

# Les antidotes aux émotions

Extrait de l'enseignement sur les 4 Dharmas de Gampopa  
par Lama Lhundroup, Déc. 98

*Le texte en italique sont des propositions d'antidotes rajoutés après l'enseignement, conformément au souhait du lama.*

## 1. Désir

- Développer le renoncement en regardant l'impermanence.
- *Développer le contentement.*
- Voir comment le désir mène à la souffrance.
- Equanimité : voir que l'objet du désir n'est pas si spécial que cela.
- Générosité : au lieu de vouloir, développer une attitude de don. *Offrande à tous.*
- Appliquer Lodjong et tonglen : prendre sur soi tout le désir de tous les êtres.
- Voir le désir comme un enseignant.
- Contempler l'aspect repoussant de l'objet, particulièrement concernant un objet de désir humain. Regarder 1 mm sous la peau ou imaginer comment sera la personne une fois vieille.
- Voir qu'on ne mérite pas d'obtenir l'objet du désir.
- Voir l'imperfection de l'objet : même quand nous l'avons, nous ne sommes pas satisfaits. C'est comme boire de l'eau salée.
- Penser à la mort : quelle est l'importance de ce désir si je meure demain ?
- *Voir l'objet de désir comme un mirage.*
- *Désir sur une personne : voir la différence qu'il y a entre ce que l'on voit, pense, projette de la personne et ce qu'elle est réellement. Un jour, cette différence va être flagrante et notre déception amère. Voir qu'on recherche frénétiquement une satisfaction personnelle très égoïste. C'est ridicule si on considère un seul instant la souffrance de tous les êtres qu'on s'est engagé à aider.*

## 2. Colère

- Patience :
  1. Parce que nous avons de la colère en nous, nous pouvons accepter celle des autres.
  2. *Accepter les choses telles qu'elles sont et non comment on voudrait qu'elles soient.*
  3. pratiquer la patience avec soi-même
- Tonglen : si on est en colère, c'est souvent parce que l'on voit des défauts chez l'autre. Si, avec Tonglen, on accepte le défaut, alors la colère va s'arrêter.
- Compassion :
  1. Si quelqu'un est en colère contre nous, c'est parce qu'il souffre. Ressentant cette souffrance, on peut développer de la compassion et relâcher la colère. Comme il n'est pas libre par rapport à ses émotions, il n'est pas coupable.
  2. Contempler le fait que cette personne ait été notre mère dans une vie antérieure et alors développer de la gratitude.
- L'amour : Contempler les aspects positifs de la personne, plutôt que les négatifs.
- Séparer l'émotion de l'objet : vigilance de l'émotion.
- Loi du karma : si quelqu'un est en colère contre nous, c'est probablement la rétribution karmique d'un acte négatif que nous avons commis à son égard auparavant.

- *Changer sa vision du monde par l'accumulation de karma positif.*
- Se rappeler notre engagement de ne pas nuire à autrui.
- Mort : Est-ce que je veux que cette colère soit mon dernier acte ? Gampopa : „Pourquoi tuer quelqu'un qui de toutes les façons va mourir bientôt ?“
- Se réjouir :
  1. De la purification de son karma.
  2. *De voir l'ego menacé*
- Voir que l'on est complètement tendu dans une telle situation. Gampopa : „J'ai pris renaissance humaine ce qui signifie que je suis toujours assez stupide pour continuer avec la saisie dualiste“.
- Vigilance du corps : même si notre esprit est toujours en colère, nous faisons un acte positif à l'égard de la personne avec le corps ou la parole (offrir quelque chose, présenter des excuses,...). Alors, suivant l'attitude de corps/ parole, l'esprit peut changer.
- Sortir dehors et marcher, respirer pour se calmer.
- S'il n'y a personne pour projeter de la colère, il n'y a plus de situation de colère.
- *Caractère illusoire de la situation.*

### 3. Ignorance

- Etudier et réfléchir :
  1. Sur le Dharma.
  2. Les relations de cause à effet.
  3. Demander des enseignements et les écouter attentivement.
- Suivre les instructions du lama.
- *Développer confiance et dévotion.*
- Méditation :
  1. Chiné : améliore la vigilance et donc diminue l'ignorance.
  2. Lhaktong : *développe la sagesse*
  3. Dordjé Sempa : *développe la clarté*
  4. *Méditation sur les 12 liens interdépendants, puis dans le sens inverse.*
- Dé-objectification de la pensée
- Accumulation de mérite : purifie les voiles.
- *Développer intérêt.*
- *Réduire le sommeil.*

### 4. Jalousie

- Voir qu'il n'y a aucune raison de comparer.
- Développer une perspective plus large : si quelqu'un développe des qualités, alors tout le monde profitera de ces qualités.
- Dédier le mérite vers l'objet de jalousie.
- D'habitude nous sommes jaloux des qualités/ possessions de quelqu'un d'autre. Mais on peut penser que c'est très bien car grâce à ces qualités il rencontrera moins de souffrance. Alors on doit souhaiter que de plus en plus de personnes aient ces qualités. Pour les qualités non matérielles, on formule des souhaits que ces qualités se développent de plus en plus. Faire des souhaits que tous les être nous dépassent des deux cotés sur le chemin vers l'Eveil.
- *Effort enthousiaste : développer les qualités vues chez autrui.*
- Générosité. „ Il m'a pris ma petite amie. Très bien ! Il pourra aussi avoir la suivante !“.

- Puisque nous avons la nature de Bouddha, nous avons toutes les qualités en nous même. On n'a pas besoin donc d'être jaloux.
- La jalousie nous coupe de l'esprit des autres. La réjouissance véritable nous permet de partager complètement les qualités des autres. Se réjouir va jusqu'au point où on se dit : « S'il ne l'avait pas fait, je l'aurais fait à sa place », parce que nous apprécions tellement ce qu'il a fait.
- *Rappel des vœux de Bodhisattva.*

## 5. Orgueil

- Humilité : voir que l'autre est plus important que soi-même.
- Voir que l'orgueil détruit toutes nos qualités.
- Voir sa propre ignorance quand on a de l'orgueil.
- Guendune Rinpoché : „Si j'étais aussi bien que je le pense, je devrais être éveillé depuis longtemps.“ Se disant cela, notre stupidité devient évidente.
- *Voir que l'orgueil est juste une protection contre la peur de ne pas exister. Si on accepte cette peur, on n'a pas besoin d'avoir de l'orgueil*
- *Tant qu'on n'a pas réalisé la nature de l'esprit, on ne peut être utile à personne. Ces qualités dont nous sommes si fiers ne sont que des qualités mondaines inutiles.*
- *Si nous avons des qualités véritables, ce n'est pas grâce à nous, elles proviennent des effets de la pratiques et donc des 3 Joyaux.*
- *On se trouve très important. Voir que l'on est réellement qu'une fourmis dans une fourmilière et que sans les autres on ne peut rien faire.*
- Méditer sur les qualités des Trois Joyaux.
- Prosternations, Refuge.
- Fierté divine (ex : Tchenrézi).
- Confiance et dévotion.
- Voir ses propres défauts.
- Louanges.
- *Se confronter aux situations qui montrent là où l'on en est.*
- *Regarder les conséquences de l'orgueil (ex : nous pouvons en arriver à tuer quelqu'un qui nous insulte)*

## En général :

*Contempler la loi du karma : au moment où l'émotion est là on a deux solutions : 1. continuer à alimenter les tendances en suivant l'émotion. Ceci renforce la tendance et rend encore plus difficile de s'en libérer dans le futur.*

*2. Décider que cette émotion est le lama qui nous permet de purifier et d'épuiser cette tendance et la voir comme une chance de progresser sur le chemin.*

*Se regarder en train de se laisser torturer par l'émotion et en rire !*

*Penser que le lama nous voit en train de mijoter dans notre jus égoïste !*

*Si on se sent impuissant face aux émotions, faire des souhaits et des offrandes aux 3 Joyaux.*