

Vacuité (skt. chounyata). Le manque d'existence propre et en apparence indépendante des phénomènes.

Vajrapani (skt.). Dêité de méditation masculine courroucée qui personnifie le pouvoir de tous les bouddhas.

Vajrasattva (skt.). Dêité de méditation masculine dont on se sert comme objet de concentration dans certaines pratiques de purification.

Véritable cause de la souffrance. La deuxième des quatre nobles vérités. Elle fait référence au karma et aux émotions perturbatrices.

Véritable cessation de la souffrance. La troisième des quatre nobles vérités. Il s'agit de l'état de libération de la souffrance et des causes de la souffrance.

Véritable chemin. La quatrième noble vérité. Elle fait référence aux méthodes de la pratique du Dharma qui amènent les êtres à la véritable cessation de la souffrance.

Véritable souffrance. La première des quatre nobles vérités. Elle fait référence au fait que tout phénomène conditionné est imprégné de souffrance. Il existe trois niveaux de souffrances : la souffrance de la souffrance, la souffrance du changement et la souffrance omniprésente, inhérente à l'existence conditionnée.

Vérité conventionnelle. Vérité relative ; la manière dont les choses semblent exister comme distinctes de leur véritable mode d'existence ; ce qui est vrai pour un esprit valide qui ne perçoit pas la vérité ultime.

Vérité ultime. Le mode d'existence réel des choses comme distinct de la manière dont elles apparaissent ; la vacuité ; l'absence d'existence intrinsèque.

Vertu. Karma positif. Ce dont le résultat est bonheur. Voir aussi mérite.

Voie du milieu (skt. madhyamaka). Système philosophique fondé par Nagarjouna sur la base des soutras de la Perfection de la sagesse du Bouddha Shakyamouni et que l'on considère être la présentation suprême des enseignements du Bouddha sur la vacuité.

Vue pénétrante (ou profonde). Compréhension méditative de l'impermanence et de la vacuité, qui triomphe de l'ignorance et conduit à la libération.

Yéshé, Lama (1935–1984). Né et éduqué au Tibet, il fuit l'invasion chinoise en 1959 et continua ses études et sa pratique en Inde. Il y rencontra son disciple principal Lama Zopa Rinpoché. Ils commencèrent à enseigner aux Occidentaux au monastère de Kopan en 1974 et établirent, en 1975, la *Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana*.

Que faire des enseignements du Dharma ?

Le Dharma du Bouddha est la véritable source de bonheur pour tous les êtres. Des ouvrages comme celui entre vos mains montrent comment mettre les enseignements en pratique et comment les intégrer dans votre vie pour obtenir le bonheur que vous recherchez.

Par conséquent, tout ce qui contient des enseignements du Dharma ou les noms de vos maîtres est plus précieux que tout autre objet matériel et doit être traité avec respect.

Pour éviter de créer le karma de ne plus rencontrer le Dharma dans des vies futures, veuillez prendre soin de ne pas poser ces livres (ou tout autre objet sacré) par terre ni en-dessous d'autres choses, de ne pas les enjamber ni vous asseoir dessus, ou encore de ne pas les utiliser à des fins mondaines pour soutenir des tables bancales.

Ils doivent être rangés dans un endroit propre et en hauteur, séparés des textes plus profanes et enveloppés [dans une étoffe] ou protégés lorsqu'on les transporte.

Ce ne sont ici que quelques considérations.

S'il est nécessaire de se débarrasser de documents de Dharma, il faut les brûler d'une manière particulière plutôt que les jeter à la poubelle. En bref : ne brûlez pas les documents de Dharma avec d'autres ordures, mais à part et lorsqu'ils se consomment, récitez le mantra OM AH HOUM. Quand la fumée s'élève, imaginez qu'elle remplit tout l'espace en apportant l'essence du Dharma à tous les êtres des six royaumes du cycle des existences et purifie ainsi leur esprit, soulage leur souffrance, et leur apporte tout le bonheur jusqu'à et y compris l'éveil.

Certaines personnes trouveront peut-être cette pratique quelque peu insolite, mais elle est proposée ici selon la tradition. Merci beaucoup.

*Principaux titres
des Éditions Vajra Yogini*



<i>Un Autre Regard Le Dalai Lama</i>	<i>208 p. 19,50 €</i>
<i>Kalachakra Le Dalai Lama</i>	<i>192 p. 13,60 €</i>
<i>L'Énergie de la Sagesse Lama Thoubtèn Yéshé & Lama Zopa Rinpoché</i>	<i>184 p. 11,50 €</i>
<i>Devenir le Bouddha de la Compassion Lama Thoubtèn Yéshé</i>	<i>288 p. 19,50 €</i>
<i>L'Espace du Tantra Lama Thoubtèn Yéshé</i>	<i>208 p. 12,10 €</i>
<i>Le Pouvoir de Purification du Tantra Lama Thoubtèn Yéshé</i>	<i>384 p. 18,20 €</i>
<i>La Béatitude du Feu Intérieur Lama Thoubtèn Yéshé</i>	<i>304 p. 19,50 €</i>
<i>Ego, Attachement et Libération Lama Thoubtèn Yéshé</i>	<i>136 p. 14,50 €</i>
<i>Transformer ses Problèmes Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché</i>	<i>176 p. 15,10 €</i>
<i>Dompter son Esprit Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché</i>	<i>200 p. 13,60 €</i>
<i>La Guérison Ultime Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché</i>	<i>352 p. 19,50 €</i>

<i>Cher Lama Zopa</i> <i>Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché</i>	172 p. 19,50 €
<i>Comment être heureux</i> <i>Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché</i>	128 p. 9,90 €
<i>La Roue aux Lames Acérées</i> <i>Guéshé Lobsang Tengyé</i>	208 p. 14,30 €
<i>Sur l'Océan du Mahayana</i> <i>Guéshé Lobsang Tengyé</i>	360 p. 18,20 €
<i>Le Daim à la Grande Sagesse</i> <i>Suivi de La Tortue et les Oies Sauvages</i> <i>Guéshé Lobsang Tengyé</i>	28 p. 15,10 €
<i>Suivre l'Exemple des Bodhisattvas</i> <i>Khènsour Jampa Tègchok Rinpoché</i>	398 p. 19,80 €
<i>Connaître l'Esprit</i> <i>Lati Rinpoché et Élisabeth Napper</i>	240 p. 19,50 €
<i>Atteindre l'Éveil</i> <i>Yangtsé Rinpoché</i>	302 p. 22,87 €
<i>Conseils d'un Ami Spirituel</i> <i>Guéshé Rabten et Guéshé Dhargyey</i>	155 p. 11,50 €
<i>Comment Méditer</i> <i>Kathleen Mc Donald</i>	256 p. 18,20 €
<i>Les Deux Vérités selon les Quatre Écoles</i> <i>Guéshé Georges Dreyfus</i>	274 p. 22,87 €
<i>Interdépendance et Vacuité</i> <i>Steve Carlier</i>	160 p. 18,15 €
<i>Les Quatre Vérités des Nobles Aryas</i> <i>Guéshé Tashi Tséring</i>	208 p. 19,50 €

Dromteunpa, l'Humble yogi
Marie-Stella Boussemart

264 p. 21,20 €

Le Lama de Lawoudo
Djamyang Wangmo

360 p. 24,90 €

Consultez notre catalogue sur internet
et téléchargez les premières pages de nos titres :
<http://www.vajra-yogini.com>

Les Éditions Vajra Yogini sont affiliées à la
Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana
(FPMT).

« Lama Yeshe Wisdom Archive »

Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA) est constitué de l'œuvre complète de Lama Thoubtèn Yéshé et de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché. Les Archives ont été fondées en 1996 par Lama Zopa Rinpoché, son directeur spirituel, afin de rendre disponibles de différentes manières les enseignements qu'elles contiennent. La publication et la distribution gratuite de ces enseignements en font partie. Lama Yéshé et Lama Zopa Rinpoché ont commencé à enseigner au monastère de Kopan au Népal en 1970. Depuis, leurs enseignements ont été enregistrés et transcrits. Aujourd'hui nous disposons de plus de 10 000 heures d'enregistrements numériques et d'environ 60 000 pages de transcrits à l'état brut sur nos ordinateurs. De nombreux enregistrements, pour la plupart de Lama Zopa Rinpoché, attendent d'être transcrits, et comme Rinpoché continue à enseigner, leur nombre aux Archives s'accroît en conséquence. La plupart de nos transcrits n'ont été ni vérifiés ni préparés.

Ici, à LYWA, nous faisons tous les efforts possibles pour organiser la transcription de ce qui n'a pas encore été transcrit et éditer ce qui ne l'a pas été, et généralement nous effectuons toutes les autres tâches détaillées ci-dessus. Pour tout cela, nous avons besoin de votre aide financière. Veuillez nous contacter pour plus d'informations.

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 356, Weston, MA 02493, USA
Telephone (781) 259-4466 - Fax (678) 868-4806
info@LamaYeshe.com
www.LamaYeshe.com

La Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana

La Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana (FPMT) est une organisation mondiale de centres d'études et de méditation bouddhistes, et de centres de retraite, aussi bien en ville qu'à la campagne, de monastères, de maisons d'éditions, de centres médicaux et d'autres activités s'y rapportant, fondée en 1975 par Lama Thoubtèn Yéshé et Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché. Aujourd'hui, existent plus de 145 programmes d'activités de la FPMT dans plus de trente pays du monde.

La FPMT a été établie pour faciliter l'étude et la pratique du bouddhisme du mahayana en général et plus particulièrement la tradition tibétaine guélouk fondée au XV^{ème} siècle par le grand érudit, yogi et saint, Lama Djé Tsongkhapa.

FPMT
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214
Telephone (503) 808-1588 - Fax (503) 808-1589
info@fpmt.org
www.fpmt.org

Dédicace

Grâce aux mérites créés par la préparation, la lecture, la réflexion et le partage de ce livre avec d'autres personnes, puissent tous les enseignants du Dharma jouir d'une longue vie et d'une bonne santé, puisse le Dharma se propager jusqu'aux confins de l'espace et puissent tous les êtres rapidement atteindre l'éveil.

Quel que soit le royaume, le pays, la région ou le lieu où se trouve ce livre, puisse-t-il n'y avoir ni guerre, ni sécheresse, ni famine, ni maladie, ni préjudice, ni désaccord ou malheur, puisse-t-il y régner seulement une grande prospérité. Puisse le nécessaire être facilement obtenu et puissions-nous tous être guidés uniquement par des maîtres du Dharma qualifiés, jouir du bonheur du Dharma, être dotés d'amour et de compassion pour tous les êtres, et être bénéfiques sans jamais nous nuire.

Achévé d'imprimer en 2009
sur les presses de l'imprimerie Escourbiac
81300 Graulhet