

# *Le Fil Rouge*

## *Première partie*

### *Les Quatre Pensées Fondamentales*

#### *Une introduction avec des exercices simples*

Version du 13 Mai, 1999

Enseignements de Lama Lhundroup inspirés du  
"Précieux Ornement de la Libération" de Gampopa

*NAMO GOUROU*

*NAMO BOUDDHA*

*NAMO DHARMA*

*NAMO SANGHA*

L'objectif du *Fil Rouge* est de servir de fil conducteur sur le chemin intérieur pour s'y retrouver dans la diversité déroutante de la littérature du Dharma, et de vivifier dans la pratique personnelle ce qui a été lu. Cette première partie s'adresse aux personnes qui sont ouvertes aux enseignements du Bouddha et qui cherchent un accès à la pratique du Dharma. Ensuite seront expliquées des réflexions et contemplations qui permettront d'en faciliter l'accès. Chaque réflexion sera approfondie par des exercices. Ils nous permettront, entre autres, de décider si nous voulons prendre le chemin bouddhiste ou non. Ils pourront également nous aider à renforcer notre motivation pour la pratique.

Ces enseignements sont basés sur les expériences vécues en étudiant les "Quatre pensées fondamentales qui détournent l'esprit du samsara", également appelées "Les préliminaires communs". Cette partie nous amène à comprendre les instructions classiques sur ces pensées fondamentales, telles qu'on peut les trouver dans *Le Précieux Ornement de la Libération* de Gampopa, *Le Chemin de la Grande Perfection* de Patrul Rinpotché ou *Le Flambeau de la Certitude* de Djamgjeun Kongtrul.

Pour accompagner les exercices, il serait bien de lire les chapitres correspondants dans les livres cités et d'en discuter avec un lama de la tradition. Ce n'est qu'ainsi que les exercices acquerront leur pleine puissance d'action. Dans le *Fil Rouge*, l'accent est mis sur les exercices. En ce qui concerne le fond théorique, il est nécessaire de se rapporter aux œuvres citées.

Afin d'orienter l'esprit sur le Dharma, il est conseillé de commencer et de terminer chaque journée avec les contemplations telles qu'elles sont expliquées. La pratique du Dharma est un voyage de découvertes – chaque journée, chaque situation, chaque session de méditation sont différentes de celles déjà vécues. Vus sous cet angle, ces exercices gardent toujours leur aspect nouveau et actuel. Jamais, ils ne seront exploités définitivement et pour toujours.

Si vous avez des idées intéressantes, faites-le savoir. D'autres versions remplaceront les anciennes que je vous prierai de brûler.

Bonne inspiration !

*Lama Lhundroup*

Vous êtes priés de demander l'autorisation d'un lama pour faire des copies de ce texte. D'autres développements sont prévus mais n'existent pas encore, actuellement. Tous les droits d'édition sont réservés.

## **Introduction**

Souvent notre recherche spirituelle démarre par une situation de crise. Mais pas toujours. Certains éprouvent tout simplement le souhait d'avoir dans leur vie des expériences plus profondes ou de pouvoir faire plus pour les autres. En tous cas, à un moment donné, nous commençons à nous poser des questions sur la vie. Au début, celles-ci sont souvent encore très vagues, et un certain courage est nécessaire pour pouvoir les laisser accéder à la conscience. Afin de permettre une formulation plus précise de ces questions, nous pouvons faire l'exercice suivant :

### *1. S'interroger sur sa vie*

*Ne mettez pas de côté les questions sur votre vie, osez les exprimer d'une façon audible et consciente. Peut-être serait-il utile de les noter. Ces questions sont le début de votre fil rouge personnel, le point de départ de votre chemin spirituel. Qu'est-ce qui vous préoccupe concernant la vie et la mort ? Quelles sont vos questions sur la vie ? Les questions peuvent changer au cours de votre chemin, elles peuvent gagner en profondeur et en précision. Qu'est-ce qui donne un sens à votre vie ? Qu'est-ce que je veux faire de cette vie ? Creusez à partir de ces questions plutôt générales vers des questions de plus en plus précises.*

Peut-être que notre vie jusqu'à présent nous ennuie ; peut-être que notre vie n'est pas si mal que ça, seulement, nous avons comme l'impression qu'elle pourrait être plus utile ; peut-être que nous nous trouvons en pleine crise et que nous en cherchons désespérément la sortie ; peut-être sommes-nous malades et pensons-nous à la mort – peu importe la situation actuelle : le chemin commence justement ici. Aucune situation de la vie n'est inadaptée pour se poser des questions profondes au sujet de la vie. Cependant, nous devons apprendre à nous détendre un peu. Parce que, une fois détendus, nous sommes en bien meilleure disposition pour aborder ce genre de questionnement avec plus de clarté, que lorsque nous sommes stressés et tendus. Afin de nous détendre, quelques minutes de pause dans la vie quotidienne suffisent. L'exercice suivant est un premier essai. Nous nous occuperons des détails plus tard.

### *2. Se détendre*

*Asseyons-nous confortablement. Laissons nos bras et nos jambes complètement relâchés. Sentez-vous votre respiration ? Que votre respiration soit rapide ou lente importe peu. Posons notre esprit sur la respiration comme il nous est possible de le faire. C'est tout pour le moment. Laissons simplement entrer et sortir la respiration. Ça se fait tout seul, et ceci est déjà un cadeau. Il n'y a rien d'autre à faire que d'être conscient de la respiration. Réjouissez-vous de votre respiration, le cadeau de ce moment. Soyez comblés par la respiration. Ne cherchez pas à intervenir ; notre respiration se calmera toute seule lorsque nous aurons pris suffisamment d'air.*

Dans la tradition tibétaine on soulève le fil du chemin spirituel par les quatre contemplations qui détournent l'esprit des occupations extérieures et l'orientent vers l'essentiel de la vie :

- Contemplation de la précieuse vie humaine
- Contemplation de l'impermanence
- Contemplation des causes et effets (karma)
- Contemplation des trois types de souffrances (samsara)

Nous allons maintenant nous consacrer à ces quatre contemplations et, parallèlement, nous occuper de toutes les questions qui surgiront dans ce contexte.

### **La contemplation de la qualité précieuse de notre situation actuelle**

La première contemplation est de penser à la qualité précieuse de notre situation actuelle. Nous devons nous rendre conscients de tout ce qui mérite de la reconnaissance. La reconnaissance envers notre situation

actuelle fait se développer le souhait de vouloir l'utiliser à meilleure fin. Il y a tellement de choses pour lesquelles nous pouvons être reconnaissants. Nous éprouvons peut-être de la gratitude pour une profonde respiration, pour le fait d'être en vie, d'avoir assez à manger, d'avoir le temps pour de telles contemplations, d'avoir tous nos cinq sens en bon état, de ne pas vivre dans une situation de dispute ou de guerre, du fait que quelqu'un nous sourit gentiment et que nos soucis nous semblent moins importants. Devenir conscient de toutes les raisons pour lesquelles nous pouvons éprouver de la reconnaissance est un bon remède contre la dépression et donne de la vigueur.<sup>1</sup>

### 3. Développer de la reconnaissance

*Préparation : Asseyons-nous à nouveau dans une position confortable. Respirons d'abord consciemment pendant un certain temps, sans suivre un quelconque but. Laissons libre cours à nos pensées, c.-à-d., ne les poursuivons pas, mais revenons toujours à la respiration. Ainsi, réjouissons-nous simplement du moment.*

*a) Ensuite, tournons notre esprit vers la question : pour quelles raisons pourrais-je éprouver de la joie et de la gratitude en ce moment ? Beaucoup de réponses peuvent surgir, des petits détails, qui semblent être presque sans importance, ou des faits et conditions très marquants, qui rendent notre existence humaine sur cette terre possible. Tout, même le plus petit détail, mérite d'être pris en considération. Nous pouvons également – si cela facilite notre réflexion – nous servir d'un stylo et d'un bloc-notes.*

*Le coussin sur lequel je suis assis a été confectionné par une personne, la maison a été construite par quelqu'un, la nourriture a été cultivée et préparée. Chaque objet a son histoire, de même que les grands événements tels la guerre et la paix dans le monde, les grandes invasions, les découvertes...*

*b) La contemplation traditionnelle commence par la prise de conscience de toutes les conditions défavorables dont nous sommes affranchis. Réfléchissons maintenant à quel point notre vie pourrait être plus difficile. Quelle serait notre situation, si ceci ou cela n'était pas possible ? Ensuite, pensons à tous ces êtres qui ne sont pas aussi libres que nous. Regardons clairement avec quels handicaps ou limitations d'autres êtres sont contraints de vivre, et à quel point, dans de telles conditions, il doit être difficile pour eux d'avancer sur le chemin spirituel. Et souhaitons leur de pouvoir trouver ces libertés.*

*c) Ensuite, développons la reconnaissance de pouvoir nous réjouir des libertés intérieures et extérieures. Tournons-nous vers toutes ces conditions favorables qui sont réunies pour nous permettre d'être maintenant assis ici et d'orienter notre esprit vers le chemin intérieur. Cela demande une multitude de facteurs : il est essentiel d'être en bonne santé et d'avoir un esprit ouvert. Plus particulièrement les enseignements sur le chemin intérieur, le Dharma, doivent être disponibles, et notre situation actuelle doit être appropriée à la pratique spirituelle. Pensons aux nombreux êtres qui ont contribué à cette situation où la transmission du Dharma nous est accessible – combien de gens, par exemple, se sont impliqués pour sauvegarder les enseignements spirituels pour les générations à venir. Ils ont étudié, contemplé et médité le Dharma. Ils ont enseigné, copié des textes, traduit et commenté. Ils ont réuni des disciples autour d'eux, construit des bâtiments et créé des structures appropriées à la transmission spirituelle.*

Parfois, nous avons tendance à nous plaindre de toutes les difficultés que la vie nous procure. Cette contemplation nous aide à changer notre façon de voir – d'après la devise : "mon verre n'est pas à demi-vidé mais à demi-plein – ou même – pas mal plein ! Donc, finalement, je suis assez riche !" Ain-

---

<sup>1</sup> Les instructions traditionnelles afin de générer la gratitude, se trouvent dans les livres du Dharma, dans les chapitres au sujet du "Précieux corps humain" ou de la "Précieuse existence humaine" (ex. : chapitre n° 2 du *Précieux Ornement de la Libération* de Gampopa. Ici, sont d'abord expliquées les trois libertés et ensuite les dix conditions favorables ou richesses d'une naissance humaine, qui représentent toutes les conditions indispensables pour la pratique du Dharma. Il est conseillé d'étudier ces instructions, et de les intégrer graduellement dans la contemplation de l'exercice n° 3.)

si, nous développons de la gratitude et une grande joie. Nous découvrons que notre existence humaine est quelque chose de très précieux, un magnifique cadeau, une chance.

Mais, dans quel sens notre vie est-elle un cadeau ? Nous n'avons toujours pas élucidé complètement la question concernant le but de notre vie. Il est conseillé de respirer profondément et de revenir à l'exercice n° 1, afin de l'approfondir.

Vous vous trouvez en voyage de découverte. Chaque fois que vous faites cet exercice, vous allez découvrir une nouvelle nuance, un nouveau plan de significations et d'expériences. Vous rencontrerez également des choses bien connues, mais, à chaque fois, se manifesterait un approfondissement ou un éclaircissement. Les réponses à vos questions, c'est à vous de les trouver à travers votre pratique personnelle. Par conséquent, ces enseignements ne vous expliqueraient que la manière de procéder et comment utiliser la matière de l'enseignement traditionnel. Il faudrait que cela reste un voyage de découvertes personnelles, sinon votre pratique manquera d'ardeur, de "jus". Donnez vous la peine de chercher toujours plus loin, de regarder toujours plus distinctement.

### ***Développer la confiance***

Afin que ce voyage de découverte dans l'étendue de l'esprit ait du succès, il ne suffit pas que toutes les conditions sur lesquelles nous avons réfléchi dans l'exercice n° 3, soient réunies. Il faut encore plus. D'après *Gampopa*, grand maître du bouddhisme tibétain, une autre condition primordiale est la confiance.<sup>2</sup> Plusieurs sortes de confiance sont nécessaires pour suivre le chemin intérieur. Mais, avant de nous en occuper plus précisément, nous allons approfondir davantage notre capacité à nous détendre.

#### *4. Approfondir la capacité à se détendre par la respiration*

*Asseyez-vous confortablement, si possible avec le dos bien droit mais tout de même détendu. Relâchez les épaules et posez vos mains dans le giron. Les jambes aussi doivent être dans une position confortable, aisée à garder pendant un certain temps. Pour relâcher les tensions dans la nuque il est recommandé de faire de légères rotations de tête et d'épaules. Relâchez les membres. Ensuite, prenez votre position préférée et gardez-la sans bouger – "comme une montagne".*

*Laissez entrer et sortir le souffle. Sentez la respiration dans le bas du ventre. En suivant les mouvements du ventre, restez avec le moment présent, tel qu'il se présente. Afin de devenir plus sensible aux mouvements de la respiration, vous pouvez poser vos mains sur le ventre. Il n'y a rien à changer à la respiration. S'il y a des tensions dans le corps ou dans l'esprit, vous pouvez vous servir de l'expiration pour les dissoudre. A chaque respiration il y a la possibilité de se détendre dans l'espace infini – tout simplement se laisser glisser dans cette dimension vaste. L'inspiration vient automatiquement et, avec l'expiration nous pouvons lâcher les tensions. Ensuite nous posons notre conscience sur le va-et-vient du souffle, comme si nous regardions le va-et-vient des vagues au bord de la mer. Dès que nous prenons conscience que nous avons suivi une pensée, nous revenons doucement, mais instantanément, à la respiration.*

#### *Le rien faire conscient*

Il n'existe, actuellement, pas beaucoup de gens capables de rester assis tranquillement pendant quinze minutes, sans discuter, sans écouter la radio, regarder la télévision ou lire, sans manger ou boire et sans dormir. Rester simplement assis et ne rien faire. Cela pourrait ne pas être si difficile ? Bon, nous allons commencer avec cinq minutes. Déjà cinq minutes à ne rien faire changent la journée. Cette activité de ne rien faire est consciente et voulue et ne nuit pas. Elle éveille des niveaux de conscience plus

---

<sup>2</sup> Les instructions traditionnelles relatives au développement de la confiance se trouvent dans le *Précieux Ornement de la Libération* de Gampopa aux chapitres n° 1 (la nature de Bouddha), n° 2 (les trois types de confiance), n° 3 (l'ami spirituel), n° 20 (la bouddhité) et n° 21 (l'action éveillée).

profonds, à travers lesquels nous prenons de nouveau en main le fil de nos véritables questions. Pour le moment surtout ne nommez pas cela "méditation" – pour ne pas en faire quelque chose d'exotique ou un exercice hautement spirituel. Ici, il s'agit tout simplement de ne rien faire, libre de toute distraction venant de l'extérieur. Il n'est pas nécessaire d'appeler cela de la méditation.

La pratique d'être consciemment non-actif est étroitement liée à la confiance. Nous développons plus de confiance en notre esprit, parce que nous apprenons à mieux le connaître et, avec le temps, nous nous rendons compte que nous n'avons pas besoin d'étouffer ou de combattre nos pensées et nos émotions. Elles viennent et s'en vont toutes seules. Progressivement, nous réalisons qu'il y a quelque chose comme une santé naturelle dans notre esprit à laquelle nous pouvons nous fier. En plus nous prenons conscience que le monde ne disparaît pas du fait que de temps à autre nous restons quelques minutes à ne rien faire.

*Faites l'essai d'introduire dans le courant de votre journée quelques minutes d'une non-activité consciente. C'est très rafraîchissant et cela ne peut pas être si difficile.*

Plus complexe est l'exercice qui suit. Nous allons essayer de développer plus de confiance dans le fait qu'un chemin spirituel est réellement possible. Pour cela il nous faut traditionnellement :

- la confiance dans la base fondamentale, notre être profond (dans notre potentiel spirituel, aussi appelé la "nature de Bouddha")
- la confiance dans le but de notre chemin spirituel (dans la réalisation de la bouddhété)
- la confiance dans les méthodes et les assistants sur le chemin (dans le Dharma et la Sangha)

Afin de faire évoluer la confiance en notre être profond, on donne traditionnellement des instructions concernant la nature de Bouddha, qui est présente en chaque être. Ce potentiel est la base sur laquelle le chemin intérieur se déploie. La nature de Bouddha est aussi appelée la "cause" de l'éveil.

La confiance dans le but est éveillée par les instructions sur les qualités de la bouddhété, l'éveil ultime en tant que résultat du chemin.

La confiance dans les méthodes et les assistants sur le chemin à parcourir se développe en recevant les instructions du Dharma et en mettant en application les méthodes expliquées, ainsi que par le soutien apporté sur le chemin par les amis, la Sangha. Mais c'est surtout la personne du maître, notre ami spirituel le plus proche, qui éveillera cette confiance. Cela correspond, en bref, aux indications traditionnelles pour développer la confiance.

### *Développer la confiance dans la base, la nature de Bouddha*

Maintenant, nous voulons approfondir le premier aspect, la confiance en notre être profond, la nature de Bouddha. Commençons avec un exercice, dans lequel nous nous occupons directement de notre propre esprit et examinons le jeu interactif des pensées et de l'espace. Cet exercice ne se fait pas qu'une seule fois. Il nous accompagnera probablement pendant des années, avant d'avoir obtenu la certitude concernant les questions suivantes :

#### *5. Que sont les pensées ?*

*Pour trouver la réponse, il faut regarder son esprit. Pendant ces exercices, il est indispensable de se détendre et de trouver à chaque fois une harmonie en ne faisant rien consciemment. C'est la seule façon de tourner notre attention vers le courant de nos pensées.*

*Ne trouvez-vous pas étonnant qu'il y ait une telle multitude de pensées qui s'élèvent et disparaissent de nouveau sans laisser de traces ? Regardez bien : que sont ces pensées ? Les pensées ont-elles une substance ? Laissent-elles des traces ou pas ? Si oui : est-ce que la trace est constituée de la même pensée ou est-elle une nouvelle pensée ? Si non : où va la pensée ?*

*Pratiquons cette manière de regarder l'esprit en nous posant des questions pendant d'assez courts instants. Ensuite, nous laissons à nouveau l'esprit complètement libre, sans nous occuper des questions. Les réponses viennent de manière plutôt spontanée, intuitive si nous n'obstruons pas le chemin avec des questions trop insistantes. Dans la détente nous demandons à nouveau pour un instant : d'où viennent les pensées ? Quelle est la dimension dans laquelle défile ce jeu de pensées ?*

Vous n'allez pas résoudre ces questions la première fois. Aussi, vous pouvez vous demander légitimement : où se trouve le rapport avec la confiance ? Or, la réponse est la suivante :

Pour la plupart des gens il semble être très difficile d'avoir confiance en cet esprit où les pensées pullulent. Car de la confiance, on ne peut en avoir qu'en quelque chose de solide, de sécurisant. Vous aussi, vous avez sûrement fait l'expérience que l'esprit est continuellement et inlassablement rempli de pensées, une chaîne de pensées après l'autre. Le contenu de l'esprit semble être soumis à un changement permanent. Aussi, lui accordons-nous beaucoup d'importance. La preuve est qu'il n'est pas si facile d'observer simplement le courant des pensées sans se laisser séduire ou emporter par leur contenu. Au moment où les pensées surgissent, leur contenu semble pour l'observateur non-avisé tellement impressionnant, tellement important, qu'il s'y attache ; cela a pour conséquence un enchaînement de pensées, donc des pensées suivant des pensées suivant des pensées... Nous sommes plutôt inquiets ou dérangés par toutes ces pensées, et nous aspirons à avoir la paix, la tranquillité, des vacances, loin de tout ce bavardage.

Cet exercice a pour but de vous motiver à ne pas prendre, pour une fois, ce à quoi vous pensez, le contenu, pour quelque chose de tellement important, et à plutôt regarder comment tout cela fonctionne. Nous pouvons nous écarter du contenu de nos pensées en les acceptant toutes sans jugement, sans les suivre. Cela crée de l'espace pour expérimenter l'étendue vaste dans lequel toutes nos pensées semblent transparentes telles un rêve, un mirage, insaisissables, irréelles et tout de même bien existantes. Un peu comme si nous étions plus intéressés par l'écran et le projecteur – donc l'arrière-plan du film et les forces qui l'activent – que par le film lui-même.

Un enfant est pris par l'action du film mais un adulte a la possibilité de prendre du recul et de considérer les conditions qui constituent l'environnement. Si nous prenons pareillement du recul intérieurement, et si nous ne faisons plus attention aux conditions de l'environnement quand les pensées surgissent dans l'esprit, nous devenons conscients de la qualité, semblable à une illusion, des mouvements de l'esprit et remarquons que toutes ces pensées ont lieu dans un espace illimité et indéfinissable qui lui, ne semble pas changer. Dans cet espace, il y a de la place pour toutes les pensées, tous les films – il semble rester indifférent à tous ces événements qui ont lieu à l'intérieur de lui. Ne rien faire et regarder de cette manière détendue l'esprit, nous ouvre, avec le temps, à des perceptions de l'étendue infinie de l'esprit et éveille un aperçu de quelque chose d'inaltérable, de fondamentalement bon – quelque chose qui existe depuis toujours et pour toujours, sur laquelle on peut compter, qui ne change pas,

mais qui n'appartient ni à vous, ni à moi, ni à qui que ce soit, et qui ne se laisse pas définir plus que cela.

Les pensées, les sentiments, les perceptions sensorielles n'ont aucune influence sur l'étendue illimitée de l'esprit, il reste inaltéré par ce qui est "bon" ou "pas bon". La rencontre avec cet espace amène naturellement une sensation de sécurité. D'abord, c'est à peine perceptible. Nous avons peur de nous ouvrir entièrement à cet espace, de nous y abandonner. Mais, nous avons déjà un aperçu de la bonté et de l'amour innés de cet espace. Cette bonté n'est pas soumise aux variations des courants de pensées, elle a une qualité immuable. C'est cela que les textes appellent la "nature de Bouddha". Cela n'est pas quelque chose, un "truc" que nous pouvons regarder. Nous n'avons pas non plus besoin de la produire – elle est déjà présente. Ce ne sera pas par la volonté, cette barre à mine spirituelle, que nous trouverons l'accès à cette dimension, malgré tous les efforts que nous pourrions faire. Elle se manifeste avec la détente, la confiance et la dévotion. Nous l'expérimenterons de manière directe quand la séparation entre sujet et expérience perçue se dissoudra. Mais déjà maintenant, nous pouvons entrevoir cette dimension, dès que nous devenons conscients de l'espace dans lequel se joue le jeu des pensées.

Cet espace de conscience, inaltérable et désintéressé, est la source des impulsions de la bonté et de l'amour véritables. C'est cet espace qui nous laisse sentir qu'il y a plus dans la vie que l'égoïsme. Celui qui est en contact avec cet espace, reconnaît que tous les êtres prennent part à cette dimension avec toutes ses qualités, et que cet espace, appelé la nature de Bouddha, est identique pour tous les êtres. C'est de là que vient la certitude que tous les êtres peuvent atteindre la bouddhité, si seulement ils osent prendre contact avec cette dimension.

L'expérience de ne pas suivre les pensées, de les mettre de côté, de pouvoir les laisser se dissoudre dans l'expérience de l'espace, amène à la détente et au soulagement dans lesquels la saisie égoïste et l'attachement se dissolvent. Et plus nous devenons familier avec notre esprit, plus la confiance s'amplifie. Le simple fait d'avoir entendu parler de cet espace de la nature de Bouddha peut éveiller en nous la confiance que le chemin de l'éveil est possible. Jamais nous ne devons nous décourager et penser que nous n'avons pas accès au chemin spirituel parce que nous ne sommes pas assez bons ou trop faibles, trop aveugles ou inaptes de quelque manière. Il en est réellement ainsi : tous les êtres font partie de cet espace. C'est à nous de le libérer. Il n'y a pas d'autre moyen pour le libérer que la pratique personnelle de ne rien faire consciemment (la 'méditation'), ainsi que la bénédiction et les instructions d'un maître authentique.

### *Développer la confiance dans le but, l'Eveil Ultime*

Maintenant, abordons la confiance dans le but. Dans l'exercice n° 1 nous avons regardé le sens de notre vie. Maintenant, il s'agit de la mise en application, c.-à-d. de regarder de plus près quelle direction notre pratique spirituelle doit prendre, et si le chemin est réellement praticable. Il est très important d'avoir une conception claire de l'endroit où nous voulons aller, de la même façon que pour un voyage. Si nous n'avons pas d'objectif clair nous devenons le jouet de nos impulsions, parfois nous partons dans une direction, parfois dans une autre. Et quand des obstacles surgissent nous changeons de route. Par contre, avoir un objectif clair donne de la force et une direction.

Chacun de nous soupçonne qu'il n'est pas souhaitable de se précipiter dans l'acceptation d'un but spirituel, de se laisser submerger juste comme ça. Accepteriez-vous, dans cette expédition appelée "vie", qui est d'une telle importance, des buts que l'on vous met devant le nez, tout simplement en prescription ? Sûrement pas. Nous devons être très clairs à ce sujet. Mais les autres peuvent nous aider.

#### *6. Quel est le but de mon chemin ?*

*Commencez toujours par quelques minutes de non-activité. Ensuite, notez toutes les qualités qui vous semblent réellement être dignes d'effort – tout ce qui pourrait éventuellement être un but à votre chemin intérieur. Ecrivez ou dites spontanément tout ce qui vous vient à l'esprit. Il n'est pas nécessaire de trier. Laissez-vous toujours des délais pour bien sentir les choses. Posez pour cela votre stylo.*



*Peut-être y a-t-il des idoles qui surgissent, les souvenirs de personnes dont les qualités ont laissé une forte impression. Ecrivez leur nom sur la feuille. Voudriez-vous être comme ces gens ? Entièrement ou juste en partie ? Quelles sont les qualités de cette personne que vous enviez ? Quels sont les attitudes et comportements que vous voudriez cultiver ? Notez-les également. Soulignez finalement tout ce qui vous semble être le plus important.*

Sur la feuille, vous avez maintenant une liste de qualités ou de noms qui correspondent à des qualités. Ces qualités recouvrent, à peu près, votre idée suprême d'un être humain modèle ou d'un comportement. Il peut être propice de comparer cette image avec les modèles idéaux d'autres personnes ou, carrément, des religions ou des philosophies du monde.

Pour déterminer notre but, la voie bouddhiste traditionnelle nous donne des instructions sur les qualités de la bouddhité et l'activité d'un Bouddha.<sup>3</sup> De plus, nous sommes en possession des biographies du Bouddha historique et des grands réalisés.<sup>4</sup> Il est vraiment fructueux d'étudier ces instructions et histoires de vies. Elles nous inspirent des idées sur le potentiel inné en chaque être humain. La voie spirituelle du Dharma a pour objectif d'éveiller complètement ce potentiel, de le faire éclore et de le déployer. Cela a lieu dans la mesure où tout ce qui encombre ou voile ce potentiel est dissout. Voici la définition tibétaine d'un Bouddha : quelqu'un dont le potentiel est entièrement déployé et dont les voiles sont complètement purifiés.

Les voiles, dont on parle ici, sont les voiles de la saisie égoïste. C'est un autre terme essentiel du Dharma. La saisie égoïste fait la différence entre un comportement ordinaire et une conduite éveillée. Un Bouddha est toujours, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, libre de cette saisie ou logique égocentrée – un être ordinaire ne connaît pratiquement pas un seul moment d'affranchissement de la saisie égoïste. Quand nous déterminons notre objectif spirituel, il est utile de le regarder de plus près.

## *7. Quelle place occupe la saisie égoïste ?<sup>5</sup>*

*Regardez de nouveau la liste des qualités et des images modèles que vous avez notées. Lesquels de ces objectifs sont égoïstes ? Marquez-les. Y a-t-il parmi ce que vous avez noté des idées concernant les buts ou les qualités qui ne sont pas liés à la saisie égoïste ? La même qualité peut-elle être égocentrique et non-égoïste à la fois ? Qu'est-ce qui fait la différence ? Existe-t-il parfois dans notre vécu un état libre de la saisie égoïste ? Méditez sur ces questions.*

Avez-vous remarqué ? En tant que personne égocentrée il semble pratiquement impossible d'expérimenter une seule qualité complètement exempte de saisie égoïste ou même de penser à une vie libre de la logique égocentrée. Car être libre de la saisie égoïste signifie non seulement être libre d'un intérêt personnel, mais aussi ne pas être sous l'emprise de ce sentiment de "moi". Même les qualités aussi supérieures que l'amour, la sagesse et la compassion prennent facilement une teinte de saisie égoïste : "moi, j'aime." ; "Moi, qui suis si sage." ; "Moi, qui éprouve de la compassion." C'est un vrai dilemme qui semble difficile à résoudre. Nous serions presque prêts à céder à ce dilemme et à nous accommoder de l'idée de rester pour toujours dans les structures de la saisie égoïste. Mais les chemins spirituels nous apprennent comment sortir de cette impasse. Surtout le Bouddha avait pris pour tâche de nous décrire en détail les moyens de dissoudre cette logique égocentrée.

Mais nous allons d'abord faire un pas en arrière. Avant tout, nous devons clairement déterminer si c'est ce que nous voulons réellement – c.-à-d., si la dissolution de la saisie égoïste constitue véritablement

<sup>3</sup> Chaque livre du Dharma est, à la base, un exposé de la vision et de la conduite éveillée. Les qualités d'un Bouddha ou d'un Bodhisattva sont expliquées dans les chapitres sur la bodhicitta (chapitre n° 10, 11), sur les qualités libératrices (les paramitas, chap. n° 12 à 17) et sur la bouddhité (chapitre 20, 21) dans le *Précieux Ornement de la Libération* de Gampopa.

<sup>4</sup> La description de vie des maîtres éveillés se trouve, par exemple, dans les "Cent Mille Chants de Vajra" de Milarépa et dans la description de la vie du Bouddha Shakyamouni de Thich Nhat Hanh.

<sup>5</sup> Au sujet de la saisie égoïste, vous trouverez plus de détails dans toutes les instructions de Lama Guendune Rinpotché.

le but de notre chemin spirituel ou pas. Etant donné que c'est une question cruciale, nous allons lui consacrer un autre exercice :

#### *8. Examiner la saisie égoïste de plus près*

*Afin que les qualités envisagées deviennent de véritables qualités spirituelles, il faut qu'elles soient exemptes de toute logique égocentrée. Etes-vous d'accord avec ce commentaire ? Prenez votre temps pour le méditer. La logique égocentrée et la spiritualité vont-elles bien ensemble ? Est-ce que je veux dissoudre la logique égocentrée sur mon chemin ? Pourquoi y a-t-il un avantage à être libre de la saisie égoïste ? En quoi consistent les chaînes de la saisie égoïste ? La logique égocentrée est-elle réellement la racine de toutes les émotions et souffrances, comme le Dharma le prétend ?*

La logique égocentrée signifie que c'est le "je" qui est au centre. "Je veux, je ne veux pas." Le "je" règne, et chaque situation est regardée du point de vue du "je" : comment moi, puis-je tirer profit de la situation ? De quoi faut-il que je me protège ? Tout, les objets comme tous les êtres, est examiné par le "je". "Est-ce que ceci ou cela peut m'être utile ou me procurer une sensation agréable ? Est-ce qu'il y a un danger pour moi ? Pourrait-il en résulter quelque chose de désagréable ?" Nous sommes toujours en train d'inspecter tout et tout le monde, pris en permanence dans un processus dualiste : moi et mon entourage. Le "moi" se met constamment en rapport avec quelque chose qui est "autre". "Est-ce que cette chose représente une menace pour mon territoire, ou est-ce que je peux en tirer profit ?" Avec une telle attitude égocentrée nous sommes continuellement sous tension. Cette tension est l'expression de l'attachement et de l'aversion et ainsi la source de toutes les émotions.

Si vous pensez que l'affranchissement de la saisie égoïste mérite vraiment des efforts pour être atteint, le chemin du Dharma est assurément fait pour vous. Si, sur votre liste de l'exercice n° 6, vous écrivez derrière chaque qualité que vous considérez digne d'être acquise les mots "libre de toute saisie égoïste", ces qualités deviennent des qualités de Bouddha. Même si, à l'origine, nous avons noté des qualités mondaines telles que le pouvoir, la richesse ou la beauté, elles deviennent par cette précision importante des qualités d'un Bouddha, des qualités d'un être complètement éveillé, libre de tous les voiles de la saisie égoïste. Même la colère devient une qualité de Bouddha si elle est libre de toute saisie égoïste. Elle garde sa puissance, mais est imprégnée de compassion.

Mais, à présent, nous retournons à notre préoccupation initiale : éveiller la confiance dans le but du chemin. Pour cela nous avons d'abord, dans l'exercice n° 6, défini notre but personnel, esquissé par toutes les qualités que nous avons notées. Ensuite nous nous sommes servis des instructions traditionnelles et avons affiné la définition du but en éclaircissant le rôle de la saisie égoïste dans les exercices n° 7 et n° 8. Probablement vous êtes maintenant arrivés à un point où vous pouvez dire : "c'est vrai, les qualités que j'ai notées ne déploient toute leur force que si elles sont libres de toute saisie égoïste. J'accepte ce complément."

Afin d'être encore plus sûrs de notre but spirituel, nous pouvons comparer les idées formulées avec celles d'autres chemins spirituels. Existe-t-il quelque chose d'essentiel que nous n'ayons pas encore pris en considération ? Ai-je toujours des doutes ? Si oui, gardez-les en mémoire afin de pouvoir chercher des réponses ciblées.

De toute façon, nous déterminerons notre but encore davantage au cours du chemin, mais notre principale orientation personnelle est maintenant précisée. Notre intellect a maintenant le droit de se reposer, après ce travail astreignant. Nous avons déjà établi une base solide pour notre confiance, en définissant notre but. Nous avons exploré toute l'étendue de notre conscience et avons pris en considération nos doutes. L'intellect ne peut pas aller plus loin, actuellement.

Cependant, en plus de la confiance dans la définition du but il nous faut également un peu de confiance pour croire le but accessible. Cette confiance, si essentielle, que la voie soit praticable, surgit grâce à des rencontres personnelles avec des maîtres, qui – selon notre vision – ont réalisé le but. La confiance survient spontanément dès que nous les rencontrons, ou même, si nous entendons parler d'eux ou lisons des textes sur eux. A chaque rencontre, la confiance s'accroît un peu plus : souvent

nous avons d'abord une attitude critique, mais les rencontres répétées avec un maître authentique, font se développer de plus en plus de confiance.

Beaucoup de personnes aimeraient trouver une voie intérieure et rencontrer un maître authentique, mais leurs expériences antérieures démontrent qu'elles ne peuvent pas totalement faire confiance aux autres. Même de soi-disant maîtres spirituels s'avèrent être douteux, dès que l'on y regarde de plus près. Parmi ceux qui cherchent, certains ont peut-être déjà abandonné l'espoir de trouver un maître entièrement digne de confiance sur cette terre. Mais ils existent. Pouvoir les rencontrer et constater que leur conduite, leur amour et leur sagesse sont réellement équivalents à ce que nous définissons intellectuellement et intuitivement comme notre objectif, donne de la confiance dans le but.

### *Développer la confiance dans les méthodes et les amis spirituels : le Dharma et la Sangha*

Le troisième type de confiance qui est mentionné, est la confiance dans les méthodes qui nous serviront de support, afin de parcourir le chemin jusqu'au bout. Il est évident que ces méthodes doivent nous sembler indubitables, au moins en partie. Cependant, la seule façon de développer une confiance certaine est, de les appliquer et de vérifier leur efficacité. Il est indispensable d'appliquer les instructions du Dharma exactement telles qu'elles sont expliquées. Et en obtenons les résultats de nos efforts, nous développerons la confiance. La confiance doit être basée sur les expériences personnelles. Nous devons mettre le Dharma à l'épreuve de nos expériences. Le voyage de découverte de la voie intérieure a lieu dans notre propre esprit. Il n'existe pas d'autre laboratoire pour la recherche des valeurs spirituelles. Notre confiance dans les méthodes s'accroît avec chaque instruction que nous avons appliquée avec succès en nous-mêmes. Ainsi, s'accroît parallèlement notre confiance en les amis spirituels, la Sangha ; car nous faisons l'expérience que les conseils aident réellement. Cependant, il nous faut nous munir de patience sur ce chemin. Ce qui importe est une pratique continue.

Après avoir tenu tant de propos au sujet de la base, du chemin et du but, il est bien de mentionner, secondairement, que rien de tel n'existe finalement. Au moment où nous pratiquons la voie de manière authentique, la base (la nature de Bouddha), le chemin (le Dharma) et le but (la bouddhité) sont indissociés. Mais le fait qu'il faille beaucoup s'exercer pour pouvoir vraiment pratiquer le Dharma de manière authentique, nous permet de parler d'un chemin avec un but qui s'appuie sur une base.

Ici, il faut avertir que le Dharma ne peut être une simple connaissance livresque dont on se pare comme d'un nouvel habit. Cela ne procure qu'un Dharma-look très chic avec beaucoup de connaissances théoriques mais pas de libération de la saisie égoïste. Pourtant, la première approche du Dharma passe, presque inévitablement, par la lecture. Pour cette raison un petit exercice :

#### *9. La lecture contemplative*

*Chaque ligne des textes du Dharma existe afin d'être prise à cœur et appliquée, non pas par rapport aux autres mais par rapport à nous-mêmes. Exercez-vous donc à lire attentivement et à méditer le sens. Une phrase ou un paragraphe suffit amplement, en règle générale. Une lecture attentive et contemplative constitue une partie importante de la pratique spirituelle. Il existe deux manières de lire de cette façon.*

*a) Choisissons un livre du Dharma, posons-le ouvert devant nous et lisons quelques lignes, au maximum un paragraphe d'un passage intéressant. Nous nous arrêtons, fermons éventuellement les yeux un instant et nous nous demandons : quel est le rapport entre ces lignes et moi, ma situation actuelle ? Quel est le sens profond de ce passage ? Qu'est-ce que je dois changer si j'admets les vérités exprimées ici ? Mettez chaque passage, même le plus abstrait, directement en relation avec votre vie. Ainsi, vous tirerez le maximum de profit des instructions.*

*b) A d'autres moments, nous ne nous sentons pas prêts pour ce style intensif de lecture. Alors, nous lisons simplement avec le souhait que le texte veuille bien avoir une influence bienfaisante sur nous et que notre esprit se calme et s'ouvre. Nous lisons sans activer spécialement notre intellect. Pour cela, les textes que nous connaissons déjà, sont particulièrement adéquats.*

La lecture de textes du Dharma devrait stimuler un changement personnel. Une telle lecture ne doit pas rester sans conséquences, car le Dharma n'est pas un jeu intellectuel. Le Dharma doit être appliqué ; ce n'est pas juste une matière à savoir. Le Dharma est la découverte de la vérité en nous. On ne peut pas vraiment dire, comme on l'entend parfois, qu'il s'agit "d'intégrer le Dharma". Cela donne l'impression que le Dharma serait quelque chose de séparé de nous. Il s'agit plutôt de le dégager en nous, dans chaque situation.

Le Dharma est le potentiel libéré de chaque situation, de chaque pensée. Il s'agit de le découvrir. Dharma est un mot du sanscrit et une de ses dix définitions est "vérité"<sup>6</sup>. La vérité n'est pas séparée de nous. Elle n'est pas le bien d'une culture ou d'un être humain. On ne peut pas se l'approprier.

Et cela ne se passe pas non plus ainsi, qu'en reconnaissant la vérité, elle devienne notre bien, une fois pour toutes. Chaque situation est à nouveau un défi pour entrer en contact avec le Dharma qui lui est inné. La réalisation de la vérité est un processus permanent. Durant ce processus, la lecture des textes du Dharma et l'échange avec des amis du Dharma et des maîtres assurent un soutien considérable. De cette manière nous augmentons la compréhension du fonctionnement de l'esprit, de nos émotions, des relations inter-humaines et, parallèlement, de la voie vers la libération. Quand la compréhension s'accroît, la confiance en la base, le but et le chemin s'amplifie.

## ***La contemplation de l'impermanence***

Tout au début, dans l'exercice n° 3, nous avons fait connaissance avec la possibilité d'apprécier davantage notre situation actuelle. C'était la contemplation de la qualité précieuse de chaque situation. Maintenant, nous passons à la deuxième de ces quatre contemplations traditionnelles, qui nous familiarise avec un autre aspect de notre vie : l'impermanence.<sup>7</sup>

### *10. Exercice préliminaire*

*Asseyez-vous confortablement et bien droit. Après vous être rappelé, pendant quelques instants, le but de votre chemin – Pourquoi suis-je là ? Quel est l'objectif de ma pratique ? – orientez votre attention vers la respiration et détendez-vous. Nous sommes là, tout simplement, et nous respirons. Peu importe combien de pensées s'élèvent dans l'esprit, nous ne les poursuivons pas et ramenons notre esprit, toujours, mais délicatement, à nouveau vers la respiration. Ainsi, nous pratiquons consciemment le rien faire, pendant un certain temps.*

### *11. L'impermanence des objets extérieurs*

*Ensuite, nous commençons par la contemplation de l'impermanence des objets proches. Le tapis sur lequel tombe notre regard : il était neuf et beau jadis, mais ses couleurs perdent déjà leur éclat et le moment viendra où il redeviendra de la poussière. Il en est de même pour l'armoire, la table, le mur – tous ont été fabriqués à un moment donné et tomberont à nouveau en miettes. Si nous regardons précisément, nous découvrons dans chaque objet des signes de l'impermanence.*

*Nous pouvons également regarder à l'extérieur. Le pré, les arbres, les buissons – c'est encore l'hiver, mais bientôt il y aura des fleurs qui elles aussi faneront à nouveau. Ce qui est petit devient grand, mais les grands aussi arrivent un jour au terme de leur vie. Les arbres tombent, la mousse pousse dessus et bientôt ils redeviennent de la terre. Nous ne trouvons rien qui garde en permanence sa forme actuelle. Tout change. Tout à l'heure, le ciel était couvert, maintenant il y a du soleil et bientôt il fera nuit.*

<sup>6</sup> Dharma en Sanskrit a plusieurs significations : loi (droit, justice), vérité, coutume (tradition), devoir (obligation), vertu, phénomène (chose), caractéristique (attribut, particularité), pratique (méthode), doctrine (théorie), enseignement (chemin religieux)

<sup>7</sup> Vous trouverez des instructions au sujet de l'impermanence dans presque chaque livre du Dharma. Un aperçu bien structuré se trouve en chapitre n° 4 dans le *Précieux Ornement de la Libération*.

*Où que nous regardions, partout nous découvrons l'impermanence. Son témoin le plus fidèle est la poussière. Nous venons de nettoyer et déjà il y a de nouveaux grains de poussière. D'où surgissent-ils ? Ils annoncent l'anéantissement de tout ce qui est composé. Les habits se décomposent, la matière organique se désagrège, les chaises en plastique devant la maison ne tiennent même pas deux hivers sans dégâts. C'est l'impermanence extérieure. Regardez bien autour de vous. Chaque chose mérite d'être respectée dans son instabilité. Sa précarité la rend plus singulière et précieuse.*

Maintenant vous avez probablement besoin d'une pause. Quand vous vous sentez à nouveau en forme, vous pouvez reprendre l'exercice n° 10 et ensuite passer à l'exercice n° 12. Cet exercice soulève un autre aspect de l'impermanence :

#### *12. L'impermanence des situations*

*Une situation ne se répète jamais de la même façon. Les participants changent. Le cadre extérieur change. L'ambiance change. Nous ne pouvons pas stopper une situation ou la figer et ensuite la remettre en mouvement. Même les livres que nous lisons et les films que nous regardons, nous les vivons à chaque fois un peu différemment. Notre amant d'hier devient notre ennemi d'aujourd'hui, l'ennemi d'aujourd'hui devient l'ami de demain. Les compagnons de notre vie, qui nous sont familiers, nous quittent en mourant. Nous ne pouvons rien contre cela. La vie est un fleuve. Pourquoi s'attacher aux choses impermanentes ? J'étais assez stupide pour m'y attacher jusqu'à maintenant, mais ne se serait pas mieux d'arrêter ? Méditez ainsi.*

Si nécessaire, faites à nouveau une pause et reprenez la pratique avec l'exercice n° 10 afin de continuer avec l'exercice n° 13.

#### *13. L'impermanence du corps*

*Ensuite, observons notre corps avec vigilance. Divers endroits sont chauds, d'autres froids, certaines parties sont tendues, d'autres sont relâchées. Laissons-nous le temps de bien examiner chaque partie du corps. La respiration n'est-elle pas un perpétuel rappel de l'impermanence, de même que la poussière ? Le battement du cœur, la faim dans le ventre, les cheveux qui poussent, la vibration de chaque cellule, les rides sur la figure, les ongles qui demandent à nouveau à être coupés – est-ce que tout cela ne nous rappelle pas constamment l'impermanence ? Qui serait assez stupide pour s'y attacher ? Autrefois nous étions des bébés, bientôt nous serons des cadavres. Cherchons-nous à nous révolter contre cela ? Ou voulons nous apprendre à nous servir de chaque moment et à l'apprécier dans sa particularité en tant que cadeau ? Méditez ainsi.*

Avez-vous besoin d'une pause ? Rafraîchissez-vous, puis continuons :

#### *14. L'impermanence des expériences mentales*

*Même les pensées et sensations dans notre esprit sont toutes impermanentes. Elles arrivent et s'en vont sans arrêt. Rien ne persiste, ni les bons sentiments, ni les sensations désagréables. Ils ne se laissent pas enfermer. Plus nous nous détendons, plus nous faisons l'expérience du va-et-vient des pensées comme étant simultané : naissance et mort dans le même instant. Qui s'épuise à vouloir retenir des pensées ou des sensations ? Mais n'est-ce pas là exactement ce que nous faisons ?*

La contemplation de l'impermanence de toute chose permet de lâcher notre attachement aux choses apparemment concrètes. La vie inclut l'impermanence et la mort. Si jamais rien ne changeait, comment la vie pourrait-elle exister ? Le monde serait rigide et sclérosé. Pour qu'il ait de la vie il faut du changement. Si nous devenons conscients de l'impermanence de notre situation, nous essayerons de nous servir de cette situation impermanente à bonne fin. Qui sait si demain la même possibilité de pratiquer le Dharma se présentera ?

Il n'est pas conseillé de remettre le parcours de la voie intérieure à demain, sinon, tout à coup, la mort se manifesterait, et nous n'y serions pas préparés. La pratique du Dharma – et surtout la contemplation de l'impermanence – va faciliter l'approche de la mort. Il serait bien de vivre chaque jour dans la conscience que ce pourrait être le dernier jour de notre vie. Ceci n'est pas une vision pessimiste de la vie mais ressort d'un réalisme franc, qui a la faculté de libérer beaucoup d'énergie. Ainsi nous ferons ce qui nous importe le plus et ne gaspillerons pas notre temps avec des choses insignifiantes.

Garder la mort comme notre perpétuel compagnon dans l'esprit, s'avère être d'une grande aide sur le chemin spirituel. Penser à la mort nous aide à lâcher l'attachement aux amis, à la famille, aux divertissements et aux biens, même l'attachement à notre corps et à tout ce à quoi nous nous identifions. Parce que de tout ceci rien ne subsistera une fois que nous serons morts.

Qu'est-ce qui persiste dans la mort ? Qu'est-ce qui nous accompagne dans la prochaine vie ? Nous ne le savons pas. Evidemment, il y a des enseignements de maîtres éveillés à ce sujet. Ils disent qu'il ne reste que deux choses : (a) tout ce que nous avons élaboré en compréhension et en qualités et (b) tout ce que nous avons édifié en forces et tendances karmiques.

### ***La contemplation des causes et effets, le karma***

Pour comprendre le karma, il n'est pas nécessaire de spéculer sur les vies à venir. Nous pouvons approcher la compréhension du karma en regardant, par exemple, les tendances avec lesquelles les enfants arrivent dans ce monde. Les enfants sont tous différents, et cela dès le jour où ils sont nés. Quelle en est la cause ? Peut-être cela dépend-il de leur histoire antérieure ? Qu'est-ce qui a formé leur esprit jusque là ? Quelles sont les tendances qu'ils apportent dans ce monde ? Comment nous-mêmes sommes-nous devenus tels que nous sommes maintenant ?

Examinons ces questions en regardant quelles sont les forces qui conditionnent notre situation actuelle et quelles sont les forces qui détermineront l'avenir. Par les contemplations précédentes nous avons développé une appréciation de la qualité précieuse et de l'impermanence de notre situation. Maintenant, il s'agit de reconnaître les forces qui nous entraînent et nous forment. On appelle cela traditionnellement la contemplation du karma.<sup>8</sup>

Karma est un mot du Sanscrit qui signifie "action". Il inclut également, dans un sens plus large, la conséquence des actes. Le mot karma, tel que l'a employé le Bouddha, englobe des actes commis aussi bien par le corps, que par la parole et par l'esprit. Les actes physiques, les paroles et les pensées sont, tous les trois, des "actes" dans le sens bouddhique, car ils ont des effets sur nous et les autres. Ils sont la force génératrice de notre monde. Ce que nous vivons et la façon dont nous le vivons sont la suite des actes du corps, de la parole et de l'esprit que nous ou d'autres ont commis. Nous allons examiner cela de plus près dans un exercice :

#### *15. A quel point suis-je le créateur de ma situation ?*

*D'abord, nous nous asseyons bien détendus et droit et nous nous concentrons. Ensuite, nous nous posons la question : comment ai-je fait pour me trouver dans cette situation, être assis ici et réfléchir sur le karma ?*

*a) Quelles pensées des dernières heures, journées et années ont contribué à cette situation ? Quelles pensées ou actes de l'esprit l'ont précédé ? Quelles étaient les questions intimes qui m'ont conduit ici ?*

*b) Quelles discussions du passé ont contribué à cette session ? Qu'est-ce que les autres m'ont raconté ? Comment mes propres paroles ont-elles aidé à créer cette situation ?*

*c) Quels actes ai-je commis pour me trouver dans cette situation ? Qu'est-ce que j'ai fait physiquement pour y arriver ?*

---

<sup>8</sup> Vous trouvez des enseignements sur le karma dans tous les livres bouddhistes.

*Regardons bien, de quelle manière nous avons nous-mêmes contribué à cette situation – et aussi, toutes les décisions prises qui ont précédé nos actes extérieurs.*

Dans nos actions, nous ne sommes pas un jouet des forces extérieures, nous avons toujours le choix. Par exemple, nous pouvons nous lever et partir, ou rester dans la situation où nous sommes, discuter d'un sujet ou non. Cette contemplation de notre participation active peut s'appliquer à chaque situation et aussi aux conditions générales qui commandent notre vie, comme, par exemple, le choix de notre profession, de notre conjoint, de notre ami et de notre lieu d'habitation.

De cette manière, la façon dont toutes les expériences sont conditionnées par les trois niveaux d'actes que nous avons commis dans un passé plus ou moins lointain devient évidente. Nous pensons d'abord que les actions concrètes ont le plus de portée. Pourtant, dès que nous y regardons de plus près, il apparaît clairement, à quel point les pensées sont décisives pour notre orientation spirituelle et notre motivation.

Chaque action physique est précédée de pensées. Elles sont toutes planifiées et encore accompagnées par des pensées. On pourrait presque dire : "les pensées créent le monde." Mais le Bouddha l'a précisé davantage : "les actions créent le monde." Car les pensées, les actes mentaux seuls, sans actes de la parole et du corps, ne peuvent pas tout engendrer.

Le fait qu'une même situation est vécue de manière différente par chaque participant, et parfois étonnamment différente, montre à quel point les pensées sont importantes. Cela est vrai même si tout le monde est en train de faire la même chose, partage les mêmes valeurs et mêmes responsabilités. Même si différentes personnes ont la même orientation intérieure, la même motivation et les mêmes priorités, elles perçoivent toujours la même situation extérieure différemment. A quoi cela est-il dû ? Cela doit être dû à l'histoire préalable de chacun, aux forces qui agissent en lui ; car notre perception d'une situation est imprégnée par nos pensées, actions et expériences précédentes. Elle est le reflet de notre karma, de notre activité antérieure et des tendances qui en résultent.

Jusqu'ici le karma est relativement facile à comprendre. Mais pourquoi est-ce "mon karma" de devenir, par exemple, malade ? Cette question, nous ne pouvons y répondre que dans la mesure où notre mémoire nous permet de découvrir des rapports significatifs. Si j'ai pris froid parce qu'hier je suis sorti et je ne me suis pas assez couvert, cela semble évident que je récolte maintenant les fruits de ma stupidité. Le rhume est dans ce cas réellement la suite visible d'un acte que j'ai commis. La même chose est valable en cas d'accident de voiture si l'on a négligé de réviser les freins. L'accident est la conséquence de ma propre action, de rouler avec une voiture qui est défectueuse.

Bien plus compliquée s'avère la question du karma en rapport avec des événements auxquels, apparemment, nous n'avons pas contribué ; par exemple, un accident d'avion où nous ne sommes qu'un des nombreux passagers ou la mort d'un nourrisson qui vient à peine de voir le jour. Ici, il y a des limites imposées à notre compréhension. Nous ne voyons pas les relations. Probablement, parce que nos visions et souvenirs sont limités à cette vie. Si nous pouvions regarder plus loin nous verrions ces rapports. Mais nous n'avons pas la vision d'un être éveillé. La capacité limitée de notre mémoire et les expériences de cette vie suffisent, cependant, amplement, pour comprendre les principes de base des conséquences des actes commis.

Notre expérience personnelle nous prouve que les actions altruistes libèrent, chez la plupart des gens, de la joie. Plus nous commençons de tels actes, plus nous sommes heureux. Ils changent notre esprit et notre situation. Même si les effets ne sont pas toujours visibles immédiatement, ils apparaissent tout de même, presque toujours, dans cette vie. Il est extrêmement rare que quelqu'un ne fasse que des choses positives et qu'il ne lui arrive que des choses désagréables.

De la même façon, nous expérimentons que les actions égocentrées, ou dépourvues d'attention à l'autre, rétrécissent l'étendue de l'esprit, la nôtre comme celle de l'entourage, et provoquent des tensions. Plus nous commençons ce genre d'actes, plus nous devenons égoïstes et moroses. Des tels actes sont directement (pour les autres) et indirectement (pour nous-mêmes) des sources de souffrance. Ils ont la faculté de nous procurer de la satisfaction et du bonheur pour un court moment parce que nous avons satisfait un souhait personnel. Mais, ce bonheur est éphémère et se transforme souvent rapide-

ment en mécontentement et négativité. Il est extrêmement rare que quelqu'un qui n'accomplit que des choses négatives, éprouve du bonheur et que cela perdure.

Le mûrissement des fruits de nos actes n'est qu'une question de temps. Les actes égocentriques procurent de la souffrance, les actes altruistes procurent du bonheur, les actes mélangés ont des effets mélangés, partiellement agréables et partiellement désagréables.

Si nous poursuivons un peu cette réflexion, il devient évident que le présent est le fruit du passé – et l'avenir sera le fruit de nos actions présentes, en relation avec tous les actes du passé qui n'ont pas encore atteint la maturité de leurs conséquences.

- En orientant toutes nos actions vers un but altruiste et bienfaisant, nous faisons croître la part des forces apportant du bonheur au sein du potentiel global de toutes les forces qui déterminent l'avenir.
- Et à mesure que nous acceptons nos difficultés et ne ré-agissons pas par une attitude négative récidivante, la part des forces apportant de la souffrance diminue.

Si nous comprenons cela nous pouvons forger notre destin nous-mêmes. Cela demande juste un peu de persévérance dans l'application de ce qui est positif et de la patience quand il faut supporter des choses désagréables. Ainsi, nous deviendrons le "forgeron de notre bonheur" ; néanmoins, pas d'un bonheur dont nous nous glorifions, mais, d'un bonheur issu de la dissolution progressive de la logique égocentrée.

Contemplez encore une fois dans ce sens. Vérifiez, quelles sont les questions qui restent sans réponses. Parlez, éventuellement, avec un lama. Les effets interactifs du karma ne sont pas faciles à comprendre. Il est dit que seul un Bouddha serait capable de reconnaître toute leur étendue. Cependant, nous n'avons pas besoin d'attendre jusqu'à la bouddhité pour faire un inventaire de notre stock karmique. Nous trouvons dans notre vie, dans notre mémoire, suffisamment d'indications pour reconnaître la taille de la charge du karma négatif à purifier et celle du trésor sur lequel nous pouvons bâtir :

#### *L'inventaire de notre stock karmique*

*Pour les contemplations suivantes il est également requis de se détendre durant quelques minutes et de les faire précéder par un moment sans rien faire. Ensuite, réfléchissons aux questions suivantes et retournons pour cela jusqu'à notre enfance.*

#### *16. Les actes commis par le corps*

*Réfléchissons à toutes les actions commises par notre corps. Bien que nous n'ayons peut-être pas commis certaines actions négatives nous-mêmes, nous pouvons nous demander si nous ne nous en sommes pas réjouis et si nous n'avons pas approuvé qu'elles aient été commises par d'autres. Pour cela examinons les trois types d'actions corporelles qui sont citées dans les textes:*

*a) Ai-je tué – en commençant par les insectes jusqu'aux animaux plus grands et les êtres humains ? Ai-je torturé, battu, violé, abusé des êtres ou leur ai-je procuré des dommages par d'autres actions corporelles ? Ou ai-je protégé leur vie, soulagé leurs douleurs, apaisé leur faim, les ai-je soignés et traités avec respect ?*

*b) Ai-je volé, me suis-je approprié des choses qui ne m'ont pas été données ? Ai-je endommagé le bien d'autrui ? Ou ai-je été généreux et ai-je donné ce qui manquait à d'autres ?*

*c) Ai-je procuré de la souffrance par ma conduite liée à la sexualité, soit par un manque de tact, soit par mon introduction dans une relation existante ? Ou ai-je pensé au bien de mes partenaires et soigné et respecté les relations existantes ?*

#### *17. Les actes commis par la parole*

*Pendant une autre contemplation, regardons toutes les tendances qui se manifestent dans notre façon de parler. Nous allons examiner les quatre types d'actions liées à la parole qui sont énon-*



*cées traditionnellement, et inspecter scrupuleusement de quelle manière nous nous sommes servi des mots :*

*a) Ai-je menti ou ai-je parlé franchement et honnêtement le cœur ouvert ?*

*b) Est-ce que je me dispute souvent, insulte les autres avec des mots grossiers et blessants ? Ai-je dénigré et diffamé d'autres personnes, les ai-je discréditées ouvertement et vexées ? Ou ai-je prononcé des mots réconfortants et délicats, renforcé par mes paroles les qualités des autres et énoncé des critiques appropriées, apportant du secours ?*

*c) Ai-je causé des intrigues, séparé des amis par des remarques, semé la dispute et parlé mal des tiers ? Ou bien, ai-je eu une influence harmonisante, fait cesser des disputes en essayant de susciter de la compréhension pour des tiers ?*

*d) Ai-je gaspillé du temps en bavardages inutiles, en commérages et en plaisanteries douteuses ? Ou ai-je parlé de choses sensées, respecté l'intimité des autres et maintenu une bonne humeur ?*

#### *18. Les actes commis par l'esprit*

*Ensuite, nous regardons notre monde de pensées et d'émotions. Quelles sont les impulsions karmiques que nous avons placées dans notre esprit ? Examinons les trois domaines classiques d'activités malsaines de l'esprit : la méchanceté, l'avidité et les vues erronées ainsi que les cinq émotions : l'ignorance, le désir, la haine, l'orgueil et la jalousie.*

*a) Est-ce que mes pensées sont ou furent imprégnées de méchanceté ? Ai-je été ou suis-je plutôt rancunier, plein de colère et d'intentions malveillantes ? Suis-je sans patience, facile à irriter, déprimé et introverti ? Quelles pensées pleines de haine ai-je eues ? Est-ce que je garde longtemps du ressentiment ? Ou ai-je plutôt un penchant pour la réconciliation, la clémence et la patience ? Suis-je affectueux et compatissant, joyeux et ouvert ? Puis-je facilement pardonner ?*

*b) Est-ce que mes pensées sont ou furent imprégnées d'avidité ? Suis-je envieux du bien des autres ou de leurs qualités ? Est-ce que je veux tout pour moi ? Ai-je de l'ambition et de la convoitise ? Ou est-ce que j'accorde aux autres le bien, le bonheur et le succès ? Suis-je sincèrement content quand d'autres font du bien, quand tout va bien pour eux et qu'ils sont heureux ? Est-ce que j'aime partager mon bien avec d'autres et renonce avec plaisir quand ils veulent avoir quelque chose ?*

*c) Est-ce que mes pensées sont ou furent imprégnées de vues erronées ? Est-ce que je maintiens obstinément des dogmes et donne des ordres aux autres sur ce qu'ils ont à penser ? Suis-je arrogant, toujours persuadé d'avoir raison ? Est-ce que mon amour-propre est facilement blessé ? Ou est-ce que je me laisse dire des choses et accepte la critique ? Suis-je prêt à examiner mes opinions et à les changer ? Mon esprit, est-il ouvert et prêt à adopter de nouvelles manières de voir ? Suis-je capable de rester dans l'ombre, de ne pas être applaudi et glorifié ?*

La liste de questions que nous pourrions nous poser est presque inépuisable. Si nous répondons honnêtement, nous obtenons une impression assez exacte de nos tendances karmiques et des forces mises en action dans cette vie. Il n'y a sûrement pas beaucoup d'anges parmi nous... Nous sommes un mélange de tendances karmiques 'noires' et 'blanches'. En regardant plus précisément, la question suivante se pose :

#### *19. Ai-je déjà agi libre de toute saisie égoïste ?*

*Ne contemplez cette question qu'après une phase de détente et relaxation. Ensuite, essayons de nous souvenir : combien d'actions accomplies dans notre vie réellement libres de toute logique égocentrée pouvons-nous trouver ? Existe-t-il des actes ayant une motivation complètement pure, sans aucun mobile d'intérêt personnel ? N'avons nous pas souvent ressenti le besoin de reconnaissance et de remerciements quand nous avons apporté de l'aide ?*

Le souhait de reconnaissance et de remerciement est naturel, mais il est l'expression de notre espérance. Idéalement, afin de correspondre réellement à la description "libre de toute saisie égoïste" et d'être entièrement 'blanche', une action positive devrait être complètement libre de toute espérance, aussi compréhensible soit elle. Nous pensions peut-être avoir réellement commis une action positive, mais combien d'ego découvrons nous en regardant plus précisément ! Nous n'avons presque jamais été libres de saisie égoïste.

Il y a un autre aspect de notre revue karmique qui mérite d'être pris en compte, c'est l'interrogation sur la négativité latente en nous. Nous nous sommes déjà occupés du potentiel positif en nous – c.-à-d. des qualités de la nature de Bouddha qui sont l'expression spontanée de l'esprit libre de saisie égoïste comme la sagesse, l'amour, la compassion, la dévotion etc. Mais, qu'en est-il de l'expression 'spontanée' (ou plutôt : automatique, compulsive) de l'esprit imprégné de la saisie égoïste, quand il est mis sous pression par des circonstances spécifiques?

## *20. Quels actes négatifs suis-je potentiellement capable de commettre ?*

*Avec cette contemplation, laissons-nous glisser dans un jeu de pensées désagréables. S'il vous plaît, ne vous y engagez que si vous vous sentez prêts et si vous comprenez bien le sens de la question.*

*Imaginons les pires situations qui pourraient provoquer notre haine, peur, avidité, orgueil et jalousie. Comment agirions-nous si dans une telle situation nos points émotionnels les plus sensibles, étaient touchés ? Pouvons-nous nous imaginer en train de battre quelqu'un ? Pouvons-nous visualiser des situations où nous prendrions les armes ? A quel point faut-il nous persécuter pour que nous soyons prêts à tuer ? Peut-être, en rêve, avons-nous déjà tué quelqu'un ? Avons-nous déjà eu des fantasmes d'assassinat ou une colère presque meurtrière ? Que faudrait-il pour nous amener à voler, violer, torturer, mentir, provoquer des disputes ou la guerre ?*

La plupart de ces actions, nous ne les avons probablement pas commises, mais il est possible, imaginable que nous pourrions les commettre ou que nous les avons commises dans des vie antérieures. Si nous croyons en les Bouddhas, nous avons déjà un nombre incalculable de vies derrière nous et avons été impliqués dans pratiquement toutes les situations imaginables.

Notre vie actuelle – les tendances manifestées dans les rêves en font partie également – est comme un miroir de nos actions du passé. Ce miroir révèle beaucoup de nos tendances karmiques, mais pas toutes. Il est dit qu'une bonne partie de notre potentiel karmique reste actuellement impénétrable pour nous, parce que les conditions, qui rendraient leur apparition possible sur le miroir, ne sont pas réunies actuellement.

Notre "fardeau karmique" est constitué des forces qui furent mises en action par nos actes égocentrés et nuisibles, et notre "trésor karmique" est constitué des forces qui résultent de nos actes altruistes et bienveillants. C'est là que se trouve notre chance : nous avons le choix de renforcer telle ou telle tendance. C'est là notre liberté. Mais les difficultés rencontrées dans la voie que nous avons choisie démontrent également notre manque de liberté, car nous sommes trop facilement entraînés par les tendances égocentriques, profondément enracinées en nous. Il faut développer de la force pour pouvoir résister !

Le chemin de la libération consiste à cultiver l'entraînement de l'esprit, la détente et la compassion. C'est cela qui nous permet d'accomplir de plus en plus d'actions bienveillantes. Quand l'énergie positive s'accroît, le chemin devient plus facile. Nous ne sommes plus aussi prisonniers des schémas figés des réactions émotionnelles.

Si nous examinons la vie au travers des derniers exercices et si nous mesurons à quel point nous sommes prisonniers de nos émotions, la liberté humaine, tellement vénérée, nous semble être une farce. Dès qu'une chose agréable se manifeste dans l'esprit nous nous y attachons, et dès qu'une chose désagréable apparaît nous réagissons avec aversion. Cela va tellement vite que nous n'avons même pas le choix. Du moins, cela paraît ainsi. Mais heureusement nous avons la possibilité de "coincer le pied dans la porte" avant de nous laisser emporter ; nous verrons cela plus tard, en deuxième partie. D'abord il s'agit de compléter encore notre analyse de la situation présente.

## ***La contemplation des trois types de souffrances dans le samsara***

Le Bouddha appela cette vie, avec ses structures coercitives de réactions émotionnelles, "le samsara" – ce qui est généralement traduit par le "cycle des existences". Cela signifie : tourner perpétuellement en rond dans les différents mondes d'existences, qui sont tous marqués par un manque de liberté et par la souffrance – vies après vies.<sup>9</sup> Quand le Bouddha commença à enseigner, il ouvrit d'abord les yeux de ses auditeurs afin qu'ils reconnaissent leur situation réelle – et ce n'est qu'ensuite qu'il leur montra le chemin de la libération. Il appela cette analyse de base de notre situation la "vérité de la souffrance".

En cela, il voyait plus loin que les êtres ordinaires, qui, légitimement – mais peut-être un peu trop vite, démontraient qu'il y avait, également, beaucoup de plaisir et de liberté dans cette vie. Le Bouddha était une personne tout à fait joyeuse et il voyait bien tous les aspects merveilleux de la vie. Seulement, afin d'amener les êtres sur le chemin de la libération, il insista sur le fait que ses disciples arrêtaient de se leurrer, et leur enseigna les trois types de souffrances qui marquent le samsara. Les deuxième et troisième types de souffrances sont également valables pour les situations qui sont subjectivement vécues comme des situations extrêmement heureuses – un fait difficile à accepter pour beaucoup de personnes.

Pour une compréhension des exposés concernant ces trois types de souffrances, il n'est pas nécessaire de croire à la renaissance ou à l'existence des autres domaines d'existence. Nous pouvons accomplir cette analyse bouddhique pendant une contemplation personnelle. Afin de conforter notre motivation sur le chemin, examinons notre vie sous l'angle des trois types de souffrances : la souffrance due à des expériences désagréables, la souffrance due au changement des situations agréables, et la souffrance due à la saisie dualiste inhérente.

*D'abord, détendons-nous comme au début de chaque session de pratique. Rappelons-nous le but de notre chemin : se libérer de toute saisie égoïste et faire quelque chose de profondément sensé pour les autres.*

### ***21. La souffrance due à des expériences désagréables***

*Cette "souffrance de la souffrance", comme elle est appelée dans les textes, inclut toutes les expériences mentales et corporelles manifestement désagréables, comme les maladies, les douleurs physiques et émotionnelles etc. Demandons-nous : suis-je en train de souffrir ? Ai-je mal quelque part ? Est-ce que mon coussin me gêne ? Ai-je faim ou soif, trop chaud ou trop froid ? Suis-je excité, ou y a-t-il autre chose de désagréable qui me vient à la conscience ? Avant tout, laissons-nous vraiment ressentir la situation actuelle.*

*Ensuite, rappelons-nous toutes les souffrances de notre vie jusqu'à ce jour. Ai-je expérimenté de la souffrance mentale ou corporelle dans le passé ? Et étendons cette contemplation à tous les êtres humains – puis aussi, à tous les animaux. Comment les autres personnes expérimentent-elles la souffrance de la souffrance ? Quelle est la souffrance des animaux ?*

Il y a beaucoup de cette souffrance tangible, même si des situations particulières peuvent être affranchies de souffrance pendant de courtes durées. Ces situations, apparemment libres de souffrance, nous les appelons des situations de bonheur. Elles sont agréables ou, au moins, pas désagréables. Cependant, elles nous font vivre une forme de souffrance que nous appelons "la souffrance due au changement". Celle-ci surgit en raison du manque de notre compréhension de l'impermanence. Une contemplation nous rend cela plus accessible :

### ***22. La souffrance due au changement***

---

<sup>9</sup> Les trois types de souffrances sont expliqués dans le chapitre n° 5 du *Précieux Ornement de la Libération*.

*Après une courte phase de préparation, demandons-nous : est-ce que je me rappelle des moments agréables, pleins de bonheur, qui ont fini à un moment donné par être moins agréables ? Est-ce que dans des moments délicieux ou des situations plaisantes je suis libre de l'envie de les faire durer ou de les revivre à nouveau ? Suis-je triste quand ce moment est fini ? Est-ce que j'essaie de revivre cette situation ? Est-ce que je me mets en colère quand quelqu'un détruit ce bonheur ? Existe-t-il des situations où – avant, pendant et après – j'ai été libre d'attachement, d'attentes et d'espoir ?*

Eh oui, c'est effectivement beaucoup demander que d'être complètement libre de l'attachement et des espérances. Ceci n'était qu'une question rhétorique. Même celui qui a regardé souvent et profondément dans le gouffre de l'impermanence savoure encore les circonstances agréables et digère souvent moins bien les difficultés. Cela constitue le deuxième type de souffrance qui est innée à toutes les situations agréables et changeantes tant que nous sommes attachés à elles. Si nous sommes conscients de l'impermanence de la situation, notre attachement diminue et, logiquement, notre souffrance à cause de cette impermanence non-souhaitée qui lui est associée, aussi.

Le troisième type de souffrance, la souffrance due à la saisie dualiste inhérente, n'est pas perçue par la plupart des gens. Le souhait de vouloir se libérer de cette souffrance se manifeste parfois par le souhait de vouloir s'unir, fusionner et expérimenter l'union totale, un état où la séparation entre moi et l'autre se dissout. L'expérience de la séparation et de ses effets représente le troisième type de souffrance.

Même le méditant ne discerne pas tout de suite cette séparation comme une souffrance. Nous ne nous rendons pas compte immédiatement à quel point ce dualisme cache de la souffrance. Le méditant (celui qui consciemment ne fait rien) perçoit seulement que dans son esprit existe un observateur qui commente, juge et examine tout. Cet observateur est à beaucoup d'égards ce que nous pourrions appeler notre ego. Il est actif de multiples manières. Nous allons l'inspecter de plus près :

### *23. La souffrance due à la saisie dualiste – l'observateur*

*Laissez votre esprit se poser jusqu'à ce qu'il soit relativement calme. Quand il est détendu et que vous arrivez à regarder et écouter vos pensées, prenez-vous conscience de l'observateur ? Dans cette turbulence de pensées, il y a celles qui disent : "je médite", d'autres disent : "je ne devrais pas penser autant" ou "je suis trop excité", "quel beau calme", etc.*

*Continuez à laisser l'esprit dans un état calme et détendu, suivant votre capacité. Si vous regardez plus précisément, vous allez peu à peu découvrir que cette sensation d'un "moi" représente un état continu de tension. Tout est observé, jugé, classifié. Ce "moi" est toujours à l'affût et constamment actif. Rien n'échappe à ce guetteur.*

Connaître vraiment ce reporter-cameraman jugeant et qualifiant, avec ses multiples facettes, est un processus qui dure des années. Parfois il est pratiquement neutre et d'autres fois plein de préjugés. Ce guetteur est le chef, et toutes les autres pensées sont ses sujets. Etant donné que l'on accorde à ce chef la fonction d'ordonner et d'intégrer, on l'appelle également "je", "moi" ou "ego". En analysant plus précisément les fonctions du "moi", nous pouvons différencier plusieurs plans, mais ceux-ci ne nous intéressent pas actuellement. En examinant ce "moi" (et ainsi le troisième type de souffrance), nous constatons rapidement que ce "moi" a visiblement une peur terrible de perdre le contrôle. Nous avons – souvent inconsciemment – une peur colossale de ce qui pourrait se passer si l'observateur ne nous procurait plus le sentiment agréable et réconfortant : "je pense, donc j'existe". Le méditant reconnaît graduellement qu'il restera toujours une part de tension dans l'esprit, tant qu'existe l'observateur différencié des objets observés. La raison de cette tension est la peur fondamentale de la non-existence, la disparition appréhendée du "je".

C'est cette tension fondamentale – nous pouvons peut-être dire : cette peur existentielle, qui est liée à la croyance d'un je réellement existant – que le Bouddha appela la "souffrance de toutes les existences conditionnées" ou, en bref, la "souffrance due à l'existence conditionnée". Par existence conditionnée sont ici désignés tous les modes d'existence, qui sont basés sur des forces karmiques, et sont ainsi, conditionnés karmiquement. Le karma est relatif aux actions qui ont été commises avec une attitude dualiste dite égocentrée. La souffrance liée au conditionnement jaillit donc de l'esprit qui fonctionne

de manière dualiste qui se met en relation en tant que sujet avec des objets de sa perception (sont incluses les pensées). Afin de rendre plus clair ce contexte, nous pouvons parler simplement de "la souffrance du dualisme".

La souffrance du dualisme cesse quand l'observateur n'existe plus et à ce moment la pure conscience primordiale éclôt. Ainsi sont également transcendées la souffrance du changement et la souffrance de la souffrance, car toutes deux sont reliées à l'existence d'un guetteur qui attache et juge. La bouddhité signifie la dissolution totale de ces trois types de souffrances, ce qui permet à la joie naturelle, exempte de toutes conditions, de se manifester.

En ce qui concerne notre analyse du samsara, de notre situation actuelle, notre contemplation nous amène à la constatation prosaïque, que toutes les expériences dualistes sont réellement caractérisées par la souffrance. Si nous n'en avons pas encore la certitude, nous devons continuer à examiner toutes les situations de la vie sous l'angle des trois types de souffrances. Ainsi sera renforcé le souhait de ne pas seulement vouloir laisser derrière nous la souffrance de la souffrance, mais, également, celle du dualisme fondamental et de l'attachement aux expériences agréables mais impermanentes. Cette contemplation est un remède important contre l'attachement à une vie agréable et heureuse, actuellement sans difficultés.

Les problèmes sont, d'un certain point de vue, un moteur pour persévérer. Pour cette raison, il est recommandé de bien regarder le problème de base dans les circonstances heureuses. Cela ne veut pas dire que nous ne devons pas nous réjouir ; cela représente juste une protection contre un ensommeillement autosuffisant dans le bonheur.

Maintenant, nous arrivons à la fin de la première partie du *Fil Rouge*. Afin que notre chemin spirituel puisse continuer à se déployer pleinement, une pratique régulière est nécessaire. Au cas où il s'avère que le Dharma, ainsi qu'il fut enseigné par le Bouddha Shakyamouni et les êtres éveillés de sa lignée, correspond à votre souhait de pratiquer une voie spirituelle, il est conseillé de prendre rapidement contact avec un enseignant du Dharma. Il vous donnera d'autres instructions. Il s'agit de prendre profondément refuge et de développer de la compassion et de la sagesse. Pour cela, une multitude de méthodes sont proposées dans cette voie. Il est de coutume, à la fin de chaque session de méditation, de dédier toute l'énergie positive accumulée. Cela fait s'accroître la force positive et nous protège de l'identification à la pratique spirituelle :

#### *24. Dédicace*

*Laissons l'esprit se poser et exprimons ensuite les souhaits suivants.*

*"Puisse toute énergie positive, accumulée par cette pratique, être bénéfique pour le bonheur et l'éveil de tous les êtres. Puisse grâce à la force positive générée, la souffrance de tous les êtres diminuer et des conditions favorables pour leur évolution spirituelle se manifester. Puissent être dédiées au bonheur et à l'éveil de tous les êtres, toutes les actions bienfaisantes, qui ont été commises dans cet univers depuis des temps sans commencement. Puisse cette dédicace se réaliser ainsi, par la bénédiction des êtres éveillés et par la bénédiction de l'ouverture initiale de l'esprit !"*

*Restons ensuite quelques instants dans un état de détente profonde, où nous abandonnons tout attachement et toute identification.*

\* \* \*