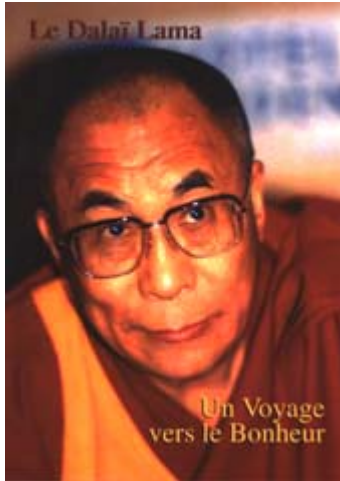


Brève présentation du bouddhisme



Extrait de **Un voyage vers le bonheur** (*Sa Sainteté le Dalai Lama*)

© Editions Vajra Yogini 1997

ISBN : 2-911582-07-1

Comme je vois dans cette assemblée des gens tellement différents les uns des autres, il me sera très difficile de dire quelque chose qui puisse tous vous satisfaire [...] Cependant je vais essayer de cerner les points fondamentaux et essentiels du bouddhisme [...]

Il y a deux catégories de religions : le premier groupe que j'appelle habituellement religions théistes comprend le christianisme, le judaïsme, l'islam ainsi que certaines formes d'hindouisme ancien. Ce groupe affirme l'existence de Dieu comme croyance fondamentale.

Le second, que j'appelle non-théiste, comme la religion jaïn, une partie de la philosophie samkhya (un aspect ancien très sophistiqué de l'hindouisme) et le bouddhisme. Ici, il n'y a ni Dieu, ni créateur, ni tout puissant : en fin de compte on est soi-même un créateur. L'un d'eux, principalement le bouddhisme, n'accepte pas la théorie d'une âme permanente. C'est la distinction entre bouddhisme et non-bouddhisme. **La théorie de base du bouddhisme ne croit pas à une âme ou à un soi permanent.**

Tout le monde sait que, selon la motivation, le bouddhisme se subdivise généralement en deux groupes : le **Hinayana** et le **Mahayana**.

La première motivation est principalement concernée par notre propre libération. Ainsi, par les pratiques de la conduite morale, de la concentration en un point et de la sagesse nous obtenons la libération (*Skt. Moksha*).

L'autre motivation consiste à ne pas penser qu'à nous-mêmes mais à nous préoccuper de tous les êtres. Par la pratique des six ou des dix perfections (*Skt. Paramita*) fondée sur les trois entraînements suprêmes, elle permet de parvenir à la bouddhité : c'est la voie du bodhisattva (*Skt. Bodhisattvayana*).

Du point de vue des principes philosophiques, il y a quatre différentes écoles de pensée : Vaibhasika, Sautantrika, Cittamatra et Madhyamika. En ce qui concerne le

comportement, **l'essence de toute la tradition bouddhique est la non-violence.**

Pourquoi la non-violence est-elle importante ?

La raison philosophique est basée sur le concept de la loi de l'interdépendance -les choses existent en corrélation. Par exemple, notre survie, notre propre bonheur, dépendent de nombreux facteurs. De la même façon, la douleur et la tragédie dépendent de nombreux facteurs. Ainsi toutes les choses sont liées. A cause de cette nature interdépendante et afin d'obtenir notre propre bonheur, nous devons être attentifs aux causes immédiates. Tout comme nous sommes concernés par l'expérience des conséquences de nos actes, nous devons être attentifs aux causes immédiates comme aux causes à long terme ou éloignées. Nous voyons donc à quel point la non-violence devient très importante. **Le contenu essentiel du bouddhisme peut être résumé en deux points** : du point de vue de la conduite, c'est **la non-violence** et du point de vue de la philosophie, c'est **la vue de l'interdépendance**. Ici la non-violence a deux niveaux : si nous pouvons aider d'autres êtres, faisons le, servons les autres ; si nous ne le pouvons pas, au moins ne leur faisons pas de mal. Ce sont les deux niveaux de la non-violence ou de l'ahimsa.

La philosophie de l'interdépendance peut avoir diverses interprétations selon les différents systèmes. Dans l'un d'eux, la signification de l'interdépendance correspond au fait que **tous les phénomènes conditionnés surgissent en dépendance de causes et de conditions**. Ce qui implique qu'il n'y a pas de créateur, les choses dépendent simplement de leur propres causes qui elles-mêmes dépendent de leurs propres causes : il n'y a pas de commencement. Dû aux causes et conditions, tout change constamment. De nouvelles circonstances produisent des faits nouveaux qui agiront à leur tour comme cause et produiront quelque chose de différent, de nouveau. Tel est le processus de la production en dépendance (*Skt. Pratityasamoutpada*). Ce concept de l'interdépendance est accepté par toutes les différentes écoles bouddhistes.

Lorsque nous arrivons à la théorie de l'interdépendance exposée par la philosophie Madhyamika, nous touchons alors un niveau supérieur dans lequel la signification d'interdépendance ou de corrélation est expliquée par le fait que **toute chose dépend de ses parties**. Par exemple, s'il s'agit d'un objet physique, il peut se diviser en différentes parties, c'est-à-dire en plusieurs directions. S'il s'agit d'un phénomène sans forme comme la conscience, "avoir différentes parties" peut être compris en termes de différents moments de continuité. De la même façon, des choses sans forme comme l'espace peuvent être expliquées par la nature de l'origine interdépendante : nous pouvons dire que l'espace est constitué de parties puisqu'il est possible de penser à un espace particulier en se référant à certains objets et à certaines directions.

Ainsi nous pouvons comprendre clairement que l'origine interdépendante est expliquée non seulement en termes de dépendance de causes et de conditions mais aussi en termes de dépendance de parties et de directions. Même des phénomènes non physiques, tel que l'espace, peuvent également être expliqués comme ayant la nature de l'origine interdépendante.

Un niveau plus subtil de l'interdépendance est expliqué par le terme "**apparition de choses par la désignation ou l'imputation**". Lorsque, par exemple, nous analysons ce qu'est une fleur et que nous approfondissons en examinant ses particules, son niveau subatomique, nous ne pouvons pas alors trouver la fleur en tant que telle. Des investigations plus poussées sur les plus petites particules nous permettent de comprendre

ceci : lorsque nous apposons une étiquette, donnons un nom ou désignons quelque chose, cette désignation est donnée à l'assemblage de certaines substances ou particules et c'est quand cet assemblage devient une entité fonctionnelle que nous le désignons par un certain nom.

Par exemple si nous nous demandons " qui suis-je ? ", nous ne pouvons trouver un je séparé de notre corps, de notre cerveau, de notre expérience. Si nous approfondissons nos recherches concernant notre nature ultime, nous ne trouvons pas d'identité indépendante, ultime. Sans faire une telle analyse, nous apposons conventionnellement une étiquette ou un nom à la combinaison du corps et de l'esprit. Nous disons : "ceci est un être humain" et nous appelons cette chair tibétaine d'Amdo et cet esprit : "Dalaï Lama, Tenzin Gyatso", n'est-ce-pas ? Nous voyons ensuite qu'en analysant, si nous voulons vraiment trouver le Dalaï Lama, savoir où est ce Tibétain, nous n'y arrivons pas.

De la même manière nous parlons toujours de "passé", de "présent" et de "futur". D'une certaine façon, le passé n'est qu'un souvenir, le futur n'est que notre pensée, qu'un projet, qu'une idée. Le présent est quelque chose de réel. S'il y a réellement un présent, si nous pensons à l'éon actuel, au siècle dans lequel nous sommes, au XXème siècle, à l'an mille neuf-cent quatre-vingt-douze, puis au mois de février, à aujourd'hui le quinze, la troisième semaine de février ; si nous pensons ensuite au jour, à l'heure, à la minute, à la seconde, à une partie de cette seconde... alors il n'y a pas de présent. Le passé est passé. Après ce moment vient le futur. Il n'y a pas de présent, n'est-ce pas ? Le temps passe sans s'arrêter, il ne fait que passer. C'est pourquoi il n'y a pas de présent. Sans présent nous ne pouvons parler ni de passé ni de futur. Il y a donc confusion ! (Ceci se rapporte au temps vu de l'extérieur.)

Dans l'expérience intérieure, je pense également qu'il n'y a pas de passé ni de futur, seulement l'expérience présente. Et s'il n'y a pas de passé, le présent ne peut survenir, comme le présent dépend entièrement du passé, le futur dépend entièrement du présent. C'est une loi naturelle. Cependant si nous analysons, il n'y a ni passé ni présent ni futur. Il n'y a pas de temps. Lorsque nous parlons de temps, bien sûr, sans aucun doute, le temps existe. Il existe mais pas sans la coopération d'une base d'imputation ou de référence sur laquelle nous pouvons étiqueter le mot "temps" ; nous ne pouvons pas simplement avoir un sens abstrait du temps. Lorsque nous faisons de telles investigations nous n'arrivons pas à trouver quelque chose. En fin de compte nous trouvons quelque chose qui n'est rien : le "vide".

Ce vide n'est pas juste le néant. Non ce n'est pas le néant. Voyez-vous les choses sont interdépendantes. Puisque les choses dépendent les unes des autres, il n'existe pas d'entités indépendantes. Voilà pourquoi lorsque nous examinons la nature ultime de toutes choses, puisque leur nature est de dépendre d'autres facteurs, leur nature est une absence d'existence indépendante. Lorsque nous analysons la nature ultime, elle n'est qu'une simple absence d'existence indépendante. C'est pourquoi nous trouvons quelque chose de vide. Ainsi "vide" signifie "vacuité" ou "absence d'existence indépendante". Et l'absence d'existence indépendante elle-même dépend d'autres facteurs ; c'est pourquoi les choses sont interdépendantes.

Pour conclure, les phénomènes existent. Je suis là, ce n'est pas un rêve, ce n'est pas une illusion. C'est quelque chose de réel. Si je me pince, je ressens de la douleur parce qu'il y a un corps, il y a des doigts et un pouce. Cela fonctionne, c'est une réalité, un fait.

Quelque chose existe, cependant nous ne pouvons pas le trouver dans le cadre d'une analyse ultime. C'est pourquoi, ici, **vacuité et nature interdépendante sont les deux côtés d'une même pièce.**

Puisqu'il y a une sensation, une expérience, puisqu'en réalité il y a production d'expériences négatives ou positives, la conclusion est que, sur la base d'un assemblage de multiples facteurs, nous imputons un nom.

Comme toutes ces différentes expériences existent en dépendance de nombreux facteurs, ces choses surviennent par la combinaison de multiples causes et conditions : c'est à cela que nous attribuons une désignation. C'est pourquoi nous pouvons dire que tous les phénomènes sont produits par leur désignation. C'est le niveau le plus subtil de la signification de l'interdépendance.

Ainsi les points essentiels du bouddhisme sont la non-violence (*Skt. ahimsa*) et la vue de l'interdépendance. C'est l'essence du bouddhisme. C'est sur ce fondement que le Bouddha exposa le premier sermon des **quatre nobles vérités : la vérité de la souffrance, la vérité de l'origine de la souffrance, la vérité de la cessation de la souffrance et la vérité du chemin** [qui mène à la cessation de la souffrance]. Le Bouddha enseigna ces quatre nobles vérités parce que nous ne voulons pas souffrir et que la souffrance dépend de causes et de conditions. Voilà pourquoi il expliqua la vérité de l'origine de la souffrance ou des causes et conditions de la souffrance. En d'autres mots, Bouddha nous proposa d'identifier la souffrance ainsi que les causes de ces différents niveaux de souffrances.

Notre but est d'obtenir le bonheur, et encore une fois, celui-ci dépend de ses propres causes. Il existe un bonheur temporaire et un bonheur permanent. Le bonheur permanent est plus important, c'est pourquoi, pour obtenir un bonheur permanent, le Bouddha présenta la troisième noble vérité, c'est-à-dire, la vérité de la cessation ou en d'autres termes, la cessation de la souffrance, la réalisation du nirvana ou état de bonheur. Il expliqua également les causes grâce auxquelles l'état de cessation de la souffrance peut être réalisé, c'est-à-dire la vérité du chemin, L'enseignement des quatre nobles vérités parle du bonheur et de ses causes ainsi que de la douleur, de la souffrance et de ses causes.

Je considère que le but de notre vie est le bonheur. Dès la naissance nous avons le droit d'être heureux et le bonheur permanent doit se développer en nous-mêmes, personne ne peut nous le donner, aucun facteur extérieur ne peut produire ce bonheur permanent. Il doit être accompli par notre propre développement intérieur. C'est pourquoi le Bouddha a enseigné les quatre nobles vérités. Mais voyons comment les intégrer dans notre pratique!

Il est important, tout d'abord, de **savoir ce qu'est l'esprit**. Lorsque nous parlons de l'esprit, certains ont parfois l'impression qu'il existe une entité indépendante, quelque chose de séparé du corps. Un tel esprit n'existe pas. Nous ne pouvons pas trouver un "je" indépendant en dehors du corps, c'est pourquoi les bouddhistes n'acceptent pas un "je" indépendant ou une âme ou un soi permanent. Il y a cependant une autre raison : comme l'esprit, en général, dépend de ce corps, c'est bien grâce à ce corps humain que nous pouvons facilement ou correctement parler de l'esprit humain. S'il existait un esprit indépendant, n'ayant rien à voir avec ce corps, alors comment pourrait-on faire la distinction entre l'esprit d'un animal et l'esprit d'un humain ?

Parce que l'esprit dépend de ce corps et de ce cerveau humain, nous pouvons distinguer l'esprit humain de l'esprit d'un animal tel que celui d'un cheval ou d'un chien etc. Aussi longtemps que le cerveau humain fonctionne correctement, l'esprit humain fonctionne convenablement. Dès que le cerveau humain cesse de fonctionner, il n'y a plus d'esprit humain. S'il en est ainsi, alors qu'en est-il de la théorie de la renaissance ?

Chaque esprit se développe sur la base de causes et de conditions. Ces causes et ces conditions ont elles-mêmes des causes et des conditions immédiates et lointaines. En d'autres mots des causes et conditions directes et indirectes.

Par exemple, l'esprit qui perçoit une fleur dépend de nombreuses conditions parmi lesquelles intervient l'organe de l'œil. Sans celui-ci, même s'il y a une conscience, même si la fleur est là, la perception n'est pas possible. De même, si l'œil est endommagé, la conscience visuelle ne pourra pas se développer correctement. S'il y a l'esprit ainsi que l'organe de l'œil mais pas la fleur, la conscience visuelle de la fleur ne peut pas se développer. Dans un autre cas, s'il y a une fleur, un œil en parfait état mais pas de cerveau, cette conscience ne peut pas non plus se développer, ce n'est pas possible sans un esprit humain fondamental.

C'est pourquoi il y a de nombreuses causes et conditions aussi bien externes, qu'internes.

La conscience ou l'esprit n'a pas de forme physique, ni d'odeur et l'on ne peut pas la toucher. Ce n'est qu'une sorte d'énergie très subtile dans laquelle tout peut se refléter, dont la nature propre est quelque chose de purement lumineux. Cette conscience possède le potentiel de connaître les choses. Le terme tibétain *chépa* signifie "être conscient de quelque chose". Donc en plus du cerveau humain, il y a des conditions, des causes subtiles plus profondes à cette conscience humaine sans lesquelles l'esprit humain ne peut pas se développer. Nous appelons cela la claire lumière, l'esprit subtil essentiel.

J'en veux pour preuve que lorsque nous utilisons pleinement les organes des sens, leur niveau est très grossier. Mais lorsque nous rêvons, certaines fonctions des organes ne sont pas actives ou sont réduites tandis que le mental fonctionne à un niveau plus profond.

Puis dans l'état de sommeil profond sans rêves, l'esprit atteint son niveau le plus profond.

Cela est encore démontré par certains pratiquants qui selon les médecins sont déclarés morts alors que leur corps demeure sans se décomposer pendant plusieurs jours et dans certains cas pendant plusieurs semaines. Dans de tels cas, nous croyons que parce que leur esprit subtil essentiel réside encore dans le corps, fonctionne encore, selon un sens plus profond, cet être n'a pas encore quitté son corps. Le propriétaire du corps est toujours là, c'est pourquoi le corps ne se décompose pas. A ce degré de profondeur, il subsiste un pouvoir de contrôle, c'est pourquoi le corps ne se décompose pas même si d'après le médecin ordinaire, conventionnellement, ce corps est bien mort.

Dans les trente dernières années en Inde, nous avons été témoins d'au moins dix à quinze cas de personnes, autant que je sache, ayant eu ce type d'expérience. De telles choses arrivent. Par exemple dans le cas de mon Tuteur Senior, après qu'il fût déclaré mort par le médecin, il demeura environ treize jours dans l'état de claire lumière. Aussi, croyons-nous qu'il peut y avoir une mémoire profonde concernant les vies passées car, absorbés dans cet état et sous certaines conditions, nous pouvons méditer sur des expériences passées. Certains pratiquants lorsqu'ils méditent vont très loin et les consciences grossières ou niveaux grossiers de l'esprit deviennent inactifs. Alors la mémoire de vies passées, d'il y a des centaines d'années ou parfois de plusieurs centaines d'années passées se reflète, en quelque sorte, dans leur esprit.

Notre explication en est que l'esprit subtil essentiel est toujours présent. Du point de vue de sa continuité on peut le considérer comme permanent, mais en terme d'identité il est impermanent. Changeant de moment en moment, sa continuité est en même temps toujours présente. L'esprit a donc deux niveaux : le niveau le plus grossier qui dépend entièrement de ce corps et le niveau le plus subtil qui est toujours présent. C'est à partir de cela que la renaissance existe.

En définitive, **la nature fondamentale de l'esprit est neutre**. Elle peut être influencée par des émotions négatives ou positives. Prenons le cas de personnes qui sont "soupe au lait". Lorsque j'étais jeune, par exemple, je m'emportais assez facilement, cependant cette humeur ne persistait jamais vingt-quatre heures. Si l'émotion négative était de la nature de notre esprit, alors aussi longtemps que l'esprit fonctionne, la colère devrait demeurer. Or, ce n'est pas le cas. De la même façon les émotions positives ne sont pas non plus de la nature de l'esprit. L'esprit est quelque chose de neutre, reflétant toutes sortes d'expériences ou de choses différentes. En outre, quelle est la démarcation entre les émotions négatives et positives ?

Il n'existe pas de démarcation absolue, cependant il y a une démarcation relative. Les émotions qui produisent du bonheur, un bonheur plus subtil, plus permanent, un bonheur satisfaisant qui dure, sont positives. Il en est ainsi parce que nous considérons le bonheur comme quelque chose de bien, comme notre but, comme ce que nous devons atteindre. Nous tenons pour positif, tout ce qui nous permet d'aller dans cette direction ou qui peut produire le bonheur. Certaines émotions qui en fin de compte nous apportent le bonheur, celles que nous appelons émotions positives, telles que la compassion, l'amour, la sagesse, en définitive, nous transforment en une personne plus heureuse, plus sérieuse, plus digne de confiance. Il en est ainsi, parce qu'elles sont bénéfiques à cela. Même si du point de vue de l'absolu, nous ne pouvons pas les identifier comme telles, au niveau conventionnel tout le monde les apprécie, les aime et c'est pourquoi elles sont appelées positives.

Bien que les émotions positives et négatives soient de puissance égale, les émotions négatives apparaissent habituellement sans raison, elles ne sont rien d'autre que de l'émotion. Si nous examinons de façon impartiale ou réfléchissons profondément à la valeur de la colère, de la haine, de la jalousie, du doute, de la méfiance, de la peur, nous voyons qu'il n'existe pas de fondement profond à ces émotions. A l'inverse, l'amour, la compassion, le pardon ont des raisons d'être plus profondes. Du point de vue bouddhiste, notamment de la philosophie Madhyamika, ces émotions négatives sont en définitive établies sur l'ignorance.

L'ignorance ici se réfère à un esprit qui perçoit la nature des objets comme ayant une existence indépendante. Lorsque certaines émotions négatives se développent, il est bien évident qu'à ce moment là, ce envers quoi nous nous sentons négatifs apparaît comme absolu, comme vraiment cent pour cent négatif. Aussi longtemps que cette émotion négative persiste, l'objet en cause apparaît comme quelque chose de cent pour cent négatif. Dès que cette émotion diminue, l'impression que l'on a de cet objet devient également plus positive. Ceci démontre comment l'émotion négative ne peut pas fonctionner sans le soutien de l'ignorance. Voilà pourquoi toutes les émotions négatives sont établies sur la base d'une telle ignorance.

L'ignorance ou la conception erronée, quelle que soit sa puissance, peut être affaiblie puis

éliminée par le développement d'une compréhension plus profonde établie grâce à l'analyse et à la méditation. C'est la nature de l'esprit.

Fondamentalement, nous avons un désir inné pour le bonheur. Cependant, dans un deuxième temps, le bonheur et la tristesse dépendent des émotions positives et négatives. Par ailleurs, la nature ultime de l'esprit est quelque chose de pur ; il y a donc une possibilité de réduire ces émotions négatives et d'accroître les émotions positives. Voilà pourquoi **il existe un moyen de surmonter la souffrance**. Ce point est important.

C'est ce que le Bouddha a expliqué dans la deuxième noble vérité : karma et émotions, la vérité de l'origine de la souffrance qui se réfère ici aux états d'esprit et aux karmas contaminés. Afin de comprendre complètement le sens de la deuxième noble vérité, nous devons de toute évidence nous imprégner du sens de la vérité de la cessation (de la souffrance), la troisième noble vérité.

Le premier sermon du Bouddha explique les quatre nobles vérités, le second explique pleinement la troisième noble vérité. Dans cette dernière, l'explication la plus profonde concerne la nature de l'esprit en rapport avec les quatre nobles vérités. Il y a donc une possibilité de réduire les émotions négatives de cette manière et d'atteindre un bonheur permanent qui est le nirvana.

Une fois que nous avons compris le but, **comment pouvons-nous éliminer les émotions négatives ?**

Cela est possible par la pratique, par l'entraînement de l'esprit. Pour développer un effort authentique, un effort inlassable, il nous faut une certaine détermination. Pour cela, il est extrêmement important de connaître la signification de la souffrance. S'il n'existe pas d'alternative, si penser à la souffrance est quelque chose d'inutile, alors il vaut mieux l'oublier. Par contre, s'il existe une possibilité de surmonter la souffrance, alors cela vaut la peine d'y réfléchir et de la comprendre. Plus nous en sommes convaincus et plus grande sera la détermination à surmonter cette souffrance.

C'est pourquoi l'importance de la réalisation du renoncement est expliquée. Il existe deux niveaux pour engendrer cet esprit de renoncement : celui du **renoncement aux plaisirs de cette vie** et celui du **renoncement aux plaisirs de la vie future**.

Si nous pensons aux souffrances des six royaumes de transmigrations, par exemple, aux souffrances des êtres humains, des animaux etc. ainsi qu'aux souffrances dues à la vieillesse, la maladie, la mort, etc., nous serons capables de générer un esprit de renoncement quant à l'attachement envers la vie prochaine, et généralement survient alors le désir de savoir comment renoncer à l'existence cyclique (*Skt. Samsara*).

Pour engendrer un sentiment aussi intense de renoncement aux plaisirs de la vie prochaine, il est important d'avoir tout d'abord une certaine compréhension des souffrances associées aux renaissances inférieures. Il y a également une autre raison pratique : le but ultime étant la bouddhité, pour l'atteindre nous devons accomplir des méditations et certaines autres pratiques. Cela peut prendre des éons, mille ans, ou cent ans. Aussi, afin de pratiquer continuellement devons-nous avoir une sorte de garantie d'obtenir une bonne renaissance dans la vie prochaine. Ainsi, bien que notre but soit la bouddhité, pour des raisons pratiques de préparation à cet état, il ne faut pas négliger nos vies futures. Ainsi, lorsque nous planifions, à long terme, la réalisation de la bouddhité, nous devons préparer pleinement les conditions préalables immédiates.

Dès que nous engendrons un esprit renonçant aux attachements et aux plaisirs de cette vie, naturellement nous pensons aux plaisirs de la vie prochaine, nous produisons une sorte d'attachement envers elle. Cet attachement doit aussi être stoppé graduellement par la pratique des dix actions vertueuses et l'élimination des dix actions non-vertueuses. Nous retrouvons ces thèmes dans la première partie des enseignements de "La Voie Progressive vers l'Eveil" (*Tib. Lam Rim*) adressée principalement aux personnes de capacité limitée.

Pour développer la confiance en soi, il est très utile de méditer sur le fait que la renaissance humaine est précieuse. Avec ce corps humain, avec cette intelligence humaine, si nous faisons des efforts, tout devient possible. Aussi, du point de vue des enseignements du véhicule du bodhisattva sur la nature de Bouddha, la graine de Bouddha, le Sougatagarbha ou Tathagatagarbha est la nature ultime que possède chaque être sensible. Cela veut dire que le potentiel pour éliminer les émotions négatives existe. C'est pourquoi, cette façon de penser est une aide puissante au développement de la confiance en soi : "Je peux le faire !" Qu'importe si en ce moment je fais l'expérience d'émotions négatives puissantes et de nombreux obstacles, la nature de Bouddha est tout de même présente et il existe une "possibilité". Pourquoi ne pas faire une tentative ? Parfois, surtout en Occident, certaines personnes ont une très mauvaise estime d'eux-mêmes. Cela me semble très dangereux, vraiment stupide. Nous avons ce corps, ce cerveau et cette sagesse ; si avec la méditation et l'altruisme nous essayons, si nous faisons un effort, nous avons toujours la possibilité de développer notre esprit. Avec le temps et l'effort il peut changer. Grâce à notre propre expérience, même à travers ma petite expérience personnelle, je peux dire que par des efforts constants, en me rappelant sans cesse le positif et le négatif, les choses changent. C'est pourquoi la confiance en soi est un élément capital, que ce soit dans les pratiques religieuses, spirituelles ou dans la vie quotidienne.

Ici aussi la compassion est un facteur d'une importance capitale. Si l'esprit est plus compatissant, automatiquement une sorte de porte intérieure s'ouvre et il devient très facile de communiquer avec les autres y compris avec les animaux, même les insectes. Parfois j'ai des difficultés avec les moustiques et les punaises mais c'est exceptionnel ! A part cela, je n'ai aucune difficulté à communiquer. Que je connaisse la personne ou non, je peux communiquer avec elle. Notre propre attitude devient ainsi une sorte d'ouverture et il n'y a rien à cacher. Cela crée immédiatement une certaine base pour l'amitié. L'émotion négative de la peur ferme cette porte. Avec la méfiance et le doute, à moins que nous ne fassions nous-mêmes un certain travail préparatoire, il est très difficile de se faire des amis authentiques. Si nous ne sourions pas, l'autre ne sourira pas. Que les autres répondent ou non, il y a plus de chance d'obtenir un sourire si nous sourions les premiers, n'est-ce-pas ? Faisons donc d'abord nous-mêmes ce travail de préparation, puis même s'il n'y a pas de réponse satisfaisante, cela n'a pas d'importance ; laissons simplement. Les émotions négatives ferment cette possibilité. Il semble alors que nous sommes délibérément isolés du reste de l'humanité et le ressentiment, la solitude, la peur, le doute puis le désespoir ou la dépression surviennent. Alors que la compassion nous donne une force intérieure, ouvre notre porte intérieure, et nous apporte ainsi de meilleures expériences.

Les concepts sur la nature de Bouddha, sur la valeur de cette vie humaine et de ce corps

sont très importants pour développer la confiance en soi. Puis vient l'enseignement, également très important, sur l'impermanence qui comprend deux niveaux.

A ce propos, j'aimerais également signaler que très souvent les gens ont l'impression erronée que le sentiment "égoïste" est négatif, qu'il ne devrait pas y avoir d'ego, pas d'ego fort. A mon avis, il y a deux types d'egos tout comme il y a deux types de désirs. Il y a donc deux sentiments de je :

- un sentiment de je fort qui en oublie le droit des autres et se considère lui-même plus important que les autres. Ce type d'égoïsme est mauvais.

- mais en même temps il y a un autre type d'égoïsme qui dit je peux faire ceci, je peux aider, je peux servir . Cette sorte d'égoïsme est positif.

Je pense que les bodhisattvas ont un ego extraordinairement fort. Ils ont un ego énorme. Cet ego développe une incroyable détermination. Pour eux les jours, les mois, les années ne sont rien. Ils comptent par éons, pas un éon, ni deux mais des millions d'innombrables éons. Une telle durée de temps impensable ne les décourage jamais. L'infinité des êtres dont le nombre est illimité ne les décourage pas non plus. Leur détermination de faire quelque chose pour un nombre infini d'êtres et pour une période illimitée est inaltérable. A moins d'un ego solide et fort, une telle détermination est impossible à développer. Ceci est un ego positif, nécessaire, utile, constructif que nous devons développer.

L'autre forme, c'est l'égoïsme stupide qui ne tient pas compte des droits des autres, simplement les oublie et pire encore, cherche à obtenir sa propre satisfaction et exploite les droits des autres. En fin de compte avec ce type d'égoïsme, nous perdrons, nous souffrirons ; c'est pourquoi cet égoïsme est idiot. Il est négatif.

En ce qui concerne le désir aussi, nous trouvons deux sortes de désir :

- le désir dirigé vers quelque chose de raisonnable, fondé sur la raison. C'est un bon désir. Avec ce désir la détermination se développe et du point de vue bouddhiste, grâce à ce désir, nous pouvons finalement atteindre la bouddhité.

- puis un autre désir sans raison valable, simplement "je veux ceci, je veux cela", ce genre de désir sans fondement correct, mène très souvent au désastre.

Lorsque les enseignements insistent sur le fait que le désir est la source de la souffrance, certaines personnes ont l'impression que tout désir est mauvais. C'est une idée fausse. A propos de l'ego nous devons aussi faire la même distinction claire et nette.

La pratique suivante a pour objet **l'impermanence**. Nous y trouvons à nouveau deux niveaux :

- le niveau le plus grossier comme par exemple la mort, la malchance, lorsque certaines expériences changent ou prennent fin ;

- et celui plus subtil du changement d'un moment à l'autre. La physique moderne a également découvert ce niveau d'impermanence.

Par exemple, à un niveau très subtil, cette fleur (en face de moi) change d'un moment à l'autre, elle change tout le temps comme une vague, comme l'énergie. C'est cela l'impermanence subtile.

La réalisation de l'impermanence est très utile, très importante parce qu'alors nous prenons conscience que l'impermanence ou le changement est produit uniquement par ses propres causes ; il n'y a pas de troisième élément qui entre en ligne de compte. C'est pourquoi la désintégration ou la nature impermanente des phénomènes ne dépend pas de

la nécessité de rencontrer d'autres causes et conditions. De par leur nature même et du fait qu'ils sont produits par leurs causes et leurs conditions, les phénomènes sont sujet à la désintégration et au changement.

Du point de vue bouddhiste, la cause de notre vie, de notre corps est l'émotion négative de l'ignorance. Si nous regardons de plus près, il n'y a pas de possibilité de bonheur permanent aussi longtemps que tout est contrôlé, influencé, gouverné par l'ignorance. Une fois que cette ignorance est éliminée, c'est le nirvana. Tant que ce même esprit est influencé par l'ignorance et que cette situation persiste, c'est le samsara. Dès que l'influence de l'ignorance est éliminée, qu'elle a disparu, c'est "moksha", la libération. Moksha n'est pas quelque chose venant d'un autre pays ou une terre de béatitude ; cette conception est erronée. Moksha, la libération, n'est pas une chose extérieure. Moksha se trouve juste à l'intérieur de nous. Aussi longtemps que notre esprit est influencé par l'ignorance, c'est le samsara. Dès que cela change, qu'il n'est plus soumis à l'influence de l'ignorance, c'est moksha, c'est la libération.

C'est pourquoi la réalisation, ou la prise de conscience, du niveau le plus subtil de l'impermanence est très utile pour développer la détermination d'atteindre la libération. C'est ainsi que, lorsque nous pensons aux différents niveaux de la nature de l'impermanence, nous entrons dans la seconde étape de pratique de la méditation sur la voie progressive vers l'Eveil. En méditant sur la signification du niveau le plus grossier de l'impermanence nous engendrons une forte aspiration à accomplir quelque chose de mieux dans la vie prochaine et lorsque nous pensons au niveau subtil de l'impermanence, nous engendrons une forte aspiration à atteindre le nirvana ou la libération.

De la même façon que nous prenons soin de nous-mêmes en réfléchissant à la manière d'éradiquer la souffrance et de réaliser le nirvana ou la libération (un état de bonheur suprême), si au lieu de nous concentrer uniquement sur nous-mêmes, nous appliquons cette méthode de pensée et d'attention au bien-être d'autrui et réfléchissons à l'élimination de leurs souffrances, nous engendrons alors l'altruisme ou le souhait de réaliser l'Eveil pour le bien de tous les êtres. Nous appelons cette motivation "**l'esprit d'Eveil**" (*Skt. Bodhicitta*). C'est grâce à cette sorte de détermination que nous voulons accéder à la bouddhité afin de servir tous les êtres.

Que nous autres, êtres humains dotés d'un esprit, soyons capables de développer une telle détermination, une telle volonté aussi ferme, est vraiment quelque chose qui m'émerveille !

Sans parler en termes religieux, une personne qui a développé un esprit aussi précieux que celui de Bodhicitta devient quelqu'un de très courageux, de très brave, de très utile à la société et quelqu'un qui a un cœur chaleureux. Si nous considérons le point de vue de la pratique de la religion bouddhiste, alors cet esprit d'Eveil est une qualité tellement merveilleuse, qui lorsqu'elle est engendrée, purifie toutes les négativités et permet aussi d'accumuler toutes les qualités positives. Lorsque nous aurons engendrés un esprit aussi précieux, celui-ci nous assurera une bonne renaissance ou encore un chemin excellent dans le futur. En d'autres termes, il nous préparera, lui-même, pour le voyage sur le chemin vers l'Eveil.

Avec ce type de détermination vient la pratique des dix Perfections (*Skt. Paramita*) telles que la générosité, la moralité, la patience, l'effort, la concentration et la sagesse. Ce sont

les six perfections principales. Si nous entrons dans les détails nous comptons effectivement dix paramitas mais, en général, on parle des six paramitas.

Tel est le chemin de la pratique du Mahayana, celle du bodhisattva. Puis au niveau supérieur, nous avons **la pratique du Tantrayana**. Si nous complétons davantage cette pratique du Mahayana par la pratique du Tantrayana, nous trouvons alors le Kriya Tantrayana, l'Oupa (Charya) Tantrayana, le Yoga Tantrayana et le Maha Anouuttara Yoga Tantrayana.

Dans l'enseignement tantrique se visualiser en tant que déité est considéré comme très important. Il s'agit non pas d'une simple visualisation mais tout d'abord d'une méditation sur la vacuité (*Skt. Shounyata*) ; cette sagesse est alors transformée par notre imagination dans la forme de la déité, dans la forme du Bouddha. Puis, en gardant à l'esprit ce corps de Bouddha comme sujet de méditation, nous méditons sur la nature véritable, la vacuité ou l'ainsité de ce corps ou de cette forme. C'est de cette manière que nous entrons dans la profondeur de la pratique du Tantra. D'un côté nous méditons sur la nature de la déité et en même temps nous méditons sur sa nature ultime. Ainsi, sur la base de l'esprit d'Eveil, la détermination, on associe une sagesse très puissante. En conséquence, certains actes courroucés deviennent parfois aussi très utiles. C'est pourquoi il existe des déités courroucées et il est indispensable de bien faire la distinction entre la colère sans haine et l'amour ou la compassion sans attachement. C'est important. Telle est la pratique du Tantra en général.

Dans le **Tantrayana du Maha anouuttara yoga** la pratique unique ou particulière est de faire la distinction entre les différents niveaux de l'esprit : l'esprit grossier, l'esprit subtil et l'esprit subtil le plus profond. Il existe certaines techniques pour neutraliser le niveau grossier de l'esprit et ainsi activer l'esprit subtil le plus profond qui est alors transformé en sagesse. Cette sagesse est plus puissante que les sagesse qui n'appartiennent principalement qu'au niveau grossier de l'esprit. Tel est le système du véhicule du Tantra appelé Maha Anouuttara Yoga.

Dans le bouddhisme tibétain nous associons les enseignements fondamentaux des quatre nobles vérités à l'esprit d'Eveil et les six perfections au yoga de la déité et à certains types de pratiques de yoga. Tout d'abord nous posons les fondements, puis nous nous appuyons pour atteindre le sommet de la pratique.

Il est important de savoir que sans la pratique du Tantrayana ou sans la pratique de l'esprit d'Eveil (*Skt. Bodhicitta*), uniquement avec la pratique des quatre nobles vérités, nous pouvons atteindre la libération et obtenir un résultat satisfaisant. A l'opposé, il est impossible d'enseigner uniquement les dix perfections ou le Tantrayana sans une pratique fondée sur les quatre nobles vérités.

Autrement dit, sans le Tantrayana, juste par le Soutrayana, nous pouvons pratiquer et atteindre un résultat satisfaisant, mais le contraire, sans pratiquer le Soutrayana, en pratiquant uniquement le Tantrayana, il est impossible d'obtenir un résultat satisfaisant. C'est comme si tous les enseignements avaient une fondation, un premier étage, un second, etc. Sans le rez-de-chaussée il est impossible de construire le premier étage. Le contraire est possible n'est-ce pas ?

Ceci est important car parfois les êtres sont impatients et désirent obtenir la bouddhité immédiatement sans vouloir considérer les quatre nobles vérités ou les six perfections...

mais l'obtenir simplement par des pratiques de déités ou de (visualisation de) mandalas...
en récitant quelque chose !!! C'est incorrect, nous devons avancer pas à pas.

C'est tout. Merci beaucoup.

*Puisse l'esprit d'Eveil précieux et suprême
Naître là où il n'est pas né,
Ne pas dégénérer là où il est déjà apparu,
Mais s'accroître de plus en plus.*

