

Pratiques Bouddhistes de Méditation Sutrayana

inspirées du LAM RIM

Pour une pratique des enseignements du Bouddha à l'usage des laïcs

Synthèse proposée par Gilles PRIN

Contact : djigmetenzin@gmail.com

Ressources : <http://g.prin.free.fr>

Sommaire

1- Préambule et marche à suivre.....	p 3
2- Sources bibliographiques.....	p 7
3- Méditations Niveau initial.....	p 11
4- Méditations Niveau inintermédiaire.....	p 53
5- Méditations Niveau avancé.....	p 88
6- Enseignements Complémentaires.....	p 132
7- Adresses utiles.....	p 150
8- Table des Matières.....	p 152

Quelques mots sur le Bouddhisme

- Le Bouddhisme propose, grâce à l'introspection, la réflexion, la méditation, la récitation de Mantras (entre autres choses), de libérer l'esprit de toutes ses négativités. Ainsi, l'esprit libéré et serein, nous pouvons aborder la vie d'une façon plus constructive et plus saine.
- Le Bouddhisme n'est pas une religion ou une philosophie au sens propre du terme. C'est plutôt une expérience intérieure permettant de se transformer. Cette «philosophie de la vie» est basée sur une science de l'esprit et les lois universelles de la nature. Le Bouddhisme est fondée sur certains principes comme : la non-violence, la tolérance, l'amour et la compassion, le respect des autres, l'entraide, une vie axée vers le bien et la vertu, la recherche du bonheur pour soi et pour les autres.
- En fait, le bouddhisme est avant tout une expérience intérieure qui invite à de profonds changements dans notre façon de penser, donc d'être et d'agir.
- La pratique bouddhiste est progressive et s'adapte au rythme de chacun.
- Chacun reste en définitive son «propre maître», car la liberté est un des fondements du Bouddhisme. Mais cette liberté a un sens différent de ce que l'on entend en occident : en général, en occident, liberté signifie que l'on peut faire ce que l'on veut, que l'on se considère seul à décider, etc. Dans le Bouddhisme, Liberté et Responsabilité sont intimement liés : nous sommes libres car c'est nous seul qui décidons de la route à suivre (le bien ou le mal) et en ce sens nous sommes responsables de tous ce que nous faisons. Nous récoltons ce que nous semons. La liberté Bouddhiste est fondée sur le respect de l'autre que l'on place plus haut que soi-même, car en définitive, nous sommes tous liés les uns aux autres : notre vie dépend des autres et de notre environnement.

Marche à suivre :

- **Vous commencez par la prise de Refuge;**
- **Ensuite vous pratiquer les méditations dans l'ordre, en commençant par le premier thème, premier sous-thème et en ne faisant qu'un seul thème pendant plusieurs séances (Voir explication plus loin);**
- **Ensuite récitation du ou des Mantras avec l'invocation associée;**
- **Puis récitation de la Prière de conclusion de méditation;**
- **Et enfin récitation de la dédicace finale.**

Quelle est cette méthode de méditation ?

p. 4

- Cette méthode est directement inspirée du LAM RIM, une méthode graduée de méditation bouddhiste tibétaine, présentant l'essence des enseignements du bouddha. Basée sur les pratiques de méditation Sutrayana (les Sutras), elle repose avant tout sur des méditations conceptuelles.
- J'ai composé cette méthode en y ajoutant des synthèses d'autres ouvrages cités en référence. Mon but premier était de posséder une méthode de pratique réunissant l'essentiel des enseignements des Sutras pour mon usage personnel. Mais une fois celle-ci réalisée, je me suis aperçu de la somme précieuse de connaissances que cela représentait et j'ai décidé d'en faire profiter d'autres personnes.
- Il faut prendre avant tout cette synthèse comme un outil de pratique quotidienne plus que comme une source de connaissance encyclopédique. Elle est donc nécessairement incomplète. Ceux et celles qui désirent aller plus loin se reporteront aux sources bibliographiques du Bouddhisme qui sont très vastes.
- En pratiquant cette méthode, vous aurez parfois l'impression de redites ou encore que certaines choses sont contradictoires. Cela vient du fait qu'il s'agit d'une méthode graduée comportant plusieurs niveaux : certains thèmes sont repris et approfondis, et tout comme le bouddha enseignait en fonction du niveau des auditeurs, certains thèmes du niveau supérieur abordent sous un angle différent et plus subtil les vérités enseignées par le Bouddha.
- Plus vous avancerez et plus l'enseignement deviendra profond, et vous verrez alors que les contradictions ne sont qu'apparentes.
- Ainsi, le niveau initial correspond essentiellement aux enseignements de la façon Hinayana, le niveau intermédiaire repose sur la façon Hinayana et inclut une bonne dose de Mahayana, tandis que le niveau supérieur repose sur la façon Mahayana.

Aucune méditation Tantrique ne sera proposée ici. En effet, le tantrisme repose sur un enseignement oral donné par un maître qualifié qui guide pas à pas le disciple sur la voie, en fonction de méthodes propres à chaque lignée.

A qui s'adresse cette méthode ?

Elle s'adresse à tous...

- Aux pratiquants, je souhaite qu'elle leur permette d'approfondir, d'affirmer et d'élargir leur pratique; (il est dit qu'avant de pratiquer le Vajrayana, il vaut mieux commencer par le Sutrayana de façon à posséder des bases solides sans lesquelles la pratique serait vaine. Si vous êtes

déjà engagé dans la pratique Tantrique, vous pouvez pratiquer les présentes méditations comme un complément);

p. 5

- Aux non pratiquants, je souhaite qu'elle les inspire et leur donne l'envie de pratiquer avec persévérance;

- Aux non bouddhistes, j'espère qu'elle sera une source précieuse de connaissance et qu'elle leur donnera envie d'entrer dans le Dharma.

Pourquoi pratiquer le Dharma ?

J'invite les non-bouddhistes à réfléchir à ceci :

- Si le bouddhisme se trompe en ce qui concerne l'Eveil, alors vous aurez au moins le mérite de mener une vie orientée vers le bien et la vertu. Au moment de votre mort vous n'aurez ainsi aucun regret.

- Si par contre le bouddhisme a raison, quelle merveilleuse perspective s'ouvre à nous tous, n'est-ce pas ?

Ainsi en pratiquant le Dharma, vous êtes assuré du bonheur.

- Si malgré un travail que j'ai voulu attentif et précis, des erreurs subsistent, elles sont dues uniquement à mon niveau de compréhension actuel des enseignements et ne sont pas imputables au Dharma lui-même. Je prie le lecteur de bien vouloir m'en excuser et d'apporter sa contribution en m'écrivant à djigmetenzin@gmail.com

Merci à tous.

Comment bien méditer ?

La méditation proprement dite...

- Chaque séance est organisée sur un même schéma énoncée dans le chapitre «Marche à suivre». Quand vous abordez la méditation proprement dite, vous êtes face à un thème précis. Chaque thème est composé de sous thèmes. Lors de la première séance, vous pratiquez la méditation N° 1, sous thème 1. Lors de la seconde séance, vous pratiquez la méditation N° 1, sous thème 2, et ainsi de suite. Le but étant d'avancer pas à pas avec des méditations profondes et non superficielles.

- A chaque séance, vous lisez l'intégralité du thème abordé afin d'en avoir une vision et une compréhension globale, puis vous passez l'essentiel de la méditation sur le sous thème correspondant à votre avancée.

- Pour bien méditer, différentes façon complémentaires peuvent être associées. A vous de voir ce qui vous correspond le mieux. Par exemple, vous pouvez lire le thème à haute voix ou en silence (lecture dans sa tête), ou bien associer les deux méthodes lors d'une même séance ou

encore en alternant d'une séance à l'autre.

- Il est conseillé de vous mettre dans un endroit calme et de faire en sorte de ne pas être dérangé par une autre personne, le téléphone, un animal de compagnie, etc. p. 6

- Asseyez vous dans une posture confortable, stable, le dos droit, la tête comme tirée vers le haut et la base comme attirée vers le bas, mais sans rigidité.

- s'il vous est possible de vous asseoir dans la posture du lotus, tant mieux, sinon n'importe quelle posture vous convenant fera l'affaire : L'essentiel est de vous sentir à la fois concentré, attentif et détendu. Vous pouvez par exemple vous asseoir sur une chaise, c'est ainsi qu'est représenté le bouddha du futur «Maitreya».

- Quand vous méditez sur un sous thème, il est important d'associer différentes approches :

- Réfléchissez bien au sens des mots, des phrases, des paragraphes, faites appel à votre réflexion logique, etc. Soyez sûr de bien comprendre ce qui est écrit. mais cette approche ne suffit pas...

- Faites appel à vos souvenirs personnels : remémorez-vous des expériences vécues, des choses que vous avez observées, auxquelles vous avez assistées, pris part activement ou de loin, des personnes avec qui vous avez été ou êtes encore en relation, etc.

- introspectez-vous, c'est à dire mettez à l'épreuve des enseignements, vos sentiments, vos émotions, vos pensées, vos valeurs, vos actions, vos paroles, etc.

- Posez-vous des questions, soyez comme un chercheur de la vérité. Répondez à vos questions avec sincérité : il vous appartient de trouver la vérité par vous-même. En comparant vos réponses et ce que propose le bouddhisme vous saurez où vous en êtes par rapport à l'Eveil. Même si l'écart est grand, continuez, car c'est seulement avec les méditations non conceptuelles que certaines choses vous seront révélées...

- Laissez aussi place à votre intuition; celle-ci permet souvent de saisir certaines choses que votre logique n'est pas encore en mesure de comprendre.

Et enfin, quand vous avez terminé la méditation et reprenez vos activités, gardez à l'esprit toutes ces expériences et observez la vie, contempler la vie ainsi que vous-même à la lumière des enseignements.

Dans tous les cas soyez attentif, persévérant et patient. Pratiquez avec Foi et Sincérité.

Prenez des engagements personnels pour modifier vos mauvaises habitudes dès maintenant.

Sources Bibliographiques

- Sa Sainteté Tenzin Gyatso XIVème dalai Lama :

- Vivre la méditation au quotidien (Cultivating a daily meditation)
- La Voie de la Lumière, une introduction au bouddhisme (The path of enlightenment)
- Le sens de la vie, réincarnation et liberté (The meaning of life from a buddhist perspective)
- L'enseignement du dalai Lama
- Le pouvoir de l'esprit, entretiens avec des scientifiques (Consciousness at the crossroad, conversation with the Dalai Lama on brain science and buddhism)

- Sogyal rinpoché :

- Le livre tibétain de la vie et de la mort (The tibetan book of living and dying)

- Patrul rinpoché :

- Le chemin de la grande perfection

- Gampopa Seunam Rinchen :

- Le précieux ornement de la libération

- Thich Nhat Hanh :

- Il n'y a ni mort ni peur, une sagesse réconfortante pour la vie

- Sutra :

- La Perfection de sagesse, suivi de l'enseignement d'Akshayamati

- Autres textes anciens :

- Bardo Thodol - Le Livre Tibétains des Morts, dont la traduction exacte du titre est «La grande libération par l'audition pendant le Bardo» (Tib: Bardo Todrol Chenmo)

Complément de Bibliographie

Livres fondamentaux de base :

- Walpola Rahula :

- L'enseignement du Bouddha d'après les textes les plus anciens, Ed. Points-Sagesses

- Mohan Wijayaratna :

- La philosophie du Bouddha, avec la traduction de 10 textes du canon bouddhique, Ed. LIS.

- Sermons du Bouddha, avec la traduction de 25 textes du canon bouddhique

- Le Bouddha et ses disciples, avec la traduction de 27 textes du canon bouddhique

Encyclopédies :

- Petite encyclopédie des divinités et symboles du bouddhisme tibétain, Ed. Claire Lumière.

- Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme, de Philippe Cornu, Ed. Du Seuil, mai 2001

Autres :

p. 8

- Sa Sainteté Tenzin Gyatso XIVème dalai Lama :

- Épanouir l'esprit et ouvrir son cœur à la bonté, Ed. Dewatshang

- L'art du bonheur, Ed. Robert Laffont

- La Voie de la Félicité, Ed. pocket 4808

- Le monde du bouddhisme tibétain

- Dzogchen

- Dalai-Lama en collaboration avec d'autres auteurs :

- Kalachakra, le plus haut des Tantras bouddhistes, Ed. Claire Lumière

- Traité du Mandala - Tantra de Kalachakra, Ed. Desclée de Brouwer

- Stril-Rever Sofia :

- Tantra de Kalachakra, le livre du corps subtil, Ed. Desclée de Brouwer

- SHAMAR Rinpoché :

- Les deux visages de l'esprit - Traité de la distinction entre conscience partielle et la connaissance primordiale, traduit par Lama Yéshé Nyingpo, Ed. Dzamballa 1995 - Landrevie, 24290 Saint-Léon sur Vézère.

- **GYETRUL JIGME NORBOU :**

- Le goût du thé, Ed. Marpa

- **Maître Dogen :**

- Chobo Genzo, traduit par Yoko ORIMO

- **Buddhaghosa :**

- Visuddhimagga, Le Chemin de la Pureté, Ed. Fayard

- **Dilgo Khyentsé Rinpoché :**

- Au seuil de l'Eveil, Ed. Padmakara

- Les cents conseils, Ed. padmakara

- **Khentchen Kunzang Palden et Minyak Kunzang Seunam :**

- Comprendre la Vacuité, deux commentaires du chapitre IX de La Marche vers l'Eveil de Santideva, Ed. Padmakara

- **Péma Wangyal Rinpoché :**

- Diamants de sagesse, Ed. Padmakara

- **Tenzin Wangyal Rinpoché :**

- Yogas Tibétains du rêve et du sommeil, Ed. Claires Lumières

- **Narada :**

- La doctrine bouddhique de la re-naissance

- **Taranatha :**

- Le soleil de la Confiance, la vie du bouddha, Ed. Padmakara

- **Nagarjuna :**

- Le Traité de la grande vertu de Sagesse, Etienne Lamotte, Ed. institut Orientaliste de l'Université de Louvain-La-Neuve, en 5 volumes.

- Stances du milieu par excellence, Ed. Gallimard

- **Santideva :**

- La marche vers l'Eveil

- introduction à la pratique des futurs Buddhas

- **Tulku Thondup :**

- La vie de Guru Rinpoché

- **Gyalwa Tchantchoub et Namkhai Nyingpo :**

- La vie de Yéshé Tsogyel souveraine du Tibet

- **Bokar Rinpoché :**

- La Méditation., Ed. Claire Lumière.

- **Pema Chödrön :**

- Entrer en amitié avec soi-même, Ed. La Table Ronde.

- José Frèches :

- Moi, Bouddha., Ed. XO Paris, 2004.

- Tich Nhat Hanh :

- Le coeur des Enseignements de Bouddha;

- Feuilles odorantes de palmier

p. 10



Shakyamuni

Pratiques Bouddhistes de Méditation

Niveau initial

Sommaire

- 1- Prise de Refuge..... p 13
- 2- Méditations..... p 14
- 3- Invocation et Mantra..... p 49
- 4- Prière et dédicace..... p 51
- 5- Conclusion du niveau initial..... p 52



Vajrasattva

Prise de Refuge

«Je prends refuge dans le parfait Bouddha; montrez-moi comment me libérer des souffrances du Samsara en général, et des royaumes inférieurs en particulier.

Je prends refuge dans le précieux Dharma, affranchi du désir; soyez mon réel refuge et dirigez-moi vers la liberté des terreurs du Samsara en général et des royaumes inférieurs en particulier.

Je prends refuge dans la suprême Sangha, la communauté spirituelle; protégez-moi des misères du Samsara et particulièrement de celles des royaumes inférieurs».

A Réciter 3 fois

Méditation N° 1 : La bonté fondamentale de chaque être

p. 14

1.1 : Chaque être est précieux car unique. De ce fait, la vie est précieuse. Chaque être est unique car chacun(e) de nous est le résultat de son histoire. L'histoire de cette vie et l'histoire de toutes nos vies passées ont fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui.

1.2 : Chacun(e) de nous est unique car chacun(e) de nous est la nature de Bouddha, chacun(e) de nous est un petit Bouddha, un futur Bouddha unique, spécifique, particulier. C'est la nature de notre esprit fondamental. On dit souvent «avoir» la nature de Bouddha. Ceci induirait la possession de quelque chose d'extérieur, alors qu'en fait nous sommes des Bouddhas dont la véritable nature est cachée. Nous sommes des Bouddhas qui s'ignorent.

1.3 : Du fait de cette ignorance, personne n'est 100% parfait, mais personne n'est 100% imparfait. Chacun(e) a ses qualités et ses défauts, mais chacun(e) a les moyens de développer ses qualités et diminuer et éliminer ses défauts. C'est notre grande chance en cette vie d'être rené en tant qu'être humain. Même si nous avons déjà connu beaucoup de malheurs et de souffrances, il faut bien comprendre que nous avons déjà un bon Karma, par le fait même d'être re-né humain. et nous avons encore d'avantage de bon karma de rencontrer le Dharma, de recevoir les enseignements, car ainsi nous pouvons développer notre potentiel.

1.4 : Cette Nature de Bouddha est fondamentalement et uniquement Bonté, Générosité, Amour bienveillant, Compassion universelle et Sagesse omnisciente. Elle est d'essence pure et lumineuse.

1.5 : Reconnaître que nous sommes cette nature de Bouddha est le premier pas vers l'Eveil. Et nous avons l'immense chance, chacun(e) de nous, de pouvoir développer cette nature de Bouddha, de la faire grandir de sorte que toute notre vie et nos vies futures, jusqu'à l'Eveil, soient guidées par la bonté fondamentale du Bouddha encore en sommeil que nous sommes.

1.6 : Cependant, nous avons la chance inouïe de pouvoir, y compris dans cette vie, atteindre l'Eveil, atteindre la Bouddhité grâce au développement de cette bonté fondamentale.

1.7 : Nous sommes déjà un Bouddha, même si nous l'ignorons encore..Chacun(e) de nous peut le sentir. Cette bonté fondamentale nous habite de tout temps et ne nous quitte jamais. Même si parfois nous la délaissions, elle est toujours présente et ne demande qu'à s'extérioriser, grandir et occuper l'espace entier de notre être. Elle fait partie inhérente de la nature de notre esprit fondamental, notre nature de Bouddha qui

1.8 : **L**e premier pas sur le chemin est donc d'ouvrir son coeur à la bonté, la générosité, l'amour, la compassion et la sagesse. Le deuxième pas est de développer ces qualités. Le troisième est de DEVENIR ces qualités.

1.9 : **D**orénavant, voyez la vie avec votre coeur empli de bonté. Voyez chaque être comme un petit Bouddha. Voyez-vous comme un Bouddha en devenir. Voyez chaque pratiquant, laïc et monastique, comme votre Maître, votre guide, un Bouddha en marche.

1.10 : **D**e ce fait, aimez chaque être et cessez de nuire. Chaque être est unique et sera un jour un Bouddha pleinement réalisé : même le plus petit des insectes sera un jour un Bouddha.

1.11 : **C**ontemplant cela, je cultive mes qualités de bonté, de générosité, d'amour, de compassion et de sagesse. Je vois chaque être comme un petit Bouddha empli de grande bonté. Je me vois comme un Bouddha en marche, dont la bonté fondamentale s'accroît de jour en jour et rayonne de plus en plus. Je vois chaque pratiquant comme un Maître en marche vers l'Eveil et dont la bonté intrinsèque me guide vers l'Eveil.

1.12 : **J**e suis profondément reconnaissant envers mes Maîtres (pour moi il s'agit de Djigmé Geytrul Rinpoché, Son Eminence le Vydadhara Terton Namkhar Drimed Radjam Rinpoché), mais aussi envers Sa Sainteté le XIV Dalai Lama, ainsi que Sogyal Rinpoché, qui par leurs ouvrages m'ont beaucoup apporté. Tous m'ont ouvert l'esprit aux Enseignements et me guident vers l'Eveil grâce à leur soutien sans faille et leurs Enseignements précieux. Dorénavant, je vois mes Maîtres comme de précieux et rares Bouddhas dont la grande générosité fait murir en moi l'incomparable Esprit d'Eveil.

Méditation N° 2 : La précieuse vie humaine

2.1 : La vie humaine est rare et précieuse. Nous avons eu la chance de renaître en tant qu'être humain; ne gaspillons pas ce don Karmique car nous devons savoir que dans nos vies antérieures, nous avons déjà connu tous les mondes, tous les plaisirs et toutes les souffrances.

2.2 : Si nous ne profitons pas dès aujourd'hui de cette vie humaine si précieuse, qui nous dit que notre prochaine vie sera de nouveau une vie humaine ? Il est plus que probable que l'effet de nos émotions négatives non purifiées nous entraîne dans un des 3 mondes inférieurs que sont les enfers, les esprits avides et les animaux. Méditant cela, je m'engage résolument dans la pratique.

2.3 : Imaginez un chien se promenant près d'un temple : il entend des prières et des enseignements mais n'en comprend rien et ne peut rien en faire ! Cette capacité humaine à percevoir et communiquer les vérités les plus profondes nous permet d'envisager des accomplissements qui transcendent l'existence samsarique. Contemplant cela, je m'engage dans le Dharma avec ferveur.

2.4 : Nous avons une chance extraordinaire d'être re-né en tant qu'être humain, à cette époque, dans une région du monde où existent les enseignements. Cette vie humaine nous permet d'accomplir le but suprême de l'Eveil omniscient (Etat de Bouddha). Contemplant ce fait, je réalise que c'est une occasion particulièrement précieuse qui m'est offerte et que si je la gaspille, ce sera une perte immense. Aussi je m'engage à pratiquer les méditations, produire le sentiment de Refuge dans les 3 joyaux et développer l'Esprit d'Eveil, ainsi que l'amour et la compassion pour tous les êtres.

2.5 : Le Samsara comporte 6 royaumes d'existence et de renaissance :

- Les 3 royaumes inférieurs que sont les 8 types d'enfers, le royaumes des esprits et des démons avides (ces 2 royaumes sont invisibles à nos yeux), et le royaume animal, visible à nos yeux.
- Les 3 royaumes supérieurs qui sont ceux des humains (visibles à nos yeux), des demi-dieux et des dieux (invisibles à nos yeux).

2.6 : Les principales causes de renaissances dans les enfers sont les Karmas négatifs créés par nos mauvaises actions que sont la Haine violente et le mal fait aux autres (tuer en particulier); Les principales causes de renaissances dans le monde des esprits avides sont les Karmas négatifs créés par l'attachement et la cupidité; Les principales causes de renaissances dans le monde des animaux sont les Karmas négatifs créés par nos activités aveugles et futiles fondées sur l'esprit ignorant.

2.7 : Ces 3 royaumes inférieurs sont le lieu d'atroces souffrances et peuvent concerner des milliers ou des millions de renaissances avant que notre Karma suffisamment nettoyé nous permette une renaissance dans le monde des humains, ou un autre royaume supérieur. Contemplant cela, je m'engage à agir de façon à ne jamais plus retomber dans ces royaumes inférieurs emplis de terreurs !

2.8 : Les 3 royaumes supérieurs offrent plus de joie et moins de souffrance que les mondes inférieurs, néanmoins ils sont par essence un océan de souffrances du fait de l'impermanence et des illusions qui y règnent.

2.9 : De ces 3 royaumes supérieurs, seul le monde humain permet d'accéder à la connaissance, à la libération et l'Etat de Bouddha omniscient. Contemplant ce fait, je m'engage à agir dès aujourd'hui pour utiliser au mieux cette précieuse vie humaine.

Méditation N° 3 : La pratique du Dharma

3.1 : Le Dharma est un miroir dans lequel nous reconnaissons nos erreurs du corps, de la parole et de l'esprit. Pratiquer le Dharma, c'est éliminer graduellement nos erreurs et augmenter les vraies qualités, pour enfin acquérir les suprêmes; à ce moment-là, notre habileté à aider tous les êtres sera parfaite.

3.2 : La Bouddhité provient de la pratique du Dharma car c'est lui qui nous révèle et stabilise notre véritable nature. On ne naît pas bouddhiste, on le devient (y compris ceux qui sont nés dans un pays de culture bouddhiste). Nous sommes tous de pauvres ignorants, mais pourtant à chaque instant nous pouvons changer un peu. Regardez ce qui reste de faux en vous et avancez pas à pas sur le chemin sans vous décourager. Soyez votre propre juge, votre propre gardien, votre propre médecin de l'esprit, etc.

3.3 : La pratique du dharma comporte 3 actions complémentaires que nous devons pratiquer alternativement :

- 1- L'étude, apprendre ce qu'est le Dharma;
- 2- Contempler et analyser, méditer ces enseignements, y penser, investiguer jusqu'à ce que nous ayons obtenu une parfaite certitude;
- 3- Enfin, méditer en concentration, concentrer notre esprit sur cette claire certitude : concentration tranquille de l'esprit sur un «point», un concept, un objet, etc; et la «cultivation» d'une qualité. C'est ainsi que nous aurons des résultats.

3.4 : Il est possible d'éliminer les facteurs perturbateurs de l'esprit selon 3 étapes :

- 1- Il est d'abord nécessaire de freiner leur manifestation qui provient d'une mauvaise utilisation du corps et de la parole;
- 2- On doit ensuite s'efforcer d'éliminer les facteurs perturbateurs eux-mêmes au niveau de l'esprit;
- 3- Enfin, on travaille à l'élimination des empreintes Karmiques laissées par ces facteurs de tourments.

3.5 : En respectant ces 3 étapes, on obtient les résultats suivants :

- 1- En évitant les comportements physiques et verbaux erronés, on se donne les moyens d'une renaissance en tant qu'être humain; cela est obtenu par l'auto-discipline;
- 2- En abandonnant tout facteur de tourment au niveau de l'esprit, on atteint le Nirvana (Libération des souffrances); cela est obtenu par la concentration du calme mental;
- 3- Enfin, en éliminant les empreintes karmiques, on accède à l'omniscience caractéristique de la Bouddhité; cela est obtenu par la concentration en un point qui associe Calme Mental et méditation de la Vacuité.

3.6 : Voilà donc en quoi consiste le Chemin, le Dharma. Ces entraînements nous libèrent des 3 formes de souffrances que sont :

- 1- La souffrance d'ordre physique et mental, appelée souffrance de la souffrance;
- 2- La souffrance du changement, liée principalement à l'attachement, l'illusion et l'impermanence;
- 3- La souffrance du conditionnement, liée à nos agrégats physiques et mentaux.

p. 19

3.7 : Par ailleurs, un bouddhiste travaille sur 2 aspects complémentaires :

- 1- La Vue;
- 2- La Conduite.

- LA VUE est pris dans le sens de thèse, opinion, doctrine philosophique, vision du monde : Le principe d'interdépendance est la base fondamentale sur lequel s'appuie la Vue Bouddhiste.

- LA CONDUITE se réfère au comportement : L'Amour bienveillant, la Grande Compassion et la Non-Violence sont les comportements de base fondamentaux de la Conduite Bouddhiste.

3.8 : Nous désirons éviter la souffrance, mais nos esprits n'étant pas cultivés nous courons droit vers elle comme un insecte attiré par la flamme d'une bougie. La cause est dans notre ignorance et nos négativités. L'expérience répétée de la frustration, de l'insatisfaction et de la misère ne provient pas Originellement de causes externes, mais principalement de notre manque de développement spirituel. Ce handicap fait que notre esprit se trouve contrôlé par les émotions négatives que sont l'attachement, l'aversion et l'ignorance. Ce sont ces forces qui nous guident plutôt qu'un esprit libre, l'amour et la sagesse. Reconnaître cette simple vérité est le début du chemin spirituel.

3.9 : Prenez le temps d'observer comment attachement, aversion et ignorance mène votre vie et entraîne des conséquences négatives. Puis posez-vous cette question :

- Si je désire le bonheur, pourquoi continuer à générer des actions qui ne provoquent que souffrance ? Pourquoi me laisser dominer par mes émotions négatives ?

3.10 : Puisque le Dharma peut vous libérer, commencez dès maintenant ! N'attendez pas demain ! Il est possible pour chacun(e) de pratiquer le Dharma. Cela n'implique pas de devenir moine ou d'aller méditer dans une caverne. Même 15 minutes par jour valent tous les trésors ! Et quand les circonstances seront propices, vous avancerez plus rapidement sur le Chemin. Il existe 1001 occasions de pratiquer au cours de la journée :

- Au réveil, prenez de bonnes résolutions pour la journée, récitez des mantras, donnez-vous un objectif positif à réaliser dans cette journée, etc;

- Pendant votre trajet quotidien, introspectez-vous, oui bien repensez à une méditation, ou encore récitez un mantra, etc;

- Quand vous faites des courses, quand vous vous promenez, etc, observez la vie des êtres, ce qui se passe autour de vous et en vous, contemplez et méditez;

- Au travail, pendant les minutes de répis, faites de même;
- Le soir, en famille, faites de même;
- Au coucher, faites votre introspection de la journée, récitez mentalement des mantras, etc.

3.11 : **P**ensez aux petits défauts qui paraissent inoffensifs à première vue. Veillez à les combattre avec résolution. Par exemple, faites attention aux petits mensonges, aux petites moqueries, aux petits discours futiles, etc. Toute chose que l'on fait «sans penser à mal» et même sans s'en apercevoir. Pourtant ce sont des tendances Karmiques dont il faut se défaire.

3.12 : **D**éfaites-vous de ces petits défauts petit à petit, puis des plus gros à mesure que vous progressez. Ne vous découragez pas, mais ne devenez pas non plus un maniaque, ne soyez pas non plus trop stricte. Soyez bienveillant avec les autres et avec vous-même. Soyez ouvert, non agité, ni combattif, tout en étant attentif. Le changement intérieur est certes un travail sur soi qui demande des efforts, mais il doit être mené dans la joie, la sérénité et la détente. Ainsi, petit à petit ce Dharma qui vous semble si grand (trop grand pour moi!), vous habitera de plus en plus. C'est pourquoi le Dharma est aussi appelé «Le Chemin».

3.13 : **B**ouddha Shakyamuni dit : «Ne soyez jamais cause de mal; créez toujours le bien; que toutes vos pratiques servent à cultiver votre noblesse d'esprit».

Si notre pratique accroît nos émotions négatives, nos actions négatives et les perturbations mentales, c'est le signe que quelque chose ne va pas.

Dans ce cas, relaxez-vous, détendez-vous, faites une pause et reprenez au bout de quelques jours.

Le défaut au début est souvent de vouloir en faire trop ou d'aller trop vite. Relax... prenez votre temps... Il vaut mieux faire peu régulièrement que trop et arriver à un point où l'on n'a plus d'énergie. Soyez vigilant sur vous-même et vous progresserez dans la bonne voie !

3.14 : **Lors de la dernière séance** de ce thème de méditation, récitez 3 fois à haute voix ce Mantra avec foi et conviction :

«Je développe en moi l'esprit d'Eveil (Bodhicitta) et j'accumule des mérites par mes vertus et ma pratique afin d'atteindre la pleine illumination et la Bouddhité».

x 3

Méditation N° 4 : 5 Obstacles à une méditation correcte

p. 21

4.1 : Le premier obstacle à une bonne méditation est **la paresse**; l'antidote est la compréhension des bénéfices que procure la pratique assidue.

4.2 : Le second obstacle est **l'oubli** de l'objet de méditation, **la fuite** de l'objet visualisé, etc; l'antidote est l'attention.

4.3 : Le 3ème obstacle comprend l'agitation et l'engourdissement de l'esprit. **L'agitation** de l'esprit nous fait courir dans tous les sens et nous empêche de nous fixer, tandis que **l'engourdissement** nous endort et arrête la méditation; les antidotes sont la vigilance et la concentration. Si nous sommes trop agité nous devons relâcher la concentration, nous détendre. Porter notre regard vers le bas aide à se détendre. Si nous sombrons dans l'engourdissement, que notre esprit devient lourd, nous devons nous concentrer plus fermement. Porter notre regard vers le haut accroît notre concentration.

4.4 : Le 4ème obstacle consiste à ne pas appliquer l'antidote adéquate quand survient un obstacle à la bonne méditation.

4.5 : Le 5ème obstacle est l'utilisation abusive de ces antidotes.

Méditation N° 5 : La Mort

p. 22

5.1 : Cette vie humaine est si difficile à obtenir et si riche de potentiel. Cependant, cette vie ne durera pas. Celui qui naît doit mourir, c'est la nature de l'impermanence. Il est certain qu'un jour je devrai mourir.

5.2 : Le moment que la mort choisira pour frapper m'est inconnu, ainsi que la façon dont je mourrai. Aucun de nous ne peut garantir qu'il sera toujours en vie ce soir ou demain.

5.3 : Lorsque je mourrai, tout ce que je possède sera perdu : mon corps, mes richesses, ma renommée, mes biens, mon pouvoir, mes amis, ma famille... rien ni personne ne peut m'accompagner dans la mort.

5.4 : Les seules choses que j'emporterai avec moi ce sont les connaissances de méthodes spirituelles que j'aurai acquises dans cette vie, ainsi que les empreintes Karmiques de mes actions.

5.5 : Ceux et celles qui possèdent de l'entendement spirituel peuvent contrôler leur destinée au moment de la mort, mais les êtres ordinaires n'ont pas le choix du lieu de leur renaissance. Ils se trouvent entraînés dans un processus automatique de réactions en chaînes générées par leur karma et leurs émotions négatives, leurs schémas de comportements psychiques compulsifs.

5.6 : Pas du tout préparée pour les situations spirituelles qui se présentent après la mort, une personne qui n'a pas cultivé son esprit plonge dans un état de confusion et de terreur. Incapable de reconnaître les états de conscience qui surgissent et de se situer par rapport à eux, elle finit par chercher une matrice par laquelle échapper à sa douleur et à sa peur. Elle erre jusqu'à ce qu'elle trouve le royaume et les conditions convenant à son niveau spirituel et aux forces Karmiques de ses actions passées.

5.7 : La mort offre peu d'espoir aux personnes ordinaires. Aussi, si vous ne pratiquez pas, ne vous faites aucune illusion : votre mort sera souffrance et votre renaissance sera incontrôlable. Le grand Yogi Milarepa dit « Craignant la mort, je partis dans la montagne pour méditer. Maintenant, j'ai réalisé la nature ultime de l'Esprit et n'ai plus de raison d'avoir peur ».

5.8 : En nous entraînant pendant que nous sommes en vie, en cultivant une conscience du processus de la mort, alors quand viendra celle-ci, nous serons capables d'affronter les différentes étapes du processus et reconnaître la claire lumière à son apparition. L'être entraîné spirituellement transforme cette claire lumière du moment de la mort en le parfait état de Bouddha, tandis que les autres sous l'emprise de la peur et de l'ignorance retombent dans les pièges du Samsara et seront la proie des mondes inférieurs. Méditant cela, je m'engage à pratiquer immédiatement et avec sincérité le Dharma pour ne pas arriver démuné au moment de ma mort.

5.9 : Méditez ce texte d' Acharya Nagarjuna :

p. 23

«Souvenez-vous que dans les enfers du bas, on brûle comme un soleil, et que dans les enfers du haut on gèle.
Souvenez-vous combien les fantômes et les esprits avides souffrent de la faim, de la soif, des privations et du climat.
Souvenez-vous combien les animaux souffrent des conséquences de leur stupidité.

Abandonnez les causes karmiques d'une telle misère et cultivez les causes de joie. La vie humaine est rare et précieuse, n'en faites pas une cause de souffrance.

Rendez-vous compte de ce qu'elle représente et utilisez-la bien».

Méditant cela, je prends la détermination d'abandonner les causes de renaissances inférieures que sont les actions négatives commises par mon esprit en proie aux émotions perturbatrices, la confusion et l'ignorance.

5.10 : Prenez conscience des souffrances qui vous attendent dans les mondes inférieurs.

1- Les souffrances des enfers chauds et froids sont insoutenables. A l'heure actuelle, avec notre corps humain, nous ne pouvons garder notre main au dessus du feu ne serait-ce que quelques secondes. En hiver, nous ne pouvons rester nus dans la glace et la neige pas plus de quelques minutes. Comment serez-vous capable de supporter le feu et le gel des enfers ? Sachez qu'il existe encore 6 autres types d'enfers, tous aussi terribles. Dans certains, ce sont des sabres d'acier qui sortent de terre, les branches et les feuilles des arbres se transforment en lames d'acier qui se jettent sur vous et vous découpent la chair, etc.

2- Les souffrances de esprits avides sont effroyables. Actuellement, passer une seule journée sans manger ni boire est une grande difficulté. Rester mal vêtu dans les intempéries et nous tombons malade. Comment espérez-vous supporter les souffrances de ce monde ?

3- Les souffrances des animaux sont accablantes. Ils se dévorent vivants les uns les autres, vivent dans la peur permanente d'être tués ou capturés. Ils sont domestiqués, commandés par l'homme, nous servent de nourriture ou de cobaye. Ils ne peuvent se protéger efficacement contre les maladies, les accidents, les catastrophes naturelles. Ils souffrent de la faim et des intempéries, etc. Pourriez-vous supporter les souffrances qu'endurent les animaux ?

5.11 : Si vous doutez de l'existence des enfers, croyez les enseignements du Bouddha qui par compassion pour tous les êtres ne cherchent qu'à vous offrir le moyen de vous libérer des souffrances.

Au travers de la méditation profonde, vous pourrez développer en vous-même les pouvoirs extraordinaires de mémoire. Vous pourrez ainsi vous souvenir de vos vies antérieures et donc vous souvenir de vos propres expériences dans les enfers. A ce moment, les enfers seront réels pour vous et la terreur vous envahira. Cela sera salutaire. Soyez persévérant et discipliné dans votre pratique et vous aurez des résultats. Soyez aussi patient, car on ne se défait pas de mauvaises habitudes accumulées depuis des temps sans commencement aussi facilement que cela.

5.12 : Plus simplement, voyez comment la vie autour de vous est déjà pleine de souffrance. Comment pouvez vous escompter ne pas être assailli par la peur et la souffrance au moment de votre mort ?

5.13 : Maintenant, méditez sur votre propre mort : voyez vous en train d'agoniser. Visualisez votre agonie de façon concrète, précise.

- Puis quand vous vous voyez mort, imaginez ensuite que vous renaissiez dans les enfers. Visualisez et ressentez les souffrances qui sont les votre, méditez sur les causes d'une telle renaissance, ainsi que sur les moyens de l'éviter.

- Imaginez maintenant que vous renaissiez dans le monde des fantômes, des démons et esprits avides. Visualisez et ressentez les souffrances qui sont les votre, méditez sur les causes d'une telle renaissance, ainsi que sur les moyens de l'éviter.

- Imaginez enfin que vous renaissiez dans le monde des animaux. Visualisez et ressentez les souffrances qui sont les votre, méditez sur les causes d'une telle renaissance, ainsi que sur les moyens de l'éviter.

Posez vous alors cette simple question : Ai-je vraiment envie de subir toutes ces souffrances durant mille ou dix mille ans ?

5.14 : Lors de la dernière séance de ce thème de méditation, récitez 3 fois à haute voix cet engagement :

«Contemplant la certitude de ma mort, je m'engage à pratiquer le Dharma;

Contemplant l'incertitude du moment de la mort, ainsi que de la manière dont elle frappera, je m'engage à pratiquer le Dharma IMMEDIATEMENT;

Contemplant le fait que seule la Sagesse du Dharma a de la valeur au moment de la mort, je m'engage à pratiquer le Dharma avec sincérité, avec pureté, sans aucune faute, avec régularité et persévérance».

x 3

Méditation N° 6 : La méditation

6.1 : Afin de trouver une bonne motivation à la pratique de la méditation, il peut être utile de savoir qu'est-ce que la méditation, quel est son but et comment la pratiquer ?

- Le but ultime des pratiques bouddhistes est de devenir maître de son continuum mental afin de réaliser l'Etat de Bouddha.

6.2 : Ce but ultime ne peut s'obtenir que lors de la méditation profonde du Calme Mental associée à la Vacuité, hors de toute référence conceptuelle et de toute fabrication mentale.

Pour atteindre ce stade, nous avons besoin d'avancer par étapes.

Le développement mental peut progresser de vie en vie, car la nature de l'Esprit est telle qu'il peut s'entraîner, modifier sa compréhension, se développer, se transformer. De plus, les qualités mentales développées sur une base ferme ne peuvent plus être perdues.

6.3 : La méditation sert à ce développement des qualités mentales. L'esprit peut être amélioré et c'est la méditation qui est le meilleur moyen de réaliser cette transformation.

6.4 : La méditation est donc une activité de l'esprit consistant à l'habituer à un objet concret ou abstrait, un concept. Fondamentalement, cela signifie s'accoutumer à l'objet sur lequel on médite par un entraînement prolongé. D'où la nécessité de méditer longuement et souvent sur un même thème. Par la même, personne ne peut méditer à notre place.

6.5 : Comment méditer ?

Il y a 2 types de méditation :

1- La méditation analytique ou conceptuelle;

2- La méditation de concentration, non conceptuelle.

* **La méditation analytique** consiste à analyser un «objet», par exemple, analyser en méditant le concept de précieuse vie humaine, l'impermanence, etc.

* **La méditation de concentration** consiste à stabiliser l'esprit sur cet objet, par exemple en se concentrant sur la visualisation d'un Bouddha, sur le Calme Mental, sur la Claire Lumière de la Vacuité, etc, en évitant toute fabrication et conceptualisation.

6.6 : On distingue aussi 2 méthodes (pouvant servir aux 2 types) :

1- La méthode qui consiste à analyser un objet dans le but d'y réfléchir et de l'examiner intensément : l'objet «entre» dans l'esprit, devient objet de l'esprit. le sens d'un concept est compris profondément.

2- La méthode où l'on cultive une attitude mentale, tel qu'un sentiment, une qualité, une vertu : l'esprit se transforme en la nature de l'objet médité.

Là encore les 2 méthodes peuvent fonctionner ensemble, de façon complémentaires. Par exemple, on médite sur l'Amour et la compassion. On réfléchit d'abord intensément au sens de ces 2 concepts, puis on cultive ces 2 sentiments pour les faire sien, les adopter comme une attitude mentale ferme qui se traduira dans toutes nos actions. Ainsi, nous avons méditer sur la Vue et la Conduite.

6.7 : Méditant cela, je comprends en quoi la méditation peut développer mon esprit et j'aborde ma pratique avec une motivation positive et convaincue. Je comprends que je suis le seul dépositaire de mon Continuum Mental et que personne d'autre que moi ne peut méditer à ma place.

Méditation N° 7 : Les Qualités du Disciple

7.1 : La cause première du développement spirituel, c'est soi-même. Le Bouddha shakyamuni dit : «Nous sommes ou notre propre sauveur ou notre propre ennemi». Jusqu'à présent nous avons principalement vécu sous le pouvoir de nos émotions négatives et même si nous souhaitons le bonheur, nous ne faisons que créer des causes de souffrances. Comment rompre ce cycle incontrôlé de renaissances malheureuses ? Seulement en remontant à sa cause première, l'ignorance. Shakyamuni dit : «L'Esprit est le précurseur de tout événement».

7.2 : Maintenant que nous sommes engagés dans la voie spirituelle, nous devons améliorer notre attitude en tant qu'étudiant du Dharma. En comparant les qualités du disciple idéal avec les miennes, je peux petit à petit améliorer mes dispositions. Quelles sont ces qualités ?

1- Avoir un esprit de recherche sincère : Nous devons avoir l'esprit ouvert, sans préjugé et rechercher sincèrement la vérité et la connaissance. Nous devons éviter d'avoir un complexe de supériorité du fait de nos études et rester humble. Nous devons respecter toutes les lignées et toutes les écoles du Dharma et même si nous nous concentrons sur une méthode particulière, nous pouvons apprendre de chacune d'elles, car elles sont complémentaires et ont toutes une même source : Bouddha Shakyamuni.

7.3 : Le premier tour de la Loi (le premier cycle d'enseignements du Bouddha), correspond à la lignée Théravada encore appelée Hinayana qui a pour axe central «les 4 nobles vérités» (Vérité de la souffrance, Vérité des causes de la souffrance, Vérité de la possibilité de se libérer de la souffrance et de ses causes, et Vérité du chemin qui mène à cette libération) et la Voie du Milieu. Le second tour de la Loi est celui du Mahayana qui met en avant la grande compassion pour tous les êtres et l'Esprit d'Eveil et complète la notion de Vacuité. Il est la Voie des Boddhisattvas. Le troisième tour de la Loi est fondé sur l'école dite de «l'Esprit seul» qui met en avant le primat de l'Esprit en Vérité ultime. La lignée pratiquée au Tibet s'appuie sur le VAJRAYANA qui inclut les 3 lignées précédentes, plus les enseignements secrets (les Tantras) que le Bouddha ne donna qu'à ses plus proches disciples tels Shariputra, Maudgalayana, ou encore qu'il transmit à de grands Maîtres prophétisés tels Nagarjuna, Asanga, etc.

7.4 :

2- La deuxième qualité du disciple est l'intelligence critique : Nous devons être curieux et capable de réfléchir de façon logique et critique. Cela ne signifie pas critiquer mais analyser et comprendre, et n'accepter un enseignement seulement que quand notre réflexion, nos révélations et nos expériences nous mettront en accord avec lui..

3- La troisième qualité est celle de la mise en pratique : Nous devons assimiler les enseignements dans notre coeur et en vivre l'expérience au quotidien de façon à agir dans notre vie, à chaque instant, en accord avec les enseignements. Si l'enseignement reste intellectuel et que dans notre vie nous faisons toujours preuve d'orgueil, de colère, d'arrogance, etc, l'enseignement est inutile, vidé de sa substance. Cultiver l'Esprit sert à éliminer nos faiblesses intérieures et développer nos vertus.

7.6 : Lama Drom Tonpa, disciple d'Atisha dit : «Chaque fois que j'étudie, je contemple et médite aussi. Chaque fois que je contemple, j'étudie et médite aussi. Et chaque fois que je médite, j'étudie et contemple toujours».

7.7 : Nous avons encore beaucoup de défauts, mais en nous consacrant aux enseignements au moyen de l'étude, l'analyse critique et la méditation, nous ferons l'expérience des qualités intérieures qui éliminent les négativités de l'Esprit. Contemplant cela, je m'engage à développer mes qualités afin d'étudier avec profit

7.8 : D'autres qualités peuvent servir l'étudiant :

- Avoir un désir ardent, intense, d'acquérir la compréhension et l'expérience spirituelle;
- Avoir confiance dans le Dharma, le respecter, l'étudier et le pratiquer;
- Avoir confiance dans son Maître, le respecter, l'aider et surtout, mettre en pratique dans la vie quotidienne ses enseignements;
- Maintenir des conditions propices à l'étude;

7.9 : Méditez cette phrase du Bouddha Shakyamuni :

«N'acceptez mes enseignements qu'après les avoir examinés comme on analyse de l'or avant de l'acheter. N'acceptez rien par simple foi en moi».

Ce sont vos propres expériences qui vous apporteront les réponses et les certitudes, non la croyance dans un dogme.

Méditation N° 8 : Le Karma

8.1 : Karma signifie «action» et plus précisément «action volitionnelle». c'est avant tout une action de l'esprit. De cette action de l'esprit découlent les actions du corps et de la parole. Le Karma est le second phénomène de la chaîne des 12 liens d'interdépendance. Il est produit par l'ignorance, premier phénomène de la chaîne. Le Samsara est donc le produit du Karma.

Karma, signifie par extension, l'ensemble des Actions positives ou négatives du corps, de la parole et de l'esprit, conditionnant nos existences présentes et futures selon le principe de la coproduction conditionnée (Causes - Conditions - Effets). En fait, il est plus juste de parler de «résultat», de «fruit» ou «d'empreinte karmique». mais le terme étant passé dans les moeurs, il sera utilisé aussi dans ce sens.

8.2 : Les causes et les effets des actes positifs et négatifs sont inévitables. Chaque phénomène est le produit de causes et de conditions. Chaque Action entraîne un résultat et des conséquences. Ce qui se produit dans le présent est le résultat de mes actions passées (actes, paroles, pensées). Ce que je fais aujourd'hui produira mon avenir. Comme le dit Bouddha Shakyamuni : «Vous êtes votre propre maître».

8.3 : Les actions qui engendrent la joie et le bonheur sont dites «Vertueuses» et produisent un Karma positif. Celles qui apportent la souffrance sont «Non-Vertueuses» et induisent un Karma négatif.

8.4 : Si j'agis de façon négatives, les conséquences seront négatives; si j'agis de façon positive, les résultats seront positifs et bénéfiques.

8.5 : Un Karma bénéfique est toujours le résultat d'actions pour aider les autres, leur apporter du bonheur et alléger leurs souffrances.

8.6 : Chacune de mes actions laissent une empreinte dans le courant de mon esprit. Cette empreinte me suit et s'amplifie de vie en vie. Elle ne perd jamais son potentiel même après des millions de vies.

8.7 : Chaque empreinte reste en latence dans l'esprit jusqu'au jour où apparaîtront les conditions qui l'activeront.

8.8 : Il existe des Karmas collectifs et des Karmas individuels; des Karmas à effet immédiat (instant Karma) et d'autres à effet à plus ou moins long terme.

Ce qu'il faut surtout retenir, c'est que nous n'avons aucun contrôle sur nos actions passées. Nous devons faire l'expérience de leurs conséquences à un moment donné, car les empreintes karmiques en sont fixées dans notre courant de conscience.

8.9 : Il existe cependant un moyen de neutraliser les Karmas négatifs du passé, grâce à des pratiques de purifications spirituelles. Il est également possible qu'un fort Karma positif engendré par nos bonnes actions annule un Karma négatif.

8.10 : De cette façon, nous comprenons que nos expériences à venir reposent entre nos mains. Ce sont nos actions présentes qui déterminent notre karma futur, et notre pratique spirituelle nous permet même d'accumuler des Karmas positifs dès aujourd'hui. Donc, la théorie du Karma n'est pas une théorie de la fatalité d'un destin immuable. Nous avons le pouvoir de changer.

8.11 : Il existe 4 moyens complémentaires pour purifier son Karma :

- 1- Le regret sincère de nos mauvaises actions passées;
- 2- Ne plus jamais générer de mauvaises actions;
- 3- Générer ce qui procure joie, bonheur et allège les souffrances des autres;
- 4- Pratiquer le Dharma avec conviction, régularité, patience et persévérance.

Méditant cela, je m'engage avec sincérité, dès maintenant, à cultiver et pratiquer ce qui génère joie et bonheur, et libère des souffrances. Je m'engage à purifier mon esprit, ma parole et mon corps, jusqu'à l'Eveil.

Méditation N° 9 : Abandonner les 10 Actions Non-Vertueuses

9.1 : M'étant engagé à abandonner toute action qui entraîne la souffrance, je me détourne résolument des 10 actions non-vertueuses, qui sont :

- Les 3 actions non-vertueuses du corps : Tuer, voler, me livrer à l'inconduite sexuelle;
- Les 4 actions non-vertueuses de la parole : Tenir des propos futiles, mentir, offenser les autres par mes propos, être vulgaire;
- Les 3 actions non-vertueuses de l'esprit : La convoitise, la malveillance, les vues fausses;

9.2 : Les 3 actions non-vertueuses du corps :

1- Tuer entraîne une renaissance inférieure.

Dans l'acte de tuer est compris aussi le suicide. La psychologie humaine nous entraîne dans des voies souvent contradictoires. Nous pouvons croire en une âme éternelle et souhaiter rejoindre «Dieu», ou bien brisé par la vie et dégoûté nous souhaitons l'auto-annihilation afin d'atteindre l'Eveil. Mais le suicide est considéré par le Bouddhisme comme un acte dommageable car cette mort violente ne nous permet jamais d'atteindre l'Eveil. En effet, les dernières pensées, les derniers états d'esprit sont les facteurs primordiaux d'atteinte de l'Eveil. Lors d'un suicide, notre état d'esprit est très négatif, tourné seulement vers la mort.

Quelles sont les conséquences karmiques de tuer ou se suicider ? Dans vos prochaines vies vous serez tué ou verrez se faire tuer beaucoup d'êtres chers; dans ces vies vous aurez tendance à tuer encore, multipliant ainsi votre Karma négatif; l'environnement dans lequel vous renaîtrez sera violent.

Le résultat de tuer un humain est de renaître en enfer, celui de tuer un animal de renaître en tant qu'esprit avide et celui de tuer un insecte de renaître comme animal. Se suicider nous amène toujours dans les mondes inférieures selon notre empreinte karmique.

Méditant cela, j'abandonne même l'idée de tuer et m'engage à respecter la vie de tous les êtres. Si je suis obligé de tuer, en dernier recours, certains animaux nuisibles tels que rats, puces, poux, moustiques, etc, ou bien pour protéger ma vie et celles d'autres êtres suite à l'agression d'animaux sauvages, je le fais sans colère, sans haine et je prie pour la libération de leur esprit et pour nettoyer leur Karma et le mien.

2- VOLER provoque une renaissance inférieure.

Dans mes prochaines vies je serai volé, dépouillé de tout bien. La pauvreté sera mon lot ainsi que de la plupart de mes proches; j'aurai tendance à voler encore, augmentant ainsi mon Karma négatif; l'environnement de ma renaissance sera pauvre et dénué de bien-être; voler chaque jour m'envoie en enfer, voler régulièrement m'envoie dans le monde des Préta (esprits avides) et voler de temps en temps dans celui des animaux.

Méditant cela, j'abandonne l'idée même de voler.

3- Avoir de mauvaises conduites sexuelles.

Quelles sont ces inconduites sexuelles ? A ce sujet, la liste varie d'un livre à l'autre et d'une époque à l'autre. Je ne conserve ici que les plus reconnues.

- L'adultère avec une personne mariée ou seulement déjà engagée, et l'infidélité envers sa compagne ou son compagnon;
- L'inceste, avec les membres de sa famille (parents-enfants, et frères et soeurs), mais aussi avec une personne non pubère (pédophilie) ou encore avec un animal (zoophilie);
- Le viol sous toutes ses formes;
- Amener quelqu'un qui a prit vœux de moine ou nonne à rompre ses vœux en l'amenant à avoir une pratique sexuelle;
- Prostituer d'autres êtres pour son profit ou bien se prostituer;
- Avoir des relations sexuelles près d'un temple ou près de la maison de son maître;
- Avoir des relations à la nouvelle lune ou à la pleine lune;
- Connaître plus de 5 orgasmes en 24 heures;
- Avoir des relations sexuelles avec une personne qui observe le jeûne rituel;
- Avec une personne malade, une femme enceinte, pendant les menstruations, après l'accouchement.

Pour le reste, comme le dit le Dalai lama, les couples, dans le cadre de l'amour et du respect mutuel, sont libre de leur sexualité.

Avoir de mauvaises conduites sexuelles entraînent une renaissance inférieure.

Dans mes prochaines vies, je subirai de mauvais traitements sexuels, je serai trompé, violé, maltraité, prostitué, vendu comme esclave sexuel;

dans ces vies futures j'aurai tendance à avoir encore de mauvaises conduites sexuelles, augmentant ainsi mon Karma négatif; l'environnement dans lequel je renaîtrai sera de basse vertu, sous l'emprise de désirs sexuels pervers.

Le résultat de l'inceste, du viol, d'amener quelqu'un qui a prêté vœux de moine ou nonne à rompre ses vœux en l'amenant à avoir une pratique sexuelle et de prostituer d'autres êtres est de renaître en enfer, celui de l'adultère et de se prostituer est de renaître en tant qu'esprit avide, les autres inconduites m'amèneront dans le monde animal.

Méditant cela, je m'engage à avoir une conduite sexuelle saine, vertueuse et basée sur l'amour et le respect d'autrui.

p. 33

9.5 : Les 4 actions non-vertueuses de la parole :

1- Mentir ou se parjurer est une cause de renaissance inférieure.

Au premier mensonge que nous énonçons, nous perdons toute crédibilité. L'harmonie avec les autres repose sur la vérité. Si nous ne pouvons faire confiance en la moindre parole de nos proches ou voisins, comment établir une relation saine et durable, constructive et pacifique ? Le mensonge crée le doute et la paranoïa dans notre esprit, laissant des empreintes Karmiques négatives.

Cependant, si mentir permet de sauver d'autres vies, le mensonge est positif, tandis que parjurer sa foi bouddhiste ne l'est pas.

Contemplant cela, je m'engage à ne plus mentir ou me parjurer, y compris pour sauver ma propre vie.

9.6 :

2- Offenser les autres est une cause de renaissance inférieure. Plusieurs actions négatives de la parole sont dans cette rubrique : offenser les autres par des paroles méchantes, blessantes, médisantes, méprisantes ou ironiques; créer la discorde, critiquer les autres.

Critiquer n'apporte que de la souffrance mentale. Toute critique, même légère, entraîne de l'agressivité et peut dégénérer en combat. Toute polémique, quelle qu'elle soit est donc à éviter. La passion qu'on y met est une illusion qui en amène d'autres et on ne peut plus arrêter leur envahissement.

Si des paroles médisantes ou critiques se font jour dans mon esprit et s'apprête à sortir de ma bouche, aussitôt j'imagine que ma bouche se remplit d'excréments nauséabonds et putrides.

Il est souvent préférables de se taire, de calmer nos émotions et de prendre le temps de bien réfléchir à ce qu'on va dire avant de parler.

Si l'on fait de l'humour (qui génère de la joie et est donc source d'éveil), veuillez à ne pas le faire au dépend des autres, en se moquant d'eux par exemple. Faites de l'humour intelligent, bienveillant et compatissant.

9.7 :

3- Insulter les autres, être vulgaire sont des causes de renaissance dans des vies inférieures.

4- Le bavardage futile, sans consistance, est la 4ème négativité de la parole.

9.8 : Les 3 actions non-vertueuses de l'esprit :

1- La convoitise, l'avarice, l'attachement, sont sources de toutes les négativités du corps et de la parole et causes de renaissances inférieures.

Le désir ardent de posséder des choses qui ne sont pas les nôtres provoque de graves dérèglements émotionnels. La jalousie, la colère, la haine et d'autres émotions conflictuelles en jaillissent.

9.9 :

2- La malveillance, la méchanceté sont destructrices et peuvent aboutir au crime.

9.10 :

3- Entretenir des vues fausses consiste à entretenir des vues en contradiction avec la réalité. Ceci est source de confusion mentale pouvant déboucher sur la folie.

Quelles sont ces vues fausses ?

- Le nihilisme : croire que rien n'existe, que rien n'a d'importance (si vous doutez de l'existence du corps, plantez-vous une aiguille dans le pied...);
- La croyance en un Dieu, un créateur omnipotent;
- Donner le prima aux apparences, appréhender la réalité de façon simpliste, ne pas croire qu'il y a relation entre nos activités présentes et nos expériences futures, croire que l'Eveil est impossible, etc.

9.11 : Les conséquences des 10 actions non-vertueuses peuvent aussi être le fruit de la motivation, l'intention, qui les sous-tend, ainsi :

- l'un des quelconques 10 actes négatifs commis par haine ou colère entraîne une renaissance en enfer;
- si c'est par convoitise, désir et attachement nous renaissions dans le monde des Prétas,
- si c'est par ignorance chez les animaux.

9.12 : Ayant renoncé aux 10 actions négatives, je m'engage dans les 10 actions positives :

- 1- Ayant renoncer à tuer, je protège la vie des autres;
- 2- Ayant renoncer à voler, je pratique la générosité;
- 3- Ayant renoncer à l'inconduite sexuelle, je respecte une éthique;
- 4- Ayant renoncer au mensonge, je parle vrai;
- 5- Ayant renoncer à la calomnie, j'apaise mes rancunes;
- 6- Ayant renoncer aux paroles violentes, je parle avec douceur et gentillesse;
- 7- Ayant renoncer au bavardage, je pratique les méditations, les prières et les mantras;
- 8- Ayant renoncer à la convoitise, je pratique la générosité et le don;
- 9- Ayant renoncer à la malveillance, je pratique la bienveillance;
- 10- Ayant renoncer aux vues fausses, je cultive la vue authentique du précieux Dharma.

Méditant toutes les conséquences négatives de suivre de mauvaises conduites du corps, de la parole et de l'esprit, je m'engage dès aujourd'hui à m'en détourner, à suivre le Dharma et à l'appliquer dans toutes mes actions, jusqu'à l'Eveil, pour le bien de tous les êtres. Je m'engage avec sincérité, dès maintenant, à cultiver et pratiquer ce qui génère joie et bonheur, et libère des souffrances. Je m'engage à purifier mon esprit, ma parole et mon corps, jusqu'à l'Eveil.

Méditation N° 10 : La motivation

10.1 : Toute action du corps de la parole et de l'esprit repose sur une motivation, une intention, un objectif. Il est dit que si la motivation est bonne, l'intention pure, alors l'action sera nécessairement bonne, ainsi que ses conséquences Karmiques.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Bien évidemment, cela n'est pas la porte ouverte à n'importe quoi. Prenons deux exemples :

10.2 : Le premier exemple est une histoire tibétaine :

Un jour, un homme voit une statuette de Bouddha au bord d'un chemin posée sur le sol, sans protection alors qu'il pleut averse. Sur le bas-côté se trouve une vieille paire de chaussure. L'homme, avec la motivation de protéger la statuette des intempéries recouvre celle-ci d'une des chaussures puis s'en va. Un autre passant, quelques heures plus tard, voyant cela, juge irrévérencieux la chaussure posée sur la statuette et veut la retirer. Alors la statuette lui dit : «Tu peux laisser cette chaussure mise par un homme généreux et à l'intention pure. Quand la pluie cessera, tu pourras la retirer»..

10.3 : Voici un second exemple :Un jour, un homme est agressé par un voleur qui s'apprête à le tuer. L'homme, pour sauver sa vie, se saisit d'une barre de fer qui traînait au sol et avec haine et colère tue le voleur. Dans ce cas la motivation est négative et l'empreinte Karmique entrainera cet homme directement en enfer pour des milliers de renaissances.

Autre scénario : Cette fois l'homme a une motivation différente : il pense d'abord à éviter les enfers au voleur. Après avoir épuisé les possibilités non-violentes, il n'a d'autre solution que de tuer le voleur. Mais, il le fait sans haine, sans colère, sans plaisir, avec la seule intention d'empêcher le voleur de le tuer et de commettre un acte aux conséquences karmiques terribles.

Dans les 2 cas, il y a légitime défense, mais la motivation étant différente, les conséquences Karmiques seront très différentes.

10.4 : Cette exemple extrême illustre le fait que l'état d'esprit, l'intention qui motive une action est primordiale. Cependant cela n'invite pas à agir n'importe comment, bien au contraire.

Un bon objectif cherchera toujours les moyens les plus appropriés pour se réaliser. Des moyens extrêmes ne sont que des derniers recours, après épuisement d'autres solutions... et la motivation doit rester pure.

Rappelons qu'une bonne motivation est basée sur 3 principes :

- 1- Ne pas nuire aux êtres;
- 2- Soulager leurs souffrances, leur détresse;
- 3- Leur donner ce qui procure joie et bonheur;

Une bonne motivation est toujours basée sur ces 3 principes. Il est donc inutile de vous inventez de «fausses bonnes excuses», vous ne pouvez pas mentir au karma : La loi de causalité est une loi naturelle, universelle et inéluctable. Même si vous vous purifiez grâce à la pratique, si malgré tout vous continuez à faire souffrir d'autres êtres, vous accumulerez de nouveaux Karmas négatifs.

En conséquence, gardez une motivation pure dans toutes nos actions est le meilleur moyen de purifier son karma.

10.5 : On dit aussit que l'état d'esprit prime sur l'environnement. Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela veut dire que plus votre niveau de pratique progresse et plus il vous est possible de rester serein en toute circonstance.

Bien sûr cela n'est pas l'acceptation d'environnements malsains, pollués, violents, qui nuisent aux êtres. Le bouddhisme accorde une grande attention à la défense de l'environnement qui est la base de survie des êtres. tout étant en interdépendance, la vie dépend des autres et de notre environnement.

Le maintien et la création d'environnement sain et calme au travail, à l'école, dans les lieux d'habitation, les lieux de loisirs, etc, la préservation de l'environnement naturel, sont des condtions favorisant la bonne santé physique et mentale, l'harmonie sociale, le bonheur.

10.6 : Revenons à la motivation...

Si notre intention n'est pas parfaitement pure et découle de l'attachement, du désir, de la haine, de la colère, l'égoïsme, l'aversion, etc, même les actions apparemment positives sont en fait néfastes. Il vaut mieux dans ce cas remettre à plus tard nos actions, quand notre motivation sera devenue positive.

10.7 : Le seul auteur du bien et du mal est notre esprit. Examinons-le sans relâche, car souvent une pensée bonne ou mauvaise, même sans se manifester par le geste ou la parole, produit des effets considérables. Si des pensées positives surviennent, réjouissons-nous ! Si ce sont des pensées négatives, confessons-les immédiatement en se disant : « comment est-il possible que je sois aussi mauvais ? comment puis-je avoir de telles pensées ? Dorénavant je dois tout mettre en oeuvre pour que cela ne se reproduise plus ! ». Ainsi, les pensées négatives décroîtront progressivement jusqu'à disparaître et les pensées positives augmenteront jusqu'à nous habiter complètement.

10.8 : Un pratiquant du bouddhadharma ne doit pas avoir besoin d'un représentant de la Loi pour observer une discipline sans défaut, s'interdire les actions non-vertueuses. Ses forces de l'ordre se situent en son for intérieur. Toujours attentif, il analyse sans relâche ses comportements afin de déterminer s'ils sont bons ou mauvais et motivés par une intention pure ou non.

10.9 : Chaque matin dites-vous : «Jusqu'à mon complet Eveil, et aujourd'hui même, plus qu'hier, je mène une vie centrée sur la spiritualité. Je ne commets aucune action susceptible de nuire aux autres et m'efforce de les aider au mieux».

Méditant cela, je purifie mon esprit afin d'agir en toute circonstance avec une motivation pure, basée sur les 3 principes : ne pas nuire, soulager les souffrances et apporter le bonheur à tous les êtres.

Méditation N°11 : Une phrase

Méditez sur une seule phrase selon la règle des 3 tiers. 1er tiers : méditez sur le sens; 2e tiers cultivez la qualité; 3e tiers associez les 2. Vous pouvez diviser la séance en 3 1/3 ou bien découpez ces 3 1/3 sur la durée. Par exemple si vous méditez ce thème pendant 3 semaines : 1ere semaine, le sens, 2eme semaine la qualité, dernière semaine, les 2. A vous de vous organiser.

Voici la phrase proposée par Tenzin Gyatso XIVe Dalai lama :

«Tous les êtres vivants sont les amis de celui qui s'engage sur le chemin et tout ce qu'il rencontre le conduit à la pratique».

Méditation N°12 : Confesser ses mauvaises actions

12.1 : Je me remémore chacune des mauvaises actions que j'ai commises et qui ont fait souffrir d'autres êtres. Je me remémore toutes les souffrances que j'ai fait subir par le passé à d'autres personnes ou animaux. Par mes actes, mes paroles ou mes pensées méchantes, blessantes ou impures, j'ai nui grandement à d'autres êtres. Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

«Ces méfaits, je les ai commis parfois pour écraser mes ennemis, parfois pour défendre ou satisfaire mes amis, parfois pour protéger mon corps, parfois pour accumuler des biens matériels ou satisfaire mes désirs pervers. Quand à ma mort je partirai dans le monde suivant, ennemis, amis, pays, corps, richesses, rien de tout cela ne m'accompagnera. Pour compagnie, j'aurai les actes négatifs et les voiles de mon mauvais karma, et ils deviendront alors mes bourreaux où que je renaisse».

12.2 : Me remémorant cela, je prends la mesure de tout le mal que j'ai pu faire et du mauvais Karma que j'ai accumulé. Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

«Imprévisible, le seigneur de la mort n'attend pas que nous ayons achevé notre tâche. malade ou bien portant, personne ne peut compter sur cette vie éphémère. Avant d'être purifié de mes fautes, il se peut que je meure. J'implore tous les parfaits Bouddhas, tous les sublimes Bodhisattvas, tous les grands Maîtres : Hâtez-vous de me protéger pour que de ces actes je sois définitivement affranchi !».

12.3 : M'éditant cela, avec des regrets authentiques, un remord sincère et puissant, je demande pardon à tous ces êtres qui ont soufferts par ma faute, (à chacun d'eux). Je me repends avec sincérité du fond du coeur, affigé par tant d'ignorance et de stupidité. Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

«Ô guide des êtres, pardonnez-moi, je reconnais le mal que j'ai commis, et puisqu'il est néfaste d'agir ainsi, je m'en garderai désormais et pour toujours». Je confesse tous les engagements du corps, de la pa-

role et de l'esprit qui ont été endommagés et rompus, qu'ils soient fondamentaux ou secondaires». p. 41

12.4 : Je m'engage à pratiquer chaque soir l'introspection de mes actions journalières. Prenez le temps d'y pensez maintenant :

Combien d'actions positives et combien d'actions négatives ai-je fais aujourd'hui ? Puis posez-vous cette simple question chaque soir.

12.5 : Je fais le voeux d'agir dès maintenant pour le bien des êtres et de ne plus leur nuire en aucune façon. Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

«Jusqu'à la fin du Samsara sans commencement, j'accomplirai d'infinies actions pour le bien des êtres. devant le protecteur du monde, je me consacre au suprême éveil. De même que les sougatas du passé ont engendré l'esprit d'éveil et observé les préceptes des Bodhisattvas, de même, pour le bien des êtres, j'engendrerai l'esprit d'éveil et en apprendrai les préceptes. Hommage aux Bouddhas, Hommage aux Bouddhas, Hommage aux Bouddhas !!!»

12.6 : Je prends l'engagement de pratiquer le Dharma afin d'éliminer mes émotions et pensées négatives, éliminer toute action négative et purifier mon Karma, pour mon propre éveil et celui de tous les êtres.

Après avoir longuement médité, faire la prière suivante :

«Je me réjouis de l'éveil des protecteurs des êtres et des terres atteintes par les Bodhisattvas. Les mains jointes, j'invoque les Bouddhas de toutes les directions : les êtres sont plongés dans la souffrance et les ténèbres, allumez pour eux le flambeau des enseignements ! Les mains jointes, j'invoque les Bouddhas qui veulent passer en Nirvana : pour ne pas laisser les êtres dans leur aveuglement, demeurez parmi nous d'innombrables kalpas !»

Méditation N°13 : Un Son

L'objectif de cette méditation est d'accroître sa capacité de concentration et développer sa mémoire.

Tout en récitant le son, on a conscience de réciter et de dire ce son. On concentre toute son attention sur ce son et le fait de dire ce son. Si d'autres pensées, images ou sons se présentent, n'y accordez pas d'importance, ne vous y attachez pas; dissolvez-les, laissez les glisser et concentrez-vous plus fermement.

On répète sans interruption, très vite et sans reprendre son souffle 100 fois ou plus le son «Dih».

Allons-y :

Inspirez profondément au départ, puis sans inspirer : «Dih, Dih, Dih, Dih, Dih, Dih, Dih, Dih, Dih, Dih, Dih, etc»; 100 fois ou plus. A la fin, reprenez votre souffle.

Quand on peut sans difficulté récitez 100 fois ce son, on peut augmenter à 120, 150, etc... ou on peut faire plusieurs séries d'affilée entrecoupées d'une minute de pause.

Méditation N° 14 : Les Refuges

14.1 : Prendre Refuge est une action importante car elle délimite ceux qui sont Bouddhistes et ceux qui ne le sont pas. Le Bouddhisme n'est pas une religion ni une philosophie au sens commun du terme. Il est d'abord et avant tout une expérience intérieure débouchant sur de profonds changements dont la finalité est de nous mener à l'Eveil. On pourrait dire qu'il s'agit d'une philosophie de la vie basée sur la connaissance de l'Esprit et des lois de l'univers. Mais c'est une philosophie active, c'est à dire qu'elle demande à être mise en pratique. Avec la création de monastères, les rituels, l'organisation hiérarchisées des moines, les célébrations collectives, le bouddhisme peut aussi se rapprocher d'une religion. Cependant, c'est une religion sans «Dieu».

14.2 : Celui qui accepte le triple joyau comme ultime refuge et qui suit son enseignement est un authentique bouddhiste. Celui qui n'a pas ce lien profond, même s'il connaît les Sutras ou si ces pratiques paraissent fondées, n'est pas un disciple du Dharma. Le fait de prendre refuge fait donc la différence entre disciple et non-disciple du Bouddha.

14.3 : La Croyance et la Foi sont utiles, mais elles ne sont pas suffisantes. La Foi nous donne la force de la persévérance et apporte les bénédictions. D'elles surgissent d'infinies vertus. La Foi et la dévotion font pénétrer en nous l'amour, la compassion et les bénédictions des 3 joyaux. La Croyance nous donne la capacité à accepter les enseignements du Bouddha que nous n'avons pas encore expérimentés. L'absence de doute comble tous les désirs. Ce sont donc deux qualités utiles et précieuses pour avancer sur le Chemin. Mais comme le dit le Bouddha, seule notre expérience intérieure, profonde et sincère, nous mènera à la Vérité.

14.4 : Même si les moines et les nonnes sont regroupés en ordres monastiques, ils sont avant tout des pratiquants. De plus, il n'est pas nécessaire d'être moine pour être Bouddhiste. De tout ceci nous concluons que le seul fait de croire ou de connaître les Sutras ne suffit pas pour faire de nous un Bouddhiste.

14.5 : Un Bouddhiste est quelqu'un :

- qui prend refuge en les 3 joyaux auprès d'un Maître et reçoit les initiations et les enseignements;
- qui pratique les méditations et étudie les enseignements;
- qui applique dans sa vie ces enseignements.

Un Bouddhiste fait nécessairement partie d'une Sengha officiellement reconnue et encadrée spirituellement par un ou des Maîtres authentiques.

Cela signifie aussi que l'on devient chaque jour de plus en plus bouddhiste grâce à la pratique régulière et sincère.

14.6 : Ceci n'empêche bien évidemment pas quiconque de pratiquer et d'appliquer dans sa vie les enseignements; cependant, dans ce cas, il ne peut se prévaloir d'appartenir à la communauté des pratiquants.

p. 44

14.7 : Il existe 3 types de refuges :

- 1- Refuge extérieur : les 3 Joyaux;
- 2- Refuge intérieur : les 3 Racines;
- 3- Refuge secret : les 3 Corps.

1- Le Triple Joyau est : Bouddha, Dharma, Sengha. Qu'est-ce que cela signifie ?

- Le mot «Bouddha» signifie le pleinement développé, l'éveillé, pur de toute erreur, sans défaut, c'est à dire sans illusion ni imperfection.
- Le mot «Dharma» signifie enseignement et est la cessation de toute faute, l'élimination de toute illusion par la réalisation de la Vacuité. C'est le chemin qui mène à la Libération. On dit «Chemin» car il comporte des degrés progressifs de réalisation.
- Le mot «Sengha» se réfère à ceux et celles qui expérimentent cette Vraie Cessation et ce Vrai Chemin et signifie «communauté vertueuse», «communauté d'esprits nobles».

14.8 : Quand nous disons «Je prends refuge dans le (ou les) Bouddha», cela signifie :

- Je reconnais ma véritable nature, ma nature propre de Bouddha, la véritable nature de mon esprit et m'entraîne à la développer afin d'atteindre l'Eveil;
- Je mets ma confiance dans ce Maître suprême, cet océan de sagesse et de compassion qu'est le Bouddha Shakyamuni et tous les autres Bouddhas réalisés;
- Je mets cette confiance jusqu'à l'obtention de mon propre Eveil;
- Je mets ma confiance dans les enseignements, la sagesse omnisciente, la compassion des Bouddhas et je les prie de faire tourner la Roue du Dharma, de rester en connection avec nous et d'être nos guides spirituels.

14.9 : Quand nous disons «Je prends refuge dans le Dharma», cela signifie :

- Je reconnais ma capacité à développer mon potentiel et atteindre l'Eveil;
- Je mets ma confiance dans les enseignements et la pratique;
- J'expérimente le bien fondé des enseignements par la pratique;
- Je mets en pratique, dans ma vie, les vertus des enseignements;
- Je mets cette confiance jusqu'à l'obtention de mon propre Eveil;
- Je considère les enseignements comme Refuge suprême car ce sont eux qui m'apportent la connaissance et permettent la Libération;

le Dharma calme les désirs, libère de tout attachement, aversion et ignorance; en dernier recours, seul mon niveau de réalisation spirituelle sera mon véritable soutien.

p. 45

14.10 : **Q**uand nous disons «Je prends refuge dans le (ou la) Sengha», cela signifie :

- Je reconnais mon engagement et mon appartenance à la communauté des pratiquants;
- Je mets ma confiance dans la communauté des pratiquants, laïque et monastique, car tous peuvent m'aider, me soutenir, m'éclairer dans ma quête. Ils sont mes amis spirituels et me guident sur le Chemin;
- Je mets ma confiance dans mon Maître, car il est la parole vivante des enseignements du Bouddha, l'exemple à suivre dans la pratique;
- Je mets cette confiance jusqu'à l'obtention de mon propre Eveil;
- J'agis pour aider au mieux mon Maître et tous les membres de la Sengha, tant matériellement que spirituellement.

Contemplant les bienfaits de la prise de refuge, je réaffirme avec fermeté ma prise de refuge en les 3 Joyaux que sont les Bouddhas, le Dharma et la Sengha, jusqu'à l'Eveil et pour le bien de tous les êtres.

14.11 :

2- Les 3 Racines sont :

1- **Le Lama (le Maître spirituel)** : Il est la source des bénédictions. En s'identifiant au Maître, nous développons le lien sacré qui nous unit à lui et par la même aux bouddhas; ainsi grandit en nous la force des enseignements. Le Maître symbolise le lien avec tous les Bouddhas.

2- **Le Yidam (la «divinité» que l'on pratique)** : Il est la source des accomplissements. En s'identifiant à un ou plusieurs Bouddhas, nous cultivons leurs qualités pour les faire nôtres et nous développons ainsi notre propre nature de Bouddha. C'est notre énergie masculine.

3- **La Dakini** : Elle est la source des Activités. En s'identifiant à une ou plusieurs Dakinis, nous cultivons notre compassion, développons notre sentiment de la Vacuité ainsi que nos liens avec nos amis de la Sengha. C'est notre énergie féminine. Elle symbolise notre vraie nature de Bouddha faite d'amour et de compassion inconditionnels pour tous les êtres.

Contemplant cela, je réaffirme ma prise de refuge dans les 3 Racines, jusqu'à l'Eveil.

3- Les 3 Corps : A chaque foi que nous prenons refuge dans un Bouddha, nous prenons Refuge dans les 3 Corps. ils sont :

1- **Le Dharmakaya** : («corps Absolu» ou «corps de Vérité, de Réalité»). Désigne la Vacuité de la Bouddhité. C'est un corps sans apparence physique. C'est l'essence vide de l'esprit, l'esprit non contaminé d'un être éveillé. Le Bouddha existe dans le Dharmakaya d'où il manifeste différentes formes pour aider tous les êtres vivants de tous les mondes.

2- **Le Sambhogakaya** : («corps de joie» ou «corps de jouissance»). C'est un corps subtil émanant du Dharmakaya. C'est l'aspect de claire lumière et d'énergie de la Bouddhité. Il est l'expression de perfection des qualités éveillées, de la compassion des Bouddhas qui se manifeste sous la forme de «Divinités Bouddhiques», visibles uniquement par les Bodhisatvas, les très grands Maîtres, les Dieux et les Bouddhas.

3- **La Nirmanakaya** : («corps d'apparition» ou «corps de manifestation»). Il est la manifestation de la compassion de l'être éveillé s'incarnant sous toutes formes (humaines, animales, ou encore inanimées) pour les guider vers la Libération. Le Nirmanakaya provient du Sambhogakaya. Ce corps d'apparition est visible par tout être ayant un Karma suffisamment positif rendant possible une telle rencontre.

Le Maître condense tous les refuges étant donné que c'est par lui que s'établit la relation.

Contemplant cela, je réaffirme solennellement ma prise de refuge dans tous les lieux de Refuge, jusqu'à l'Eveil et pour la libération de tous les êtres.

Méditation N°15 : Concentration sur un point

15.1 : **N**otre premier objet de méditation sera la flamme d'une bougie. Placez une bougie allumée à environ 2 m ~ 2,50 m de vous. Fixez cette flamme en concentrant votre attention sur elle. Votre regard et votre esprit sont fixés sur cette flamme très attentivement. Si votre regard se détourne, ramenez-le sur l'objet de méditation. Ne conceptualisez pas, ni l'objet, ni ce qui peut survenir. Si votre esprit émet des pensées, des images, etc, laissez-les glisser, se dissoudre, ne les développer pas et ramenez votre esprit sur l'image de la flamme. La flamme et elle seule, ce point unique, doit devenir votre centre d'intérêt privilégié. La flamme occupe votre espace visuel et mental. Petit à petit cette flamme devient l'objet de votre esprit, de toute votre attention soutenue, de sorte que vous ne voyez plus qu'elle et que vous pouvez visualiser la flamme sans même avoir besoin de la voir. (Faites plusieurs séances jusqu'à bien maîtriser votre concentration et votre attention sur cet unique objet).

15.2 : **Q**uand vous saurez rester concentré sur un point, faites ensuite des séances avec les «objets» de méditation suivants :

- Visualisez la flamme sans bougie devant vos yeux.

15.3 : **P**renez l'image du Bouddha Shakyamuni comme objet de méditation et faites la concentration sur un point. Puis, quand vous saurez rester concentré sur cette image réelle, méditez en visualisant le bouddha sans image réelle devant vos yeux.

15.4 : **V**ous pouvez sur ce même principe, organiser des séances de méditation avec :

- Le Bouddha de votre choix, (avec l'image puis sans l'image);
- Une Dakini, (avec l'image puis sans l'image);
- Votre / vos maîtres, (avec l'image puis sans l'image).

APRES CHAQUE EXERCICE: ne vous attachez pas à ces visions, abandonnez tout attachement à ces images mentales !

15.5 : Maintenant, passez à un autre type de méditation, en revenant à une méditation analytique :

p. 48

1 - Demeurer attentif et concentré en observant le corps selon les fonctions du corps. Passez en revue chaque partie du corps et observez les fonctions de chacune de ces parties.

Observez aussi comment ce corps a déjà changé et continue de changer; voyez comment ce corps est impermanent et disparaîtra un jour. Abandonnez tout attachement à ce corps.

2 - Demeurer attentif et concentré en observant les sensations selon les fonctions des sensations. Passez en revue chaque sensation et observez les fonctions de chacune.

Observez aussi comment vos sensations changent et continuent de changer; voyez comment elles sont impermanentes et disparaîtront un jour.

Abandonnez tout attachement à vos sensations.

3 - Demeurer attentif et concentré en observant la pensée selon les fonctions de la pensée et aussi les objets mentaux. Observez aussi comment la pensée et les objets mentaux changent et continuent de changer; voyez comment la pensée et les objets mentaux sont impermanents et disparaîtront un jour.

Abandonnez tout attachement à la pensée et aux objets mentaux.

Invocation et Mantra de Vajrasatva

«Louange au lien sacré de Vajrasatva ! Ô vajrasatva, puissiez-vous par votre grand pouvoir protéger le lien sacré, puissiez-vous demeurer en nous fermement, nous donner complète satisfaction, croire en nous, être bienveillant, nous accorder tous les accomplissements, nous montrer toutes les activités des êtres éveillés et nous permettre de les pratiquer, rendre notre esprit bon, noble, vertueux et de bon augure.

Ô, essence du coeur de Vajrasatva, accordez-nous les 4 initiations, les 4 pouvoirs, les 4 joies, les 4 corps; Ô bienheureux qui personnifiez tous les Tathagata de Diamant, ne nous abandonnez pas, accordez-nous le pouvoir de réaliser la nature de Vajra, l'état de Bouddha; apportez-nous la purification des 4 voiles de l'ignorance, des schémas d'habitude, des émotions perturbatrices et du Karma; apportez-nous la guérison du corps de la parole et de l'esprit; confessez nos fautes; apportez-nous la capacité de transformation. Grand être du Samaya, maintenant ne faites qu'un avec nous. Qu'il en soit ainsi !!!»

A dire à haute voix 1 seule fois, puis réciter le Mantra en chantant 7 fois

**OM BENZA SATO SAMAYA - MANOUPALAYA - BENZA SATO TAINOPA - TICHTA
DRIDO ME BAWA - SOUTO KAYO ME BAWA - SOUPO KAYO ME BAWA - ANOU-
RATKO ME BAWA - SARVA SIDDHI MENTRA YATSA - SARWA KARMA SOUTSA
ME - TSITAM CHRIYA KOUROU HOUNG - HA HA HA HA HO BAGAWAM - SARWA
TATAGATA BENZA MA ME MOUTSA - BENZI BAWA MAHA SAMAYA - SATO AH**

Vous pouvez ne réciter qu'un seul des deux mantras au choix, ou bien les deux

p. 50

Invocation et Mantra de TARA

«Ô, TARA, Bouddha de l'énergie purifiée, symbole de longévité, apporte-nous la guérison, la purification, la stabilisation et la libération. Qu'il en soit ainsi».

(une seule fois, puis le mantra 21 fois)

OM TARE TOUTARE TOURE SWAHA

x 21

Prière de conclusion suivi de la dédicace

p. 51

«A partir de maintenant, et jusqu'à l'Eveil, je rends hommage aux Bouddhas de tous les temps et m'emploie à la pratique de leurs enseignements.

Accordez-moi vos pouvoirs transformateurs afin que je puisse pratiquer le Dharma par toutes les actions de mon corps, de ma parole et de mon esprit..

Puissé-je ne jamais être séparé, ne serait-ce qu'un instant, du puissant esprit d'Eveil et de la Voie Sublime des Bouddhas».

A Réciter 1 seule fois

Dédicace finale

«Par les mérites accumulés par cette pratique, ainsi que par les mérites effectués au travers de la générosité, la bonté et autres vertus, puisse-je :

- 1- Eviter les renaissances dans les royaumes inférieurs;
- 2- Etre libérer du Samsara et de ses souffrances;
- 3- Réaliser l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres et êtres capables de mener tous les êtres sans exception, à cet état de parfaite libération.»

A Réciter 1 seule fois

Conclusion au niveau initial

p. 52

En ayant une discipline de vie basée sur la cessation des 10 actions négatives, vous vous donnez les moyens d'une renaissance humaine.

Mais si vous souhaitez aller au-delà, en particulier acquérir les qualités favorables à la progression sur le Chemin suprême de l'omniscience, vous devez aussi produire des causes positives fortes.

Ce sera l'objet des niveaux suivants.

Pratiques Bouddhistes de Méditation

Niveau intermédiaire

Sommaire

1- introduction.....	p 55
2- Prise de Refuge.....	p 56
3- Méditations.....	p 57
4- Invocation et Mantra.....	p 84
5- Prière et dédicace.....	p 86
6- Conclusion au niveau intermédiaire.....	p 87



Vajrapani

introduction niveau intermédiaire

Vous voici maintenant au niveau intermédiaire. Vous avez pu constater combien la méditation est bénéfique. Alors je vous souhaite de continuer avec persévérance pour avancer dorénavant vers une nouvelle dimension libératrice. Observez toujours les principes suivants : Quand vous méditez, il est important d'associer différentes approches :

- Réfléchissez bien au sens des mots, des phrases, des paragraphes, faites appel à votre réflexion logique, etc. Soyez sûr de bien comprendre ce qui est écrit. mais cette approche ne suffit pas... Il vous faut faire appel à votre sens critique : n'hésitez pas à vous poser des questions impertinentes; faites-vous «l'avocat du diable».

Ainsi, pour prendre un exemple, quand vous abordez la méditation sur les actions non-vertueuses, tuer par exemple, posez-vous ce genre de questions : «Est-ce mal de tuer ?», «Serai-je capable de tuer quelqu'un ?», «Y prendrai-je du plaisir ?». Répondez avec sincérité, ce n'est que de cette façon que vous prendrez la mesure d'où vous en êtes par rapport à l'Eveil.

Ainsi, si vous répondez : «Tuer n'est pas toujours une mauvaise action», ou bien « oui, je pourrai tuer», etc, il va de soit que vous êtes encore loin de l'éveil. Cependant en prenant conscience de votre niveau et en pratiquant assidument et avec sincérité, vous pourrez évoluer et vous transformer. Suite à ce genre de questions, vous pouvez encore vous posez d'autres questions, comme : «Aimerai-je que quelqu'un me tue ?», «Pourquoi faire à autrui ce que je n'aimerai pas que l'on me fasse?», etc.

- Faites appel à vos souvenirs personnels : remémorez-vous des expériences vécues, des choses que vous avez observées, auxquelles vous avez assistées, pris part activement ou de loin, des personnes avec qui vous avez été ou êtes encore en relation, etc.

- introspectez-vous, c'est à dire mettez à l'épreuve des enseignements, vos sentiments, vos émotions, vos pensées, vos valeurs, vos actions, vos paroles, etc.

- Laissez aussi place à votre intuition; celle-ci permet souvent de saisir certaines choses que votre logique n'est pas encore en mesure de comprendre.

- Et enfin, quand vous avez terminé la méditation et reprenez vos activités, gardez à l'esprit toutes ces expériences mais sans vous y attacher et observez la vie, contempler la vie ainsi que vous-même à la lumière des enseignements.

Prise de Refuge

«Je prends refuge dans le parfait Bouddha; montrez-moi comment me libérer des souffrances du Samsara.

Je prends refuge dans le suprême Dharma, soyez mon guide vers la libération totale.

Je prends refuge dans la sublime communauté spirituelle; protégez-moi des misères du Samsara et soutenez-moi sur le Chemin du Nirvana et jusqu'à la réalisation de l'Etat de Bouddha».

A Réciter 3 fois

Méditation N° 16 : Notre nature véritable

16.1 : Notre véritable nature est d'être un Bouddha, c'est à dire un être bon, généreux, parfait, empli d'amour et de compassion, pure sagesse, omniscient, semblable à l'espace lumineux, infini et éternel. Cette nature de Bouddha a toujours été présente en nous et le sera toujours puisqu'il est notre véritable nature, notre Être véritable. C'est notre nature primordiale, fondamentale.

16.2 : Jusqu'à présent nous n'avons fait qu'obéir à un faux moi. C'est comme si 2 personnes cohabitaient en nous. L'une est l'EGO, notre esprit subjectif, ce Moi auquel nous donnons tant d'importance : il est faux, exigeant, hystérique, manipulateur, calculateur, arrogant, plein d'illusion et de confusion. Il se laisse dominer et guider par toutes les perturbations, est sujet à la névrose et la dépression. C'est cet EGO qui vous manipule et vous entraîne dans la négativité.

16.3 : L'autre partie de vous est l'Être Spirituel auquel nous n'avons guère prêté attention, dont on entend rarement la voix tranquille de sagesse, cette claire conscience calme, innée, vraie.

16.4 : Plus vous avancerez dans la pratique et plus s'éveillera et s'affirmera votre voix intérieure. Vous pourrez alors faire la distinction entre ses conseils toujours emplis d'amour, de compassion et de sagesse, et les voix tapageuses de l'EGO. Vous aurez retrouvé la mémoire de votre guide secret de sagesse. Ce guide vous connaît parfaitement, puisque c'est Vous, votre Être Véritable. C'est lui qui vous aidera à franchir tous les obstacles que l'EGO met sur votre route. Ce guide est une présence fidèle, joyeuse, tendre, claire, pleine d'humour et de bienveillance. Il sait toujours ce qui vous convient le mieux.

16.5 : Plus vous prêterez l'oreille à ce guide d'amour et de sagesse, plus il vous sera facile de transformer par vous-même vos états d'esprits négatifs, de les voir pour ce qu'ils sont (une illusion de l'EGO), et d'en rire en constatant combien ces petits drames sont absurdes et sans fondements. Vous vous libérez petit à petit de ces émotions négatives, de ces illusions ridicules qui gouvernaient jusqu'à présent votre vie; alors tout deviendra plus simple, plus léger, plus naturel, car vous vous apercevrez qu'enfin vous serez vrai, authentique. Vous serez enfin vous-même : le Bouddha qui est en vous occupe de nouveau la position qu'il n'aurait jamais dû quitter, il devient votre guide, et ne fait plus qu'un avec vous.

16.6 : Ce qu'on appelle l'esprit n'est qu'une succession de moments de différentes consciences, entrecoupée de moments de Vacuité. Non seulement, l'esprit n'est pas un tout continu mais il est un composé d'agrégats et dépend de conditions. Différentes consciences nourries par des conditions spécifiques forment ce que l'on nomme communément La conscience.

Le Bouddha Shakyamuni dit : « Sans conditions la conscience ne se produit pas. Telle ou telle conscience est nommée suivant telle ou telle condition à cause de laquelle elle prend naissance : ainsi, en dépendance de l'oeil et des formes matérielles, naît une conscience qui est appelée conscience visuelle; en dépendance de l'oreille et des sons, naît une conscience qui est appelée conscience auditive; en dépendance du nez et des odeurs, naît une conscience qui est appelée conscience olfactive; en dépendance de la langue et des saveurs, naît une conscience qui est appelée conscience gustative; en dépendance du corps et des choses tangibles, naît une conscience qui est appelée conscience tactile; en dépendance de l'organe mental et des objets mentaux, naît une conscience qui est appelée conscience mentale. Donc, si telle ou telle conscience naît à cause de tel ou tel aliment, son existence cesse à cause de la cessation de tel ou tel aliment. Mais si vous vous attachez à cette idée malgré qu'elle est tellement pure, vous êtes à côté de la voie. Cette doctrine est semblable à un radeau et est enseignée par moi non pas pour s'en saisir et s'y attacher mais seulement pour traverser.»

16.7 : Lorsque vous commencerez à guérir de cette amnésie concernant votre véritable identité, vous réaliserez qu'en fin de compte cet attachement à ce Moi, cet EGO, est l'origine de toutes vos souffrances. Le mal qu'il vous a fait, et aussi à autrui, vous apparaîtra avec clarté. Vous apparaîtra aussi l'absurdité d'avoir suivi quelque chose qui n'existe pas. Ce que vous êtes réellement : une présence de sagesse, d'amour, de compassion, de joie et de félicité; un Bouddha !
L'EGO est une fausse identité, un non-soi, inexistant, adopté par ignorance. Abandonnez-le sans regret ! Laissez-vous envahir par votre nature véritable de Bouddha ! Soyez enfin Vous-Même !!!

16.8 : Abandonnez toutes vos peurs, lâchez prise, abandonnez cette saisie-attachement à votre Moi inexistant, faites taire définitivement votre EGO; voilà la meilleure voie pour vous libérer de la souffrance et atteindre l'Eveil. Démasquez les mensonges de l'EGO !!! Maintenant que vous connaissez la véritable nature de votre Esprit, votre véritable identité de Bouddha, vous n'avez plus aucune raison de vous soumettre à la tyrannie mensongère de votre EGO. Dorénavant et pour toujours, laissez vous guider par votre ami spirituel infallible, votre propre nature de Bouddha.

Méditation N° 17 : Les 3 facteurs de tourments

17.1 : Il existe 3 facteurs mentaux qui troublent l'esprit, donnant naissance à des actions négatives dont découle la souffrance :

- 1- Le désir-Attachement;
- 2- La Haine-Colère;
- 3- L'ignorance.

17.2 :

1- Le Désir-Attachement nous maintient dans la saisie des phénomènes et l'égoïsme. Éprouver du désir n'est pas mauvais en soi; c'est la course sans fin pour satisfaire des désirs inutiles qui crée la souffrance. Désirer raisonnablement et s'attacher à peu de choses est bénéfique. Quand le désir d'une chose s'insinue en vous, posez-vous toujours cette question : «Est-ce que la possession de cette chose, la satisfaction de ce désir est vraiment utile, nécessaire ?»

17.3 : La satisfaction non contrôlée et sans utilité réelle des désirs crée une insatisfaction grandissante qu'aucun objet ne pourra combler; s'ensuit une saisie, un attachement grandissant et obsédant aux choses et aux 8 principes de ce monde (voir méditation N° 23). Tout ceci renforce l'insatisfaction, l'égoïsme, l'avarice et le désir. Réfléchissez bien à tout cela.

Contemplant ce cercle vicieux, je m'engage à y mettre fin dès aujourd'hui en ayant une pratique raisonnable du désir et de l'attachement, en particulier en ne nuisant pas aux autres pour satisfaire mes désirs.

17.4 :

2- La Haine-Colère : la haine est une force négative terriblement destructrice. Elle engendre la colère. La colère engendre à son tour une confusion mentale grave qui engendre des actions irreflexives de nature non adaptée à la situation et donc productrice d'effets négatifs, de violence et de souffrances. De la violence ne peut naître qu'encore plus de violence et de la haine qu'encore plus de haine. Si nous observons notre monde avec un regard lucide et sincère, nous ne pouvons que constater cette vérité.

Contemplant ce cercle vicieux, je m'engage dans le chemin de la tolérance, de la patience et de la non-violence.

17.5 : Quand nous prenons conscience que l'objet de notre colère n'existe pas TEL QUE NOUS LE PERCEVONS, qu'il n'est qu'une apparence d'agrégats, de causes et de conditions interdépendantes, de nos propres projections et interprétations, alors nos sentiments de haine et de colère disparaissent.

Le véritable ennemi destructeur de notre bonheur est en nous-même; inutile de le chercher chez les autres ! Contemplant cela, je m'engage à ne plus céder à la colère et à refréner mes sentiments de haine et d'aversion.

17.6 :

3- L'ignorance entraîne des perceptions erronées dont découlent confusions mentales et actions inappropriées, créatrices de souffrances. L'ignorance nous plonge dans l'illusion et la dualité.

L'illusion est la croyance en l'existence intrinsèque des phénomènes et l'oubli de notre propre nature de Bouddha. De ces croyances erronées découlent des imaginaires trompeurs produisant des interprétations erronées.

La dualité, en nous séparant en MOI et l'AUTRE, MOI et le reste du Monde, crée et amplifie l'EGO, notre pire ennemi vers la libération et l'Eveil. En somme, l'ignorance nous masque notre véritable nature de Bouddha, nous masque le Chemin qui mène à l'Eveil et nous maintient dans le Samsara.

17.7 : Dans l'approche Tantrique, il est fait appel au désir (et non à la saisie-attachement), comme moteur essentiel de l'Être humain. S'il est intelligemment canalisé, le désir peut devenir notre atout le plus précieux : il nous faut donc apprendre à le manier efficacement pour que notre transformation s'accomplisse en dirigeant notre désir vers la réalisation de tâches nobles et vertueuses.

Par exemple, le désir de développer l'Esprit d'Eveil, le désir de se libérer du samsara, d'atteindre l'Eveil, d'aider les autres à se libérer de leurs souffrances, etc.

Plus ces désirs seront forts et plus notre pratique sera ferme et constante, emplie de conviction.

Contemplant cela, je m'engage dans le Dharma avec conviction et persévérance, car c'est en comprenant la nature réelle des phénomènes que nous accéderons à l'Omniscience (Etat de Bouddha).

Méditation N° 18 : La Loi de Causes - Conditions - Effets

p. 61

18.1 : Il existe selon l'approche Bouddhiste, 2 catégories de phénomènes :

- 1- Les phénomènes NON PRODUITS;
- 2- Les phénomènes PRODUITS.

18.2 : **Les Phénomènes NON-PRODUITS** n'ont pas besoin de causes pour exister. Ils sont sans commencement, ni fin. Ils sont permanents. L'espace et l'Esprit subtil (notre continuum mental) appartiennent à cette catégorie.

18.3 : **Les Phénomènes PRODUITS** ont besoin de causes et de conditions propices pour naître et exister. Causes et conditions créent donc des effets, des conséquences. Un produit (un effet) peut à son tour devenir une cause qui trouvera sa réalisation en effet quand les conditions propices seront réunies.

Il y a donc une chaîne en spirale sans fin de causes - circonstances, conditions - effets.

18.4 : Il existe 2 sortes de causes :

- 1- Les causes substantielles;
- 2- les causes contributives (ou coopérantes).
 - Les causes substantielles existent à l'intérieur du phénomène qui se transforme et deviennent l'effet, le résultat. Par exemple, une graine germée se transforme en fleur. La graine (cause) devient fleur (effet, résultat).
 - Les causes contributives participent à la transformation en agissant de l'extérieur. Par exemple, le soleil, la lune, la pluie, la terre participent à la transformation de la graine en fleur, mais ces phénomènes ne deviennent pas la fleur.

18.5 : Il existe 2 types de phénomènes temporels :

- 1- Permanents : sans commencement ni fin, sans limite de durée.
- 2- Impermanents : ayant un début et une fin, soumis aux changements et à la disparition.

L'espace est un phénomène permanent, ainsi que l'esprit fondamental (notre continuum mental). Tandis que l'esprit subjectif est un phénomène impermanent, tout comme notre corps, ou encore notre planète, le Karma, l'ignorance, etc.

Par ailleurs, un phénomène peut être concret ou abstrait (conceptuel).

En résumé :

- tous les phénomènes NON-PRODUITS sont permanents et indépendants de causes, de circonstances et conditions;
- tous les phénomènes PRODUITS sont impermanents, voués à disparaître et dépendent de causes, de circonstances et de conditions.

18.6 : Il existe 2 modes d'existence :

- 1- L'existence NON-SAMSARIQUE, libre de toute fabrication. L'espace et l'Etat de Bouddha sont non-samsariques;
- 2- L'existence Samsarique et ses 6 royaumes dépendent de causes et de conditions. Le Samsara n'est pas un lieu matériel, c'est un mode d'existence. On le retrouve donc dans tous les univers peuplant l'espace infini, visibles et invisibles. Il est le produit du Karma, lui même produit par l'ignorance initiale.

18.7 : Le Bouddha indique : «En raison de l'existence de ceci, cela apparait»; signifie que les phénomènes de l'existence cyclique (Samsara) ne sont pas produits par un Dieu permanent et omnipotent, mais proviennent de conditions spécifiques. Des effets particuliers n'adviennent qu'en présence de causes et conditions spécifiques.

18.8 : Le Bouddha énonce une seconde affirmation : «En raison de la production de ceci, cela se produit»; signifie qu'un phénomène permanent non-produit ne peut remplir la fonction de créateur des effets. Ainsi, l'espace n'est pas le créateur du Samsara. Le Samsara est produit par l'ignorance initiale dans laquelle se trouve l'esprit. C'est cette ignorance initiale (au sens de non-connaissance) qui est source de confusion et produit une première action (Karma) qui dépose dans l'esprit un potentiel qui générera d'autres actions, plongeant l'esprit dans de plus en plus de confusions et finalement l'amènera à produire de nouvelles vies dans le cycle des existences. Cette ignorance initiale agit comme cause coopérante primordiale à la transformation de l'esprit; cependant notre esprit fondamental (notre continuum mental) conserve toujours la capacité de lever cette ignorance et de retrouver sa clarté grâce à la connaissance. Ainsi les phénomènes de l'existence cyclique sont produits par des causes et conditions impermanentes et spécifiques qui ont le potentiel de créer des phénomènes bien précis.

18.9 : Deux groupes de causes et d'effets sont distingués :

- 1- Les phénomènes contaminés, causes et producteurs de souffrances;
- 2- Les phénomènes purs, voie de la cessation de la souffrance.

C'est grâce à des phénomènes purs que des effets bénéfiques peuvent être produits, générant à leur tour des causes bénéfiques, etc. Le cercle vicieux, va pouvoir se transformer en cercle vertueux grâce à une vie orientée vers le bien, l'étude du Dharma et la pratique méditative.

Méditation N° 19 :

Les 12 Liens de la Chaîne des origines interdépendantes

(ou Coproduction conditionnée)

19.1 : Par l'ignorance sont conditionnées les formations et l'action mentales (Karma).

19.2 : Par les formations mentales et l'action est conditionnée la conscience.

19.3 : Par la conscience sont conditionnés les phénomènes mentaux et physiques, le nom et la forme.

19.4 : Par les phénomènes mentaux et physiques, le nom et la forme sont conditionnés les 6 organes des sens, base des connaissances (appelés aussi les 6 sphères : oeil, oreille, nez, langue, corps et pensée).

19.5 : Par les 6 organes des sens est conditionné le contact.

19.6 : Par le contact est conditionnée la sensation.

19.7 : Par la sensation est conditionnée le désir, la Soif.

19.8 : Par le désir, la Soif sont conditionnés la saisie, l'appropriation et l'attachement.

19.9 : Par la saisie, l'appropriation et l'attachement sont conditionnés le processus du devenir, l'empreinte Karmique (ou karma arrivé à maturité), l'existence.

19.10 : Par le devenir est conditionnée la (re)naissance.

19.11 : Par la (re)naissance sont conditionnés les peines, les chagrins, les afflictions, les maladies, la décrépitude et la vieillesse.

19.12 : Par la décrépitude et la vieillesse est conditionnée la mort.

19.13 : En supprimant l'ignorance, on supprime les onze autres.

Contemplant cela, avec la ferme volonté de me libérer de l'ignorance, je m'absorbe dans l'étude, la pratique et cultive les qualités du Dharma.

19.14 : L'ignorance initiale est un aspect de pure obscurité, une simple méconnaissance de la façon dont les choses existent réellement, une incompréhension du mode réel d'existence des phénomènes.

L'ignorance désigne la conscience erronée qui conçoit l'existence des choses exactement à l'inverse de ce qu'elles sont réellement. Cette ignorance initiale est dans la nature de l'esprit, elle est innée.

Il existe aussi l'ignorance acquise. Celle-ci naît par exemple de systèmes philosophiques ou conceptuels mal fondés. Ils entraînent l'esprit à adopter et entretenir de nouveaux facteurs mentaux perturbateurs et négatifs. Mais étant acquis, ils ne sont pas la racine qui entraîne les êtres dans le cycle des existences. C'est l'ignorance initiale, innée, qui en est la Racine.

Contemplant cela, je développe ma compréhension du mode réel d'existence des phénomènes grâce à l'étude, la méditation, l'observation, la contemplation, l'introspection et le raisonnement.

20.1 : Ayant décidé de ne plus tomber dans les mondes inférieurs, nous pourrions croire que la vie humaine est satisfaisante. Certes, grâce à la pratique nous pouvons renaître dans les royaumes supérieurs des hommes ou des Dieux (demi-dieux, dieux sensuels, dieux des paradis de méditation avec et sans forme)... mais ces aboutissements sont-ils suffisants ? Les royaumes supérieurs sont-ils au-delà de la souffrance ?

20.2 : L'être humain est entouré de souffrance.

Il souffre à la naissance et tout au long de son enfance. Prenez le temps de vous remémorer ce que vous avez dû endurer durant votre enfance du fait de la dépendance vis à vis de vos parents et des adultes en général, du fait de votre faible capacité à exprimer vos besoins, vos sentiments, du fait de la difficulté à agir de façon autonome, etc.

20.3 : Puis ce corps grandit et devient un jeune homme ou une jeune fille, puis nous devenons adulte et enfin nous vieillissons. L'heure de notre mort approche et notre vie semble n'avoir duré que quelques secondes illusoire. Voyez comme le temps passe trop vite !

20.4 : Durant cette vie les quelques moments de joie éphémères ont été cernés par la souffrance :

- La maladie nous agresse constamment;
- Nous ne sommes pas à l'abri d'accidents handicapants;
- Les plus forts, les plus riches et les plus puissants nous agressent, nous exploitent, nous oppriment.
- Les guerres et les révolutions sanglantes, les violences sociales, politiques ou religieuses surviennent et nous ruinent, nous nuisent et détruisent un nombre incalculable de vies.
- Les riches et les puissants eux-mêmes souffrent de pressions mentales et sont prisonniers de la course aux profits ou au pouvoir. Les dirigeants des nations ont le sommeil anéanti par les objectifs qu'ils n'arrivent pas à atteindre ou la crainte d'un ennemi qui viendrait frapper leur pays;
- Les opulents vivent dans la crainte d'être volé, trahi, réduit à la pauvreté et les pauvres souffrent de la faim, d'être pas ou mal logé, mal soigné, de trop travailler, d'avoir de trop bas salaires, etc. Quand on possède, on souffre de posséder et quand on n'a rien on souffre de ne rien avoir.
- Nous vivons dans la crainte du chômage, de la séparation, de l'abandon, de la trahison.
- Nous vivons dans la crainte de changements qui ruineraient nos efforts : voyez comment les efforts de toute une vie peuvent être ruinés, brisés, anéantis par un cataclisme naturel, un accident ou une maladie grave.

20.5 : Même nos moments de joie et de bonheur sont éphémères et propices au changement. Ils sont instables, sans base solide et durable. C'est parce que tout est impermanent que tout est souffrance. Tout bonheur est voué à disparaître. Il n'y a pas de possibilité de satisfaction et de libération dans l'approche samsarique.

Parce que notre état humain est le produit du Karma et des émotions, il est source permanente d'anxiété et de douleur. Tant que nous n'accédons pas à la Sagesse qui libère du Karma et des émotions, nous serons incapables de nous libérer de la Souffrance et du Samsara.

20.6 : Seul le contrôle des énergies subtiles du corps et de l'esprit peut transformer la forme samsarique ordinaire en l'état joyeux, pur et parfait de Bouddha.

A ce propos, il est intéressant de noter que pour le Bouddhisme, homme et femme sont égaux et peuvent également accéder à l'Eveil. Le sexisme est apparu tardivement et est le fruit de considérations sociales non liées au Bouddhisme lui-même. Dans les premiers temps du Bouddhisme et jusqu'au Xème siècle environ, nombreuses ont été les pratiquantes qui ont été reconnues comme de grands Maîtres et ont accédé à l'Eveil. En particulier au Tibet, les grands Maîtres féminins n'ont jamais cessé d'être nombreux et reconnus.

De nos jours, l'égalité des sexes tend à s'affirmer et le Bouddhisme maintient toujours la possibilité pour les femmes d'atteindre l'Eveil dans leur corps de femme. En réalité, il faut bien comprendre que notre Nature de Bouddha est assexuée, neutre, et n'a que faire de ces considérations purement samsarique.

Contemplant toute cette misère de la vie humaine, je m'engage dès aujourd'hui à utiliser cette précieuse mais douloureuse vie humaine à l'atteinte de l'Eveil qui libère du Samsara et de la Souffrance et apporte l'Omniscience, source du bonheur véritable et éternel.

20.7 : Le royaume des dieux et demi-dieux n'est pas non plus à l'abri des souffrances.

Les dieux sont dans l'illusion complète car ils imaginent qu'ils ont atteint l'Eveil. Ils vivent dans des états méditatifs, contemplant leur EGO, ou encore dans la satisfaction perpétuelle de désirs physiques et mentaux, de façon égoïste, sans souci des souffrances des êtres des autres royaumes.

Ils vivent dans l'illusion qu'ils sont éternels et quand survient la vieillesse et la mort, ils sombrent dans la mélancolie et la dépression. Les autres dieux ne comprenant pas eux-mêmes ce qui arrive, croient que celui qui meurt est atteint d'une maladie provoquée par un démon. Ils fuient alors très loin de peur d'être contaminés. Le mourant meurt alors seul, complètement abandonné, empli d'une terreur incommensurable. Du fait de leur attitude égoïste, les dieux renaissent la plupart du temps, directement dans les royaumes inférieurs.

Contemplant cela, je comprends que le Samsara, même dans les royaumes supérieurs, n'offre pas un bonheur durable et authentique. De tout mon coeur, j'aspire à l'Eveil.

Méditation N° 21 : La Vieillesse et la Mort

21.1 : Cette vie passe très vite et sans s'en rendre compte, on a 30 puis 40, puis 60 ans et nous voilà dans la vieillesse, puis au seuil de la mort.

La vieillesse est une période de souffrance grandissante. Nous sommes de plus en plus fragile et perdons tous nos moyens. Nous tombons souvent malade très facilement. nous avons de plus en plus de mal à nous déplacer, à manger, à dormir, etc. Notre mémoire nous quitte. Nos articulations nous font souffrir, nos os deviennent cassants, nous perdons nos dents et nos cheveux, etc. Nous avons de plus en plus de mal à uriner, à déféquer, à boire, à manger, etc. Et un jour nous ne pouvons plus faire les choses de la vie tout seul.

Aurons-nous la chance d'avoir une famille, des amis, des enfants pour s'occuper de nous ou bien serons nous seul et désespéré ou bien encore dans un hospice pour vieillard attendant la mort avec effroi ? Réfléchissez bien à ce qu'endurent les vieux... bientôt ce sera votre tour...

Posez vous alors cette simple question : «Quand je serai vieux et impotent, comment aimerai-je vivre mes dernières années de vie, mes derniers jours ?».

Contemplant les souffrances de la vieillesse, je m'engage à venir en aide aux personnes âgées en général et aux membres de ma famille plus particulièrement.

21.2 : La mort viendra alors, plus vite qu'on ne croit. Notre peau devient jaunâtre et sèche, notre respiration devient de plus en plus difficile et douloureuse. Tout devient extrêmement pénible et douloureux.

Si nous avons de la chance, nous pourrons mourir chez nous, entouré de notre famille et de nos amis qui nous apporteront amour et réconfort. Mais quand la mort viendra et que notre esprit sombrera dans la confusion des différentes étapes de la mort, fondamentalement nous serons seul. A ce moment-là, seul notre expérience spirituelle pourra nous aider. Si notre niveau d'entraînement à la méditation nous le permet, nous pourrons aborder la mort avec sérénité et mener à bien le processus qui conduit à la reconnaissance de la véritable nature de notre esprit et devenir un Bouddha.

Sinon, la peur l'emportera, nos émotions négatives seront trop fortes et en définitives ce sera notre Karma qui dirigera notre renaissance.

Posons nous alors cette question : «Ai-je vraiment envie de laisser le Karma décider pour moi, au risque fort probable de renaître dans des mondes inférieurs ?».

Contemplant cela, je m'engage dans la pratique et la méditation avec conviction, persévérance et assiduité.

Méditation N° 22 : La Peur

22.1 : Parvenir à dominer nos sentiments de peur est d'une importance capitale pour la vie spirituelle. Par exemple,, si le moindre insecte vous fait peur, que se passera-t-il au moment de votre mort ?

22.2 : Bouddha Shakyamuni dit : «Celui qui a peur quand il n'y a aucune raison d'avoir peur est un idiot. Celui qui n'a pas peur alors qu'il y a une bonne raison d'avoir peur est aussi un idiot. Tous deux s'écartent du chemin».

Cela signifie que :

1- Bien souvent nos peurs sont purs fantasmes, imaginaires, basées sur des habitudes mentales négatives. Elles n'ont aucun fondement réel. Elles sont une manipulation de l'EGO.

2- Celui qui n'a pas peur de la mort alors qu'il n'a aucun entraînement spirituel est assurément un idiot. Ignorer la mort et ses implications ne nous empêchera pas de mourir, ni ne nous apportera la maturité spirituelle pour aborder les états qui lui succéderont.

22.3 : Face à un danger réel, la peur est un bon signal d'alerte qui peut mobiliser nos énergies. Cependant, se laisser dominer par elle provoque des actions inadaptées. La peur entraîne des réactions de défenses, d'aversion, qui peuvent déboucher sur la haine et la colère, nous faisant réagir négativement. Elle peut aussi nous paralyser jusqu'à nous rendre incapable de réagir.

- Visualisez quelque chose de concret qui vous fait le plus peur (araignée, serpent, cafard, etc). Imaginez que cet objet de peur est là devant vous... Vous le voyez comme s'il était vraiment présent. Le simple fait de le voir, ou parfois d'en parler, suffit à réveiller la peur qu'il suscite en vous. Ressentez cette peur...

Maintenant, analysez d'où vient cette peur ? Comment se manifeste-t-elle ? Que provoque-t-elle ? Que constatez-vous ?

Il est fort probable que vous allez constater que cette peur vient de vous-même... en effet, l'objet de votre peur n'est pas réellement présent... Votre peur est un pur fantasme !

Prenons un exemple : une personne a peur des chiens suite à une blessure survenue dans l'enfance. Mais maintenant aucun chien ne l'agresse. Pourtant cette peur est toujours vivace dans son esprit. Quand elle croise un chien, ou si quelqu'un lui parle de chien, la peur va surgir, irrépressible... Cette peur omniprésente, même en sommeil, fera que si cette personne croise un chien, l'animal va sentir la peur en elle et va avoir peur à son tour. Le chien va se sentir menacer, va aboyer, montrer les dents... et si la personne réagit sous l'emprise de la peur, il y a fort à parier qu'elle se fera agresser.

C'est un cercle vicieux qu'il vous faut briser. le chien n'a pas les moyens de réfréner sa peur, l'homme si.

22.4 : Visualisez maintenant que ce dont vous avez le plus peur se présente de nouveau devant vous. Cette fois, si la peur vient, reconnaissez-là comme un signal d'alerte, mais sans lui prêter plus d'importance. Dites-vous : «je dois prêter attention à ce signal afin d'être vigilante, mais sans me laisser dominer par elle». Puis laissez glisser, laissez partir, s'évanouir cette peur... ne vous fixez pas dessus.

Dissolvez la peur et l'objet de cette peur. Dissolvez l'image de cet objet de peur...

Prenez ainsi conscience que l'objet de votre peur n'existe pas tel que vous le percevez, qu'il n'existe qu'en interdépendance, et en particulier en interdépendance avec votre peur elle-même... La peur est le produit de votre EGO.

22.5 : **M**aintenant, visualisez un homme agressif qui vous attaque. La peur vous alerte et vous met en état de vigilance, c'est donc un bon signal...

1- Dans un premier temps, laissez la peur vous dominer... que va-t-il se passer si vous la laissez s'installer et vous dominer ? Visualisez bien la scène... Il est plus que probable que vous perdez vos moyens car la peur vous paralyse. Du coup l'agresseur a le dessus.

2- Maintenant, visualisez que vous maîtrisez vos émotions et vos sentiments, vous dissolvez la peur. Vous respirez calmement, vous calmez votre esprit et rapidement vous observez la situation. Très vite vous savez quelle est la meilleure solution, la meilleure action à entreprendre : peut-être est-ce la fuite, ou encore hêler quelques passants au loin, ou encore parler en adulte, posément, avec votre agresseur... Peut-être que vous n'avez d'autres solutions que de saisir un objet qui se présente sous la main et en frapper l'agresseur... Peut-être n'y a-t-il pas d'issue...

Vous constatez que dans ce cas, quelque soit l'issue, vous restez maître de vous, vous pouvez analyser la situation calmement et prendre la solution qui vous paraît la plus adéquate et agir en conséquence, sans être paralysé par la peur.

22.6 : **F**ace à un problème, s'il existe une solution, vous la trouverez. S'il n'y a aucune solution, vous n'y pouvez rien. Dans les deux cas, rien ne sert de s'inquiéter, de paniquer, de se laisser dominer par la peur. Dites-vous bien que quand un lourd Karma négatif arrive à maturité et que ses conséquences s'abattent sur vous, il n'y a plus rien à faire... la seule chose à faire est de rester serein et d'accepter la Loi Karmique.

Contemplant cela, je m'efforce dorénavant de dominer toutes mes peurs, même les plus infimes, et me prépare activement à affronter la grande peur du moment de la mort. Grâce à ma pratique spirituelle assidue je peux conserver l'esprit serein.

Méditation N° 23 : Les 8 Principes du Monde

23.1 : **V**ivre selon le Dharma, c'est s'écarter des 8 Principes du Monde. Quels sont-ils ?

Nous recherchons les louanges et rejetons le blâme, nous avons le désir du gain et la crainte de la perte, nous avons le gout du confort et du luxe et craignons l'inconfort et la pauvreté, nous accueillons tout ce qui est plaisant et rejettons ce qui est douloureux et déplaisant. Se laisser impliquer dans ce mode de vie est néfaste à l'épanouissement spirituel et le Dharma préconise un mode de vie plus sobre et plus vertueux.

23.2 : **B**ien évidemment si vous n'êtes pas moine, vous ne pouvez vous extraire complètement de ces 8 principes. Cependant, veillez à ne pas tomber dans l'excès. Vivez le plus simplement possible, le plus vertueusement possible.

Prenez le temps de réfléchir à ce que signifie pour vous, vivre plus simplement et plus vertueusement... Pensez-vous en être capable ? Que devriez-vous modifier dans votre façon de vivre pour être en accord avec le Dharma ?

23.3 : **L**a libération se trouve dans la Vacuité qui est ni acceptation, ni rejet, ni recherche, ni crainte de ces 8 Principes, mais simplement dans le détachement, la non-saisie.

N'oubliez pas que cette vie humaine n'est qu'une grossière et rudimentaire forme de l'impermanence. Si vous passez tout votre temps à accumuler des richesses, à essayer d'obtenir un meilleur standing, un meilleur rang professionnel, etc, l'obtention de ces choses élèvent des sentiments de compétition, de jalousie, d'orgueil, de mépris, d'animosité, etc. Quand on est arrivé à se «faire sa place au soleil», on ne peut que l'avoir fait en écartant les autres ! Que de Karma négatif accumulé ! Et que de temps perdu !!!

23.4 : **C**ette vie gaspillée peut se résumer ainsi : les 20-30 premières années se passent dans l'enthousiasme, sans penser au Dharma; les 20-30 suivantes se passent dans la velléité de pratiquer sans se donner le temps et les moyens de le faire; puis les 20-30 dernières années se passent dans le regret de son impuissance à pratiquer le Dharma.

La vie s'est passée dans un vide qui n'est pas la recherche de la Vacuité.

23.5 : **L**e Bouddha dit : «Je vous indique le Chemin de la Libération, mais il dépend de vous que vous le preniez».

Quand nous mourrons, nous voyagerons seul dans un monde inconnu, complètement seul. Nous avons le pouvoir de nous y préparer. Chacun de nous est responsable de lui-même. Sortir du Samsara, accéder au Nirvana, atteindre l'Etat de Bouddha ne dépend que de vous, de vos propres efforts. Vous ne pouvez vous reposer sur personne d'autre !

Même les Bouddhas ne peuvent vous aider que si vous faites l'effort de pratiquer le Dharma !!!

Ne dites-pas : «Je le ferai plus tard !... ou dans une prochaine vie...». il sera trop tard !!! Engagez-vous dès maintenant.

Ni parents, ni amis, ni famille, ni pays, ni maison, ni corps, ni nom, nous ne posséderons plus rien au moment de la mort. Rien n'existe auquel on puisse s'attacher. Abandonnez tout attachement est la Voie de la Libération.

Avec ce ferme désir de pratiquer le Dharma, l'attachement à ce monde diminuera progressivement et finira par s'éteindre complètement. Vous serez alors sans angoisse devant le temps qui passe, sans peur devant votre mort. La pratique régulière du Dharma va réaliser ce détachement salutaire.

Méditation N° 24 : Les bienfaits d'un esprit positif

p. 72

24.1 : Une personne entraînée spirituellement est bénéfique à la fois pour elle-même et pour les autres, tandis qu'une personne non entraînée n'apporte que souffrance et confusion. Prenez le temps de méditer sur ce point et voyez combien vous êtes encore sous l'emprise d'un esprit et d'émotions négatives, combien vous nuisez encore aux autres et à vous même !

24.2 : La présence d'émotions négatives dans l'esprit est en soi une frustration et son effet sur notre courant d'activité sème les graines d'innombrable problèmes futurs. Un esprit négatif ne répand que la négativité. Si nous voulons le bonheur pour nous même et l'apporter aux autres, il n'y a pas d'autre choix que de cultiver un esprit d'harmonie spirituelle dans le courant de notre esprit.

24.3 : Quand notre état de conscience a été purifié des déformations et des afflictions émotionnelles, quand l'ignorance est remplacée par la Sagesse et la faiblesse en force, alors le courant d'activité qui se manifeste spontanément donne naissance à une infinité de graine de bonheur et de joie. L'expression spontanée de l'état d'existence d'un être entraîné spirituellement est la joie, l'exaltation du bonheur.

24.4 : Purifier l'esprit consiste à déraciner toutes les sources des troubles émotionnelles et de l'ignorance, ainsi que toutes les tendances Karmiques accumulées.

Comment faire ?

Dorénavant, surveillez vos émotions, soyez attentif à ce qui monte en vous... dès qu'une émotion négative apparaît, ne la laissez pas vous dominer. Reconnaissez-la pour ce qu'elle est et dissolvez-la ! Faites qu'elle glisse sur vous sans vous atteindre et disparaisse. Ainsi, petit à petit, spontanément, les émotions négatives cesseront d'agir.

Méditation N° 25 : Une phrase

Méditez sur cette phrase du Dalai Lama :

«Nous devons cultiver ce qui génère joie et bonheur; et rejeter ce qui entraîne tristesse et souffrance».

Méditez sur le sens, puis cultivez les qualités, enfin associez sens et qualités. Introspectez-vous, utilisez votre mémoire, votre intuition. Après la méditation, observez la vie, ainsi que vous même, contemplez avec cet enseignement à l'esprit et au coeur.

Méditation N° 26 : Faire taire notre pire ennemi

26.1 : **L'**ego est notre pire ennemi. INon seulement il l'est, mais c'est un ennemi très malin : il se fait passer pour vous, il vous fait croire qu'il est votre véritable MOI, alors qu'il est voué à disparaître, tandis que votre esprit fondamental, votre continuum mental, lui subsistera.

26.2 : **C'**est cet EGO qui depuis des temps immémoriaux vous fait miroiter les faux trésors du Samsara, empli votre esprit et votre coeur de désirs toujours plus difficiles à satisfaire et toujours plus insatisfaisants. C'est lui qui vous fait faire des plans incroyables pour satisfaire son égoïsme viscérale. C'est à cause de lui que vous pensez sans arrêt à des milliers de choses plus ou moins futiles : par exemple, comment arriver à prendre la place de votre chef de service, comment coucher avec la femme de votre meilleur ami ou le mari de votre meilleure amie, comment avoir toujours plus d'argent, une voiture encore plus grande, etc, etc.

26.3 : **V**ous en arrivez à manipuler, à utiliser les autres comme des objets. Vous décidez à leur place, ne tenez pas compte de leur avis, ou encore retournez contre eux la confiance qu'ils ont mis en vous, etc. Vous vous appuyez sur votre position sociale, votre argent, votre savoir, votre beauté, votre pouvoir et votre puissance pour profiter des autres. Vous courez sans cesse après des objectifs qui une fois atteints ne vous satisfont plus. Quand vous n'arrivez pas à atteindre ces objectifs vous sombrez dans la dépression ou la culpabilité, ou bien vous en accusez les autres. Si vous deviez faire toutes les idées que votre esprit subjectif vous souffle sans cesse, non seulement vous deviendriez fou, mais encore vous mourriez d'épuisement. Dites-vous bien qu'une fois que vous avez réussi un objectif, vaincu un obstacle, l'EGO va vous trouver un autre pari, un autre défi à relever. Vous êtes comme un cheval dans un champs de course, mais la course est sans fin. Tous les chevaux s'épuisent de courir et meurent tous un à un. Il n'y a jamais de vainqueur !

26.4 : **P**renez le temps de trouver quelques exemples personnels en fouillant dans vos souvenirs lointains ou récents. Remémorez-vous toutes les manipulations de votre EGO : tous les plans, les projets, les tentatives de manipuler les autres à votre profit, toutes les idées incroyables qui surgissent de votre esprit, etc. Voyez comment l'EGO vous épuise et vous fait jouer des jeux dangereux, pour vous et pour les autres ! Voyez comment l'EGO est cause de toutes vos souffrances. Voyez comment le moindre obstacle vous irrite, vous énerve, vous met en colère. Voyez comment vous vous gonflez d'orgueil, comment vous déprimez, vous vous refermez sur vous-même dans la certitude d'avoir raison ou bien au contraire comment vous déployez une énergie dévastatrice qui élimine tout sur son passage, etc.

- Maintenant, voyez comme tout cela est vain, futile, ridicule. Voyez comme tout cela est néfaste, dangereux pour vous et les autres. Voyez comment cela n'est pas votre nature véritable. Ce n'est pas vous. Prenez la mesure des manipulations de votre EGO, comment il est capable de vous séduire, de vous leurrer avec de belles fausses promesses, avec l'attisement du désir, de la saisie et de l'attachement, etc. Voyez comment ce faux MOI est attaché au Samsara, voyez ses vaines tentatives pour vous détourner du Dharma, vous détourner de votre véritable nature de bonté et de générosité, d'amour et de compassion.

26.5 : L'antidote est la détente. Calmez-vous, calmez votre esprit. Apaisez cet esprit tapageur, n'écoutez plus ses conseils, faites le taire définitivement. Prenez quelques minutes pour faire le vide en vous, le vide dans votre tête. Essayez de ne plus penser, à rien... chassez ce qui se présente, ne vous y attachez pas. Restez ainsi en paix un certain temps...

26.6 : L'extinction de l'EGO est la voie royale vers l'Eveil. Ne soyez pas étonné s'il résiste. Il ne va pas céder si facilement. Il va trouver tout un tas de «bonnes raisons» pour vous faire abandonner, vous distraire, etc. Soyez ferme. Pratiquez davantage ! Pratiquez avec encore plus de conviction ! Petit à petit, l'EGO va s'épuiser et votre Maître intérieur, votre vrai MOI fondamental va le remplacer et vous guider de ses sages et bons conseils empli d'amour, de compassion et de générosité. Alors, maintenant, dites adieu à votre EGO. reconnaissez-le pour ce qu'il est : une pure illusion, une création de l'ignorance initiale. Dites-lui de se taire, de se faire oublier, de ne plus revenir, de disparaître définitivement, de se dissoudre dans le vide... Abandonnez-le sans crainte et ouvrez votre coeur à la bonté généreuse de votre nature de Bouddha.

Méditation N° 27 : Le Calme Mental

En posture de méditation, vous pouvez orienter votre regard devant vous au delà de tout, vers le vide, sans objet; ou bien encore fixer la base du nez yeux mi-clos, ou même fermer les yeux. Le principal est de rester vigilant tout en étant détendu, ne vous endormez pas. Prenez le temps qu'il faut pour faire chaque étape. Faites tout en douceur, sans vous stresser, sans vous presser.

Commencez la méditation en prenant conscience que vous êtes en train de méditer, puis abandonnez cette conscience...

Respirez normalement et ayez conscience que vous respirez :

1- Comptez vos souffles (1 inspiration + 1 expiration = 1 souffle)

2- Suivez votre souffle : Respirez «avec le ventre»... Sentez l'inspiration, sentez l'expiration, ayez conscience de l'inspir et de l'expir, mais sans forcer votre respiration. Ne pensez pas «je respire», sentez et devenez la respiration... Sentez la circulation de l'air, ayez conscience de cette circulation de l'air, suivez son parcours... Visualisez son parcours...

3- Reposez votre respiration : Ralentissez progressivement celle-ci jusqu'à ce qu'elle devienne assez lente, mais sans forcer. Votre respiration se calme, devient de plus en plus calme, mais reste naturelle. Sentez cette respiration, sentez ce calme, fixez-vous sur cette respiration et cette sensation de calme.

4- Examinez votre souffle : fixez vous sur cette respiration en évitant d'avoir des pensées. Ayez conscience de ce qui se passe. Prenez conscience que vous utilisez une respiration «grossière», liée au corps (poumons, bronches, etc)... mais en le ressentant de l'intérieur, comme une évidence, pas de façon intellectuelle.

5- Transformez vos souffles : visualisez le canal d'énergie subtil central qui «suit» le trajet de la colonne vertébrale, ainsi que les canaux secondaires à droite et à gauche du canal central. Visualisez et sentez que vos souffles sont inspirés par les canaux secondaires (vers le bas du ventre) et expirés par le canal central (vers le haut du crâne). Vous accédez à la respiration subtile.

6- Purifiez vos souffles : Avec l'index de la main gauche, obstruez la narine gauche et inspirez par la narine droite profondément, puis expirez avec force 3 fois. Libérez la narine gauche. Ensuite, Avec l'index de la main droite, obstruez la narine droite et inspirez par la narine gauche profondément, puis expirez avec force 3 fois. Libérez la narine droite. Inspirez profondément avec les deux narines et expirez 3 fois avec force. Puis, ralentissez au maximum vos souffles, en douceur, sans forcer.

Ensuite, laissez de côté la conscience de la respiration, abandonnez toute pensée, toute visualisation ou toute autre sensation liées à la respiration.

Petit à petit, oubliez que vous respirez, abandonnez la conscience de respirer, abandonnez toute pensée, toute sensation, toute conscience... Votre esprit ne pense à rien de particulier. Faites en sorte de n'avoir aucune image, aucune pensée, aucun son, aucun mot qui surgit dans votre esprit. Restez simplement dans ce calme... Si des mots, des images, des sons, se présentent, ne luttez pas, acceptez-les mais ne vous y attachez pas, laissez-les glisser, s'évanouir, disparaître. Ne les développer pas.

Si cela est trop difficile, récitez en pensée le Mantra de Padmasambhava autant de fois que nécessaire (ou un autre mantra) :

OM AH HOUNG BENZA GOUROU PÉMA SIDDHI HOUNG

Puis dissolvez la récitation du Mantra pour ne plus penser à rien.

Si des mots, des images, des sons, se présentent à nouveau, visualisez un paysage calme, serein, agréable dans lequel vous vous sentez bien, en paix, détendu. Conservez cette image mentale, fixez votre esprit sur cette image de sorte de ne penser à rien d'autre... fixez-vous sur ce calme, ce bien-être...

Puis dissolvez cette image et restez dans le calme mental, la non-pensée.

Quand des pensées surviennent ce qui importe surtout est d'éviter les pensées et émotions négatives. Si vous ne pouvez éviter les pensées ou émotions, préférez des pensées et des émotions positives, joyeuses, sereines... p. 77

Pour vous libérer des émotions négatives :

- 1- Si le désir domine, méditez sur ce corps répugnant et voué à la déchéance, la maladie, la vieillesse et la mort;
- 2- Si la haine domine, méditez sur l'amour pour les autres : les êtres proches, les «amis», les ennemis et les êtres «neutres», bref sur l'amour pour TOUS les êtres;
- 3- Si l'ignorance domine, méditez sur l'interdépendance, la coproduction conditionnée de toute chose, la Vacuité de tout y compris de vous-même;
- 4- Si la jalousie domine, méditez sur l'équanimité, l'égalité de soi-même et d'autrui;
- 5- Si l'orgueil domine, méditez sur l'échange entre soi et autrui, faites don aux autres de tous vos bonheurs, vos joies, vos réussites et prenez sur vous toutes les souffrances, les peines, les échecs d'autrui.

Revenez ensuite au calme mental et restez dans ce calme le temps nécessaire. Ayez à l'esprit que le Calme Mental consiste en un état de concentration dans lequel l'esprit n'est plus distrait par les perceptions et reste sans vaciller sur l'objet de sa méditation.

A la fin de la séance, reprenez conscience de la respiration et du monde qui vous entoure et souriez à la vie.

A partir de maintenant, faites de cette méditation du calme mental une base de votre travail de méditation. Faites-la quotidiennement, au début de chaque séance de méditation sutrayana.

IMPORTANT :

La méditation du Calme Mental telle qu'elle vient d'être définie doit être considérée comme un entraînement. Dès que vous serez familiarisé avec, modifiez votre façon de la pratiquer selon les préceptes des grands maîtres.

Tilopa :

«N'ayez à l'esprit aucun concept. Ne pensez pas, ne réfléchissez pas, ne connaissez pas, ne méditez pas, n'analysez pas : laissez l'esprit tel qu'il est dans sa véritable nature. Ecoute fils, quelles que soient tes pensées, elles ne t'asservissent ni ne te libèrent. Quelle merveille ! Repose-toi-donc, en laissant ton esprit tel quel, sans te laisser distraire ni rien corriger».

Nagarjuna :

«Comme l'éléphant dompté, l'esprit stabilisé qui cesse d'aller et de venir est naturellement calme.(...) N'analyse pas, n'aie aucune pensée, n'altère rien, laisse ton esprit dans son aise naturelle. L'inaltéré est le trésor du sans-naissance, la Voie empruntée par tous les bouddhas des trois temps.

Shavaripa :

p. 78

«Ne voit de faute en rien, fais l'expérience du «ce n'est rien» et ne cherche aucun signe de succès. Il n'est certes, dit-on, rien à méditer, mais garde-toi de la paresse et de l'indifférence : médite avec une attention de tous les instants. Quand on médite, on ne médite sur rien, et c'est par convention qu'on parle de méditer».

Atisha :

«Cela même qui est profond, sans élaboration, lumineux, incomposé, sans naissance ni cessation, pur depuis toujours, l'espace absolu sans milieu ni circonférence, naturellement au delà de la souffrance, contemple-le avec l'oeil de l'esprit, sans penser, sans torpeur, ni agité ni confus. Dans l'espace absolu libre d'élaboration, laisse la conscience libre d'élaboration».

Dans la Prajnaparamita en 700 stances :

«Ne rien adopter, saisir ni rejeter, voila la méditation de la connaissance transcendante. Ne demeurer en rien, être totalement conscient sans rien penser, ne concevoir ni la naissance ni le sans-naissance, ni le soi ni le non-soi, voila la méditation de la connaissance transcendante».

Vagishvara :

«Ne pensez à aucun objet de pensée, ne pensez pas non plus à la non-pensée. En ne pensant ni à l'un ni à l'autre, vous verrez la vacuité».

Méditation N° 28 : La Vacuité

28.1 : Tous les phénomènes produits sont impermanents. Seul l'Espace et la force vitale lumineuse de la bouddhité sont sans commencement et sans fin. C'est pourquoi, même quand l'esprit vit sur le mode samsarique du fait de l'ignorance, la Nature de Bouddha est toujours présente en nous.

28.2 : Tous les phénomènes impurs sont de la nature de la souffrance.

28.3 : Tous les phénomènes produits sont dépourvus d'existence indépendante, de «SOI» autonome, car tout est en inter-relation et résulte de causes et de conditions et engendrent des effets.

28.4 : Tous les phénomènes sont sans essence car tout est un composé d'agregats, y compris l'Espace et l'Esprit subtil. Si l'on recherche analytiquement l'essence d'un phénomène, celui-ci demeure introuvable. Pourquoi cela ? Prenons l'exemple d'un livre (un livre précis) : Quel est son essence, quelle est sa réalité ?

Il a une forme, un titre, des couleurs, un nombre de pages et de caractères, une qualité de papier, etc. Le papier lui-même est composé de fonges, elle-mêmes composées de molécules, d'atomes, de particules sub-atomiques, d'énergie, etc. Ce livre est écrit dans une certaine langue... Bref, ce livre est composé d'un ensemble de choses. Si l'on prend une partie du livre, elle ne suffit pas à définir l'essence du livre et si l'on cherche le tout on est obligé d'en revenir à ces différentes parties. le «TOUT» n'est pas saisissable !

Il reste le nom, mais là encore le mot «livre» ne suffit pas. Je devrais dire, le livre intitulé «La Voie de la Lumière», écrit par Sa Sainteté le XIVe Dalai Lama, édité aux éditions «J'ai Lu» en 1997. De plus, même le nom n'est qu'une convention linguistique. le même objet «livre» se dit aussi «book», «hon», «nangsu», «buch», etc. On peut en déduire que tous les phénomènes ne sont que des dénominations.

28.5 : Prenons un autre angle d'analyse : Ce livre ne s'est pas auto-créé. Il a fallu tout d'abord qu'un auteur y pense et le rédige, puis il a fallu trouver un éditeur, puis fabriquer le papier avec tout ce que cela représente en amont, l'imprimer, le vendre, etc. Une grande quantité de causes ont produit ce livre. C'est la loi de l'interdépendance. C'est en ce sens que l'on dit que les phénomènes produits sont vides, car vide d'existence inhérentes. Ils ne peuvent exister qu'en interdépendance de causes et de conditions et en interdépendance de parties constitutives, mais aussi d'une dénomination.

28.6 : Prenez le temps de méditer sur l'essence d'un objet concret, précis, que vous pouvez voir.
Quel est son essence, quelle est sa réalité ?

p. 80

28.7 : De la même façon, méditez sur l'essence de votre propre «MOI», votre «JE» auquel on adhère tant... Quel est son essence, quelle est sa réalité ?

28.8 : On peut alors se rendre compte que ni les phénomènes extérieurs, ni les phénomènes intérieurs, ni l'esprit subjectif n'existe réellement. Ils n'existent que d'une certaine façon que l'on appelle «conventionnelle».
Cela signifie-t-il qu'il n'existe rien ?

Contrairement au Nihilisme qui nie toute réalité, le Bouddhisme accepte l'existence des phénomènes. Les phénomènes existent, mais pas tels qu'on peut les percevoir de prime abord. Leurs apparences sont trompeuses, créatrices d'illusion car leur réalité est toute autre. La vie n'est pas une illusion; elle est «comme» une illusion. La nuance est importante ! De multiples contradictions peuvent être constatées entre la façon dont les choses apparaissent et leur façon d'exister réellement : par exemple, nous considérons beaucoup de choses comme étant permanentes alors qu'en réalité elles sont impermanentes. Ou encore, nous pensons que notre véritable Être est cet EGO manipulateur alors qu'il est vide d'existence inhérente et que notre vraie nature est d'être un Bouddha, etc.

La traduction exacte du terme traduit par Vacuité est plutôt «Existence sans substance»; rien à voir avec le vide ou le néant.

28.9 : Résumons le principe d'interdépendance : elle se situe à 3 niveaux...

1- **Causalité** : Il y a interdépendance car il y a loi de causes à effets. les phénomènes produits sont générés par des causes, activées par des conditions adéquates matures et produisent des effets.

2- **Agrégats** (ou base d'imputation *) : Chaque phénomène est un tout constitué de parties dont il dépend et est imputé en dépendance de ces parties. Ni le tout, ni les parties, pris séparément ne peuvent constituer l'objet en soi.

3- **Termes** (dénomination): Chaque phénomène est imputé par des termes et des concepts en dépendance de leur base d'imputation.

* Base d'imputation : phénomène dont les composants groupés incitent à une nomination particulière. Par exemple, 4 pieds + un plateau peuvent provoquer le nom «table», mais aussi «tabouret», etc.

Le premier niveau d'interdépendance se référant à la causalité, ne s'applique qu'aux phénomènes produits, donc impermanents. Les 2 autres niveaux s'appliquent autant aux phénomènes produits impermanents qu'aux phénomènes non-produits permanents. Donc, la

Vacuité s'applique aussi à l'Espace, aux Bouddhas, à l'Esprit subtil au niveau des agrégats et des termes, mais pas au niveau de la causalité.

28.10 : Rappelez-vous qu'il y a 2 modes d'existences : samsarique et non-samsarique.

La réalité «conventionnelle» suffit pour vivre dans le Samsara. Mais pour celui et celle qui cherche «La Voie de la Lumière», cette réalité ne suffit pas et doit être dépassée. Nous cherchons à trouver une chose qui est en nous mais cachée : la vraie nature de notre esprit. Celle-ci retrouvée, nous pouvons alors accéder à la Bouddhité. L'Etat de Bouddha réalisé, le Samsara «se dissout» : il n'est plus notre mode d'existence, nous devenons un Esprit omniscient, force vitale sans limite, lumineuse, éternelle, libre et joyeuse. Quand l'éveil est obtenu la vérité ultime se dévoile, l'ignorance disparaît et le Samsara n'est plus alors qu'une pure illusion, inexistant : c'est pour cela que l'école de «l'esprit seul» donne l'esprit fondamentale comme seule réalité.

28.11 : Notre esprit fondamental est toujours présent en nous et nous pouvons l'expérimenter à certains moments de méditation. Le reste du temps, il est masqué par l'EGO, l'esprit subjectif. C'est grâce à cette reconnaissance durant la méditation que nous pourrons le reconnaître quand cet état apparaîtra au moment de la mort. C'est pour cela que Bouddha dit : « Nous avons tous en nous la nature de Bouddha ». C'est aussi pour cela, que contrairement aux idées reçues, le Bouddhisme n'est pas une philosophie pessimiste. C'est au contraire d'un grand optimisme : chacun(e) peut atteindre l'Eveil !!!

28.12 : Dissolvez mentalement toutes les apparences pour ne voir que la Vacuité de toute chose. En particulier voyez la vacuité de votre esprit et restant dans cette vacuité, percevez la véritable nature de votre esprit, force vitale sans limite, lumineuse, libre et joyeuse.

Contemplant cela, j'aspire avec ardeur à l'Eveil !!!

29.1 : L'ignorance n'a pas de commencement, pas plus que la souffrance ou encore l'existence cyclique (Samsara). Tout cela existe depuis des temps sans commencement. Heureusement ces phénomènes ont une fin...

Lorsqu'un individu atteint l'état où son esprit est délivré de tout facteur de tourment, cet état est appelé «Libération» (Nirvana); c'est l'état d'Arrhat. Lorsqu'un individu atteint, en plus, l'état où son esprit accède à la sagesse omnisciente, cet état est appelé «Eveil» (illumination); c'est l'état de Bouddha. Cette nature de Bouddha est le potentiel inhérent à la conscience de chacun qui, lorsqu'il est activé par certaines circonstances, peut être pleinement réalisé.

Il est possible d'atteindre la Bouddhité de son vivant grâce à une pratique assidue et sincère des méditations, tantriques en particulier. Cependant, cet état atteint de son vivant est encore lié au corps et ne trouvera sa complète réalisation qu'au moment de la mort, quand l'esprit subtil se sépare du corps.

Il vous faut aussi comprendre qu'atteindre l'Etat de Bouddha de son vivant n'est pas donné à tout le monde. Il vaut mieux pratiquer en vous préparant à atteindre cet état au moment de la mort. Grâce à la pratique vous pourrez contrôler ce qui se passe à ce moment.

Celui qui choisit la Voie des Bodissatvas est un être qui ayant atteint l'Eveil, décide de renaître par compassion pour aider tous les êtres à atteindre à leur tour l'Eveil. Il vous est donc possible de rediriger votre renaissance dans le royaume des humains afin de réaliser ce noble but.

29.2 : L'esprit d'Eveil comporte 3 aspects :

1- La nature absolue de l'Esprit, dévoilée au moment de la mort dans la luminosité fondamentale est appelée «Dharmakaya». Elle est d'essence vide, une vérité non fabriquée, non conditionnée. Aucune illusion, aucune ignorance, aucun concept n'y pénètre jamais. Cet esprit de Bouddha, esprit subtil, claire lumière, notre nature fondamentale, est sans origine et sans fin, indépendante de tout support matériel. C'est l'état de RIGPA existant avant toute pensée ou émotion et que l'on retrouve aussi quand nous nous endormons. C'est cet état que la méditation cherche à dévoiler et à nous révéler.

2- Le rayonnement intrinsèque de l'énergie et de la lumière qui se déploie dans le bardo de la Dharmata (bardo suivant la mort, situé juste après la révélation de la claire lumière de l'esprit et avant le bardo du devenir) est appelé «Sambhogakaya». C'est le rayonnement de la nature de l'esprit sous forme de lumière, d'énergie, de couleurs, une dimension complète de félicité, au delà de toutes les limitations et interprétations dualistes, au delà de l'espace et du temps. C'est le rayonnement spontané de RIGPA qui servira de base, de potentiel, de combustible à l'état suivant. On retrouve ce rayonnement après l'endormissement et avant les rêves.

3- Cette énergie prend ensuite la forme d'émotions et de pensées et se cristallise, se solidifie en une forme que révèle le bardo du devenir et est appelé «Nirmanakaya». C'est la dimension de l'action, de la manifestation incessante qui en conséquence nous fait accumuler du Karma. Cet état se retrouve au moment des rêves. L'esprit redevient actif, dualiste, conceptuel et nos expériences oniriques semblent solides et réelles.

29.3 : Comment prendre conscience de ces 3 aspects ?

p. 83

Ordinairement, nous n'avons conscience que du 3e aspect.

Observez ce qui se passe dans votre conscience : Tandis que pensées et émotions se font peu à peu silencieuses, meurent et se dissolvent dans la nature de notre esprit, nous pouvons entrevoir momentanément cette nature de l'esprit, RIGPA lui-même, l'état primordial.

A partir de ce calme, cette tranquillité de la nature de l'esprit, se déploie un mouvement, une énergie à l'état brut qui est le rayonnement intrinsèque de l'esprit.

Si un quelconque attachement, une saisie s'infiltré dans la manifestation de cette énergie, celle-ci se cristallise en «Formes-Penées» qui à leur tour nous ramènent à l'activité conceptuelle et mentale.

29.4 : Examinez attentivement un mouvement de joie ou de colère.

Nous découvrons qu'il existe toujours un espace, un intervalle avant que l'émotion ne commence à s'élever. Ce moment est riche de potentialité : existant avant que l'énergie de l'émotion n'ait l'occasion de s'élever, il est un moment de pure conscience originelle. Si nous nous y abandonnons, il nous offre un aperçu de la véritable nature de l'esprit. A ce moment, nous sommes libérés de tout. Pendant un bref instant l'ignorance est rompue. La notion même de saisie-attachement devient ridicule et superflue. Cet intervalle est pure Vacuité.

Mais pour l'être non entraîné, au lieu d'accueillir la Vacuité de cet intervalle, nous nous accrochons, poussés par nos tendances habituelles, nos schémas d'habitudes, à la sécurité trompeuse que nous procure le spectacle familier de nos émotions.

29.5 : Ainsi nous voyons que même à chaque moment de la vie, nous avons de multiples occasions de Libération. Chaque fois que nous savons reconnaître et maintenir cet intervalle stable, cette conscience de RIGPA, nous pouvons franchir la porte qui mène à la Libération. Le but de la méditation, du calme mental en particulier, est de demeurer sans distraction dans l'état de RIGPA et de réaliser grâce à cette Vue que **tout ce qui s'élève dans l'esprit n'est jamais que le déploiement de votre propre RIGPA. Tout ce qui s'élève devient alors le rayonnement intrinsèque de la Sagesse, donc de la Vacuité. **«Ne pas s'attacher à ce qui s'élève, ne pas le conceptualiser, ne pas l'accepter ni le rejeter : tel est le coeur de la pratique»**.**

29.6 : Maintenant entraînez-vous, et faites-le quotidiennement, à reconnaître cet espace et à y demeurer !

Invocation et Mantra du Bouddha Shakyamuni

p. 84

«Ô, Bouddha Shakyamuni, guide spirituel suprême, corps, parole et esprit de tous les Bouddhas, vous qui avez tous les pouvoirs, qui êtes le corps, la parole et l'esprit de tous les êtres, y compris de nous-même, accordez-nous vos bénédictions et guidez-nous jusqu'à l'éveil afin que nous puissions amener tous les êtres sans exception à ce même niveau !!!»

A dire à haute voix 1 seule fois, puis réciter le Mantra 21 fois

TEYATA OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI YÉ SWAHA

x 21

Invocation et Mantra de Vajrapani

p. 85

«Ô, Vajrapani, celui qui tient un diamant dans sa main, apportez-nous l'action et l'énergie des Bouddhas, accordez-nous votre protection contre toutes les forces néfastes visibles et invisibles. Unissez en nous la Méthode et la Sagesse; donnez-nous la puissance qui nous permet de faire face avec succès à tous les obstacles et de vaincre toutes les forces négatives intérieures et extérieures. Qu'il en soit ainsi !».

(A dire à haute voix une seule fois, puis Iréciter e mantra 21 fois)

OM VAJRAPANI HOUM

x 21

Prière de conclusion suivi de la dédicace

p. 86

«A partir de maintenant, et jusqu'à l'Eveil, je rends hommage aux Bouddhas de tous les temps et m'emploie à la pratique de leurs enseignements.

Accordez-moi vos pouvoirs transformateurs afin que je puisse pratiquer le Dharma par toutes les actions de mon corps, de ma parole et de mon esprit..

Puissé-je ne jamais être séparé, ne serait-ce qu'un instant, du puissant esprit d'Eveil et de la Voie Sublime des Bouddhas».

A Réciter 1 seule fois

Dédicace finale

«Par les vertus de cette pratique, puisse-je être libéré du Samsara et accomplir rapidement l'Etat de Bouddha et ainsi amener tous les êtres sans exception à ce niveau, les libérant de la souffrance et du Samsara, leur apportant l'omniscience et la parfaite Sagesse emplie de joie et de béatitude.»

A Réciter 1 seule fois

Conclusion au niveau intermédiaire

En basant votre vie sur une meilleure compréhension de la vacuité, de la Loi de causes - conditions - effets et en faisant vôtre la lassitude du Samsara, vous vous donnez les moyens de renoncer à une vie humaine insatisfaisante par nature et d'accéder à la libération du Samsara en atteignant l'état d'Arrhat (Nirvana).

Cependant, si vous désirez obtenir l'état de Bouddha omniscient, d'autres accumulations sont nécessaires.

Ce sera l'objet des niveaux suivants.

Pratiques Bouddhistes de Méditation

Niveau Avancé

Sommaire

1- Prise de Refuge.....	p 90
2- Méditations.....	p 91
3- Invocation et Mantra.....	p 126
4- Prière et dédicace.....	p 128
5- Conclusion au niveau supérieur.....	p 129



Avalokiteshvara

Prise de Refuge

«En le Bouddha, le Dharma et la Suprême Communauté, je prends refuge jusqu'à l'Eveil; puissé-je atteindre l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres sensibles sans exception».

A Réciter 3 fois

Méditation N° 30 : L'équanimité

30.1 : Afin de trouver la tranquillité et la sérénité de l'esprit, source de Libération et d'Eveil, je développe le sentiment d'égalité envers tous les êtres. C'est ce qu'on appelle l'équanimité. En quoi consiste-t-elle ?

Je diminue mes sentiments excessifs d'attachement envers ceux que j'aime, j'élimine mes sentiments de haine envers mes ennemis et je cesse d'être indifférent envers ceux qui me sont neutres.

30.2 : Je diminue mes sentiments excessifs d'attachement envers ceux que j'aime (famille, conjoint(e), amis, etc) et envers moi-même (mon «JE», mon «Moi», mon «Ego»).

Cela ne signifie pas que je cesse d'aimer, bien au contraire. Je vais aimer d'une façon différente, plus vraie car moins obsessionnelle, moins basée sur l'attachement et le désir de possession. Une certaine dose d'attachement basé sur l'amour procure du bonheur et n'est donc pas à rejeter. C'est l'excès qui doit être rejeté car il est source de possession malade, de jalousie mal placée et donc de souffrance.

30.3 : J'élimine mes sentiments de haine et de colère envers mes ennemis. L'ennemi d'aujourd'hui a été l'ami d'hier et pourra l'être dans le futur. Par ailleurs, tous les êtres ont été dans des vies passées, mes amis, mes ennemis, mon père, ma mère, mon conjoint(e), mes enfants, etc, et le seront dans mes vies futures.

30.4 : Pour les mêmes raisons, je cesse d'être indifférent envers ceux qui me sont neutres. Je développe à leur égard les sentiments d'amour bienveillant et de grande compassion.

30.5 : Est-ce que le fait de rechercher le détachement signifie être insensible et indifférent ? Certes, vis à vis des objets inanimés nous pouvons être indifférents. Nous devons même cesser cet attachement égoïste et malade aux objets qui caractérise si bien cette société de consommation. Par contre, vis à vis des êtres animés nous devons développer notre sensibilité et notre intérêt. Nous devons être sensible à leur souffrance et à leur joie; nous devons avoir envie de les aider à se libérer de la souffrance. Cependant, cet amour bienveillant et cette compassion agissante doit se faire sur la base d'un sentiment d'égalité vis à vis de tous les êtres et doit se baser sur la connaissance de la nature ultime des phénomènes.

30.6 : En fait le véritable phénomène dont vous devez vous détacher complètement, absolument, c'est ce fameux «Moi», cet EGO qui vous maintient dans l'ignorance, l'aversion, la confusion et la négativité, cet esprit subjectif qui vous abreuve de pensées grossières, de projets manipulateurs et égoïstes. Ne vous attachez plus à ce «Moi» inexistant, factice, trompeur, illusoire. Dès que vous serez détaché de cet

EGO hystérique et névrosé, votre véritable Nature de Bouddha se révélera, la véritable nature de votre esprit vous guidera et vous pourrez vaincre l'ignorance initiale et avancer vers l'Eveil avec assurance. Voilà le vrai sens du détachement.

p. 92

30.7 : Il existe 3 formes d'amour :

1- L'amour que l'on ressent pour le/la conjoint(e), ses enfants, ses parents, ses amis très proches. Cet amour noble doit être basé sur le respect, la connaissance, la réciprocité, la tolérance. Evitez d'être jaloux et possessif; ne vous mettez pas en colère, ne vous énervez pas, ne critiquez pas quand ils commettent des erreurs : tout ceci vient d'un trop fort attachement. Dites-leur que vous les aimez. Montrez leur chaque jour que vous les aimez par de petits gestes, des phrases gentilles, des attentions continues, des sourires, des regards tendres, etc. En somme, aimez-les sincèrement.

30.8 :

2- L'amour bienveillant pour l'ensemble des êtres. Cet amour pur et désintéressé demande un effort de volonté car nos voiles et émotions négatifs nous plongent dans l'aversion ou l'indifférence.

La compassion est un développement du sentiment d'amour bienveillant. L'amour est un sentiment qui nous incite à agir pour le bonheur des autres, pour leur bien. Tandis que la compassion est un sentiment d'amour qui englobe la compréhension intime de leurs souffrances et nous incite à agir pour les libérer de celles-ci. C'est à la fois un état d'esprit et une force agissante. Quand la souffrance de tous les êtres nous devient insupportable et que nous avons envie spontanément d'agir pour les libérer de celle-ci, nous avons réalisé la grande compassion. Cet amour bienveillant et cette grande compassion sont source de joie et d'Eveil. Ils sont la base de la pratique du Bodhisatva.

30.9 :

3- Le grand amour pur des Bouddhas : Cet amour s'adresse à tous sans exception et de façon égale. Le Bouddha est une force d'amour et de compassion universelle par nature qui rayonne sur chacun dans l'infinité de l'espace. Cependant, les non pratiquants ne peuvent le percevoir et en tirer les bénéfices car ils ne sont pas en phase avec l'esprit des Bouddhas. Seul la pratique peut connecter notre esprit à celui des Bouddhas de façon à tirer les plus grands bienfaits de leur pur amour. Plus fondamentalement, la pratique nous met en relation profonde avec notre propre nature de Bouddha et permet ainsi l'unité avec l'ensemble des esprits des Bouddhas déjà réalisés. Contemplant ceci, je développe l'amour et la compassion pour chaque être avec une approche équanime. J'aspire à l'état de Bouddha afin de devenir moi aussi une pure force d'amour et de compassion universelle.

Méditation N° 31 : Développer l'Esprit d'Eveil (Bodhicitta)

p. 93

31.1 : Visualisez tour à tour, quelqu'un qui est votre ennemi, quelqu'un qui vous est indifférent et quelqu'un qui est votre ami. Considérez comment chacun d'entre eux a été votre mère un nombre incalculable de fois dans le passé; comment il a fait preuve d'amour, de gentillesse, a pris soin de vous, vous nourrissant, vous habillant, vous éduquant, vous protégeant, vous prodigant soin et attention, etc..

31.2 : Faites la même chose pour tous ceux et toutes celles qui dans cette vie sont et ont été vos amis, vos ennemis, ou bien vous sont ou vous étiez indifférents.

31.3 : Parce qu'on ne peut trouver de début à la vie sensible et à l'existence samsarique, on a eu un nombre infini de vies passées dans tous les royaumes et donc il n'y a ni lieux, ni êtres que l'on n'ait déjà connus. Chaque être a été notre parent une infinité de fois.

31.4 : Chaque fois que quelqu'un nous fait du mal, visualisez-le comme votre mère dans une vie passée et pensez : «Dans de nombreuses vies passées, cet être a été ma mère. En tant que mère il m'a nourri, protégé, lavé, soigné. J'ai dormi dans ses bras, ai bu son lait. A cette époque, cette personne ne m'a fait que du bien. Le mal qu'elle me fait aujourd'hui est seulement dû aux forces Karmiques négatives et aux émotions perturbatrices. Son esprit est voilé par l'ignorance. Chaque jour qui passe l'éloigne du bonheur et de la Libération. Je dois me consacrer à atteindre l'Eveil afin de pouvoir l'introduire, ainsi que tous les êtres, à la joie de la Libération suprême».

31.5 : Je réaffirme mon intention d'atteindre l'Eveil parfait dans le but d'aider l'infinité des êtres à se libérer de la souffrance et des causes de la souffrance, à atteindre la Libération du cycle des existences et connaître le bonheur et les causes du bonheur, et enfin à réaliser l'état de Bouddha omniscient qui leur donnera la Libération totale et le bonheur ultime éternel.

31.6 : Je réaffirme ma volonté de ne jamais abandonner l'Esprit d'Eveil jusqu'à l'obtention de la Bouddhité.

31.7 : C'est en vue de pouvoir aider tous les êtres sensibles que je développe l'attitude d'Eveil. Par conséquent, quelque soit l'attitude qu'ils ont à mon égard, je reste l'esprit équanime, tourné vers l'Eveil.

31.8 : Je contemple les grandes qualités du Bouddha : Amour bienveillant, compassion universelle, équanimité, Sagesse omnisciente, liberté totale vis à vis du cycle des renaissances et des émotions perturbatrices et les faits miennes;

Je contemple les qualités précieuses du Dharma : Libération des causes de la souffrance et production des causes du bonheur et les faits miennes;

Je contemple les immenses qualités de la Sangha : soutien sans faille à tous ceux et toutes celles qui avancent sur le chemin, mise en pratique dans sa vie des enseignements et les faits miennes; jusqu'à l'Éveil.

31.9 : Tsong Khapa dit : «Le développement de Bodhicitta, l'Esprit d'Éveil, est le pilier central de la pratique, le fondement des activités du bodhisattva, un élixir produisant l'or du mérite et de la sagesse, une mine contenant les variétés infinies de la bonté. Sachant cela, les courageux fils des Bouddhas le tiennent fort en leur cœur».

Méditation N° 32 : Les 7 précèptes

Récitez ces 7 précèptes en entier lors de chaque séance de méditation sur ce thème, puis méditez sur un des sous thèmes pendant plusieurs séances, avant de passer au sous thème suivant.

32.1 : **T**ous les êtres ont été et seront un jour nos mères, nos pères, nos enfants, nos frères et soeurs et nos amis.

32.2 : **L**es ayant reconnus comme tels, je me remémore la bonté dont ils ont fait preuve à mon égard..

32.3 : **J**e fais le voeux de les payer en retour pour leur sollicitude.

32.4 : **J**e développe un amour bienveillant et pur pour l'ensemble des êtres.

32.5 : **S**ur la base de cet amour bienveillant, j'aspire sincèrement à les délivrer de la souffrance; je développe ma compassion.

32.6 : **J**e prends l'engagement personnel et irréversible de libérer tous les êtres de la souffrance; je développe mon esprit d'Eveil.

32.7 : **T**ous les êtres sont la nature du bouddha et ont la capacité de se libérer des facteurs de tourments. J'oeuvre pour que leur véritable nature leur soit révélée, qu'ils puissent produire l'Esprit d'Eveil et accomplir l'état de Bouddha.

Méditation N° 33 : L'Altruisme

33.1 : On a souvent considéré le Bouddhisme comme une philosophie égoïste au sens où l'on recherche l'Eveil pour soi. Ceci est vrai en particulier dans le Hinayana où tous les actes de mérites ont pour seul objectif d'accroître son Karma positif en vue de son propre Eveil, et qui n'inclut pas l'action altruiste d'aider les autres à l'atteindre à leur tour. Dans le Mahayana et le Tantrisme, il en va tout autrement : l'altruisme est considéré comme l'acte fondamental. Il est désintéressé car ce qui prévaut c'est l'Eveil des autres. La recherche de son propre Eveil n'a de sens que dans l'aide que l'on peut apporter à tous les êtres afin qu'ils atteignent à leur tour celui-ci.

33.2 : En me plaçant du point de vue des autres, je m'aperçois de la similitude de notre condition :

- Nous sommes tous à la recherche du bonheur et fuyons la souffrance;
- Nous sommes tous pris au piège du Samsara et de ses souffrances.

33.3 : Si je ne cherche le bonheur que pour moi-même, en fin de compte j'aurai plus d'ennemi jaloux que d'amis authentiques. La solitude sera mon lot. Tandis que si je pratique l'échange, le don, la coopération; si je chéris les autres plus que moi-même, j'aurai de nombreux amis et peu d'ennemis.

33.4 : Toutes les frustrations que nous subissons sont le produit de notre égoïsme. Tous les bonheurs résultent de l'altruisme. Maintenant, visualisez que vous vous défaits de tous vos bonheurs au profit des autres et que vous prenez toutes leurs souffrances. Analysez ce que vous ressentez. N'y-a-t-il pas de plus noble cause ?

33.5 : Sans les autres, il nous est impossible de survivre. Nous dépendons tous les uns des autres. Tous est en interdépendance. Prenez le temps de visualiser ce qui dans votre vie dépend des autres : nourriture, vêtements, logement, affection, amour, travail, etc. Maintenant visualisez que vous êtes sur une île complètement déserte, sans outils, sans technologie, sans personne pour vous venir en aide. Il y a sûrement des animaux sauvages, des plantes inconnus et nocives, etc. Combien de temps pensez-vous pouvoir survivre ?

33.6 : Faites maintenant cette autre visualisation :

imaginez que vous êtes une personne très égoïste. Vous voyez devant vous un grand nombre d'êtres endurent toutes sortes de souffrances. Visualisez que vous voyez tous ces êtres en train de souffrir et que vous restez insensible, impassible. Vous restez égoïstement neutre et indifférent, voire avec de l'aversion pour ces êtres. Prenez un peu de distance avec cette image et demandez-vous : pour qui souhaiteriez-vous prendre parti ? Pour vous (l'égoïste) ou pour ceux qui souffrent ? Posez-vous cette autre question : quand viendra votre tour de subir toutes ces souffrances, qu'aimeriez-vous que les autres fassent pour vous ?

Contemplant cela, je m'aperçois de la similitude profonde qui existe entre moi et les autres.

Récitez cette phrase proposé par le Dalaï Lama autant de fois que nécessaire en méditant dessus :

«LES AUTRES SONT NOUS ET NOUS SOMMES LES AUTRES»

Méditation N° 34 : Les 8 Versets

Récitez ces 8 versets en entier lors de chaque séance de méditation sur ce thème, puis méditez sur un des sous thèmes pendant plusieurs séances, avant de passer au sous thème suivant.

34.1 : **A**vec la volonté d'apporter le plus grand bien-être à tous les êtres sensibles, qui surpassent même «le joyau qui exauce tous les souhaits», puissé-je à chaque instant les chérir.

34.2 : **D**ans toutes mes relations avec les autres, puissé-je me considérer comme le plus humble de tous et du plus profond de mon coeur voir en eux le plus précieux des biens.

34.3 : **A** chacune de mes actions, puissé-je sonder mon esprit et aussitôt que des facteurs de tourments s'y présentent, mettant en danger les autres et moi-même, puissé-je les affronter avec fermeté et m'en détourner.

34.4 : **L**orsque je rencontre des êtres dont la nature est perverse, accablés par la violence de leurs méfaits et la détresse, puissé-je les chérir comme si j'avais découvert un rare et précieux trésor.

34.5 : **L**orsque les autres, poussés par la jalousie, me maltraitent, me calomnient, m'insultent ou autre, puissé-je accepter la défaite et leur offrir la victoire.

34.6 : **L**orsque celui que j'ai aidé et comblé de bienfaits, plaçant en lui mes espoirs, me maltraite gravement, puissé-je le vénérer comme mon suprême gourou.

34.7 : **E**n sommes, puissé-je offrir, d'une façon directe ou indirecte, bienfaits et bonheur à toutes mes mères et en secret prendre sur moi leurs actions nuisibles et leurs souffrances.

34.8 : Puissent toutes mes actions ne pas être entachées par les considérations des 8 principes du monde. Puissé-je, en percevant tous les phénomènes comme illusoires, libre de tout attachement, être délivré de l'asservissement au Samsara.

Méditation N° 35 : Les 6 Perfections (Paramita)

35.1 : Ayant compris que les actions non vertueuses n'entraînent que souffrances et renaissances inférieures; j'agis dorénavant dans le but d'améliorer mon Karma et de préparer des renaissances dans les mondes supérieurs, avec l'objectif suprême de me libérer du Samsara et ainsi mettre fin à toute souffrance (Nirvana), et d'atteindre l'Eveil le plus rapidement possible, pour le bien de tous les êtres (Etat de Bouddha). Dans cette optique, je pratique assiduellement les 6 perfections de sagesse. Je prends avec sincérité l'engagement de pratiquer dès aujourd'hui et chaque jour :

- 1- Le Don, la Générosité, basés sur l'amour bienveillant et la compassion;
- 2- l'Ethique, la Vertu;
- 3- La Patience et la Tolérance;
- 4- L'Energie et l'Action positive et vertueuse;
- 5- La Concentration, l'Attention;
- 6- La Sagesse, l'Etude, l'Equanimité;

35.2 : Le Don et la Générosité basés sur l'amour bienveillant et la compassion :

- Donner les enseignements, selon mon niveau et celui des auditeurs, à ceux qui n'ont pas connaissance du Dharma et souhaite le recevoir;
- Donner protection et assistance (matérielles et psychologiques) à ceux qui sont opprimés, violentés, maltraités par d'autres êtres ou la société;
- Donner protection et assistance (matérielles et psychologiques) à ceux qui sont en danger du fait de forces animées telles les forces malfaisantes des esprits et démons ou encore sont en danger du fait d'animaux agressifs tels serpents, chiens enragés, guêpes, moustiques, animaux sauvages, etc;
- Donner protection et assistance (matérielles et psychologiques) à ceux qui sont en danger à cause de forces inanimées telles les accidents, les cataclysmes naturels, le feu, la noyade, etc;
- Donner nourriture, boissons, soins, vêtements à ceux qui sont dans le besoin, de toutes les façons possibles (en donnant directement aux nécessiteux et à des oeuvres caritatives);
- Faire des dons de façon non nécessité à tous ceux que nous cotoyons, c'est à dire sans nécessité apparente autre que le besoin de donner du bonheur et de la joie aux autres.

Le Don concerne donc 3 domaines : spirituel, psychologique et matériel et s'adresse de 2 façons : selon des besoins et sans nécessité. Par ailleurs, il est TOUJOURS désintéressé et n'attend rien en retour.

35.3 : La discipline Ethique et la Vertu :

Afin d'atteindre notre but qui est l'Eveil, il est nécessaire de maintenir une attitude imprégnée de certaines qualités vertueuses telles :

- L'Attention et la Vigilance;
- Le sérieux (ce qui n'empêche pas un humour basé sur le respect des autres);
- L'humilité et la modestie;

et de pratiquer les 3 types de disciplines Ethiques :

- 1- Conduite vertueuse en toute circonstance;
- 2- Abandon des conduites et modes de vies erronés;
- 3- Oeuvrer pour améliorer le monde en s'appuyant sur la Vertu.

35.4 : La Patience et la Tolérance : lorsque quelqu'un vous fait du mal, la haine, la colère ou la violence ne sont pas une bonne réponse, car :

- 1- le mal qu'il vous fait n'est que le résultat Karmique d'un mal que vous avez fait, à lui ou ses proches, par le passé;
- 2- Cette personne étant sous l'emprise d'un état négatif, sa réaction à votre colère ne pourra qu'être négative, entraînant un cercle vicieux de négativités croissantes.
- 3- En la blessant, vous augmentez votre Karma négatif ainsi que le sien;
- 4- La colère est un sentiment tellement puissant, qu'un seul instant de colère détruit les 3 racines des bases de mérites que vous avez eu tant de mal à accumuler.

Mettez donc votre fierté et votre arrogance au placard, car toutes vos souffrances actuelles ne sont que le résultat de vos actions négatives passées. Tout effet ayant une cause, si vous faites face à ce mal avec patience et calme, vous nettoyez et épuisez le potentiel des actions négatives accumulées et vous créez un schéma karmique positif.

3 types de patience doivent être pratiqués :

- 1- la patience face aux êtres nuisibles;
- 2- La patience face à vos souffrances et épreuves de la vie;
- 3- La patience qui permet de développer la conscience de la Vacuité et du Calme Mental.

35.5 : La Persévérance joyeuse (ou énergie et actions positives et vertueuses) : Le Samsara est un monde décevant et ne procure qu'un bien-être fragile et superficiel. Mais tant qu'on n'a pas compris ce fait, nous restons sous l'emprise de l'apathie, la paresse, la complaisance, la lassitude, etc. Si nous voulons vraiment atteindre l'Eveil et oeuvrer pour le bien de tous les êtres, il nous faut absolument abandonner toute cause d'apathie. Pratiquez la persévérance enthousiaste et joyeuse des actions positives et vertueuses, empli d'énergie vitale.

- Percévérez dans la pratique des méditations, des prières, des visualisations, de la récitation des mantras, des prosternations, etc. N'abandonnez sous aucun prétexte une pratique difficile !!!

Soyez persévérant, petit à petit vous récolterez les fruits.

- Percévérez dans l'étude du Dharma, la compréhension des enseignements du Bouddha Shakyamuni et dans la mise en pratique du Dharma au travers des 6 perfections et l'abandon des 10 pratiques non vertueuses.

- Percévérez dans l'effort pour atteindre l'Eveil pour le bien de tous les êtres sensibles.

- Rejetez la paresse, l'attirance et la complaisance pour toute forme de négativité et le manque de confiance en soi.

p. 102

35.6 : La Concentration et l'Attention méditative :

Entraînez-vous sans cesse et chaque jour aux diverses méditations : concentration sur un point (visualisation ou méditation sur un «objet», calme mental, vue supérieure (méditation sur la Vacuité), concentration combinant le calme mental et la vue supérieure.

L'esprit non entraîné est comme un animal sauvage turbulent et ne peut pas ainsi accéder à sa véritable nature. Ce n'est que par l'entraînement, pas à pas, chaque jour, que l'esprit deviendra plus calme et plus docile, maléable et qu'il vous obéira. Alors la méditation deviendra de plus en plus efficace et vous pourrez aborder des expériences supérieures, telles que clairvoyance, mémoire des vies antérieures, etc.

35.7 : La Sagesse :

La sagesse se fonde sur la connaissance (l'étude) et sur l'équanimité (pratique spirituelle).

Elle concerne 3 types d'actions :

1- La Sagesse qui voit le mode ultime d'existence (l'Etat de Bouddha) caractérisé par le point de Vacuité (Shunyata), aussi appelé «Ainsité» (niveau ultime de vérité, de réalité);

2- La Sagesse qui comprend les réalités conventionnelles et les enseignements, tels les 4 nobles vérités, etc;

3- La Sagesse qui oeuvre pour le bien de tous les êtres sensibles.

La cause la plus profonde des souffrances samsariques est l'ignorance qui saisit comme existant d'une façon inhérente les concepts que nous imputons aux choses. C'est la manière dont nous percevons les choses qui crée souffrance ou bonheur.

Nous nous concevons nous-même et concevons les objets autour de nous comme très «solides» et très «réels». Nous sur-imposons sur tout une qualité d'inhérence qui fait que notre perception est déformée. Nous attribuons à notre perception des choses, des qualités qui n'existent

pas et opérons ensuite des discriminations entre «bien et mal», «amour et aversion», etc.

p. 103

Sur la base de ces labels faussement attribués, nous faisons alors l'expérience de l'Attachement, de la colère, de la haine et ainsi de suite. Les qualités inspirant ces émotions, toutefois, n'ont pas d'existence réelle. Elles sont comme ce qui meurt dans nos rêves, comme la création d'un magicien.

C'est comme cela que se perpétue la chaîne des 12 productions interdépendantes et qu'est entretenue la frustration samsarique. Nous pouvons couper la chaîne à son premier maillon - l'ignorance - en produisant la Sagesse capable de rester dans la compréhension du niveau ultime de Vérité, la Sagesse de la Vacuité.

35.8 : En plus des 6 perfections, nous devons absolument éviter les 4 Dharmas noirs :

- 1- Mentir ou tromper son maître, ainsi que tous nos amis de la Sengha. L'antidote est de ne jamais mentir, ni tromper aucun être sensible, y compris pour sauver sa vie.
- 2- Inciter quelqu'un qui a fait une bonne action à regretter ou parjurer son acte. L'antidote est d'orienter toute personne consentante vers le Dharma.
- 3- Parler durement ou avec colère à quelqu'un ayant développé l'attitude d'Eveil. L'antidote est de reconnaître tout pratiquant du Dharma comme son propre maître.
- 4- Être hypocrite et faux avec les êtres sensibles. L'antidote est de toujours être sincère avec chaque être (y compris les animaux, etc).

Méditation N° 36 : Les 4 Qualités principales du pratiquant

36.1 : La Sangha (communauté vertueuse) est constituée de tous ceux et toutes celles, moines, nonnes et laïcs, qui pratiquent le Dharma et aident les autres à trouver refuge de manière appropriée.

Le pratiquant possède 4 qualités principales :

- 1- Lorsqu'on lui nuit, il ne répond pas par la violence;
- 2- Lorsqu'on manifeste de la colère à son égard, il ne répond pas par la colère;
- 3- Lorsqu'on l'injurie, il ne répond pas par l'insulte;
- 4- Lorsqu'on l'accuse, il ne réplique pas.

Ces qualités primordiales résultent et sont fondées sur la compassion et l'amour bienveillant. Elles sont sources de Sagesse et d'Eveil.

36.2 : Ces 4 qualités sont basées sur 3 vertus essentielles : la patience, la tolérance et la non-violence.

p. 104

- Elles sèment des graines bénéfiques dans notre courant de conscience et dans celui des autres;
- Elles développent notre force mentale et notre attitude bienveillante, contre vents et marées, affermissant ainsi notre pratique qui devient inébranlable;
- Elles nettoient notre esprit et notre Karma des émotions et empreintes négatives du passé.

36.3 : Prenez le temps de faire ces exercices : mettez en action sur vous-même ces 4 qualités, en visualisation dans un premier temps, puis dans la vie , à chaque fois que vous serez confronté à ce type d'agression.

Voici comment faire :

- Visualisez que quelqu'un vous nuit, vous agresse, même gravement. Soyez attentif à ce qui monte en vous. Si de l'aversion, de la colère ou de la haine monte en vous, observez comment des émotions sont destructrices et peuvent vous entraîner dans un cercle vicieux de négativités. Observez si vous seriez prêt à réagir par la violence...
- Visualisez maintenant que vous ne réagissez pas par la violence, que vous restez serein, calme, sans ressentiment ni colère. Vous êtes patient, tolérant, compréhensif, empli d'amour et de compassion. Par exemple, s'il vous vole, vous ne résistez pas, au contraire, vous lui donnez vos biens avec joie dans le but d'éviter à votre agresseur d'accumuler du Karma négatif. Soyez attentif à vos émotions, comment vous sentez-vous ?

36.4 : Second exercice :

- Maintenant, visualisez que quelqu'un est en colère contre vous. Méditez sur le même principe que précédemment.

Dans tous les cas, visualisez que vous restez patient, serein, tolérant. Vous avez un sentiment équanime d'amour bienveillant et de compassion. Votre objectif est d'éviter le cercle vicieux des négativités, de libérer des souffrances, de purifier vos Karmas respectifs. Quand vous êtes dans cet état de sérénité, trouvez alors une façon positive de résoudre le conflit.

36.5 : Troisième exercice :

- Maintenant, visualisez que quelqu'un vous insulte avec verve. Méditez sur le même principe que précédemment.

36.6 : Dernier exercice :

- Maintenant, visualisez que quelqu'un vous accuse. Méditez sur le même principe que précédemment.

Dans tous les cas, visualisez que vous restez patient, serein, tolérant. Vous avez un sentiment équanime d'amour bienveillant et de compassion. Votre objectif est d'éviter le cercle vicieux des négativités, de libérer des souffrances, de purifier vos Karmas respectifs. Quand vous êtes dans cet état de sérénité, trouvez alors une façon positive de résoudre le conflit.

Contemplant le bénéfice de la patience, la tolérance et la non-violence, je m'engage dans la pratique de ces 3 vertus essentielles.

Méditation N° 37 : Le processus de la mort

37.1 : Au moment de la mort, 2 choses seront importantes :

- 1- L'environnement;
- 2- Votre niveau d'entraînement spirituel.

1- L'Environnement :

Si vous avez un très bon Karma et si votre niveau de pratique est très élevé, vous aurez la très grande chance de mourir en méditation, quel que soit le lieu de votre mort. Ceci vous assure l'Eveil.

Si vous avez un Karma suffisamment positif, vous mourrez dans des conditions satisfaisantes pour réaliser l'Eveil sans méditation. Quelles sont ces conditions ?

- Mourir dans un lieu calme entouré de ceux qu'on aime. Si vous mourez chez vous, c'est l'idéal. Evitez les hopitaux et les médecins avec tout leur appareillage et leur angoisse de la mort : quand la mort est là, il faut l'accepter. On ne peut pas maintenir en vie ce qui doit mourir et on ne peut pas ressusciter ce qui est mort.

La famille et les proches ont donc un rôle important. Ils doivent vous aider à bien mourir et vous guider, vous soutenir tout au long du processus de la mort.

Votre famille doit connaître l'accompagnement bouddhiste des mourants (Pour plus de détails, reportez-vous à la pratique spécifique). S'ils ne sont pas bouddhistes, ils peuvent quand même vous accompagner en respectant certaines règles :

a- Bien avant que la mort ne survienne :

- Vous pouvez pleurer ensemble et vous dire votre amour ou votre amitié, repenser au bons moments, etc.

b- Juste avant la mort :

- Ne pas s'affoler, ne pas paniquer, ni pleurer : tout ceci ne ferait qu'accroître votre souffrance et augmenter vos peurs;
- Garder leur calme et être plein d'amour et d'attention, de compassion, de bienveillance;
- Rester près de vous, s'occuper de vous sans frénésie, avec douceur et calme, vous parler avec amour et bienveillance, vous prendre par la main, vous embrasser, etc.

c- Puis quand la mort survient, ils doivent cesser tout contact et toute parole, sauf les accompagnements et prières bouddhistes.

Si vous n'avez pas le choix du lieu de votre mort, seul votre niveau de pratique pourra vous secourir.

37.2 : Votre niveau de pratique :

En dernier recours, même si vos proches peuvent vous aider à bien mourir, au moment de la mort vous serez seul et ce sera votre niveau de pratique qui fera la différence entre renaître ou atteindre l'Eveil; et si vous ne pouvez atteindre l'Eveil, renaître dans les mondes inférieurs ou les royaumes supérieurs.

Afin de vous préparer à ce moment, vous devez connaître ce qui se passe au moment de la mort. Quel est le processus de la mort ? Certains signes physiques vous annoncent que vous approchez de la mort :

Les différents éléments constitutifs de la vie se dissolvent progressivement. Les 5 éléments (eau, terre, feu, air et espace) se dissolvent.

- 2 à 5 jours avant, une très grande fatigue, un épuisement général, une grande difficulté à respirer se font sentir. Vous maigrissez, vous avez de plus en plus de difficulté à uriner, à manger. Votre vision et votre ouïe baissent.
- Puis quand il ne reste que quelques heures (48 h ou 2, 3 h), le froid pénètre votre corps à partir des pieds (perte de l'Elément feu). Le corps devient de plus en plus lourd. Vous avez l'impression de perdre l'équilibre, même en étant allongé dans un lit. Vous avez l'impression de tomber (perte de l'Elément terre).
- La vue et l'ouïe diminuent tellement que vous devenez quasiment sourd et aveugle (perte de l'Elément eau). Vos proches doivent vous parler près de l'oreille et parler fort.
- Quand la mort est vraiment proche, la respiration s'alourdit et devient de plus en plus difficile. L'inspiration devient douloureuse et presque impossible, demande des efforts terribles (perte de l'Elément air). Ceci est vraiment le signe que votre mort est très proche. A ce moment, vos proches doivent cesser de vous parler et de vous toucher et doivent se concentrer sur les instructions d'accompagnement et les prières.
- La respiration pulmonaire, externe, s'arrête alors dans un dernier souffle. Mais la respiration interne, cellulaire, celle subtile des canaux d'énergie, continue. L'esprit reste éveillé et présent. La conscience est toujours active, mais plus faible. Elle atteint un niveau plus subtil.
- La goutte blanche du père venant du dessus du crane descend et rejoint la goutte rouge de la mère venant de la base. Lorsqu'elles se rejoignent, la conscience s'arrête. C'est un arrêt momentané, une sorte de trou noir, sans référence qui dure entre quelques secondes et quelques minutes.

C'est juste après ce «black out» que va se manifester la véritable nature de l'esprit.

37.3 : Cette nature véritable de l'esprit se révèle donc à vous. Ce sera un instant très bref.

L'état primordial, l'essence fondamentale de l'esprit va se révéler.

C'est un espace vivant, lumineux, empli de lumière sans limite, libre de tout. C'est un espace immense, infini et agréable : la luminosité mère.

Grâce à la pratique méditative, vous avez déjà reconnu cette belle lumière blanche : on l'appelle luminosité fille.

En reconnaissant cet espace lumineux comme étant la vraie nature de votre esprit, vous permettez à la luminosité mère de rencontrer la luminosité fille. C'est au moment de cette rencontre que vous atteignez l'Eveil, vous libérant ainsi complètement du mode de vie samsarique et réalisant l'Etat de Bouddha omniscient, pure lumière, pur amour et pure compassion, parfaitement libre de toute fabrication.

Ayant reconnu la véritable nature de notre esprit, nous pouvons alors devenir cet espace lumineux et joyeux, vivant et libre.

Il est évident, que seul les pratiquants ayant déjà fait l'expérience de la vraie nature de l'Esprit grâce à la méditation seront en mesure d'effectuer cette reconnaissance. A ce moment de la mort, la conscience est si subtile, donc si faible, que seul un esprit entraîné aura une reconnaissance immédiate, spontanée, instinctive, sans effort.

37.4 : Pour les autres, cette lumière n'aura aucune signification et l'immensité de cet espace les emplira de terreur. Les croyants d'autres religions, pourront peut-être associer cette luminosité avec le dieu de leur foi et dans ce cas, ils peuvent eux aussi avoir une chance de réalisation. Cependant, s'ils ne sont pas habitués à voir la claire lumière de Jésus (ou autres), ils n'ont aucune chance de faire cette reconnaissance. La peur venant, ce sont toutes les émotions négatives qui ressurgissent et prennent le dessus. Dans ces conditions, c'est la force de notre Karma qui déterminera notre devenir.

Posons-nous alors cette simple question : allons-nous laisser s'enfuir cette chance inestimable d'atteindre l'Eveil ? Allons-nous laisser le Karma décider pour nous ?

Contemplant cela, avec la ferme intention d'atteindre l'Eveil pour ma propre libération et le bien de tous les êtres sensibles, je prends la résolution inébranlable de pratiquer chaque jour de plus en plus et de mieux en mieux.

Méditation N° 38 : Le niveau subtil de l'Esprit

p. 109

38.1 : Notre esprit fondamental, cet esprit subtil, ce continuum mental, nous suit de vies en vies. Il garde les empreintes Karmiques de toutes nos actions. Cet esprit est non produit, permanent, sans commencement ni fin, indépendant du corps et du cerveau.

38.2 : Le «Moi», le «Soi», «l'EGO», ces 3 termes recouvrent le même concept : l'esprit subjectif.

Il constitue la personnalité de cette vie et est dépendant du corps et du cerveau. C'est un phénomène produit et impermanent. C'est un esprit «grossier» aux capacités limitées comparé aux capacités de l'esprit subtil. Il disparaît avec la mort : seul l'esprit subtil subsiste après la mort. Lors de notre renaissance, un nouvel esprit subjectif, marqué par les empreintes karmiques que lui transmet l'esprit subtil, est alors produit et forme une nouvelle personnalité dans un nouveau corps.

Posez-vous cette question : Quel intérêt y-a-t-il à s'attacher à quelque chose qui va disparaître définitivement ? Ne ferions-nous pas mieux de nous centrer sur la cultivation de notre esprit subtil ?

38.3 : Un être non entraîné spirituellement sera dominé par son EGO, tandis que la pratique spirituelle nous permet de diminuer les effets de l'EGO et de le dominer en nous mettant en relation avec notre esprit fondamental. Plus le niveau de conscience est dépendant du corps, plus il est grossier. Au contraire, plus il est subtil, moins il a de corrélation avec le corps physique grossier.

38.4 : De plus, les niveaux subtils de l'esprit, bien que d'émission plus faible (et donc plus difficile à percevoir), sont en réalité beaucoup plus puissants que les niveaux grossiers. Quand on devient en mesure de les utiliser, ils sont bien plus efficaces pour la transformation mentale et ouvrent à des connaissances et des possibilités insoupçonnées.

Sous l'influence de l'esprit subtil, ce sont toutes nos vertus qui s'épanouissent et toutes nos négativités qui s'évanouissent.

Voilà ce que permet la pratique. Il faut y consacrer du temps, car les habitudes mentales ne peuvent être changées que graduellement. Cependant, il est intéressant de noter que l'esprit accumule et emmagasine les qualités. Ce qui veut dire que si l'on cultive régulièrement ces qualités, il ne sera pas nécessaire de renouveler à chaque pratique l'effort indispensable pour les acquérir initialement. Leur force va s'accroître petit à petit. Par conséquent, si vous pratiquez régulièrement, l'entraînement améliorera sans cesse ces qualités.

38.5 : Donc, nous sommes habités par 2 natures, 2 niveaux de conscience totalement différentes.

Le «Moi» existe bel et bien comme phénomène produit, impermanent et empli de confusion et d'illusion. Cependant il n'existe pas de façon inhérente, autonome. Il est le produit de l'ignorance initiale et nous maintient dans cette ignorance. Il est dépendant de causes et conditions, ainsi que d'agrégats. Il ne peut atteindre la Bouddhité. C'est le continuum mental, niveau subtil de l'esprit, base d'imputation ultime du Moi, sans commencement ni fin, qui a l'ultime capacité d'atteindre la réalisation de l'Etat de Bouddha.

Les niveaux grossiers de conscience ne le peuvent pas. Il n'y a que le niveau subtil qui peut parvenir à la Bouddhité.

38.6 : L'esprit même, l'esprit de base, fondamental, est le Dhamakaya inné, l'esprit de claire lumière. Toutes les apparences pures ou impures sont le jeu de ce corps de Vérité; elles naissent de l'esprit fondamental de claire lumière.

Dans le Dzogchen (ou Ati Yoga), l'esprit primordial et inné de la claire lumière est appelé «conscience ordinaire» ou «RIGPA». L'esprit subjectif est appelé «esprit relatif» ou «Sems».

Cet esprit fondamental inné de claire lumière est vide de toutes les vérités conventionnelles. De ce fait sa nature est pureté essentielle. Quand nous mourons, nos niveaux grossiers de consciences se dissolvent. Au moment de notre mort, l'ultime conscience qui apparaît est le niveau le plus subtil, dénommé «Claire Lumière» : c'est cette conscience qui établit la connexion avec la vie suivante ou avec la réalisation de la Bouddhité, selon notre niveau spirituel.

Posez-vous cette question : laquelle des 2 consciences allez-vous privilégier ? Allez-vous choisir ce Moi grossier et voué à disparaître ou bien cet esprit subtil capable de vous ouvrir les portes de la Bouddhité éternel, libre et joyeuse ?

Recitez cet hommage à Bouddha Shakyamuni :

**«Hommage au parfait Bouddha,
Au suprême philosophe qui enseigna la production interdépendante,
Exempte de destruction et de création,
Sans allée ni venue,
Ni unité ni pluralité,
L'apaisement des fabrications mentales,
L'ultime béatitude !»**

Méditation N° 39 : Le Calme Mental associé à la Vacuité p. 111

39.1 : Nous vivons en croyant qu'il n'y a qu'un seul niveau de réalité, qu'un seul mode d'existence : celui de notre corps et esprit subjectif vivant dans ce monde. Pourtant il existe un autre niveau de réalité : le mode d'existence libre de toute souffrance qu'est l'état de Bouddha. Cependant, notre esprit confus ne peut ni voir, ni admettre ce mode d'existence tant qu'il n'en a pas fait l'expérience. Ce n'est que dans la méditation profonde du Calme Mental associé à la Vacuité que nous pouvons faire l'expérience de la véritable nature de l'esprit et maintenir cette Vue stable et la transformer en Conduite naturelle.

Cette véritable nature de l'esprit apparait à différents autres moments : le baillement profond, l'éternuement violent ou encore un orgasme puissant. Mais il est très difficile, sans entraînement, de la repérer. Elle apparait aussi lors du sommeil sans rêve, juste après l'endormissement : le Yoga du rêve peut nous entraîner à cette reconnaissance durant le sommeil. Outre la méditation profonde, l'autre grand moment est celui de la mort. Grâce à la pratique méditative, il devient alors possible de repérer notre véritable nature de l'esprit lors du sommeil et lors du moment de la mort; c'est à ce moment ultime que la vérité de notre niveau de pratique se réalise.

39.2 : Nous devons nous entraîner jusqu'à ce que notre concentration sur la Vacuité se développe en une irrésistible «expérience semblable à l'espace» en laquelle tous les concepts disparaissent et où seule la radiance de la Vérité Ultime est perçue. Cette radiance dissout alors peu à peu les racines des instincts karmiques et des facteurs perturbateurs de l'esprit. Cette radiance semblable à l'espace ne doit pas être confondue avec un état sans pensée tel qu'il peut être produit en supprimant les processus mentaux par la concentration. Il ne provient pas d'une suppression, mais d'une absence croissante de schémas négatifs de pensée qui nous entravent et nous font «coller» aux choses. Quand nous découvrons comment ceux-ci (les schémas) nous ont complètement plongés dans l'illusion, nous incitant à voir une réalité qui n'existe pas et nous masquant dans le même temps la Vérité, l'esprit cesse alors d'aller à eux et ils disparaissent, laissant notre processus de pensée ouvert à l'expérience de sphères de connaissances plus profondes.

C'est la Vacuité semblable à l'espace, dégagée des nuages de la pensée conceptuelle, conventionnelle, et cela n'a rien à voir avec le concept nihiliste de «néant». La Vacuité n'est rien d'autre que la négation de l'existence INHERENTE. Le fait que les phénomènes soient dénués d'existence intrinsèque rend possible l'exercice de leurs diverses fonctions, telles que l'enchaînement des causes et effets, ce qui permet de dire que les vérités conventionnelles émergent de la nature de la Vacuité.

39.3 : Voici comment méditer sur le calme mental associé à la vacuité :

Le calme mental consiste à ne penser à rien de précis, en particulier à laisser se dissoudre toute pensée négative et à laisser l'esprit dans la paix, le calme, la sérénité. Ainsi posé, l'esprit peut alors méditer sur un point précis, le concept de Vacuité, puis Calme Mental et Vacuité s'unissent dans une même expérience non conceptuelle.

- **V**ous êtes en posture de méditation;
- **D**ans un premier temps, nettoyez les canaux d'énergie en inspirant profondément par la narine droite (fermer la narine gauche avec l'index de la main gauche) et en expirant fortement, puis faite de même avec la narine gauche, et enfin les deux ensemble;
- **R**espirez ensuite normalement, puis ralentissez le rythme de votre respiration; Ayez conscience de respirer et d'inspirer, sentez et visualisez l'air qui circule, ayez conscience de ralentir votre respiration;
- **P**uis abandonnez la conscience de la respiration et ne pensez à rien en particulier...

Si une pensée, une image, un son, une musique ou un mot se présente à votre esprit, ne lutez pas, laissez venir mais sans vous y attacher, sans leurs accorder d'importance... laissez-les glisser et se dissoudre, laissez -les disparaître...

Il s'agit en particulier d'éviter d'avoir des pensées ou des émotions négatives. Si de telles pensées surviennent, ou s'il est encore trop difficile pour vous de ne penser à rien, il vaut mieux laisser venir des pensées, des sentiments positifs, des images et émotions positives, agréables, etc. Laissez venir des images, des musiques, des mots agréables, emplis de calme, de sérénité et de félicité.

Par exemple : vous pouvez visualiser un ciel bleu magnifique avec un arc en ciel grandiose; ou encore un beau paysage de montagne avec un lac miroitant, une superbe île au milieu du pacifique ensoleillé, l'image d'un bouddha heureux, etc. Puis, sans vous y attacher, laissez calmement ces visions se dissoudre.

Si à un moment, vous vous apercevez que vous ne pensez à rien (plutôt le ressentir comme une révélation), ne vous y attachez pas. Laissez se dissoudre ce sentiment, cette révélation.

- **U**ne fois que vous sentez que votre esprit est dans un état de calme stable, commencez à méditer sur la Vacuité. Prenez d'abord un «objet» de méditation et appliquez le concept de Vacuité à cet «objet» en vous concentrant sur ce point précis de méditation.

Appliquez d'abord le raisonnement logique à cet objet :

- essayez d'obtenir une idée claire de la manière dont cet objet apparaît à l'esprit;
- puis, examinez la base, le fondement, la nature, et l'essence de cette apparence;
- enfin, mettez en évidence l'impossibilité de trouver une nature inhérente à cette objet; vérifiez que l'objet qui apparaît n'existe en fait d'aucune façon dont l'esprit subjectif le conçoit; discerner le mode «d'ainsité» de cet objet.

- **P**uis cessez cette méditation sur la Vacuité et revenez au calme mental. Posez-vous dans ce calme, cette sérénité.

- **L**e calme revenu, méditez sur la Vacuité de votre propre «JE», votre «MOI», et développez cette méditation par la méditation sur la nature réelle de l'esprit qui est pure Lumière, et pure Vacuité.

- **V**isualisez alors l'espace vital lumineux et joyeux, sans fin de votre esprit qui se confond et se fond avec l'espace; la blancheur luisante de l'espace devenant Vacuité universelle, et qui est la Vacuité elle-même.

- **U**ne fois atteint cet état de pure Vacuité et pure Sérénité, restez-y le temps qui sera nécessaire. (En fait, à ce stade, le temps conven-

39.5 : Après cette méditation,

Méditez ce vers de Tsong Khapa :

**«La méditation en un point apporte un samadhi* fantastique et indescriptible;
Ne vous arrêtez toutefois pas là
car celle-ci combinée avec la conscience discriminante,
capable de discerner les modes d'existences,
donne naissance à un samadhi posé fermement et inébranlablement sur l'Ultime.
Comprenant cela, voyez comme merveilleux les efforts effectués
dans l'association du Samadhi et de la Sagesse !»**

Et cet autre :

**«Méditez en un point sur la Vacuité semblable à l'espace.
Après la méditation, voyez la vie comme la création d'un magicien.
Par une familiarisation avec ces deux pratiques,
la Méthode et la Sagesse sont parfaitement unies.
Et l'on va au bout des Voies du bodhisattva.
Comprenant cela, ne soyez pas satisfait par une Voie
exagérant ou bien la Méthode ou bien la Sagesse,
mais restez sur la route des Fortunés !»**

*Samadhi : Absorbation méditative qui unit le calme mental (Shamata) et la Vacuité (Vipashyana).

Méditation N° 40 : L'Espace et l'Univers

40.1 : Il existe des éléments matériels et d'autres immatériels, tout comme il existe des phénomènes produits et d'autres non-produits. Ce qu'on appelle l'Univers est en fait de l'Espace où évolue une infinité d'Univers, dont le notre. Un univers comme le notre, composé de milliards d'objets célestes, est fait de matière et d'énergie, sans cesse en mouvement, en perpétuel changement. Dans ces univers vivent des «objets» animés et d'autres inanimés. Cette matière et cette énergie proviennent de l'espace.

40.2 : L'espace est un «corps matériel» composé de particules sub-atomiques et énergétiques, des particules d'espace. C'est de ces particules d'espace que surgissent les autres éléments. Quelle est la cause de ce processus ? Qu'est-ce qui fait que des particules d'espace surgit de la matière pouvant créer des univers entiers, des galaxies, des systèmes solaires, etc ? Le Bouddhisme pense que d'autres conditions, immatérielles, se présentent et agissent sur celles-ci. Ces influences immatérielles sont par essence des consciences, des continuum mentaux chargés de leur Karma.

Dans la Vision Bouddhiste, un univers, n'est qu'une infime partie de l'espace qui est composé d'une infinité d'univers

Chaque univers passe par 4 périodes (éons) de changement :

- 1- Période de Vacuité;
- 2- Période de formation;
- 3- Période de «stabilité»
- 4- Période de destruction.

Le cycle recommence alors pour créer un nouvel univers qui sera marqué par les continuums de consciences de l'univers précédent. Cette série de 4 phases se déroule, recommence et se perpétue sans fin.

L'espace est donc la cause substantielle et les continuums mentaux la cause coopérante de la création des mondes. Les phénomènes mentaux et physiques s'influencent réciproquement.

On peut alors se poser la question : Pourquoi notre univers se présente tel que nous le connaissons ?

L'univers précédent le notre était composé d'êtres animés qui partagent avec nous des continuums de conscience et de ce fait fournissent une connexion de consciences (donc de Karmas) entre leur univers et le notre; tout comme le notre fournira une connexion à l'univers suivant dans plusieurs milliards d'années.

40.3 : On a parler de «corps matériel» encore faut-il définir ce qu'on entend par «corps matériel»...

p. 115

Pour le Bouddhisme, le monde physique provient de l'espace lui-même, lequel n'est pas composé de matière au sens classique du terme et n'est donc pas physique à proprement parler. L'énergie n'est pas une entité qui existe objectivement en tant que réalité physique indépendante; elle est l'essence même de l'espace. Or comme le démontre la physique moderne, la masse et l'énergie sont interchangeable, ce qui pose de grandes interrogations sur le statut de la matière. Des perspectives intéressantes de découvertes s'ouvrent à nous.

On peut aussi se demander si ces particules d'espace ont elles-mêmes un commencement... Pour le bouddhisme, la réponse est non : ces particules d'espace sont plutôt une forme d'énergie. Elles sont l'essence même de l'espace. D'autres systèmes philosophiques ou religieux affirment que la cause première est Dieu (un dieu créateur et omnipotent). Le bouddhisme suggère une autre façon de voir : et si la ou les causes premières n'existaient tout simplement pas ?

Dans ce cas, pourquoi l'espace n'a pas de commencement ? La réponse est parce que c'est ainsi, c'est sa nature. Il n'y a pas de raison particulière. L'espace est seulement l'espace.

L'espace est donc un «corps matériel-énergétique», non produit, infini, sans début ni commencement spatial et temporel. Les consciences fondamentales sont des phénomènes immatériels, permanents, non produits. Les différents univers peuplant l'espace sont des phénomènes matériels, produits et impermanents. Certains sont visibles à nos yeux, d'autres non.

40.4 : On peut aussi se poser la question de la validité des 6 royaumes du Samsara. Qu'en est-il dans les autres univers ? Sont-ils constitués sur le même modèle ? La réponse est oui. Le samsara n'est pas un lieu physique, il est un mode d'existence et même si la vie se présente sous d'autres formes physiques ailleurs, le mode samsarique existe bel et bien. On y retrouve les mêmes catégories, même si les noms et les aspects formels peuvent changer, tout comme sera différent l'aspect des êtres pensants «humains» dans l'univers qui succèdera au notre.

40.5 : Visualisez l'espace infini. Visualisez-vous devenir claire lumière sans limite, emplissant l'espace. Vous êtes la lumière, vous êtes l'espace, pure lumière, vivante, joyeuse et infinie de la Bouddhité. Puis, en associant cette vision au Calme Mentale, dissolvez cette création mentale de façon à laisser venir naturellement la véritable nature de votre esprit, hors de tout concept et toute fabrication.

Méditation N° 41 : La Paix Mondiale

41.1 : En tant qu'être humain, il vous est maintenant facile de voir que vous êtes citoyen du monde. En tant qu'être sensible, en Vérité Ultime, vous êtes citoyen de l'espace. A quoi bon s'attacher à votre pays ? Lui aussi est voué à disparaître. Bien souvent, les pays ne sont que des fabrications artificielles englobant plusieurs unités humaines basées sur des peuples et des cultures différentes. Mais mêmes les cultures sont vouées à disparaître. Une certaine dose d'attachement à sa culture et à son pays peut nous aider à vivre au niveau collectif. Cependant, l'attachement irrationnel que certains leurs portent, aboutit au Nationalisme et à l'intolérance. C'est une forme d'égoïsme collectif, issu de l'ignorance, facteur d'aversion. Cela est la cause de tous les conflits inter-nations, inter-raciaux, inter-religieux, etc. L'Histoire humaine est malheureusement parcouru de ces conflits destructeurs.

41.2 : Le monde est une expansion de nous. Chaque parcelle de l'univers représente un segment de notre corps. Chaque être humain est un membre, une cellule de ce corps. Maintenir l'harmonie et l'équilibre suppose de prendre soin de chaque être humain. Nous sommes tous reliés, interdépendants, en relation constante. Tout ce qui se produit dans le monde a un jour des répercussions sur notre existence et inversement, tout ce que je fais, pense et dit a des répercussions sur le reste du monde. La paix se trouve donc d'abord à l'intérieur de nous.

41.3 : Etablir la paix à l'extérieur de soi (entre nations, entre communautés, dans sa famille, etc) et agir sur le monde demande en premier lieu d'agir sur soi, d'établir la paix en soi.

Comment, en effet, un esprit non apaisé, sans cesse tourmenté par des émotions négatives telle la colère, peut espérer vivre en harmonie et en paix avec les autres ?

- Prenez le temps de vous remémorer des situations où le non apaisement de votre esprit a été source de conflits. Faites de même cette fois à l'inverse : voyez comment votre esprit apaisé peut amener le calme et l'harmonie autour de vous.

41.4 : La paix mondiale commence par l'immense compassion et le réel amour qu'on éprouve pour les autres. Elle suppose de reconnaître l'unité fondamentale qui unit tous les êtres humains et tous les êtres sensibles, malgré les apparentes diversités.

Cela est un travail sur soi.

- Visualisez que chaque être humain est une partie de vous-même. Sentez toutes les souffrances de chaque être humain, sentez leurs espoirs, leurs bonheurs, etc. Prenez sur vous tous leurs malheurs et toutes leurs souffrances. Donnez leurs toutes vos joies et tous vos bonheurs.

- Faites de même pour tous les êtres sensibles.

41.5 : Visualisez l'espace infini. Visualisez-vous devenir claire lumière sans limite, emplissant l'espace. Vous êtes la lumière, vous êtes l'espace, pure lumière, vivante, joyeuse et infinie de la Bouddh  t  . Visualisez chaque être sensible devenant claire lumière. Tous sont emplis de joie et de sérénité. Votre esprit est en paix, serein en harmonie avec l'univers, en harmonie avec chaque être.

En associant cette visualisation avec le Calme Mental, dissolvez cette création mentale et laissez venir de façon naturelle la véritable nature de votre esprit, sans fabrication ni concept.

Méditation N° 42 : Les Qualités du Maître

p. 118

Vous êtes maintenant prêt à pratiquer le Bouddhisme Vajrayana ou Bouddhisme Tantrique. Pour cela vous avez besoin d'un Maître hautement qualifié.

Vous devez comprendre que le Maître est indispensable. Il n'y a absolument aucune méthode qui permette d'obtenir l'Eveil sans suivre un Maître qualifié. En pratiquant seul, vous en resterez au stade d'obtenir une renaissance fortunée. Certes, cela est mieux que de renaître dans l'un des 3 royaumes inférieurs, mais est-ce vraiment ce que vous voulez ?

Tous les Sutras et les commentaires insistent sur ce point. Même le Bouddha Shakyamuni a suivi les enseignements de grands Maîtres dans ses vies antérieures et aussi dans la vie qui nous la fait connaître comme Bouddha. Avant lui, le Bouddha KASHYAPA, dont nous n'avons malheureusement pas reçu les enseignements, a lui aussi reçu les enseignements de grands Maîtres. Donc si les Bouddhas firent ainsi, engagez-vous avec confiance sur leur trêce et cherchez un Maître authentique.

Afin de vous permettre de trouver ce Maître, voici les qualités du Maître idéal qui vous serviront de points de repère dans votre quête.

42.1 : La première qualité est la discipline :

La discipline est la base du Chemin. Un guru (Maître) sans discipline ne pourra l'inspirer à ses étudiants.

42.2 : La seconde qualité est d'avoir un esprit reposant sur la Sérénité :

La Sérénité s'obtient par la concentration méditative qui permet de maîtriser les niveaux grossiers des perturbations émotionnelles et psychiques. Sans cela, son expérience des méditations sera insuffisante et il n'aura pas pu développer la 3ème qualité.

42.3 : La troisième qualité est la Sagesse :

Seul un Maître ayant une expérience directe des niveaux de Vérité les plus profonds pourra faire retentir le Dharma dans toute sa pureté.

Un Maître sans sagesse est dangereux pour lui-même et pour ses étudiants. Il peut, par exemple, devenir sectaire, matérialiste, attiré par les 8 principes du monde, etc.

42.4 : La quatrième qualité est d'être un guru détenteur des transmissions scripturales du Dharma et la cinquième est d'être un guru détenteur des transmissions expérientielles du Dharma :

Un Maître détenant ces 2 transmissions sera capable de mettre en oeuvre les vastes et profondes pratiques sans déformation ni erreur; de diriger ses étudiants au travers des étapes successives en maintenant l'harmonie entre connaissance et expérience interne.

42.5 : En outre un Maître Tantrique doit aussi avoir les compétences suivantes :

Il doit être capable de dispenser les «4 initiations» à partir de sa propre expérience, ce qui veut dire introduire le disciple aux «grandes unions de la pratique et d'au-delà». Seul un Bouddha Vajradhara peut faire cela : c'est à dire un Maître ayant réalisé les «claires lumières métaphoriques et réelle», ainsi que le «corps illusoire» - véhicule de l'esprit de claire lumière- ainsi qu'avoir réalisé «l'état de grande union» auquel le disciple est introduit.

42.6 : Un Maître doit aussi avoir les 4 attitudes altruistes :

- 1- Habilité et créativité spontanées dans sa manière d'appliquer les méthodes pour engendrer des progrès chez ses disciples;
- 2- L'enthousiasme et la joie à consacrer tout son temps et toute son énergie à enseigner;
- 3- Diligence et persévérance pour enseigner;
- 4- La patience avec les disciples qui ne pratiquent pas bien.

Voilà donc les qualités demandés à un Maître, Tantrique en particulier.

Tsong Khapa dit : «Le Bouddha apparut de lui-même est un être accompli en la perfection; mais plus bienfaisant que le Bouddha est notre propre Maître, car c'est lui qui nous donne personnellement les enseignements oraux» (...) «La racine de toute cause produisant le bonheur dans cette vie et dans les vies futures est la pratique de s'en remettre en pensée et en action à l'ami sacré qui révèle la Voie. Voyant cela, suivez-le à tout prix et contentez-le avec l'offrande de la pratique. Moi, un yogi, je fis ainsi; vous ô chercheur de la libération, devriez faire de même.» Et Milarepa dit : «Je n'ai pas assez de fortune pour faire une offrande matérielle, mais à la place, je contenterai mon guru en lui offrant une pratique correcte». Le résultat est qu'il atteignit l'Eveil dans cette vie-là.

Contemplant ceci, je m'engage dans la recherche d'un Maître Tantrique authentique. A cet effet, je me donne le temps d'observation nécessaire. Une fois engagé, je suis et j'applique ses enseignements avec enthousiasme et ferveur, le regardant et le respectant à l'image d'un Bouddha vivant empli de Compassion et de Sagesse.

43.1 : **T**out ce qui apparait est de la nature de l'esprit. Chaque chose qui apparait n'existe pas selon une nature indépendante mais comme une vision de l'esprit relatif (sems) et de ce fait n'a pas d'existence absolue. Si les objets avaient une existence intrinsèque, ils ne changeraient pas et il n'y aurait aucune contradiction. Ils seraient sans causes et sans effets et ne dépendraient d'aucune conditions. A l'analyse, ils deviendraient clairs et précis, mais à l'inverse nous voyons bien qu'ils deviennent confus, s'évanouissent et on finit par ne plus pouvoir les définir.

Cela ne signifie pas qu'ils n'existent pas du tout. Ils n'existent que relativement, en interdépendance de causes, de conditions, et d'agrégats, sans qu'on puisse discerner ce qui du Tout ou des parties définit l'objet.

43.2 : **C**haque phénomène semble exister de façon intrinsèque, sur la base de son apparence, mais en fait il existe différemment de ce que nous en percevons. C'est là qu'est l'illusion ! Le fait qu'il nous apparait comme intrinsèquement existant est la preuve que notre perception elle-même est illusoire, trompeuse, emplie d'ignorance. Voir l'existence des choses par une nature indépendante et intrinsèque est une perception erronée. C'est là le subtil objet qui doit être réfuté !

43.3 : **T**outes les apparences n'existent que dans la vision de notre esprit, sans permanence, sans indépendance. De même, notre conscience n'est qu'une combinaison de moments, un courant de moments de conscience.

Depuis des temps infinis, l'esprit n'est ni existence inhérente, ni totale non-existence. Il est ce qu'on appelle une «non-soi-existence».

Quand nous disons que les phénomènes sont «vides», nous avons pris leur existence inhérente comme objet à réfuter et c'est cette absence d'une telle substantialité qui constitue la Vacuité. Le «vide» de l'existence intrinsèque de l'objet est ce «vide» de ce qui depuis un temps infini n'a jamais existé réellement. Un simple «néant» n'est pas le sens de la Vacuité.

Tant qu'un objet provoque en nous de l'attachement cela signifie que nous n'en voyons pas la Vraie Nature. Quand nous rencontrons des circonstances agréables ou d'autres déplaisantes, lorsque l'antipathie se manifeste pour quelqu'un ou quelque chose, les tenir pour «illusoire», voir leur nature réelle, la Vacuité, aidera à supprimer l'aversion, l'animosité, etc.

Il n'y a rien qui existe par son propre pouvoir et soit indépendant, ni choses extérieures, ni intérieures, ni «être en soi». Mais il y a production interdépendante, qui bien que dépourvue d'existence intrinsèque, nous apporte souffrances et bienfaits.

Donc, tous les phénomènes existent par une diversité d'apparences produites interdépendamment, à partir de leur nature complètement exempte d'existence réelle. C'est pourquoi chaque chose connue possède 2 natures :

- 1- Une nature qui est sa façon superficielle d'apparaître, appelée vérité relative ou conventionnelle (Samvritisatya);
- 2- Une nature qui est sa manière profonde d'exister, appelée Vérité Ultime (Paramanthasatya).

43.4 : «Parce qu'il existe déjà, l'existant n'est pas produit, parce qu'il n'existe pas, le non-existant n'est pas produit» (Nagarjuna dans les 7 stances sur la Vacuité - Shunyata Sapati Karika).

Cela signifie que dès que quelque chose dépend de causes et de conditions pour exister, il est impossible qu'il existe indépendamment, car indépendance et dépendance sont antagonistes.

«Tout ce qui est produit en dépendance ne peut être indépendant et comme tout ce qui est produit est non-indépendant, il n'y a pas de soi-existence propre» (Arya Deva dans le traité des 400 stances - Chatuhsatak Shastra Karika).

La Vacuité ne rend pas les phénomènes vides (phénomène se dit dharma avec un d minuscule). Les phénomènes sont eux-mêmes Vacuité. Donc la Vacuité est elle-même Vacuité.

Si l'on comprend que tout dharma possède 2 modes d'existence, l'un conventionnel (apparence) et l'autre Ultime (non-substancielle), on comprend le concept de Vacuité. C'est en ce sens que tous les dharmas sont eux-mêmes Vacuité (Shunyata). Shunyata étant le mode final et profond d'exister, on l'appelle Vérité Ultime. Et l'esprit qui la saisit, réalise Shunyata.

43.5 : La base du Samsara et du Nirvana est une simple projection de notre esprit, une désignation faite par lui. Samsara et Nirvana sont de la nature de l'esprit (RIGPA), qui lui-même est sans naissance ni destruction.

Voir les apparences comme un jeu de l'illusion, c'est à dire en même temps que les choses nous apparaissent comme réelle, nous réalisons qu'elles ne le sont pas, voilà la vacuité (Shunyata). Réaliser cela est la manière juste d'approcher les phénomènes.

Quand on réalise Shunyata, on réalise la seule façon d'exister de toute chose et de ce fait on réalise que notre manière habituelle de les saisir est une erreur. On sait enfin que notre vision ordinaire est inexacte et on ne peut plus être leur dupe. On cesse d'avoir cette «Vue» ignorante entraînant aversion ou attachement. Nous pouvons enfin voir les choses en tant qu'apparence, sans les émotions provoquées par les sur-impositions de l'esprit, sans la saisie-attachement qui en découle.

Un objet apparaît beau. Dans sa vérité relative, il est beau, mais nous savons qu'il n'est qu'une apparence et de ce fait nous ne ressentons plus d'avidité pour lui. Ainsi la faculté de s'attacher à quoi que ce soit disparaît.

C'est parce que la nature réelle de ces nombreuses apparences est la Vacuité qu'elles peuvent se montrer sous différents aspects. La Vacuité ne nie pas les apparences et les apparences ne réfutent pas la Vacuité.

43.6 : Lorsque grâce à notre capacité grandissante à la méditation profonde, nous pourrions voir en même temps la Vacuité et l'Apparence s'élever dans notre esprit, l'un supportant l'autre, alors nous aurons la capacité de l'Eveil. Si nous pouvons maintenir cette vision, il n'y a possibilité pour aucune manifestation. En connaissant que tous les signes de Sujet et Objet ne peuvent plus être saisis, réalisant cette nature de Vacuité, la non-vision devient la Suprême Vision. Cela est appelé «l'Espace comme méditation».

Voila ce qu'est RIGPA, la vraie nature de l'esprit :

p. 122

«1- son Essence est vide (au sens de la Vacuité);

2- Sa Nature est rayonnante;

3- Son Energie pénètre tout. Cela est RIGPA». (Sogyal Rinpoché dans «Le livre Tibétain de la vie et de la mort»).

- Laissez-vous gagner par le Calme Mental associé à la Vacuité. Oubliez tous les concepts et entrez dans la Vacuité rayonnante de l'esprit, pure énergie infinie qui occupe tout l'espace.

Méditation N° 44 : L'UNIQUE ATTITUDE, L'UNIQUE PRATIQUE :

p. 123

RESTER DANS LA VACUITÉ associée au CALME MENTAL !

44.1 : Abandonnez tout concept pour ne voir que l'espace. Visualisez l'espace, visualisez la véritable nature de votre esprit semblable à l'espace : pur, lumineux; espace blanc, vivant, vibrant, infini et joyeux. Espace omniscient, rempli d'amour, de compassion et de sagesse. C'est l'espace de votre bouddha intérieur semblable à l'espace sans commencement ni fin. L'espace et votre esprit ne font qu'un. Vous êtes l'espace. Faites la méditation du calme mental et de la vacuité de façon simultanée... Dissolvez toute fabrication mentale pour laisser venir naturellement la véritable nature de votre esprit, hors de tout concept et toute fabrication.

44.2 : La pratique de la vacuité englobe toutes les sphères de pratique, aussi convient-il en définitive, de ne pratiquer que la Vacuité associée au Calme Mental. Voici ce qu'en dit "Le précieux ornement de la libération" :

"Le bodhisattva sait qu'au sein des phénomènes il n'y a pas de soi, d'êtres animés, de vie ni d'individus. A l'instar du tathagata, il ne leur attribue rien : ni forme, ni caractéristique, ni essence. Cela, c'est prendre refuge dans le Bouddha avec un esprit exempt de fabrications mentales. L'essence des tathagatas est l'espace absolu. L'espace absolu imprègne tous les phénomènes. Voir que l'espace absolu imprègne tous les phénomènes, c'est prendre refuge dans le Dharma avec un esprit exempt d'élaborations mentales. Qui médite sur l'espace absolu incomposé, qui sait que le véhicule des auditeurs est fondé sur l'incomposé, et que le conditionné et l'inconditionné ne font qu'un, celui-là prend refuge dans la Sangha avec un esprit exempt de fabrication mentale".

"Tous les phénomènes, ô Kashyapa, ressemblent à l'espace : ils n'ont pas de caractéristiques, ils sont depuis toujours lumineux et totalement purs. Comprendre cela, c'est ce qu'on appelle produire l'esprit d'Eveil".

"Il n'y a ni méditation, ni méditant, ni déités ni mantras. Dans la simplicité de l'état naturel, déités et mantras se trouvent au complet".

"Le yogi ne sera pas transformé par les statues et les autres images, mais s'il s'adonne à l'esprit d'Eveil avec ardeur, il

deviendra Bouddha”.

“Quand on ne dévie pas de la vacuité, on maîtrise les six vertus transcendantes. Ne pas penser, c’est la générosité. Ne pas être séparé, c’est la discipline. Ne pas différencier, c’est la patience. Ne pas adopter ni rejeter, c’est le courage. Ne pas s’attacher, c’est la concentration. et rester sans concept, c’est la connaissance”.

p. 124

“La méditation du sage sur la vacuité ne repose sur rien ni ne demeure en rien qui relève du monde; elle ne demeure nulle part dans le devenir. Telle est la discipline parfaitement bénéfique”.

“Puisque tous les phénomènes ont la même saveur, puisqu’ils sont vides et dépourvus de caractéristiques, l’esprit ne demeure nulle part et ne s’attache à rien : une telle patience procure de grands bienfaits. Les sages qui pratiquent le courage, rejetant au loin tout attachement, ne placent leur esprit nulle part et ne s’attachent à rien. Voilà ce qu’on appelle l’authentique champ de mérites. qui, pour le bien et le bonheur de tous les êtres, médite en absorption et abandonne les lourds fardeaux, celui-là élimine toutes ses émotions négatives et possède les marques du sage véritable”.

“Voir réellement la sagesse spontanée, comme de l’eau versée dans de l’eau, ou de l’huile versée dans de l’huile, voilà la prosternation”.

“Aspirer au domaine d’expérience des bouddhas en pratiquant la vacuité, c’est faire offrande à l’instructeur, et cette offrande est sans égale”.

“Que ceux qui désirent confesser leurs fautes s’assoient droit et contemplent l’authentique. Contempler l’authentique de façon authentique, c’est la meilleure purification des fautes”.

“Quand on n’a pas la présomption de penser que ceci est voeu et que cela ne l’est pas, c’est la discipline du nirvana, la discipline authentique. Même s’il est laïc, s’il ne se rase pas les cheveux et la barbe, ne porte aucun vêtement religieux et ne prend pas de voeux, celui qui a réalisé la nature suprême est appelé moine absolu”.

“Si l’on goutte une fois à l’état naturel inaltéré, on est rassasié de toutes les doctrines. Les êtres puérils ne le comprennent pas et s’en tiennent aux mots. Mais ces derniers ne sont pas les marques de notre esprit”.

“Lire le Dharma, c’est être dans la vacuité; le retenir, c’est cela; le méditer, c’est cela aussi; mémoriser le Dharma

enseigné, c'est cela encore; mais cela n'apparaît dans aucune théorie”.

“Dans la découverte de la nature de l'esprit, les offrandes, les tormas et toutes les activités se trouvent assurément incluses”.

“L'interdépendance des causes et des circonstances, de même que les pratiques graduelles, sont enseignées à titre de méthodes pour les ignorants. Comment pourrait-on s'entraîner graduellement à la Réalité spontanément présente ? Tant qu'on n'est pas immergé dans l'océan de l'espace absolu, il y a bien sûr différentes voies et différents niveaux, mais une fois dans l'espace absolu, il n'est plus question de niveaux ni de voies. Quand l'esprit demeure en équilibre méditatif sans distraction, l'on atteint un état comparable au ciel, un état d'éternelle libération”.

“Le grand bodhisattva qui pratique la connaissance transcendante, ô Manjushri, atteindra rapidement la bouddhité dans l'insurpassable Eveil parfait. Tout le bonheur et le bien-être des bodhisattvas, des auditeurs, des bouddhas-par-soi, des dieux et de tous les êtres, tout ce bonheur, sans exception, provient de la suprême connaissance transcendante”.

Une fois la nature véritable de l'esprit révélée, la seule pratique consiste à demeurer dans la Vacuité associé au Calme Mental.

Faite de cette pratique votre seule et unique pratique. Vous pouvez la faire le matin juste à votre réveil, avant de faire quoi que ce soit d'autre. Si vous avez plus de temps, vous pouvez aussi la faire le soir juste avant de vous coucher. Faites-la au minimum 15 minutes, mais plus si possible. Un grand pratiquant peut méditer plusieurs heures ou plusieurs jours...

Si vous en avez l'occasion, faites-la plusieurs fois en 24h. Par exemple : couchez-vous vers 21h30- 22h maximum. Vous faites la méditation avant de vous coucher. Puis réveillez-vous à 4h du matin et faites cette méditation, prenez ensuite votre douche et un très bon repas, puis vers 12h prenez un repas consistant (mais un peu moins que le matin) et vers 13h30 faites la méditation. Faites-la de nouveau vers 16h30. Le soir ne manger rien et faites la méditation du soir avant de vous coucher. Ceci n'est qu'une suggestion. Chacun s'organise selon sa motivation et ses possibilités.

Invocation et Mantra d'Avalokiteshvara

«Ô, Avalokiteshvara, Bouddha de la grande compassion, purifiez nos 6 émotions négatives que sont : l'orgueil, la jalousie, le désir-attachement, l'ignorance, l'avidité et la haine-colère; transformez-les en leur véritable nature : les sagesse des 6 familles de Bouddhas. Purifiez les agrégats de l'EGO et parachevez les 6 actions de la sagesse transcendante (Paramita) : générosité, enthousiasme, vertu, endurance, concentration et omniscience. Apportez-nous l'essence de l'Eveil, la parole de l'Eveil et l'esprit de l'Eveil. Qu'il en soit ainsi !»

A dire à haute voix 1 seule fois, puis réciter le Mantra 21 fois

OM MANI PADMÉ HOUM

x 21

Invocation et Mantra de Padmasambhava

p. 127

« Nous vous invoquons, Ô Vajra Guru, Padmasambhava, joyau qui accomplit tous les souhaits, puissiez-vous par vos bénédictions nous accorder les Siddhis ordinaires et les Siddhis suprêmes. Accordez-nous l'essence et la bénédiction de la Vue, de la Méditation et de l'Action, l'essence de la Vérité indestructible, la Sagesse Non-Duelle immuable des Bouddhas qui tranche toutes les illusions et tous les Voiles. Purifiez notre Esprit, notre Parole et notre Corps; Conférez-nous les 4 initiations; Éliminez les empêchements des faiseurs d'obstacles; Purifiez les 4 Continuités; Accordez-nous votre grâce en nous rendant expert en les 4 Chemins; Accordez-nous votre grâce en nous faisant obtenir les 4 Corps; Purifiez notre Karma et éliminez nos émotions perturbatrices; Purifiez et éliminez toutes négativités et libérez-nous du Samsara et de ses Souffrances; Que votre Nature Lumineuse et vos nobles qualités d'Eveil se fondent en nous et nous guident vers l'Eveil; Puissiez-vous, le moment venu, transférer notre esprit dans votre pur royaume de Gloire, le Palais de la Lumière de Lotus, sur la Montagne Couleur de Cuivre» Qu'il en soit ainsi !».

(A récitez une seule fois, puis le mantra 21 fois)

OM AH HOUNG BENZA GOUROU PÉMA SIDDHI HOUNG

x 21

Prière de conclusion suivi de la dédicace

p. 128

«A partir de maintenant, et jusqu'à l'Eveil, je rends hommage aux Bouddhas de tous les temps et m'emploie à la pratique de leurs enseignements.

Accordez-moi vos pouvoirs transformateurs afin que je puisse pratiquer le Dharma par toutes les actions de mon corps, de ma parole et de mon esprit..

Puissé-je ne jamais être séparé, ne serait-ce qu'un instant, du puissant esprit d'Eveil et de la Voie Sublime des Bouddhas».

A Réciter 1 seule fois

Dédicace finale

«Par le mérite de ma pratique d'amour, de compassion et d'altruisme, par ma pratique des 6 perfections, puisse-je atteindre rapidement l'Etat de Bouddha et ainsi amener tous les êtres sensibles sans exception à ce même niveau, les libérant de la souffrance et du Samsara, leur apportant l'Omniscience et la parfaite Sagesse emplie de joie et de béatitude.»

A Réciter 1 seule fois

Conclusion au niveau avancé

Avec la pratique de ces méditations, Sutrayana, vous avez dorénavant les bases suffisantes pour aborder avec profit les méthodes tantriques du Vajrayana.

Pour entrer dans la Voie du Mantra Secret, le Vajrayana, vous devez prendre refuge auprès d'un Maître qualifié et en recevoir les initiations. Comme le dit Lama Tsong Khapa : «Ayant engendré l'expérience dans ces pratiques communes et fondamentales, le véhicule causale du Sutrayana et le véhicule résultant du Vajrayana, remettez-vous en à un guide sage, un adepte tantrique, et entrez dans l'océan des Tantras. Puis vous fondant sur les enseignements complets, donnez un sens à la renaissance humaine que vous avez obtenue. Moi un yogi je pratique ainsi. Vous, Ô chercheurs de la Libération, devriez faire de même».

Ces pratiques Sutrayana du Théravada et du Mahayana sont appelés «Voie commune» parce qu'elles sont la base de l'enseignement. Elles produisent dans l'esprit de l'aspirant spirituel la base pour l'enseignement supérieur tantrique. Quiconque souhaite approcher les Tantras Bouddhiques doit d'abord affiner et faire murir son esprit en acquérant de l'expérience dans ces méthodes Sutrayana.

Cela ne se réduit pas à lire quelques livres ou à réciter quelques prières !
Ce qui est requis, c'est une expérience intérieure forte et stable de chacun des sujets de méditation.

Avant de vous lancer dans les Tantras, vous devez posséder les 3 qualités pré-requises, que sont :

- 1- Avoir l'esprit libre de tout attachement et aversion;
- 2- Posséder la grande Compassion universelle et l'Esprit d'Eveil;
- 3- Avoir la Sagesse qui connaît et comprend en son for intérieur la Vacuité de tous nos concepts de réalité.

Si vous ne vous sentez pas encore prêt, il vaut mieux continuer les pratiques Sutrayana, quelques mois ou quelques années, jusqu'à ce qu'elles soient intériorisées et stabilisées. Soyez honnête envers vous-même car sinon vous allez au devant de graves déconvenues. Cependant conservez toujours l'espoir de pouvoir pratiquer le Vajrayana aussi vite que possible : en pratiquant le Sutrayana avec beaucoup de zèle et de sincérité, vous acquèrerez les qualités requises.

Le Vajrayana pratiqué sur une solide base Sutrayana peut mener jusqu'à l'Eveil total en une vie, alors que le seul Sutrayana demande plusieurs vies et que le seul Vajrayana ne suffit pas. En effet, la plupart des pratiques Tantriques demandent de se voir comme une Divinité Bouddhique. Si l'on n'a pas d'abord une claire conscience que ce MOI, votre EGO, n'est pas ce qu'il est tel qu'il apparaît, vous risquez de générer un gonflement de l'EGO préjudiciable et obtiendrez l'inverse de l'effet recherché, suivi d'une renaissance dans les royaumes infernaux

Dans le Tantrayana, l'esprit cultive simultanément 2 vertus : la sagesse et les mérites.

p. 130

Dans le Sutrayana, lorsque l'esprit se concentre sur la Vacuité, nous n'accumulons qu'une vertu : la Sagesse. Lorsque nous pratiquons le développement de l'Esprit d'Eveil, nous accumulons la seconde vertu : les mérites.

Dans la pratique tantrique, la Sagesse qui appréhende la Vacuité se transforme en Déités Bouddhiques. Les Mandalas, sous l'apparence de Déités, pénètrent alors la nature ultime de l'Être, la Vacuité. Cette Sagesse génère les 2 vertus simultanément. Cela est très difficile à réaliser si on n'a pas d'abord expérimenté les 2 vertus séparément grâce à l'approche du sutrayana.

Purifier son corps

Maintenant que vous allez vous engager dans la pratique Tantrique, purifier son corps s'avère bénéfique. Ainsi votre esprit aura plus d'espace de liberté

1- Abstenez-vous de toute boisson alcoolisée et drogue de toute sorte;

2- Evitez café, guarana ou soda, coca-cola, etc. Trop de sucre encrasse le corps, trop de caféine perturbe l'esprit. Le thé léger et à petite dose est conseillé, mais à forte dose il agit comme le café. L'eau est la meilleure des boissons. Les jus de fruits nature et sans sucre sont aussi conseillés.

3- Si vous le supportez, faites un régime végétarien stricte, c'est à dire sans viandes rouges ou blanches, sans poissons, ni fruits de mer. Le fromage, les laitages et le lait ainsi que les oeufs NON fécondés, sont autorisés, mais n'apportent pas autant de Calcium que les AMANDES et sont mal digérés. Préférez les amandes, noix, noisettes, noix de cajoux, très riches en protéines et en calcium. Si vraiment vous ne pouvez vous passer de poisson ou de viande, mangez en à petite dose et en priant pour les animaux tués qui vous nourrissent.

4- Soignez vous de préférence avec des médecines naturelles : phytothérapies, aromathérapies, homéopathie, acupuncture, ostéopathie, etc

5-Pratiquez les exercices de respiration et de purification des canaux subtils d'énergies et des Chakras.

6- Faites régulièrement des prosternations devant l'image des Bouddhas et de vos Maîtres. Si vous le pouvez, faites des prosternations complètes, sinon des 1/2 ou des 1/4 de prosternations. Dans l'impossibilité de faire celles-ci, visualisez-les.

Rappelez-vous que les prosternations ne sont pas un hommage rendu à un Dieu ou autre. Elles témoignent que vous reconnaissez votre véritable nature de Bouddha. Elles purifient le corps et l'esprit et aident à évacuer les empreintes karmiques négatives. En faisant le signe de prière au front, à la gorge et au coeur, nous purifions notre corps, parole et esprit.

En touchant le sol, nous reconnaissons la nature grossière du corps et de l'EGO et acceptons avec humilité cette réalité en vue de la dépasser. En nous relevant et en saluant les Bouddhas et nos Maîtres, nous reconnaissons le bien fondé de leurs enseignements et nous nous engageons à les pratiquer.

Ainsi en nous prosternant nous prenons refuge dans les 3 joyaux jusqu'à la réalisation de l'Eveil et affirmons notre nature véritable de Bouddha..

Voilà le véritable sens des prosternations.

p. 131

Que cette synthèse, faites dans le but d'aider les êtres à se libérer des souffrances du Samsara et atteindre l'Eveil, atteigne son but et rayonne de la lumière du Dharma libérateur.

Je dédie tous les mérites de la réalisation de cette synthèse à la Libération et l'Eveil de tous les êtres qui sont en nombre infini comme l'espace.

Qu'elle soit source de Joie et de Bonheur, de Sagesse et de Compassion; qu'elle soit source d'Eveil !

Gilles PRIN (djigmetenzin@gmail.com)

Enseignements complémentaires

Sommaire

1- Le bouddhisme et la connaissance.....	p 134
2- Les renaissances :	p 137
3- La Voie du Milieu	p 140
4- Que devons nous rechercher.....	p 143
5- Les 4 manières de réunir des disciples.....	p 145
6- L'inter-Soi, le Trans-Soi.....	p 146



Shakyamuni

1- Le Bouddhisme et la connaissance

- Rappelons que le Bouddhisme n'est pas une idéologie et pas vraiment une religion, mais plutôt un Chemin Spirituel s'appuyant sur une science de l'esprit et une expérience intérieure de transformation basée sur la méditation.
- L'entraînement bouddhiste n'a pas pour objectif d'endoctriner les gens pour qu'ils adoptent une croyance ou un ensemble de thèses philosophiques. Le bouddhisme n'est pas sectaire par nature. Les différentes écoles ne sont que des approches plus ou moins différentes d'une même doctrine. Il existe malheureusement quelques sectes, très peu nombreuses heureusement. Il faut savoir que tout comportement sectaire est étranger au bouddhisme et que dans ce cas une secte se réclamant du bouddhisme, n'est finalement pas bouddhiste. Donc quand vous rencontrez un guru (maître, ami spirituel), qui a un comportement ou un discours sectaire, fuyez-le !
- Le bouddhisme préfère en effet inciter chacun(e) à examiner encore et encore ses propres supputations sur la nature des choses, à soumettre constamment nos préjugés à l'épreuve d'un examen critique riche en observations minutieuses et en raisonnements logiques articulés. Ceci nous permet de prendre conscience de notre ignorance, de nos confusions spéculatives et de les éliminer. Un bouddhiste se doit donc de «faire marcher sa tête», d'aller au delà des apparences et des explications simplistes.
- Le bouddhisme donne une très haute priorité à l'élimination des présupposés spéculatifs erronés, car c'est seulement ainsi que l'on peut mettre fin à l'ignorance initiale. Le Bouddha n'accordait aucune valeur aux opinions et aux théories. Pour lui, seule l'expérience valide était vraie.
- Pour le bouddhisme, il existe 3 niveaux de connaissance :
 - 1- Le niveau conventionnel : c'est le niveau des personnes ordinaires et des pratiquants n'ayant pas encore eu la révélation de la vraie nature de leur esprit. C'est la connaissance par l'observation et l'expérience directe, par la déduction logique et la réflexion critique, etc. C'est une connaissance conceptuelle, fabriquée, non spontanée. Ce niveau de connaissance a toute sa valeur dans les pratiques Sutrayana par exemple, cependant il a ses limites : même si nous pouvons comprendre le concept de Vacuité par la réflexion logique, seule la perception directe de celle-ci en méditation profonde nous en donnera une Vérité non fabriquée.
 - 2- Le niveau méditatif : c'est la connaissance liée à la contemplation calme, à l'intuition instantanée ainsi qu'à la révélation sub-consciente lors des états de méditation profonde. Cette connaissance provient de l'esprit subtil qui se révèle lors des méditations prolongées. Quand on arrive à maintenir suffisamment longtemps la vraie nature de l'esprit, la Vérité Ultime révèle spontanément certains de ses aspects et de profonds changements s'opèrent en nous.
 - 3- Le niveau de l'omniscience : c'est la connaissance des êtres éveillés. c'est une connaissance pure, illimitée, sans rétrogradation. Elle

est non-conceptuelle, directe, instantanée, non-fabriquée, sans effort. Seule ce niveau de connaissance permet de connaître la Vérité Ultime dans toute sa clarté et son infinité.

p. 135

- Il existe 2 types de réponses conceptuelles : valide ou non valide. Est valide, c'est à dire VRAI, ce qui est source de bonheur. Est non valide, c'est à dire éronné, ce qui est source de souffrance.

- Il existe 3 catégories de phénomènes :

1- Les phénomènes que l'on peut directement appréhender, percevoir ou démontrer par l'expérience.

2- Les phénomènes que l'on peut connaître par inférence et non directement, c'est à dire par raisonnement et déduction logique.

3- Les phénomènes dont on accepte l'existence sur la seule base de témoignages ou de l'autorité d'un autre.

Cette classification n'est valable que si l'on considère que les catégories ne sont pas des qualités inhérentes aux phénomènes mais renvoie aux limites de celui qui appréhende ceux-ci et donc à son niveau de connaissance. Le but que se fixe le bouddhisme est de ramener le plus possible de phénomènes de la catégorie 3 à 2 , puis 2 à 1.

Bien évidemment, il n'est pas possible dans une seule vie d'appréhender tous les phénomènes et d'en démonter les mécanismes. Si l'on devait subir la formation scientifique nécessaire et se livrer à un type de recherche particulier pour chaque chose et pour soi-même, on pourrait en principe vérifier chaque découverte faites par autrui, soit expérimentalement, soit logiquement. Mais, même des milliers de vies n'y suffiraient pas.

Aussi est-il logique d'accorder sa confiance à une autorité. C'est ainsi que les bouddhistes mettent leur confiance dans les enseignements du Bouddha et tentent de soumettre à l'épreuve les prétendues découvertes du Bouddha sur la Souffrance, sa cause, sa cessation et la Voie qui mène à cette cessation.

En deuxième analyse, dès qu'un doute survient sur la validité d'un phénomène, il convient d'appliquer soi-même les méthodes expérimentales directes et de reflexion logiques et critiques. Ceci est le garde fou contre l'ignorance, la confusion, l'illusion, les dérives sectaires, scientistes ou totalitaires de toute nature.

- Rappelons que tout phénomène recoure à 4 principes rationnels :

1- Le principe de dépendance : énonce que tout les phénomènes composés et produits dépendent de leurs causes et conditions, et de leur parties, leurs attributs et autres entités. Tandis que les phénomènes non-produits dépendent de leur parties.

2- Le principe d'efficience : se rapporte à l'efficience causale de phénomènes spécifiques. (CF les 2 types de causes : substantielles ou contributives).

3- Le principe de réalité : renvoie à la nature des phénomènes telle qu'elle se présente (la nature) dans leurs propriétés individuelles et génériques. Ex, la chaleur a pour propriété individuelle d'être chaud et pour propriété générique d'être impermanent.

p. 136

4- Le principe de la connaissance valide : consiste en 3 méthodes permettant de prouver l'existence de quelque chose : perception directe, inférence probante et connaissance issue de témoignages ou de confiance en une autorité. Cependant, un point doit être soulevé : puisque notre conscience subjective est sujète à l'illusion et la confusion, comment accorder du crédit à la perception directe, l'inférence probante ou la connaissance issue d'autrui ?

- 4 éléments peuvent nous guider dans notre recherche :

1- Nous devons clairement identifier si un «objet» est cause de bonheur ou de souffrance, de plaisir ou de déplaisir.

2- Il est nécessaire de bien comprendre la Loi de production interdépendante, la Loi de Causes-Conditions-Effets, afin d'appréhender cet objet au delà de son apparence.

3- Il est important de comprendre que toute analyse comporte un Sujet/objet analysé et un sujet analysant et que ces 2 éléments interagissent, souvent à leur insu, modifiant l'expérience, modifiant l'apparence, la perception, les réactions de l'un et l'autre, etc. L'analyse est modifiée par le fait même d'analyser.

4- Nous devons aussi comprendre que toute analyse, toute méthode de raisonnement ou d'expérimentation, et son résultat, dépendent de la langue utilisée; la nomination étant une des réalités de l'objet (aussi bien analysé qu'analysant) et est ainsi constitutive de la manière d'analyser et d'appréhender une réalité.

On le voit, la connaissance dépend aussi de causes et de conditions.

- Par ailleurs, il nous faut comprendre que la connaissance valide basée sur la logique est pertinente au niveau conventionnel, mais qu'au niveau subtil, seul l'état de Bouddha omniscient nous apportera la connaissance ultime. La perception méditative et contemplative profonde nous permet aussi d'atteindre des niveaux de connaissance supérieures cependant encore limitées par notre appartenance au Samsara.

- Dans tous les cas de figure, ayons toujours à l'esprit les «précèptes des 4 confiances» :

- 1- Ne placez pas votre confiance en la personne du Maître, mais dans l'enseignement qu'il dispense;
- 2- Ne placez pas votre confiance dans les simples mots, mais dans ce qu'ils véhiculent;
- 3- Ne placez pas votre confiance dans le sens littéral, mais dans le sens définitif;
- 4- Ne placez pas votre confiance dans la conscience grossière, mais dans la Sagesse transcendante qui appréhende la nature ultime.

Le Bouddha lui-même a insisté sur le fait de mettre à l'épreuve ses enseignements; ce qui est vrai pour les enseignements est vrai pour tous les phénomènes.

Dorénavant, contemplez chaque chose avec un regard neuf et critique. Cherchant à aller au-delà des apparences, appréhendez leur réalité ultime.

2- Les renaissances

- Qu'est-ce qui nous prouve l'existence des renaissances ?

Cette question peut paraître incongrue pour certains, mais nous devons garder à l'esprit que nous avons raison de remettre en question les vérités du Bouddhisme, car ce n'est que par notre propre effort de vérité que nous gagnerons la Libération.

Il y a 2 façons d'envisager cette question :

- 1- Au niveau de la connaissance conventionnelle,
- 2- au niveau de la connaissance subtile.

1- Au niveau conventionnel : nous devons d'abord admettre que

- ce n'est pas parce que nous ne voyons pas une chose qu'elle n'existe pas,
- ce n'est pas parce que nous ne pouvons pas prouver l'existence d'une chose qu'elle n'existe pas.

Par exemple, pendant très longtemps on ne pouvait ni voir, ni prouver que la terre était une sphère, pourtant la terre est une sphère. Le fait de voir et de prouver ne sont que des faits de connaissances : l'objet réel existe en dehors de notre connaissance.

Donc, le fait de ne pas se souvenir de ces vies antérieures n'est pas la preuve de l'inexistence des renaissances. Il y a énormément de choses dont on ne se souvient pas à l'état de veille : nos rêves, ce qu'on a fait il y a une heure, une journée, une année, etc. Même ce que j'ai fait il y a 5 minutes, je peux l'avoir oublié ! Pourtant toutes ces actions oubliées ont bien existé. Ou encore, ce n'est pas parce que nous n'avons pas connu nos arrière arrière grand parents qu'ils n'ont pas existé. Ainsi une foule de choses existent ou ont existé sans que nous en ayons connaissance.

p. 138

Il en va de même pour le cycle des renaissances. Gardez à l'esprit que ce n'est pas parce que vous ne voyez pas une chose, ne pouvez pas prouver son existence ou vous ne vous en souvenez pas, qu'elle n'existe pas. Bien entendu, ce n'est pas non plus la preuve de son existence. Je vous invite à garder l'esprit ouvert de façon à être réceptif quand la Vérité se présentera à vous.

> Abordons cette question sous un autre angle :

Padmasambhava, très grand maître indien qui introduisit le Bouddhisme au Tibet, écrit ce texte au VIII^{ème} siècle : «Lorsque les oiseaux de fer voleront dans les airs et que les chevaux auront des roues, alors l'homme du «pays des neiges» (le Tibet) devra quitter son pays et les enseignements atteindront l'homme aux joues rouges» (les occidentaux).

Cette prophétie s'est réalisée avec l'invasion du Tibet par la Chine communiste. Si les prophéties sont possibles, c'est que l'Esprit d'un être éveillé peut voir le passé et l'avenir de toute chose. S'il peut voir le passé et le futur c'est que l'esprit subtil est sans début et sans fin. Etant sans commencement ni fin, l'esprit non-éveillé, ignorant les voies de la Libération, n'a d'autre choix que de renaître encore et encore jusqu'à l'atteinte de l'éveil.

> Réfléchissez encore à ceci :

Tsong Khapa , très grand Maître Tibétain du XIV^{ème} siècle, fut prophétisé par Bouddha Shakyamuni, tout comme Nagarjuna, Atisha, Asanga, et bien d'autres.

Tsong Khapa étudia auprès de très grands Maîtres de toutes les traditions et créa l'école GELUK (la Voie Vertueuse), qui devint une force majeure au Tibet grâce à sa vision universelle du Bouddhisme. Il condensa tous les enseignements du Bouddha, Hinayana, Mahayana et Tantrayana en une méthode graduée de méditation, le Lam Rim.

Lorsqu'il atteignit l'âge de 63 ans, il fit savoir à ses disciples qu'il s'apprêtait à mourir. Le 20^{ème} jour du 10^{ème} mois de l'année 1419, il commença une pratique appelée Heruka, puis 5 jours plus tard s'engagea dans une méditation spéciale appelée «Dissolution des 3 Vacuités». En présence de centaines de disciples, il cessa de respirer et transforma lentement son corps de vieil homme en celui d'un jeune homme. les

rides disparurent, la peau et la chair reprirent l'apparence de celle d'un garçon de 16 ans. Des arcs en ciel émanant de son corps remplirent la pièce et de nombreux autres signes extraordinaires furent observés. Il était devenu un Bouddha et avait réalisé ce qu'on appelle «le corps d'arc en ciel».

Ses disciples disposèrent sa dépouille dans un stupa d'or, dans une salle spéciale du monastère Ganden qui devint un lieu de pèlerinage. Ainsi tout passant pouvait voir ce «miracle» le corps de Tsong Khapa rajeuni.

Quand les communistes chinois envahirent le Tibet et arrivèrent au monastère, ils furent stupéfaits à la vue du corps de Tsong Khapa qui non seulement était en parfait état, mais était encore chaud et dont les cheveux et les ongles continuaient de pousser. Incapables d'accepter une telle réalité, les envahisseurs mirent le feu au stupa et détruisirent le monastère. Quelques disciples réussirent à sauver quelques os des flammes. Ces reliques sont maintenant en Inde, à Dharamsala dans une pièce supérieure du temple principal. Le Dalaï lama lui-même peut témoigner à ce sujet, comme des milliers de tibétains en exil qui virent la dépouille de Tsong Khapa avant sa destruction par les communistes chinois.

2- Au niveau subtil : quand vous aurez atteint un niveau élevé de pratique, vous pourrez accéder à des connaissances auxquels seul votre esprit subtil peut accéder. C'est ainsi que nombres de grands Maîtres peuvent se souvenir de leurs vies antérieures.

C'est aussi ce qui explique que certains jeunes enfants dont l'esprit n'est pas encore trop encombrés de souvenirs de leur vie présente peuvent se souvenir de leur vie précédente. Beaucoup d'exemples ont été recensés et laissent perplexes les scientifiques.

Ainsi l'exemple de cette petite fille vivant en inde. A l'âge de 4 ans elle se souvenait des lieux et des évènements de sa vie précédente. Elle avait un souvenir précis de sa précédente famille, toujours en vie. Elle insistait tellement que ces actuels parents la conduisirent là où elle voulait (elle n'y était jamais allé dans cette vie). Voyant ses anciens parents, elle les reconnu, les appela par leur nom, leur raconta tant de souvenirs que tous durent admettre qu'elle était bien la renaissance de leur fille morte dans un accident à l'âge de 15 ans, 4 ans auparavant. Même chez les adultes, y compris non pratiquants, certaines scènes de vies antérieures peuvent surgir à l'occasion d'état de rêverie, de somnolence, d'hypnose, etc.

Ainsi, cet homme vivant aux USA et qui n'était jamais allé au moyen-orient, ni étudié ces pays ou l'époque antique (il n'était pas un érudit); et bien cet homme se souvenait avec précision de lieux et de faits historiques. Tout ce qu'il a raconté a pu être prouvé et grâce à ses dire, des vestiges antiques enfouis d'un très grand intérêt ont pu être retrouvés.

> La vue Bouddhiste de l'esprit : L'esprit et la matière résultent tous 2 de causes et de conditions, mais de nature différente. L'esprit est le résultat d'un moment de conscience l'ayant précédé et dont la continuité est assurée par une cause substantielle constituée par un moment de conscience antérieur. Nous pouvons en faire l'expérience y compris à l'état de veille : notre conscience semble toujours en mou-

vement, cependant si on laisse le calme nous pénétrer, on s'aperçoit que de très brefs instants de «vide» existent entre chaque moment de conscience. Le moment de conscience précédent engendre le moment suivant après un plus ou moins long temps de «vide». Ce qui veut dire que l'esprit n'est pas un objet autonome fini et continu, mais plutôt un continuum de moments brefs ou longs, continuum formé de «vides» et de «pleins».

Le bouddhisme admet que la continuité de la conscience n'a pas de commencement et est indépendante du cerveau au niveau subtil. Cette thèse soulève moins de contradictions que la thèse d'un créateur omnipotent ou encore de la thèse matérialiste de l'esprit uniquement produit par le cerveau.

Les niveaux de conscience subtils sont indépendants des particules physiques et n'ont ni commencement ni fin. Au stade de l'illumination, la conscience subtile continue d'exister dans le mode d'existence non-samsarique qu'est l'état de Bouddha.

La raison fondamentale étayant l'existence du cycle des renaissances est que la conscience requiert une cause substancielle, un moment de conscience antérieur. Si nous recherchons dans le passé le prolongement de la conscience de cette vie, avant le moment de la conception, nous pourrions remonter jusqu'à la vie précédente et par extension, il n'y a aucune raison pour que la continuité de la conscience cesse lorsque cette vie prend fin.

> Que conclure de tout ceci ?

Si votre niveau de pratique actuel ne vous permet pas de voir vos vies antérieures et si vous avez pris refuge, ayez une confiance absolue dans les enseignements du Bouddha, de vos Maîtres passés et actuels.

Si vous n'avez pas pris refuge, gardez l'esprit ouvert et ne rejetez pas ce que vous ne comprenez pas pour le moment. Bien sûr, ne soyez pas non plus comme un enfant crédule, gardez votre esprit critique. Dans tous les cas, soyez patient et persévérant, petit à petit vos progrès vous ouvriront des portes insoupçonnées.

3- La Voie du Milieu

Le Bouddha dès les premiers enseignements met l'accent sur la Voie du milieu, qu'est-ce que cela signifie ?

Un jour, le Bouddha Shakyamuni, qui était en méditation prolongée très stricte presque sans manger depuis plusieurs années, se sentant mal à l'aise cherchait une réponse pour trouver la bonne voie.

C'est alors qu'au fil de l'eau une barque passe avec à son bord un musicien et son disciple. L'élève demande au Maître : «Pourquoi est-ce-140

que je n'arrive pas à jouer juste ?». Le Maître lui répond : «Si tu ne tends pas assez la corde elle joue faux et sans profondeur, si tu la tends trop elle casse».

Bouddha eu alors la réponse à sa question : la Voie du Milieu est la Voie à suivre. Et il sortit de son ascétisme.

Voyons en les différents aspects par quelques exemples...

p. 141

1- Au niveau de la Conduite :

- Si vous voyez les êtres comme des êtres ordinaires, vous êtes dans l'erreur, donc dans l'illusion. Vous ne recevez en retour que de l'illusion. De même si vous voyez les êtres non éveillés comme des Bouddhas réalisés, vous êtes encore dans l'erreur. Par contre, si vous les voyez comme des Bouddhas en marche, vous entrez dans la véritable compréhension du Dharma et en recevez les bénédictions.

- Si vous n'avez pas le coeur à l'enseignement, celui-ci ne peut rien pour vous. De même si vous prenez l'enseignement sans discernement, avec une foi aveugle.

- Parfois, nous voulons forcer les choses ou dominer les êtres, parfois nous agissons avec trop d'empressement, trop d'énergie et nous nous laissons emporter par nos émotions : le résultat est toujours négatif à plus ou moins long terme, même si nous avons remporté une victoire ponctuelle. Parfois au contraire, nous agissons trop mollement, trop lentement.

- Dans d'autres circonstances, nous agissons alors qu'il aurait mieux valu ne rien faire, ou au contraire nous n'agissons pas alors que nous aurions dû intervenir pour soulager une souffrance ou sauver une vie, etc. Souvent vous constaterez que si nous laissons les choses se placer naturellement, elles se mettent en place parfaitement. Nous devrions ne jamais perdre de vue ces questions de fond : Est-ce que ce qui se déroule devant mes yeux est cause de bonheur ou de souffrance ? Si cela est cause de souffrance, est-ce que j'ai la capacité d'intervenir (si nécessaire avec d'autres) pour soulager les souffrances et apporter du bonheur ? Si vous ne pouvez pas répondre positivement à ces questions, il vaut mieux s'abstenir.

- Prenez le temps de trouver quelques exemples dans votre vie qui illustrent ces exemples et voyez comment vous avez agi à ce moment là, et ce qu'il faudrait que vous modifiez en vous pour agir (ou ne pas agir) avec plus de justesse.

2- Au niveau de la Vue :

- Si vous croyez que rien n'a d'importance, que rien n'existe, vous tombez dans le Nihilisme, qui est une illusion. Si par contre vous croyez que seule la matière existe, que seule cette vie est vraie, ou encore que les phénomènes existent de façon autonome, en soi, vous tombez dans le matérialisme, qui est aussi une illusion. Si vous croyez en un Dieu créateur de toute chose et omnipotent, vous tombez dans le théisme qui est encore une illusion.

Le Bouddhisme affirme l'existence des phénomènes, mais en interdépendance de causes et de conditions et/ou de parties, d'agrégats. Tout ce qui est produit existe en interdépendance causale et d'agrégats et tout ce qui est non produit existe en interdépendance d'agrégats. A propose de l'existence des phénomènes : Les phénomènes n'existent pas indépendamment, pas pour satisfaire aux «piliers» du dharma, il n'existe pas de phénomène indépendant parce que nul n'en a encore découvert à l'analyse. Puisque les phénomènes sont interdépendants donc qu'ils sont composés et répondent à des causes et des conditions, ils sont impermanents. Aucun phénomène n'ayant d'existence propre c'est là qu'on pourrait parler de vacuité, en ôtant de ce mot la connotation de «vide», parce que ce qu'on appelle vacuité, c'est plutôt la richesse d'un potentiel universel, d'où émanent tous les phénomènes, et ces phénomènes ne sont pas inexistantes, la plupart des objets qui nous entourent y compris certains objets non matériels sont efficaces, ils ont bien une existence relative, on les utilise chaque jour, même s'ils n'ont pas de nature intrinsèque absolue.

C'est pourquoi on ne peut pas dire que le monde n'existe pas en dehors de nos pensées, nos pensées créent notre perception des phénomènes et notre souffrance, donc créent notre monde, pas le monde.

A propos de Dieu : Le paradoxe de Dieu et du rocher, selon les prasangikas (conséquentialistes) :

Les conséquentialistes (du Madhyamaka, la Voie du milieu) prennent les vues de leur adversaires et les poussent jusqu'à l'absurde, mais ils n'avancent pas de vue, donc ne peuvent pas être pris en défaut (Shantideva). Ils se contentent donc de démolir les vues de l'adversaire. Si Dieu est tout-puissant : Peut-il créer un rocher qui soit tellement lourd qu'il ne pourrait pas le soulever ? S'il le crée mais qu'il ne peut pas le soulever il n'est pas assez fort donc il n'est pas tout-puissant. S'il n'arrive pas à créer un rocher qu'il ne peut pas soulever il n'est pas tout-puissant. Amusant n'est-ce pas ?

Le Bouddhisme nie donc l'existence d'un être créateur de toute chose. Les Bouddhas ne sont pas des Dieux. Ils ne créent pas le monde ni ne le dirige. Il ne peuvent qu'aider par compassion innée ceux et celles qui s'engagent dans la Voie à devenir à leur tour des Bouddhas et être ainsi libérés des souffrances du Samsara et connaître le véritable bonheur éternel. C'est déjà beaucoup.

La Voie du milieu comporte donc plusieurs aspects :

- Au niveau de la vue : ni nihilisme, ni matérialisme, ni théisme;
- Au niveau de la conduite : Agir avec discernement et voir quand les choses demandent qu'on agisse et ne pas agir si elles ne le nécessitent pas. Pour chaque action, trouver le juste milieu, ne pas tomber dans les extrêmes. Trouver le juste équilibre afin de faire en sorte que les choses se placent d'elle-même le plus souvent possible.

4- Que devons nous abandonner et que devons nous cultiver ?

Pour avancer vers l'Eveil, nous devons abandonner tout facteur de tourments créés par nos actions négatives du corps, de la parole et de l'esprit. A l'opposé, nous devons cultiver les bonnes actions basées sur la Vertu.

Souvent il arrive que nous soyons incapable de distinguer ce qui est négatif de ce qui est positif.

Voici donc une liste des actions négatives à abandonner et des actions positives à cultiver. Prenez le temps de faire le point avec sincérité sur vous-même à la lumière de celles-ci.

Tout d'abord un rappel des 10 actions non vertueuses à abandonner absolument :

- 1- Tuer (et se suicider)
- 2- Voler
- 3- Avoir de mauvaises conduites sexuelles
- 4- Critiquer et tenir des propos malveillants, offenser les autres
- 5- Mentir et se parjurer
- 6- Tenir des propos futiles
- 7- Etre vulgaire et insulter les autres
- 8- La convoitise, l'avarice et l'attachement
- 9- La méchanceté et la malveillance
- 10- Entretenir des Vues fausses

Pour plus de détails, reportez-vous à la méditation N° 9 du niveau initial.

A cette liste est ajouté :

- La paresse et l'indolence,
- Etre sans scrupule, de moralité dégradée et impure,
- Ne pas avoir honte de ses mauvaises actions,
- Ne pas se contenter du stricte nécessaire,

- Etre hypocrite, dissimulateur, ingrat,
- Aimer le mal et s'y adonner,
- Etre autosatisfait et dénigrer les autres, être orgueilleux,
- Rechercher les gains et les honneurs, être avide de profits, flatteur et courtisan.

Que devons-nous cultiver ?

- Dans un premier temps l'inverse des 10 actions non vertueuses :
- Protéger la vie des autres et prendre soin de sa vie, pratiquer la générosité, respecter une éthique, parler vrai, apaiser ses rancunes, parler avec douceur et gentillesse, pratiquer les méditations et les mantras, pratiquer la bienveillance, cultiver la Vue authentique du précieux Dharma...

Auquel s'ajoute :

- Rester humble, modeste, être libre de vanité et d'attachement,
- Etre patient et tolérant,
- Etre honnête et avoir des intentions pures tournées vers le bien des êtres et leur Eveil,
- Avoir de la compassion et de l'amour bienveillant pour tous les êtres,
- Cultiver la justice, la droiture, l'égalité, l'équanimité, le sérieux,
- Supporter la souffrance des autres, les guider vers la libération, agir pour leur bonheur,
- Avoir une bonne énergie tournée vers les actions positives,
- Pratiquer le don,
- Etre attentif et concentré, être persévérant,
- Cultiver la joie,
- Cultiver la sagesse, et se tourner vers l'étude,
- Rechercher la sagesse fondamentale omnisciente,
- Ne pas objectiver, même la doctrine, ne pas prendre appui sur aucun phénomène, ne rechercher aucun lieu de naissance (sauf celui guidé par l'état de Bodhisatva), avoir tranché tous les doutes,
- Ne pas développer de sentiments de vanité au sujet de la sagesse des éveillés,
- Ni ne s'attacher, ni ne pas s'attacher, ni ne pas s'attacher au non-attachement,
- Etre établi dans la Voie transcendant toute suffisance,
- Chercher à accomplir le bonheur et l'Eveil de tous les êtres, le bonheur incomparable de l'Eveillé,

Voilà tout ce qu'il faut abandonner et tout ce qu'il faut rechercher et cultiver.

5- Les 4 manières de réunir des disciples

- Avec la motivation d'atteindre l'Eveil pour le bien de tous les êtres sensibles :

1- Faire des offrandes dans le but de rassembler un entourage de disciples;

2- Montrer un visage souriant et parler avec douceur;

3- Montrer le Dharma, les 6 perfections, etc, donner accès aux enseignements selon nos capacités et celles des disciples, ou bien les diriger vers un Maître qualifié;

4- Vivre et pratiquer en accord avec les enseignements que l'on donne.

Les «6 perfections» font murir notre propre courant de conscience tandis que les «4 manières» font murir celui des autres. En cela, ils sont complémentaires, car faire murir le courant de conscience des autres fait murir le notre en retour.

- Nous devons agir avec les disciples en fonction de 4 axes :

1- Aider matériellement, psychologiquement et spirituellement les disciples;

2- Leur manifester bienveillance et amitié;

3- Les encourager et les aider dans la pratique du Dharma;

4- Vivre soi-même et inciter les disciples à vivre eux-mêmes en accord avec les enseignements.

6- L'inter-Soi, le Trans-Soi

- Le Bouddha dit : «Toutes les choses sont dépourvues de Soi».

Le Bouddhisme affirme donc le Non-Soi, la non existence d'un Soi (éternelle ou non), il affirme l'absence de Soi. Le Soi, le Moi, l'âme, la conscience, le Je, l'Ego, ma personnalité sont regroupés sous le terme «atta» (ou «atman» en Sanskrit). Mais le Soi concerne aussi les choses conditionnées et non-conditionnées. Le bouddhisme affirme donc l'absence de Soi y compris pour le Nirvana, par exemple. Qu'est-ce que cela signifie ?

Nous avons de nombreuses raisons de penser «j'existe, je suis, ceci est à moi, ceci est mon Soi, etc». Mais qu'est-ce que ce Moi ? Existe-t-il vraiment ?

1- Une des première question à ce poser est : «peut-on contrôler ce Soi, telle ou telle chose présentée comme «moi» ? Répondez franchement à cette question. Vous verrez assez rapidement que notre esprit devient très confus et incapable de répondre. Nous agissons sous l'emprise des désirs et des émotions, négatives le plus souvent. Un ensemble de phénomènes et de conditions interviennent et font que nous ne controlons absolument pas ce fameux «Moi» et ses agissements. Comment lui attribuer une quelconque consistance et réalité ?

2 -La seconde question concerne l'impermanence de ce Soi : Pensez-vous vraiment que ce corps est éternel ? Ou encore que votre esprit subjectif est éternel ? Si vous croyez en une âme éternelle, qu'elle est-elle ? Où se situe-t-elle ? Pouvons-nous la définir, la trouver ? L'avez-vous vu ? En avez vous la connaissance par l'expérience directe ?

- La forme matérielle est-elle permanente ou impermanente ? Si une chose est impermanente, est-elle satisfaisante ? Si elle est insatisfaisante, peut-on la considérer comme son Soi ?

- Les sensations sont-elles permanentes ou impermanentes ? Si une chose est impermanente, est-elle satisfaisante ? Si elle est insatisfaisante, peut-on la considérer comme son Soi ? Posez-vous ces questions avec les perceptions, les composants volitionnels et enfin...

- La conscience est-elle permanente ou impermanente ? Si une chose est impermanente, est-elle satisfaisante ? Si elle est insatisfaisante, peut-on la considérer comme son Soi ?

3- Ce qui amène la troisième question : Pouvons nous trouver un postulat sur lequel situer ce «moi», ce «je», ce Soi : Où se situe-t-il ? Quel est-il ? Qu'est ce qui le compose ?

Posez-vous ces questions :

- L'oeil, les formes et la conscience visuelle, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?

- L'oreille, les sons et la conscience auditive, pris séparément ou ensemble constituent-ils le Soi ?

- Le nez, les odeurs et la conscience olfactive, pris séparément ou ensemble constituent-t-ils le Soi ?
- La langue, les saveurs et la conscience gustative, pris séparément ou ensemble constituent-t-ils le Soi ?
- Le corps, les choses tangibles et la conscience tactile, pris séparément ou ensemble constituent-t-ils le Soi ?
- La pensée, les objets mentaux et la conscience mentale, pris séparément ou ensemble constituent-t-ils le Soi ?
- Ces six groupes, pris séparément ou ensemble constituent-t-ils le Soi ?

- L'agrégat des formes matérielles constitue-t-il le Soi ?
- L'agrégat des sensations constitue-t-il le Soi ?
- L'agrégat des perceptions constitue-t-il le Soi ?
- L'agrégat des composants volitionnels constitue-t-il le Soi ?
- L'agrégat des consciences constitue-t-il le Soi ?
- L'un de ces groupes ou l'ensemble constitue-t-il le Soi ?

A l'ensemble de ces questions le Bouddha répond «NON».

Le Bouddha dit ; «Il y a 3 espèces de sensations : agréables, désagréables et neutres. Chaque fois qu'on sent on ne peut ressentir qu'une seule sensation parmi ces trois. Alors identifiez-vous votre Soi avec une sensation agréable, désagréable ou neutre ? Si vous répondez que le Soi n'est pas dans une sensation ou une autre, ce qui est juste puisque vos sensations changent sans cesse, alors peut-on parler d'un Soi, d'un Je ? Pour cela il n'y a pas de réponse affirmative».

L'idée fausse du je est attribué par nous car nous attachons une solidité à nos sensations et perceptions, à nos pensées, etc. le Soi n'est qu'une fabrication, une opinion qui n'est pas la Réalité.

La Soif (le désir insatiable avec saisie et attachement) est le produit de nos sensations et celle-ci sont conditionnées par le contact entre les objets sensoriels et les objets extérieurs. C'est cette Soif jamais satisfaite qui produit la Souffrance. Mais cette Soif repose sur une idée d'un Je. Sans cette idée d'un Je, pas de Soif et donc pas de Souffrance.

Le Moi veut toujours être permanent aussi a-t-il fabriqué ce mythe d'un moi universelle et éternel sous forme d'âme revenant à Dieu ou se fondant dans le Brahman ou la Totalité. La croyance en un Soi éternel repose sur la présomption d'un «Je suis».

On peut penser, «après ma mort je serai Cela». Cependant pour le bouddhisme «Cela» n'existe pas. Ce qui se transcende pour atteindre l'état de Bouddha n'est pas ce Je, cet esprit subjectif, c'est notre esprit fondamental qui a enfin retrouvé sa vérité, sa connaissance. Ce Moi quant à lui «meurt et disparaît» à jamais, s'il a jamais existé un Moi... le bouddhisme n'est donc ni éternaliste, ni nihiliste. il y a bien quelque chose qui vit en l'état de Bouddha, mais ce n'est pas «Moi», car mon esprit subtil ne se confond pas avec mon EGO.

Cependant le bouddhisme invite à ne pas s'inquiéter, se lamenter, engendrer malaises et douleurs et s'attrister de l'inexistence d'un quelconque Moi, car en somme c'est cette reconnaissance qui offre la Libération. Une chose inexistante mérite-t-elle qu'on s'inquiète pour elle ?

Le bouddhisme n'est donc pas une philosophie pessimiste car il offre le chemin et les moyens de la Libération. L'enseignement du Bouddha est entièrement dirigé vers ce but : comment se libérer de ces monceaux incessants de souffrances que constitue notre vie samsarique ?

La réponse est dans la reconnaissance de l'inexistence de ce Moi. Le Bouddha dit : « Toutes choses, formes matérielles, sensations, perceptions, composants volitionnels et consciences doivent être vues ainsi : «ceci n'est pas à moi, je ne suis pas ceci, ceci n'est pas mon moi». Ainsi vous vous détachez du désir et vous vous libérez. Libérés, vous accédez à la connaissance «ceci est la libération». Vous savez : «la naissance est détruite, la Conduite pure est vécue, ce qui devait être achevé est achevé, plus rien ne demeure à accomplir». Ainsi vous êtes sans obstacle».

Le bouddhisme a toujours soutenu cette vérité reprise par Lavoisier : «Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme». Il soutient aussi cette vérité reprise par les sciences modernes : «De multiples causes et conditions font qu'une chose se manifeste. De rien ne peut naître une chose et une chose déjà «existante» ne peut naître». Rien ne naît, rien ne meurt, tout se transforme, ce qui signifie que tout «existe toujours» mais sous des formes et des états différents, c'est le sens de l'impermanence. Quand on meurt on se transforme. Le corps revient à la terre, à l'espace, à l'énergie, notre esprit subtil se manifeste de nouveau dans un nouveau corps ou en bouddha, etc.

Tout est impermanent et interdépendant. Il n'y a ni naissance ni mort, mais transformation. De ce fait il n'y a ni Soi ni Non-Soi, mais inter-Soi (un Soi en dépendance de causes et conditions) et Trans-Soi (un Soi en perpétuel transformation).

Tout comme la matière devient énergie et l'énergie matière en fonction de causes et conditions appropriées, ce qu'on appelle la mort n'est qu'une transformation, un changement d'état. Quand on réalise cela, on comprend la Vacuité. Alors il n'y a plus ni naissance, ni mort, ni peur, ni allée, ni venue, ni identique, ni différent, ni être ni non-être, etc. Le passé n'existe plus et le futur n'existe pas encore. Seule le présent, l'ici et maintenant est réel. S'établir dans l'ici et maintenant c'est s'établir dans sa véritable nature, sa nature de Bouddha : esprit libre de toute notion, libre de tout concept, libre de toute opinion et idée. Ici et maintenant je trans-suis, j'inter-suis. Je m'établis dans ma nature heureuse de Bouddha.

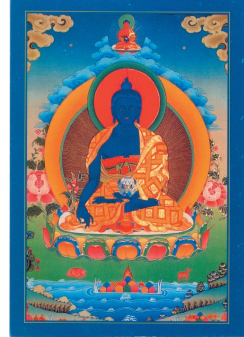
Cependant, même cette idée de présent est fausse. En effet, qu'est-ce que ce présent qui disparaît aussi vite qu'il est apparu ? le présent n'est qu'une succession de moments de conscience. C'est en s'établissant de façon stable dans la véritable nature de l'esprit que nous pouvons vraiment être dans l'ici et maintenant, car libéré de toute saisie et attachement, libre de toute fabrication et de toute dualité. Comme le dit Sogyal Rinpoché : « A chaque instant la Libération est possible».



Padmasambhava



Amitabha



Menla



Avalokiteshvara



Vajrasattva



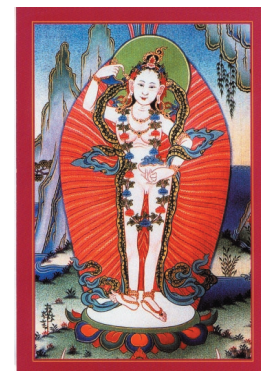
Vajrapani



Shakyamuni



Samantabhadra



Yéshé Tsogyel



Guésar de Ling

PADMA LING (Le jardin du lotus)
Direction spirituelle Gyétrul Jigmé Rinpoché

Centre de Paris :
221 rue Lafayette
75010 PARIS
Tél pour s'inscrire aux méditations : 01 45 51 46 39

Siège :
116 Bd de Ménilmontant
75020 Paris
Tél : 01 45 51 46 39 - Fax : 01 45 51 79 43

Site web >> <http://www.padmaling.net>

e.mail : info@padmaling.net

Contact en régions :

Strasbourg :
tél : 03 88 22 58 03

Marseille :
Padma Ling Marseille
BP 16
13484 Marseille
tél : 04 42 49 99 90 et 06 16 97 75 19
e-mail : padma.ling.marseille@ifrance.com

Contact dans d'autres pays :

Allemagne :
Padma Ling -
Wallstrasse 8
79098 Freiburg
tél : 00 49 172 65 618 37
<http://www.padmaling.de>

Espagne :
Padma Ling -
Sant Pere Mes Alt, 68 3° -
17300 Barcelona
tél : 0034 6593110929
<http://www.padmaling.org>

Luxembourg :
Padma Ling -
3, rue des Jardins
8233 Mamer
tél: 00 352 316 646 10 40
e-mail : Patrick_Ripp@internet.lu

Suisse :
Padma Ling -
Postfach 6
3010 Bern
tél : 00 41 (0) 31 312 10 40
<http://www.padmaling.ch>
e-mail : info@padmaling.ch

Belgique :

Padma Ling Belgique

141, bd Anspach

1000 Bruxelles

Belgique

tel : 00.32.486.401.257 ou 00.32.2.512.21.61

e-mail : padmalingbelgique@hotmail.com

Angleterre :

Padma Ling UK

2 church court, church road.

Lyminge. Folkestone.

KENT.CT18 8FB.

tél: 01303 86 28 77

email : info@padmaling.org.uk

Guyane française :

115 Impasse Bois Arouna 97354 Rémire-Montjol

Tel / fax 0594 25 09 16 0694 43 42 37

e-mail : marie.france.gp@wanadoo.fr

site internet : <http://perso.wanadoo.fr/padmaling>

International :

RIPA LADRANG

<http://www.ripaladrang.org/>

RIGPA France :

Direction spirituelle : Sogyal Rinpoché

6 bis rue Vergniaud

92300 Levallois-Perret.

Tel : 01 46 39 01 02

<http://www.rigpafrance.com>

Centre de retraites bouddhistes de RIGPA France :

Lerab Ling, l'engayresque,

34650 Roquemonde.

Tel : 04 67 88 46 00 - Fax : 04 67 88 46 01

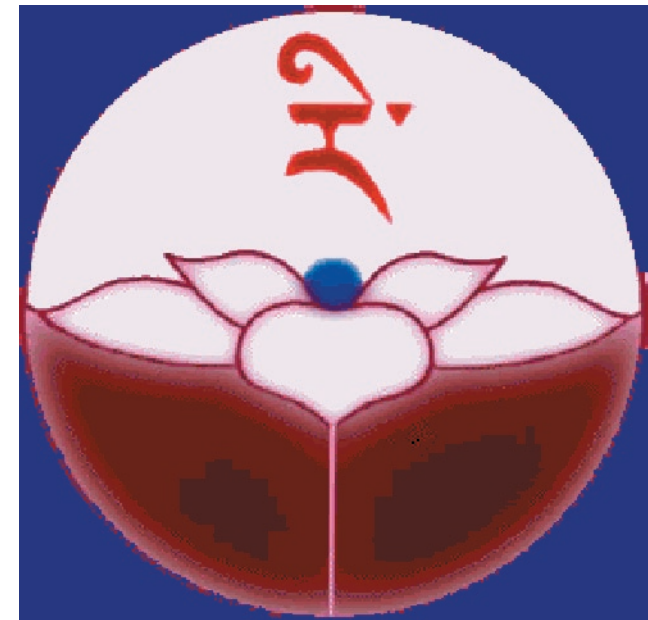


Table des Matières

Sommaire général	p 2	Méditations du Niveau intermédiaire	p 53
Préambule et marche à suivre	p 3	Introduction	p 55
Bibliographie	p 7	Prise de Refuge	p 56
Méditations du Niveau initial	p 11	Notre nature véritable	p 57
Prise de Refuge	p 13	Les 3 facteurs de tourments	p 59
La bonté fondamentale de chaque être	p 14	La Loi de Causes-Conditions-Effets	p 61
La précieuse vie humaine	p 16	La chaîne des origines interdépendantes	p 63
La pratique du Dharma	p 18	Les souffrances de la vie humaine	p 65
5 obstacles à une méditation correcte	p 21	La vieillesse et la mort	p 67
La mort	p 22	La peur	p 68
La méditation	p 25	Les 8 principes du monde	p 70
Les qualités du disciple	p 27	Les bienfaits d'un esprit positif	p 72
Le Karma	p 29	Méditation sur une phrase	p 73
Abandonner les 10 actions non vertueuses	p 31	Faire taire notre pire ennemi	p 74
La motivation	p 36	Méditation du Calme Mental	p 76
Méditation sur une phrase	p 39	La vacuité	p 79
Confesser ses mauvaises actions	p 40	L'Eveil	p 82
Méditation sur un son	p 42	Invocation et Mantra du Bouddha	
Les Refuges	p 43	Shakyamuni	p 84
Concentration sur un point	p 47	Invocation et Mantra de Vajrapani	p 85
Invocation et Mantra de Vajrasatva	p 49	Prière et Dédicace Finale	p 86
Invocation et Mantra de Tara	p 50	Conclusion du niveau intermédiaire	p 87
Prière et Dédicace Finale	p 51		
Conclusion du niveau initial	p 52		

Méditations du Niveau avancé p 88

Prise de Refuge	p 90
L'équanimité	p 91
Développer l'Esprit d'Eveil	p 93
Les 7 préceptes	p 95
L'Altruisme	p 96
Les 8 versets	p 98
Les 6 Perfections	p 100
Les 4 qualités principales du pratiquant	p 104
Le processus de la mort	p 106
Le niveau subtil de l'esprit	p 109
Méditation du Calme Mental associé à la Vacuité	p 111
L'espace et l'univers	p 114
La Paix Mondiale	p 116
Les Qualités du Maître	p 118
Rigpa	p 120
Rester dans la Vacuité	p 123
Invocation et Mantra d' Avalokiteshvara	p 126
Invocation et Mantra de Padmasambhava	p 127
Prière et Dédicace Finale	p 128
Conclusion du niveau avancé	p 129

Enseignements complémentaires p 132

Le bouddhisme et la connaissance	p 134
Les renaissances	p 137
La Voie du Milieu	p 140
Que devons nous abandonner et que devons nous cultiver ?	p 143
Les 4 manières de réunir des disciples	p 145
L'inter-Soi, Le Trans-Soi	p 146

Adresses utiles p 150

Tables des matières p 152