

Les Quatre Dharmas de Gampopa



**par
Khenchen Thrangou
Rinpoché**

Geshe Lharampa

Traduit en anglais par Ken et Katia Holmes
Traduit en français par Karma Sönam Gyaltsen

Chapitre 1

La Lignée des Quatre Dharmas de Gampopa

Il est dit que les enseignements de la lignée Kagyu prennent leur origine dans le dharmakaya du Bouddha Vajradhara. Mais nous pouvons nous dire, « Attendez un instant. Je pensais que les enseignements Bouddhistes venaient du Bouddha Sakyamouni. » Pourtant, l'esprit du Bouddha est le dharmakaya et il s'est manifesté dans notre monde dans un corps, comme le Bouddha Sakyamouni dans une émanation du nirmanakaya. Ainsi, il n'y a pas de différence entre le dharmakaya, et le Bouddha Sakyamouni qui est né en Inde il y a 2500 ans.

Le dharmakaya n'est pas quelque chose qui est né puis plus tard est mort; ce n'est pas quelque chose qui a besoin de passer au-delà du samsara. Le Dharmakaya a trois qualités : le savoir, la compassion, et les moyens habiles. Ces trois qualités ne sont pas seulement les qualités du Bouddha, mais elles sont la véritable nature de la sagesse (Skt. *Jnana*). La sagesse du dharmakaya apparaît de deux façons aux étudiants. La première, qui concerne les étudiants hautement réalisés, apparaît sous la forme du sambhogakaya. Par exemple, ces étudiants purs visiteront les terres pures et verront Vajradhara et d'autres bodhisattvas comme ils apparaissent sur un thangka avec des ornements variés, et ainsi de suite. La seconde est le nirmanakaya tel qu'un être ordinaire l'aperçoit, comme l'apparence du Bouddha Sakyamouni en Inde il y a plusieurs siècles. Néanmoins, ces deux formes ne sont pas fondamentalement différentes l'une de l'autre parce que Vajradhara est à la fois l'esprit du sambhogakaya et celui du nirmanakaya.

Le sambhogakaya Vajradhara ne peut être rencontré que par des grands bodhisattvas et de grands siddhas. Il est possible, pour eux, de rencontrer le sambhogakaya Vajradhara en face. Par exemple, le grand siddha Tilopa rencontra directement le sambhogakaya Vajradhara. Lorsque Tilopa rencontra le sambhogakaya Vajradhara au dixième siècle, le nirmanakaya du Bouddha Sakyamouni n'était plus de ce monde. Néanmoins, rencontrer le sambhogakaya Vajradhara n'est pas différent de rencontrer le nirmanakaya du Bouddha Sakyamouni. La raison en est que tous les deux sont des émanations de l'esprit du dharmakaya.

Le grand pandita, Naropa était un étudiant de Tilopa. A cette époque, Naropa était l'abbé de l'Université Monastique de Nalanda, qui était un des principaux endroits où on étudiait le dharma en Inde. Un jour Naropa étudiait le texte tantrique connu sous le nom de *Guhyasamaja*. Une dakini de la sagesse apparut dans la pièce où il étudiait ce tantra. Pendant que Naropa regardait le livre, il eut le sentiment qu'une ombre ou une tache était soudainement apparue sur le livre qu'il était entrain de lire. Il dit, « Qu'est ce

que c'est ? » et levant son regard, il vit une vieille femme hideuse dans la pièce. Elle lui demanda, « Comprends tu les mots ou comprends tu le sens de ce texte ? » Il répondit, « Je connais les mots. » Cela rendit la femme extrêmement joyeuse et elle commença à sourire et puis à rire. Alors Naropa pensa, « Bien, si elle a semblé si joyeuse que je connaisse les mots, elle sera encore plus amusée de savoir que j'en comprends aussi le sens. » Alors il ajouta, « Je connais aussi le sens. » A cet instant le visage de la femme devint noir et elle devint extrêmement triste et complètement abattue. En voyant cela, Naropa pensa, « Ma foi, c'est bien étrange. Quand j'ai dit que je connaissais les mots elle était heureuse. Maintenant que je dis connaître le sens, elle est très triste. Je dois lui demander pourquoi. » Alors il lui demanda et elle répondit, « Tu es en fait quelqu'un de très instruit et tu comprends les mots : c'est vrai et cela me rend très satisfaite. Cependant, tu ne comprends pas le sens des mots. Alors lorsque tu as dit en comprendre le sens, ce n'était pas vrai et cela me rendit très triste. » Entendant cela, Naropa dit à la vieille femme, « Bien, alors qui connaît le sens de ces mots ? » Elle lui répondit, « Dans la partie est de l'Inde il y a un mahasiddha, quelqu'un de très accompli, qui s'appelle Tilopa, il connaît le sens de ces mots. » Simplement d'entendre le mot « Tilopa » donna à Naropa un fantastique sentiment de foi et de confiance. Il pensa, « Je dois faire tout ce qui est en mon possible pour rencontrer cette personne. »

Puisque Naropa était un grand maître, il avait beaucoup d'étudiants à l'Université de Nalanda et aussi beaucoup de responsabilités. Lorsqu'il proposa de s'en aller trouver le grand siddha Tilopa, les étudiants et les autres enseignants lui dire, « Vous ne pouvez absolument pas partir. S'il vous plaît, rester ici, nous avons besoin de vous. » Naropa y réfléchit et arriva à la conclusion que si il connaissait seulement les mots sans en connaître le sens, alors il n'y aurait aucun avantage à ce qu'il reste ici, ainsi il devait véritablement partir à la recherche de Tilopa.

Pour trouver Tilopa, Naropa endura beaucoup de privations sur le chemin qui le menait vers l'endroit où devait se trouver Tilopa, et endura beaucoup de privations en pratiquant sous sa conduite une fois qu'il l'eut trouvé. Mais à la fin Tilopa lui donna les instructions de découverte de la nature de l'esprit, ainsi que les instructions orales afin de pratiquer cette compréhension de la véritable nature de l'esprit.

Naropa pratiqua ces instructions et fut capable de générer de profondes réalisations dans le continuum de son être.

Le traducteur tibétain Marpa a été l'étudiant du grand maître Naropa. Il réclama des instructions de Naropa. Naropa nomma Marpa son régent au Tibet et fit la prédiction que de la même façon que les petits d'un *garouda* deviennent plus forts et plus énergiques que la mère dont ils sont nés, chaque génération d'étudiants de Marpa au Tibet deviendra plus accomplie que leur propre gourous.

Pour voir si cette prophétie se réalise, il suffit d'observer les générations qui suivirent Marpa. Marpa passa ses enseignements à son étudiant, Milarepa ; Milarepa les passa à son étudiant, Gampopa. A l'époque où l'enseignement atteint Gampopa, celui-ci ne reçut pas seulement les enseignements sur mahamoudra qui étaient connus sous le nom des Six Yogas de Naropa, mais il avait combiné ces enseignements avec les instructions orales sur l'entraînement de l'esprit du grand maître indien, Atisha.

On peut dire que ces deux lignées d'instructions sur mahamoudra que Gampopa reçut de Milarepa étaient extrêmement profondes. Elles montrent comment pratiquer la voie du vajrayana. Les instructions du grand maître Atisha étaient sur le chemin par lequel tous les débutants peuvent entrer sur la voie bouddhiste et établir la très pure motivation de pratiquer le dharma qui mène à l'accomplissement. Ces instructions d'Atisha sont très subtiles et guide avec attention l'entraînement de l'esprit.

L'histoire d'Atisha

Le dharma bouddhiste a été à l'origine transmis de l'Inde au Tibet par le grand gourou Padmasambhava et par Shantarakshita au 8^{ème} siècle de notre ère. Le Dharma commença à fleurir au Tibet sur la base de leurs enseignements. Néanmoins, en 905 après J.C., le Roi Langdarma persécuta le dharma au Tibet d'où pratiquement il disparu. Les gens durent s'enfuir vers les régions des hautes montagnes du pays. Dans ces conditions, les grands maîtres indiens ne vinrent plus au Tibet. Ce qui signifie que les gens qui étaient au Tibet avaient des livres et des enseignements sur le bouddhisme, mais ils tournaient en rond et spéculaient sur le sens de ces enseignements. Quelqu'un disait, « Ma foi, je pense que ça signifie cela » et un autre disait, « Non, je pense que ça signifie cela. » Ils discutaient de cette façon et il advint que le dharma se corrompu et que personne ne su plus véritablement ce qu'était l'authentique dharma. Après le règne de Langdarma, un Roi qui s'appelait Yeshe O de Guge pensa qu'il était nécessaire de purifier le dharma. Alors il invita le plus avancé des maîtres indiens, Atisha, à venir et à purifier le dharma au Tibet.

Comment le dharma s'est-il dégradé au Tibet ? Les enseignements qui avaient proliféré au Tibet étaient d'une vision profonde et subtile très avancée, que des gens ordinaires ne pouvaient pratiquer immédiatement. Pour parvenir à cette vision avancée, il est nécessaire que les gens s'entraînent d'abord à des enseignements plus basiques. Les pratiquants doivent d'abord faire naître en eux la détermination d'atteindre la libération du samsara. Ceci est réalisé en prenant refuge dans les trois joyaux du Bouddha, du dharma, et de la sangha. Ainsi ils doivent faire naître la bodhichitta ou le cœur de l'illumination avant que de réaliser des pratiques plus avancées. Augmenter la bodhichitta consiste en l'aspiration d'atteindre la complète illumination pour soi même dans le but de causer le bien être

des autres. Si on entraîne d'abord son esprit dans les pratiques citées ci-dessus, alors lorsqu'on mélange ces enseignements avec les enseignements sur le très profonde vue de mahamoudra, notre pratiquera progressera rapidement.

Chapitre 2

Le Premier Dharma

Accordez moi votre bénédiction afin que mon esprit ne fasse qu'un avec le dharma

Le premier dharma de Gampopa est habituellement traduit par, « Que mon esprit ne fasse qu'un avec le dharma, » mais une traduction plus littérale devrait être « Puisse mon esprit aller dans le dharma. » Pour les débutants que les activités du corps soient conformes au dharma ou pas ne fait pas une grande différence. Que sa parole soit conforme au dharma ou pas ne fait pas non plus une grande différence. Mais que son esprit soit conforme au dharma fait toute la différence. Si notre esprit est conforme au dharma, alors notre parole et les activités de notre corps se conformeront au dharma d'eux même. Et si notre esprit ne devient pas un avec le dharma, alors ce qu'on fait avec le corps et la parole n'a vraiment pas d'importance ; cela ne sera de toutes façons d'aucun véritable profit. C'est pourquoi il est de la plus haute importance qu'au début notre esprit devienne un avec le dharma.

Les problèmes de la paresse

Pour que notre esprit fasse un avec le dharma il est nécessaire d'abandonner la cause qui fait que notre esprit ne fait pas un avec le dharma. Cette cause est la paresse et à cause de la paresse on n'est incapable de pratiquer. Il y a trois sortes de paresse. La première est la sous-estimation de soi même en pensant, « Ma foi, la situation où je suis arrivé semble correcte. Je ne pense pas que je puisse faire mieux que cela. Je ne suis simplement pas prêt pour en faire plus. C'est super de parler de l'illumination, mais ce ne sont pas des choses que je puisse accomplir. Je ne suis pas ce genre de personne et c'est réellement au dessus de mes forces. » En pensant de la sorte, on commence seulement à glisser vers des activités plus dégradées et ce comportement devient une grande obstruction dans la pratique du dharma.

La vérité, en réalité, c'est qu'il n'y a pas de raisons que quelqu'un ne soit pas capable de pratiquer, parce que, en fait, nous avons véritablement la possibilité d'accomplir de grandes choses. Nous possédons à l'intérieur de nous les conditions nous permettant d'être des êtres libérés et illuminés. Ce manque de courage que nous ressentons est sans fondement parce que nous avons déjà atteint un état d'être libre et favorisé. Nous avons aussi un merveilleux esprit qui possède sugatagarbha ce qui signifie littéralement « l'essence de celui qui est parti vers le bonheur » et est habituellement traduit par « La nature de Bouddha » ou « L'essence de Bouddha. » Ce

sugatagarbha fait référence au potentiel de devenir un individu complètement illuminé, un bouddha. Nous avons la chance d'avoir trouvé une situation qui peut nous conférer de grands avantages. C'est que, nous avons obtenu une naissance humaine qui nous permet de pratiquer sur la voie. Que nous soyons un homme ou une femme, jeune ou vieux, grand ou petit, fort ou faible, beau ou laid ne fait aucune différence. Nous avons un corps qui nous permet en réalité de pratiquer le dharma. Contrairement aux animaux nous avons la possibilité de parler, ainsi nous pouvons discuter des choses avec d'autres gens et améliorer notre compréhension. Nous avons un esprit apte à penser aux choses et ce n'est pas au-delà notre capacité de repenser à ce que nous avons entendu et à commencer à le comprendre.

Il est dit dans les instructions orales qu'obtenir une naissance humaine c'est avoir trouvé un corps qui est comme un bijou précieux. La raison de cette métaphore est qu'un bijou vaut beaucoup d'argent et que l'on peut utiliser un bijou précieux pour acheter ce que l'on veut.

De la même façon, nous avons maintenant un corps qui nous permet de faire ce que nous voulons. C'est la raison pour laquelle nous n'avons pas besoin d'adopter cette attitude de paresse dans laquelle nous croyons que nous n'avons pas les pré requis pour faire de grandes choses dans cette vie.

La seconde raison pour laquelle nous n'avons pas besoin de nous sentir découragés de notre situation c'est que nous avons à l'intérieur de nous le sugatagarbha qui est la racine à partir de laquelle toutes les bonnes qualités de l'intelligence (prajna) et de la sagesse (jnana) peuvent se développer et augmenter. Tous les êtres sensibles sans exception ont cette sugatagarbha qui est l'essence de la sugata, celui qui est parti vers un état heureux. Excepté parce que nous ne produisons pas les efforts nécessaires, il n'y a pas de raison d'aucune sorte qui fasse que nous ne puissions pas atteindre l'illumination. Parce que nous avons cette nature qui nous permet d'atteindre l'illumination, nous ne devrions jamais penser, « Je peux bien pratiquer à l'infini et jamais je ne ferai quelque chose de bien. »

Le second type de paresse est appelé la « paresse de l'attachement aux mauvaises actions. » En général, les gens prennent du plaisir à faire des bonnes choses, mais il en existe qui s'amusent à faire toutes sortes de mauvaises actions. Si l'on est impliqué dans des mauvaises actions, cela crée un obstacle à son bonheur et son confort. Ainsi si on a ce genre de paresse, il nous faut un antidote. L'antidote à un tel attachement est la méditation sur l'impermanence de la vie et sur le karma et ses effets. Les pratiquants d'autres traditions religieuses prétendent que le bouddhisme est très mauvais parce que tous ces dires sur l'impermanence et le non-soi ont tendance à déprimer les gens, alors que le rôle d'une tradition religieuse consiste à reconforter les gens. Mais en vérité, la réflexion sur l'impermanence conduit à la pratique. En contemplant l'impermanence, on se complet dans toutes sortes de choses subsidiaires et on finit par ressentir quelque regret ou remord. Bien qu'au début, réfléchir à l'impermanence

puisse décourager certains, ce n'est en fait qu'une situation temporaire. On tire trois bénéfices de la réflexion sur l'impermanence. Le premier, au début, nous amène vers le dharma, nous exhorte à pratiquer et à penser au dharma. Le second, lorsque plus engagé sur la voie on se rappelle l'impermanence, nous ramène vers notre pratique et nous encourage à continuer. Lorsque nous sommes distrait par quelque chose d'autre, la pensée de l'impermanence nous ramène à la pratique. En troisième lieu, l'impermanence est dite être l'amie de l'achèvement de la réalisation de notre pratique, c'est-à-dire qu'elle incite à la pratique et à travers celle-ci, la réalisation est dite arriver « dans la paume de la main. »

En plus de la pensée sur l'impermanence, on doit penser au karma. « Karma » signifie littéralement « action » et est la relation entre la cause et l'effet. Aujourd'hui le mot « karma » est relativement bien connu et généralement les gens pensent qu'il signifie qu'ils n'ont pas de recours. Lorsque quelque chose de mauvais arrive, ils disent, « Et bien, c'est juste mon mauvais karma et je n'y peux rien » signifiant ainsi qu'ils sont condamnés, qu'ils ne sont pas indépendants et libre. Ce n'est juste que l'arrière plan de ce que karma signifie réellement. L'enseignement sur le karma est un enseignement sur notre véritable contrôle. Nous pouvons créer ce que nous voulons. Dans la mesure où tout le monde sans exception désire le bonheur, les gens peuvent avoir le bonheur qu'ils désirent. Ainsi si nous pratiquons des activités descentes et vertueuses, le bonheur viendra comme un effet.

Si on développe la compréhension et la confiance en cet enseignement sur les actions au présent et les effets expérimentés plus tard, cette compréhension du karma détruira la paresse d'un attachement à une activité non vertueuse.

Le troisième type de paresse est la paresse de l'indifférence. C'est ce que nous entendons généralement par paresse. Simplement ne rien faire du tout. Nous n'éprouvons pas le besoin de faire quelque chose de particulièrement bon et nous n'éprouvons pas le besoin de faire quelque chose de particulièrement mauvais. Nous nous ennuyons et ne désirons pas réellement faire quelque chose. En tous cas, c'est une situation très dangereuse. L'antidote à ce type de paresse est la réflexion sur ce qui ne va pas dans le samsara. Le samsara a les attributs du changement et les attributs de la souffrance, et c'est pourquoi il est nécessaire de comprendre le samsara. La véritable définition du samsara est « ce qui est plein de difficultés et d'obstructions. » Pour l'instant nous pensons souvent qu'il existe une autre raison, un détail particulier qu'il nous faut modifier pour atteindre le bonheur et que c'est pratiquement notre incapacité à changer la situation qui est la cause de notre souffrance. Nous pensons, « Je n'ai pas la femme (ou l'homme) adéquat et c'est ça le problème » et « si j'établis une relation avec une « bonne » femme (ou homme), alors tout ira bien. » Ou bien nous pensons, « Quelque chose ne va pas avec mon travail, je dois me

trouver un « bon » travail, et alors tout ira bien. » Mais en fait ce n'est pas du tout la réalité parce que la souffrance est l'attribut du samsara. Lorsque nous comprenons que le problème n'est pas simplement une situation temporaire comme le fait d'être dans la mauvaise situation ou de ne pas avoir assez d'argent, et que la souffrance est la véritable nature du samsara, alors nous réalisons que seul le dharma peut nous permettre d'atteindre la libération de la souffrance du samsara. C'est le sens de « Puisse mon esprit ne faire qu'un avec le dharma. »

Chapitre 3

Le Deuxième Dharma

*Accordez moi votre bénédiction afin que le dharma
m'accompagne sur la voie*

Le premier dharma de Gampopa traitait de la nécessité de pratiquer le dharma. Ce chapitre traitera du second dharma de Gampopa qui concerne le besoin d'une motivation qui mène à la réalisation finale de la voie, l'illumination. Il existe deux types de motivation. L'une consiste à rechercher le bonheur pour soi-même, c'est la motivation du *hinayana*. L'autre consiste à rechercher le bonheur pour tous les êtres sensibles, sans limite comme l'espace, c'est la très pure, exceptionnelle motivation du *mahayana*.

La motivation du hinayana est une bonne motivation. Parce qu'elle tient uniquement compte de son propre bien-être, c'est une motivation étroite. Néanmoins, il est nécessaire de l'abandonner et de prendre la très vaste motivation du mahayana ou du *vajrayana*. On a besoin de la très vaste motivation de l'accomplissement du bien-être et du bonheur de tous les êtres sensibles à travers tous l'espace.

Chacun désire le bonheur et veut se libérer de la souffrance. Ainsi, le comprenant, on aspire à accomplir le bien-être de tous les êtres sensibles sans exception et ceci est la motivation dont on a besoin.

Maintenant, il est fait référence à ces deux motivations sous le terme « génération de l'esprit » ou « développement de l'esprit. » Il y a deux chemins par lesquels notre esprit peut s'éveiller au dharma. Le premier est le hinayana et le deuxième est le chemin très spécial et extraordinaire du mahayana. Avec la motivation mahayana on sera capable de procurer le bien-être à soi-même et à tous les autres êtres sensibles. Sans une telle motivation, on réalisera quelque chose de bien, mais pas l'atteinte de l'illumination parfaite ni l'extraordinaire plénitude d'avoir apporté le bien-être aux autres. Cette motivation du mahayana est appelée « éveiller son esprit à l'illumination suprême. »

Comment peut-il se faire que des êtres ordinaires comme nous puissions faire naître une aussi extraordinaire attitude que celle qui consiste à rechercher l'illumination suprême en se préoccupant du bien-être de tous les êtres sensibles ? Avoir cette attitude dépend du refuge dans le Bouddha, du dharma, et de la sangha. On reconnaît le Bouddha comme le professeur du chemin qui mène à l'illumination et on affirme que le Bouddha est notre propre maître en disant, « Je vais suivre les enseignements que le Bouddha a donné. » Ensuite, il nous faut identifier les enseignements et le chemin dont le Bouddha parle. Ainsi c'est en regardant vers le Bouddha et le dharma

que se trouve le début du refuge qui nous permet de donner naissance à la motivation.

Pour que notre esprit développe la motivation mahayana, on a besoin d'avoir un esprit tranquille, relaxé, pacifié, dompté, et bien entraîné. Il existe une variété de systèmes pour le faire. Certains disent d'abord de prendre refuge, puis de faire grandir la bodhichitta, ensuite faire les pratiques préliminaires ou ngöndro. Ayant terminé les ngöndro, on pratiquera la méditation shamata pour amener notre esprit dans un état relaxé, pacifié et clair. Une autre façon de faire est pratiquée par Vajradhatu en accord avec les enseignements de Trungpa Rinpoché. Il parle de la pratique de la *méditation de la tranquillité* (sanskrit *shamata*) en premier afin de développer une certaine paix intérieure, une relaxation, qui devient la base pour recevoir les vœux de refuge et développer l'aspiration du mahayana. Puis les ngöndro sont introduits. Il me semble que c'est une façon très bénéfique, très pratique et sensible de le faire. Cela aide particulièrement dans les pays développés où on a des vies très actives et où les gens ont beaucoup d'inquiétudes. Ainsi, dans ces pays développés, il nous faut pratiquer les méthodes de pacification de l'esprit en premier.

Les neuf étapes de la méditation shamata

Il y a neuf façons de tranquilliser l'esprit accompagnées de différents antidotes pour amener un état d'esprit pacifié, relaxé, clair et calme.

La première est appelée « positionnement de l'esprit » et explique comment entrer en méditation. Plutôt que de s'exercer vigoureusement, il suffit de permettre à l'esprit de se relaxer, et tout est parfait quoiqu'il arrive. Que notre esprit se relaxe pour une longue période ou pour une courte période, c'est bien. Dans cette étape on cherche à expérimenter l'esprit qui est calmé et ne qui ne génère que peu de pensées.

Lorsqu'on est capable de stabiliser l'esprit dans cet état relaxé libre de pensées pour un certain temps, on rentre dans le second état, « placer continuellement l'esprit. »

Fondamentalement, on est capable de stabiliser son esprit dans un état de relaxation un peu plus long. Dans le premier état il y a plus de distraction que d'attention. Dans le second état la balance tend vers un état où lorsqu'on devient distrait et que l'esprit commence à se promener, on ne reste pas distrait très longtemps. L'attention apparaît plutôt et notre esprit devient plus clair et est capable de méditer de nouveau. Dans le second état lorsqu'une pensée ou une distraction arrive on la suit un petit peu. Dans le troisième état, lorsqu'une pensée apparaît, on est capable de la voir en tant que pensée et on revient simplement remettre l'esprit dans un état relaxé. Ce troisième état est appelé « placer de nouveau. » On essaye de pratiquer la méditation shamata et placer l'esprit dans un état de paix.

Ainsi à ce point on reconnaît qu'on a des pensées. Malgré tout, ces pensées continuent à apparaître et on commence à être découragé.

Parfois on pourra dire, « voilà que j'essaie de méditer et il y a toutes ces pensées qui apparaissent. » Mais en réalité il y a une raison pour ne pas être découragé parce que c'est simplement comme ça que notre esprit est. Il y a cette explosion indisciplinée de pensées qui apparaît simplement et c'est pour cela qu'il faut pratiquer la méditation. Avant, toutes ces pensées existaient déjà, mais nous l'ignorions totalement. A ce moment là il n'y avait ni attention et ni méditation. Mais avec la méditation nous développons une faculté de reconnaître les pensées en tant que telles et c'est une bonne chose.

Cette discussion sur le fait d'avoir autant de pensées est expliquée dans différents manuels d'instructions sur la méditation. Il est dit que lorsque quelqu'un commence à faire quelques progrès dans la pratique de la méditation, il commence à penser que les choses vont de pire en pire. Il pense, « avant que je pratique la méditation je n'avais pas tant de pensées et maintenant que je pratique il y a beaucoup plus de pensées qu'habituellement. » Il est aussi dit dans ces livres que ce n'est pas du tout le cas: Avant que l'on commence la pratique de la méditation, on était toujours distrait. Nous avons beaucoup de pensées, mais nous ne les reconnaissons jamais et ainsi ne les expérimentons pas. Après avoir pratiquer pendant un certain temps, nous sommes capable d'identifier les pensées en tant que pensées, et il est dit qu'être irrité par toutes ces pensées est en fait un signe que notre esprit est quelque part entrain de se calmer.

Après que nous ayons été capable de reconnaître nos pensées, en tant que pensées nous développons généralement un attachement à celles-ci. Nous commençons à penser, « Ces pensées sont très importantes et très bonnes. » Et ainsi nous continuons à penser à elles, les poursuivant parce qu'elles nous semblent importantes. Pour ne pas tomber dans le travers d'être fasciné par nos pensées, nous devons prendre un antidote. Nous avons tendance à penser que nos pensées sont extrêmement importantes parce que nous faisons différents plans sur ce que nous allons faire. Il est important de nous dire fermement, « Bien, j'ai des plans que je dois réaliser, mais je peux le faire plus tard. Maintenant, je suis sensé méditer. » Un exemple courant dit que lorsqu'un cochon pénètre dans un jardin et commencent à manger les fleurs et les légumes, le jardinier doit foncer sur le cochon avec un bâton et le frapper durement sur le nez. Le cochon ainsi s'en ira. En contrepartie si le jardinier devait être gentil et commencer à le cajoler, le cochon aurait vite fait de manger toutes les fleurs et les légumes. C'est pratiquement la même chose avec nos pensées. Si des pensées s'élèvent et que nous pensons, « Oh, c'est très important, je dois y penser » et que nous n'arrêtons pas ces pensées dès le début, nous nous perdrons en

elles. Ainsi il est plus difficile de se débarrasser des pensées plus tard que de dire immédiatement « non ».

La quatrième étape est appelée « placement immédiat. » A ce point de la méditation on est capable d'écarter les pensées lorsqu'elles arrivent. On les met carrément de côté. Mais pour le réaliser cela demande quelque énergie dans la discipline, et on le fait grâce aux techniques d'attention et de conscience. A ce point, l'attention est à la base une question de se rappeler qu'on pratique la méditation. La conscience consiste à regarder à l'intérieur de l'esprit et à voir qu'est ce qui se passe dans sa pratique. Avec l'attention et la conscience, on est capable d'accomplir le quatrième niveau de calmer l'esprit.

Le bodhisattva Shantideva a parlé de cette quatrième étape dans son traité sur le chemin du bodhisattva appelé *Un guide à la façon de vivre d'un Bodhisattva* dans lequel il explique que toutes ces pensées pourraient être comparées à des voleurs. Il dit que si quelqu'un a l'intention de vous voler, il regardera dans votre maison pour voir si les gardes qui protègent votre maison sont intelligents et forts. Si ils trouvent que c'est ainsi, ils iront simplement autre part. Par contre, si ils voient que les gardes sont timides et pas très forts, alors ils vaincront les gardes et pilleront votre maison et prendront tout ce que vous possédez. C'est en quelque sorte la même chose avec l'attention et la conscience qui sont les gardes de votre pratique de la méditation. Si ils sont faibles, alors les pensées arrivent et vous sortent de la méditation. Mais si l'attention et la conscience sont bien établies, les pensées ne peuvent arriver et vous prendre. Dans cette métaphore particulière, Shantideva fait remarquer que notre esprit ressemble à une porte. C'est comme la porte d'une banque où quelque chose de très précieux est rangé. Si le garde de la banque est une forte et alerte personne et porte une arme, les voleurs iront autre part. Ils diront simplement, « ça va pas marcher, on ne pourra pas entrer. » De la même façon, l'attention et la conscience sont les gardiens des trésors de notre esprit qui est la vertu et le mérite qui ont été accumulés dans notre pratique. Si l'attention et la conscience sont bien établies, alors les *émotions perturbatrices* (sanskrit *kleshas*) n'entreront pas en ravageant et en volant la vertu que nous avons accumulé, faisant du tort à notre pratique de la méditation.

La cinquième étape de la pratique est appelée « apprivoisement. » Arrivé là, on a pratiqué la méditation pour une très longue période et notre esprit commence à être fatigué. Il devient très difficile de pratiquer et on ne désire plus véritablement pratiquer. L'esprit est devenu épais et lourd; manquant de liberté et d'indépendance. C'est le moment de se rappeler la raison de la pratique de la méditation et des qualités positives de la méditation. On s'encourage et on se rappelle les raisons pour lesquelles on médite ainsi, « Si je suis capable de réussir dans cette pratique et de dépasser cet obstacle, j'obtiendrai le vrai bonheur du corps et de l'esprit et j'obtiendrai la vraie réalisation de ma pratique. Et si je laisse mon esprit s'embourber dans cette

pesanteur, je ne serai pas capable d'obtenir ces choses. » C'est le moment de se rappeler les véritables avantages et les qualités positives de la méditation et l'ayant fait, on sera content de continuer, content dans la méditation.

Etre content en pratiquant la méditation rend plus facile la pratique méditative. Ceci nous amène à la sixième étape qui s'appelle « pacification. »

A ce point on commence à regarder plus attentivement les pensées qui interrompent notre pratique de la méditation. Plus que de simplement noter l'existence des pensées ainsi, « Oh, c'était une pensée » on commence à les observer et à dire, « Hmm, la méditation ne marche pas si bien aujourd'hui. Quelles sont ces pensées? Est-ce de l'attachement, de l'agression, un doute, est-ce le découragement? Qu'arrive-t-il simplement maintenant? »

Ainsi en reconnaissant l'attachement, l'agression, le doute et ainsi de suite, on peut s'en sortir de cette façon: Si les pensées sont l'attachement ou le désir, on peut se rappeler qu'il n'y a aucun avantage qui provienne de l'attachement. Comprendre qu'aucun avantage ne vient de la recherche du désir est la clé qui permet d'abandonner l'émotion de l'attachement. Dans le cas de la haine ou de l'agression, on reconnaît que haïr nous fait du mal aussi bien qu'aux autres et que cela ne fait aucun bien à quiconque. On réalise qu'abandonner la haine est bon pour soi aussi bien que pour les autres. Ceci est véritablement la clé qui permet de dépasser la haine. Pour maîtriser le doute, on réalise que si on est rongé par le doute, le plus on y pense, le pire c'est. Avoir des doutes sur les choses n'aide vraiment pas à résoudre les problèmes, cela augmente simplement le doute de plus en plus. Ainsi pendant la méditation, il est vraiment inefficace de demeurer dans le doute. Regarder les choses ainsi avec précision et les dépasser est la manière de pacifier l'esprit.

Jusqu'à ce point nous avons abandonné les problèmes grossiers qui arrivent pendant la méditation. Maintenant il nous faut parler des obstacles plus subtiles, plus difficiles à vaincre. Bien qu'ils aient toujours été là, à ce moment nous commençons à nous concentrer sur eux. C'est ce qui appelé d'un coté une lourdeur de l'esprit, d'un autre coté une frénésie de l'esprit. Frénésie de l'esprit signifie simplement de ne pas être capable de placer son esprit dans un état de tranquillité. Vous êtes peut être entrain de penser à quelque jeu auquel vous aimez jouer ou à quelques endroits ou vous aimez être. Quoi qu'il s'agisse, votre esprit commence à se focaliser dessus, et il devient impossible de le placer simplement dans un état pacifié et détendu parce qu'on est fortement obnubilé par quelque chose. Une autre sorte de problème est la lourdeur ou noirceur de l'esprit dans lequel l'esprit commence à sombrer et devient extrêmement peu claire et inflexible. Pour dépasser l'état de frénésie ou de lourdeur de l'esprit nous devons d'abord l'identifier en tant que tel. A la base, la frénésie de l'esprit se produit lorsque nous sommes excités et véritablement attiré par ce à quoi on pense. Cela

signifie qu'il faut supprimer votre esprit. Il y a de nombreuses façons de contrecarrer la frénésie de l'esprit: penser à notre motivation pour la pratique, ou nous engager dans un comportement particulier, ou visualiser un objet particulier dans notre méditation. Par exemple, combattre la frénésie de l'esprit en modifiant sa motivation, on peut réfléchir à l'impermanence, ou aux maux du samsara ou aux désavantages de ne pas pouvoir méditer. Cela devrait subjuguier la frénésie de l'esprit. Pour contrecarrer la frénésie de l'esprit par le comportement, si la pièce était très lumineuse, on peut tout simplement assombrir la pièce pour la faire ressembler à une grotte. Cela permettra à l'esprit de se détendre. On peut aussi rendre l'endroit de la méditation plus chaud ce qui détendra le corps et en conséquence libérera certaines raideurs ou tensions de l'esprit. Pour contrecarrer la frénésie de l'esprit par la visualisation, on peut visualiser un lotus noir à quatre pétales au centre, légèrement tournés vers le bas, et visualiser une goutte noire (sanskrit *bindou*) descendant dans les pétales de la fleur. En visualisant simplement cela, on réduit la frénésie et la tension de l'esprit.

Pour dépasser la lourdeur ou la lenteur de l'esprit il y a de nouveau trois façons principales de la faire: en relation avec le changement de motivation, on peut s'égayer et s'illuminer. La méthode traditionnellement recommandée consiste à penser aux remarquables qualités du Bouddha ou aux remarquables qualités du dharma. Penser à ces choses à tendance à élever notre esprit. En relation avec le comportement on peut contrecarrer la lourdeur de l'esprit en ajustant sa posture de façon à se tenir avec précision et bien droit. On peut aussi refroidir la pièce et la rendre plus lumineuse ce qui aura pour effet de vaincre la lourdeur qui s'est installée. En ce qui concerne la visualisation, on peut visualiser un lotus blanc rempli de pétales avec une goutte blanche au centre et la faire remonter lentement à travers le corps jusqu'au Brahmarundhara au sommet de la tête. Cette goutte blanche monte jusque là et reste simplement là.

La septième étape pour apaiser l'esprit est appelée "pacifier minutieusement" et est une prolongation de la sixième étape de « pacification. » Comme auparavant on travaille toujours de la même façon avec les obstacles de la lourdeur et de la frénésie.

Maintenant la huitième étape d'apaisement de l'esprit est appelée « focalisation sur un point. » A ce stade on travaille sur toutes sortes d'obstacles et l'on a besoin d'une variété d'antidotes différents. Dans les étapes précédentes on s'est efforcé de stabiliser l'esprit dans la pratique de la méditation et à travailler sur les qualités plus subtiles de la lourdeur et de la frénésie de l'esprit. Dans cette huitième étape le méditant doit chercher à savoir ce qui se passe à l'intérieur de l'esprit et utiliser l'antidote approprié.

La neuvième étape est appelée « placer l'esprit en équilibre. » Dans cette étape plus d'effort ne sont pas nécessaires. On cesse plutôt d'appliquer les différentes techniques utilisées jusque là et on laisse simplement l'esprit être

dans un état détendu et clair appelé être « complètement présent » ou *shin jong* en tibétain. L'esprit est à un certain degré indépendant; c'est seulement la question de se laisser dans un état de méditation.

Chapitre 4

Le Troisième Dharma

Accordez moi votre bénédiction afin que le dharma clarifie la confusion

Le deuxième dharma de Gampopa traitait de la motivation et des bases pour progresser dans le dharma le long du chemin. Qu'est ce que l'on entend par chemin? Dans le samsara on est confronté à toutes sortes d'obstacles, de souffrances, et d'épreuves. Quelles sont ces souffrances et épreuves? Elles sont la confusion qui n'existe pas par elle-même. Comme il n'existe rien qui existe de façon inhérente, elles peuvent être abandonnées. Ainsi le troisième dharma de Gampopa est « puisse le chemin dissiper la confusion » et parle de comment on peut abandonner la confusion.

Comme nous sommes dans le samsara, nous expérimentons le corps, la parole, et l'esprit. C'est le corps et l'esprit qui expérimentent le samsara, pas la parole. Il existe différentes sortes d'évènements que nous expérimentons dans notre corps, et notre esprit expérimente le mécontentement et le trouble. Alors pour obtenir le vrai bonheur et le confort il est nécessaire de dissiper cette souffrance et ce mécontentement afin qu'ils n'apparaissent pas. Puis entre ces deux, c'est l'esprit qui est prééminent. Les choses dépendent de l'esprit et nous expérimentons mentalement différentes sortes d'interruptions, d'obstacles, d'épreuves et de difficultés. D'où viennent les épreuves et les difficultés? Du point de vue du dharma, les épreuves que nous expérimentons viennent du désir, de la haine, et de la confusion.

Maintenant, pour tout le monde, le désir à la base signifie que nous espérons que les choses iront bien pour nous. Nous aimerions que les choses tournent en notre faveur. La nature de l'esprit est telle que lorsque nous obtenons ce que nous désirons, nous développons un désir pour quelque chose d'autre. Petit à petit nos désirs se multiplient et deviennent de plus en plus nombreux et il n'y a absolument aucune limite les concernant. Eventuellement, nous désirons quelque chose qui ne peut être obtenu. A cet instant nous rencontrons la souffrance. De la même façon que le désir est principalement lié à l'espoir, l'agression ou la haine sont principalement liés au doute dans le sens de peur ou même de paranoïa. Notre prajna ou savoir n'étant pas très fort, nous ne savons pas en fait véritablement ce qui se passe chez les autres gens. Nous finissons par nous demander si celui-ci ou celui-la ne nous aime pas, si ils ne veulent pas nous mettre dans l'embarras, nous blesser. Alors nous répondons avec agressivité et expérimentons d'autres épreuves mentales. Dans ce contexte, l'ignorance fait principalement référence à l'obscurcissement, et il existe deux principaux types d'ignorance : mélangé

et non mélangé. Lorsque nous parlons de « mélangé, » nous voulons dire mélangé avec le désir ou la haine. Lorsque le désir naît en nous, il est alors « mélangé » avec l'ignorance. Lorsque la haine naît en nous, elle est mélangée avec l'ignorance. Avec le désir, nos espoirs sont généralement assombris par l'ignorance. Nous ne savons pas si nous allons être capable d'accomplir quelque chose que nous avons prévu de faire, quelque chose dans lequel nous avons placé nos espoirs. Nous ne savons pas d'ailleurs si l'accomplir sera véritablement d'une quelconque aide. Et parce que nous ne voyons pas clairement la situation, nous commençons à avoir de l'espoir pour des choses qu'il n'est pas possible d'avoir ou qui ne sont pas bénéfiques, et nous finissons par espérer en vain. Dans le cas de l'ignorance mélangée avec l'agression nous doutons ou avons peur de quelqu'un d'autre et nous ne comprenons pas véritablement clairement la situation en relation avec d'autres personnes et nous commençons à penser de cette façon simplement parce que nous nous sommes trompé sur la situation. Alors nous réagissons envers quelqu'un par erreur et nous exprimons de l'hostilité, en suite, en retour, celui-ci nous exprime de l'hostilité. Même lorsqu'il n'y avait aucune base à ces agressions, progressivement les gens se fâchent les uns avec les autres. Le résultat vous montre de quelle façon l'agression peut être mélangée avec l'ignorance et conduire à toutes sortes d'épreuves.

Le deuxième type d'ignorance est l'ignorance non mélangée qui n'est pas associée avec le désir ou l'agression. C'est simplement l'ignorance en tant que telle. Celle-ci a aussi deux formes : ne pas être conscient de la situation et mal interpréter la situation. La première consiste à ne pas réaliser quelle est la situation. Nous ne comprenons pas clairement la situation et nous ne désirons pas découvrir la vérité. Nous ne sommes tout simplement pas intéressé. La deuxième consiste à ne pas comprendre correctement la situation. Nous avons une fausse croyance la concernant. Ainsi si il s'agit de quelque chose de bien, nous pensons que c'est mauvais ; et si c'est quelque chose de mauvais, nous pensons que c'est bon.

Ensuite, concernant la simple souffrance que nous expérimentons mentalement, il y a la souffrance du doute qui elle aussi est de deux types : le doute qui se dissipe et le doute qui s'épaissi. Le doute qui se dissipe signifie que l'on pense, « Bien, cela peut être de cette façon ou de cette autre façon » mais on a tendance à penser que la bonne façon de penser est le chemin qu'il faut suivre. Alors progressivement le doute se dissipe et on fini par développer la vue correcte. L'autre type de doute est celui où l'on pense, « Bien, peut être est-ce ainsi, peut être est-ce comme ça » mais nous avons tendance à voir les choses différemment de ce qu'elles sont. Alors nous persévérons dans cette direction et progressivement nous finissons par garder la vue fausse.

Ainsi ces différents facteurs perturbent nos esprits, mais ce qu'il est important de réaliser c'est que nous avons créé tout ce trouble à nous même. Personne d'autre ne l'a fait ; cela n'est pas venu d'autre part.

Lorsque nous commençons à prendre cette direction, nous devenons malheureux, nous devenons fou, nous devenons malade. Le point central est, « j'ai créé tout ce trouble par moi-même, ce n'est pas venu de l'extérieur. »

Maintenant d'où vient toute cette souffrance? Elle vient principalement du désir, de l'agression, et de l'ignorance. Et d'où le désir, l'agression et l'ignorance viennent ils? La racine de tout ceci est la conception d'un moi. D'abord, nous pensons, « Je », ensuite après avoir pensé « Je, » nous pensons, « Je a besoin de bonnes choses, » et nous commençons à avoir de l'espoir pour les bonnes choses et de la crainte pour les mauvaises choses. Si nous désirons nous débarrasser de notre souffrance, ce que nous devons faire c'est éliminer cette conception d'un moi ou « Je. » Maintenant nous avons de la chance, parce qu'il est possible de nous débarrasser de cette conception d'un « Je. » La raison pour laquelle il est possible de nous débarrasser de ce concept c'est que l'objet conçu par la conception d'un moi n'existe pas. Ce qui signifie, qu'il n'y a pas de moi. C'est seulement de la confusion. Une fois que nous avons réalisé qu'il n'y a pas de moi, alors la conception d'un moi disparaît d'elle-même.

Le Bouddha enseigne toute une variété de méthodes pour nettoyer la souffrance du samsara. Dans le contexte du hinayana, le Bouddha dit que la souffrance que nous expérimentons prend racine dans les émotions perturbatrices et ces kleshas elles-mêmes prennent racine dans la conception d'un moi. En réalisant que le moi n'existe pas, il est possible d'atteindre la libération de la souffrance. Lorsque nous entendons pour la première fois l'enseignement du non-moi, nous pouvons prendre cela comme signifiant qu'il n'y a pas d'esprit ou quoique ce soit de ce genre, que nous sommes juste un cadavre. Ce n'est pas ce que le Bouddha a dit.

Ce concept d'un moi a deux aspects : d'abord concevoir quelque chose comme un moi et ensuite concevoir quelque chose comme appartenant au moi, c'est-à-dire penser aux choses comme étant « à moi. » C'est un peu plus facile de l'expliquer en sens inverse. Pour la plupart, ce que l'on veut dire lorsqu'on parle de concevoir que quelque chose est « à moi » signifie habituellement que nous parlons de nos maisons, nos habits, nos salaires ou quoique ce soit. Mais ça peut varier quelque peu; parfois nous pouvons penser « mon pays » qui est très étendu et parfois nous pouvons penser « mon doigt de pied » qui est quelque chose de plutôt petit. Ainsi il n'y a pas de certitude quand à l'étendue de ce concept de « mien. »

La conception de choses qui appartiennent à « moi » peut très facilement conduire à la souffrance. Par exemple, disons que si vous allez dans un magasin qui vend des montres et qu'il vous arrive de voir quelqu'un laissant tomber une montre par terre et que celle-ci se brise, vous pensez, « Oh, la montre est tombée par terre » sans aucun sentiment particulier concernant l'évènement. Par contre, si vous laissez tomber votre propre montre par terre et qu'elle se brise, vous pensez, « Oh, c'est ma montre et maintenant

elle est cassée » et vous en devenez bouleversé. Ainsi c'est le sentiment c'est « à moi » qui conduit à la souffrance. Néanmoins, si nous examinons cette idée de quelque chose nous appartenant et essayons de découvrir si cette objet est réellement à nous, nous ne trouvons pas véritablement quelque chose. Nous pouvons nous demander, « Où est ce 'mien' ou cette 'mien-ité' des choses? » Ce n'est pas quelque chose qui est à l'extérieur de l'objet, ce n'est pas quelque chose qui est à l'intérieur de l'objet, ni quelque chose entre les deux. La montre qui était dans le magasin et qui s'est cassé et la montre qui était à notre poignet et qui s'est cassé n'étaient pas vraiment différentes Elles étaient toutes les deux des montres. Mais l'une d'entre elles avait le concept d'un « mien » qui lui était attaché et c'est cela qui nous a conduit à avoir de la peine.

Le deuxième aspect du concept d'un moi est de concevoir quelque chose en tant que moi. Lorsque nous pensons « Je, » nous avons tendance à penser que le « Je » à la naissance et le « Je » de l'adolescent et le « Je » de la personne âgée fait référence à la même chose. Mais ce n'est pas ainsi. Le Bouddha l'explique en terme de ce qui est connu sous le nom des cinq agrégats (sanskrit *skandas*) illustrant qu'il n'y a pas une véritable essence à quoique ce soit qui fabrique « Je. » Les cinq agrégats sont la forme, les sentiments, la discrimination, les formations, et la conscience. Cependant il n'y a rien en eux qui corresponde à ce que nous imaginons lorsque nous pensons « Je. »⁴

Ces cinq agrégats sont un moyen de parler du passé, du présent, et du futur. Beaucoup de gens pensent que lorsque le Bouddha parlait de cette inexistence d'un moi, cet enseignement était contradictoire avec l'enseignement qu'il existait des vies avant la vie présente et des vies suivants celle-ci. Ils ont tendance à dire que si il n'y a pas de moi, alors il n'y a pas de possibilité qu'il y ait des vies précédentes et des vies futures. En fait, il n'y a pas de contradiction entre l'enseignement de l'inexistence d'un moi et l'enseignement de la réincarnation. Il n'y a pas de moi qui passe du passé au présent, et du présent au futur. Si nous examinons une simple vie humaine, il existe une grande différence entre un enfant, un adolescent, et un adulte. Et pourtant nous pensons à eux comme étant une seule et même chose. Lorsque vous avez cinq ans, vous êtes très petit et lorsque vous en avez vingt cinq votre corps a changé quelque peu par rapport à ce qu'il était avant. Mais néanmoins vous pensez toujours, « Ma foi, c'est seulement moi. » Pourtant il existe une grande différence. Par exemple, en tant qu'enfant vous pouviez à peine dire « papa » ou « maman, » mais progressivement vous apprenez à dire ces mots et des milliers d'autres. Il y a aussi une grande différence entre les expériences d'une jeune personne et celles d'un adulte. Le jeune enfant peut ne pas regarder l'or et les diamants comme quelque chose de très intéressant, mais peut être fasciné par un petit jouet de plastique. Ils pensent que le petit jouet de plastique est quelque chose de beau et de très important. Ainsi malgré la grande

différence dans la façon de penser qui existe à différents moments de notre vie, nous persistons à croire qu'il s'agissait toujours du même esprit, sur toute la longueur.

Heureusement, il n'y a pas de moi et c'est heureux parce qu'en comprenant l'absence de moi et en méditant dessus, la voie est capable de nettoyer la confusion. Dans le mahayana il y a deux façons de discuter de cette vue de l'absence de moi. La première est expliquée dans le *Chittamatra* ou l'école de l'esprit-seul et la deuxième est expliquée dans le *Madhyamaka* ou l'école de la voie du milieu.

L'école du Chittamatra prétend qu'il n'y a pas de véritable existence d'un moi et par conséquent il n'y a donc pas de réelle existence des phénomènes externes. Il y a toutes sortes d'apparences aux objets apparaissant dans l'esprit, mais il n'y a pas d'objet qui existe à l'extérieur de son propre esprit. Par exemple, lorsque nous rêvons toutes sortes de choses apparaissent : des montagnes, des maisons, des animaux, etc. Mais si nous nous demandons où sont en fait ces véritables montagnes, ces véritables maisons, et ainsi de suite, la réponse est clairement que c'était des apparences dans notre esprit. Ainsi, la non-existence des phénomènes est illustrée par cet exemple de la non-existence des phénomènes dans les rêves. L'école Madhyamaka s'intéresse à la vacuité. Jusque là nous avons décrit comment ce qui semble être des phénomènes extérieurs sont pratiquement des apparences pour notre esprit. L'école Madhyamaka croit que l'esprit lui-même n'existe pas en tant que tel, il n'existe pas à cause de sa propre nature. Est-ce que ça signifie que c'est simplement rien? Non, ce n'est pas ce que ça signifie parce que toutes les choses doivent être examinées en regard de la *vérité conventionnelle et de la vérité absolue*. Si nous regardons à l'intérieur des phénomènes nous trouvons en fait qu'ils ne sont pas véritablement réels. Néanmoins, du point de vue conventionnel de la réalité les choses apparaissent. Ainsi nous pouvons parler de l'union de la vacuité et de la co-émergence en terme de conventionnel et d'ultime. Revenant à notre exemple d'un rêve, si nous rêvons d'un éléphant, la vérité ou la vérité ultime c'est que c'est une apparence dans l'esprit. Néanmoins, si nous devons dire qu'il n'y avait pas de rêve d'un éléphant ce serait faux. En d'autres termes, au niveau relatif ou conventionnel de la réalité il y avait un éléphant. D'autre part, les choses sont ultimement vides d'une quelconque nature de soi propre, mais leur vacuité ne préjuge pas de leur apparence de manière conventionnelle. Ces apparences conventionnelles, néanmoins, n'existent pas de façon inhérente. Elles n'existent pas en terme de leur propre nature.

Questions

Question: J'ai entendu que même le plus illuminé des enseignants expérimente des déités courroucées ou pacifiées dans le bardo et même

pour eux elles sont effrayantes. Pourriez vous nous expliquer un peu plus ce qui à la base arrive à ce moment ou comment elles apparaissent?

Rinpoché: Lorsque quelqu'un meurt, le corps et l'esprit se séparent. Ayant perdu ce corps de la vie présente, il existe une émanation de différentes sortes de corps que l'on prend au moment de l'état intermédiaire, ou bardo. Parfois ils seront une apparence de la nature finale, le dharmata, la véritable nature de toutes choses pour une personne dans l'état du bardo. Si la personne a un bon samadhi ou méditation et une bonne compréhension de la véritable nature des phénomènes, alors cette personne sera capable d'identifier l'expérience du bardo pour ce qu'elle est, en d'autres termes, de reconnaître le dharmata en tant que dharmata. Néanmoins, des personnes ne possédant pas une telle expérience de réalisation et de méditation à cet instant ne le reconnaîtront pas pour ce qu'il est. Le dharmata dans le bardo peut apparaître en tant que dharmakaya ou peut apparaître en tant que différents personnages pacifiés ou courroucés de l'état intermédiaire. Si l'on comprend la nature des choses, alors on n'aura pas peur. Si l'on ne comprend pas la nature de la réalité, lorsqu'on rencontrera ces personnages pacifiés, on ressentira de l'attachement et lorsqu'on rencontrera ces personnages courroucés on expérimentera de la peur.

Question: C'est un peu difficile pour nous d'imaginer à quoi cela ressemblerait de fonctionner sans espoir et sans peur. Lorsque nous essayons de fonctionner ainsi dans le monde ordinaire où les gens ne sont pas intéressés par le dharma, ceux-ci ont tendance à penser que nous sommes fou d'agir ainsi.

Rinpoché: Il me semble que c'est notre propre espoir et peur qui amènent les gens à penser ainsi. Lorsque nous avons de l'espoir pour quelque chose, nous avons tendance à regarder les autres comme ayant eux même beaucoup de désirs. Lorsque nous avons peur et que quelqu'un nous regarde d'un air légèrement narquois, nous le prenons comme quelque chose de très dur. Et cela peut nous revenir en réduisant l'espoir et la peur que nous émettons. Si nous sommes capable de réduire cela, alors ce que nous essayons d'accomplir dans ce monde s'en trouvera probablement mieux.

Question: En nous débattant avec les aspects grossiers du monde tels que la guerre, le crime et la pauvreté, comment se fait il que s'en suit dans cette situation tout ce trouble pour nous même et comment nos esprits devraient réagir dans ces situations?

Rinpoché: Ma foi, il y a certainement énormément d'épreuves et de difficultés dans le monde en ce moment, tels que des guerres et des activités criminelles. Notre problème sur ces sujets vient de nouveau du fait que nous avons énormément d'espoir que les choses aient bien. Par exemple, si nous voyons qu'une guerre est entrain de se passer, et pensons, « J'espère qu'elle n'arrivera pas jusqu'ici. » Alors qu'en fait ce qui serait bon serait de se

contenter d'estimer ce que nous pourrions raisonnablement faire pour aider le monde. Si nous sommes capable d'aider une centaine de personnes, alors aidons en cent. Si nous pouvons en aider mille, alors nous en aiderons mille. Mais nous ne devrions pas surestimer plus que nous pouvons véritablement faire. Si nous avons quelques espoirs réalistes, mieux qu'un espoir complètement surréaliste sur ce que nous serions capable de faire dans ce monde, cela aiderait.

Chapitre 5

Le Quatrième Dharma de Gampopa

Accordez moi votre bénédiction afin que je puisse transformer la confusion en sagesse

Le point principal dans le troisième dharma de Gampopa est l'altruisme et la vacuité. Néanmoins, l'altruisme et la vacuité dont on parle dans le troisième dharma ne sont pas réalisés naturellement, mais sont acquises à travers la pratique de la méditation. Aussi, il s'agit d'une vacuité qui n'est pas le rien, parce qu'elle possède la sagesse. Et cette sagesse a les trois aspects du savoir, de l'amour tendre, et du grand potentiel.

La véritable nature de tous les phénomènes est toujours la même, que la personne ait manifesté de la sagesse ou pas. Néanmoins, la réalisation du dharmadhatou varie d'un individu à un autre. Le bouddha parfaitement illuminé a complètement manifesté cette sagesse. Néanmoins, dans notre cas de personnes ordinaires, cette sagesse est d'une certaine façon obscurcie ou couverte ou tachée. C'est pourquoi lorsque nous parlons de cette sagesse à l'intérieur de nous même, nous l'appelons *sougatagarbha* ce qui signifie en sanskrit « essence du sougata » qui est le Bouddha (*gharba* signifiant essence).

Lorsque nous parlons de *sougatagarbha*, nous parlons de l'union entre la sagesse et l'espace. Pour être plus précis le mot « sagesse » est « jnana » en sanskrit ou *yeshe* en tibétain. Le mot « espace » est dhatou en sanskrit ou *ying* en tibétain. Néanmoins cette espace ne signifie pas l'espace en général, c'est l'espace du dharma où les qualités d'une personne illuminée peuvent être générée. C'est la sphère à l'intérieur de laquelle les pensées, tachées et ainsi de suite, d'une personne ordinaire peuvent être abandonnées. Cette sagesse dont nous parlons doit être comprise comme étant complètement non changeante. Cela ne produit pas mieux ou moins bien. C'est une entité immuable comme le savoir ou prajna qui tend à accroître ou à décroître en fonction de l'expérience de chacun. C'est pourquoi il n'y a pas de différenciation entre cette espace et la sagesse. Ce n'est pas comme l'espace vide de choses obstructives de telle façon que quelque chose puisse lui passer à travers. Ce n'est pas simplement ce vide vierge, mais c'est quelque chose qui sert de base pour que les bonnes qualités se développent et pour qu'elles augmentent.

Tous les êtres sensibles ont *sougatagarbha*, l'union de l'espace et de la sagesse. Néanmoins, nous ne sommes pas capable de le rendre manifeste à ce point, parce que c'est obstrué par les émotions perturbatrices. Pourtant,

cela existe à l'intérieur de nous comme il est dit précisément dans *l'Uttara Tantra*. C'est expliqué par l'intermédiaire de neuf exemples, trois d'entre eux sont les exemples principaux.

Sougatagarbha existe à l'intérieur de nous sous une forme complètement parfaite. Pourtant, c'est indétectable. Par l'exemple, si nous avons une petite statue du Bouddha à l'intérieur d'une fleur de lotus et que la fleur soit close, on ne pourrait pas voir que le corps parfait d'un Bouddha est à l'intérieur de la fleur. Cependant, si quelqu'un savait que la forme de cette statue de Bouddha existait à l'intérieur de la fleur, alors il ou elle pourrait ouvrir la fleur et la voir. De la même façon, il y a ce sougatagarbha qui est à l'intérieur, mais la plus part des gens ne le réalise pas. Le Bouddha, néanmoins, réalisant qu'il existait sougatagarbha à l'intérieur de cet état d'esprit affligé enseigna les méthodes pour abandonner les afflictions qui le couvrent. Et en abandonnant de telles afflictions, le sougatagarbha peut pleinement se manifester.

Cet exemple particulier fut donné par le Bouddha dans un soutra et donné de nouveau dans le *Uttara Tantra*. La raison d'être d'enseigner cet exemple particulier c'est que, temporairement, les kleshas sont très attractives. Cependant, elles ne restent pas ainsi.

De la même façon que la fleur de lotus est quelque chose de très beau pour un certain temps. Mais ce n'est pas quelque chose que l'on peut regarder indéfiniment et y trouver du plaisir parce qu'à la fin elle devient vieille et fanée. C'est une des raisons pour laquelle cet exemple est utilisé. Les autres raisons sont que le corps du Bouddha est utilisé parce qu'on essaye de discuter de la sagesse du Bouddha et qu'on ne peut utiliser des termes mondains pour démontrer cette sagesse. Ainsi pour indiquer Bouddha, nous devons utiliser une représentation du Bouddha.

Dans le deuxième exemple sougatagarbha est suggéré par le miel gardé par les abeilles. Puisque précédemment nous avons dit qu'à l'intérieur du désir il y a sougatagarbha, maintenant nous disons que sougatagarbha est aussi au milieu de la haine. Cependant, jusqu'à ce qu'on ait nettoyé l'obscurité émotionnelle de la haine, nous ne pouvons découvrir l'union de l'espace et de la sagesse, ni que sougatagarbha est à l'intérieur de cette union. Dans l'exemple, un très doux miel est protégé par des abeilles très agressives. Même étant protégé par des abeilles agressives, quelqu'un réalisant l'existence du miel à cet endroit peut se débarrasser des abeilles et prendre le miel. La raison pour laquelle on utilise cet exemple particulier c'est que les abeilles sont quelque part identiques à la haine. Et si on utilise la méthode pour écarter les abeilles, alors on sera capable de goûter le doux miel. De la même façon, si l'on est capable d'écarter la haine, on sera capable d'expérimenter la paix et le bonheur et atteindre la complète illumination d'un Bouddha.

La troisième illustration de sougatagarbha est en rapport avec l'affliction de l'ignorance. Bien que sougatagarbha existe à l'intérieur de l'ignorance, ce

n'est pas manifeste. En écartant l'ignorance, le sougatagarbha qui existe à l'intérieur peut être rendu manifeste. Un exemple identique à celui-ci est le riz qui est enfermé à l'intérieur de son écorce. L'écorce du riz est très épaisse et dure. Si cette dure protection n'est pas éliminée, il n'est pas possible de manger le riz et d'en obtenir une quelconque nourriture. Cependant, si l'on retire cette écorce, il est possible de manger le riz et de s'en nourrir. De la même façon, sougatagarbha est conservé à l'intérieur de l'affliction de l'ignorance. Si l'ignorance peut être éliminée, soutagarbha deviendra manifeste.

Puisque soutagarbha n'est pas manifeste, il nous faut lui donner la possibilité de se manifester à travers l'écoute, la contemplation, et la méditation. En écoutant et contemplant les enseignements, nous sommes capable de développer une certitude les concernant. L'ayant fait, nous pouvons le réaliser directement à l'aide de la méditation. L'ayant réalisé directement, nous pouvons progressivement le rendre complètement manifeste. La manifestation est la complète floraison de la sagesse et de l'activité exaltée du Bouddha. C'est pourquoi il nous faut nous débarrasser des différentes afflictions qui couvrent sougatagarbha.

La raison de ces trois exemples est qu'en général nous pensons que les afflictions et l'ignorance sont ce que nous avons à l'intérieur de nous et que les bonnes qualités sont quelque chose qui existe à l'extérieur de nous. Nous pensons qu'il nous faut acquérir ces nouvelles bonnes qualités. En fait, c'est dans l'autre sens que ça se passe. Les afflictions et les épreuves que nous expérimentons ne sont pas réellement dans la nature des choses, elles sont comme extérieures. C'est le sougatagarbha qui est à l'intérieur. C'est comme les pétales d'une fleur couvrant la statue du Bouddha, les abeilles nous empêchant de prendre le miel, l'écorce nous empêchant d'être capable de manger le riz. Le sougatagarbha existe déjà sous une forme complètement développée. Le problème est que nous ne sommes pas capable de le rendre manifeste. Ce qu'il nous faut faire c'est le rendre manifeste et c'est ce qui est démontré dans cet enseignement de *l'Uttara Tantra*.

Jusque là, nous avons parlé du chemin en regard du système des soutras, auquel on est attaché par la voie d'un raisonnement sur la compréhension de la vacuité, de l'inexistence d'un moi, et ainsi de suite. Cependant, dans le contexte du vajrayana, nous réalisons qu'il est fort utile de comprendre ce raisonnement, mais il nous faut inscrire ces idées principalement en terme de l'esprit lui-même. Concernant la méditation vajrayana, on regarde directement l'esprit. Il faut un temps très long pour suivre le chemin des soutras du raisonnement. Dans le vajrayana nous regardons l'esprit lui-même directement, et cela prend bien moins de temps.

Bien que nous expérimentions l'esprit, en fait si nous essayions de le trouver, nous n'y arriverions pas. Celui-ci ne peut être trouvé. La raison pour laquelle il ne peut être trouvé est qu'il n'a pas d'existence inhérente. C'est

vide. Est-ce que cela signifie que l'esprit n'est rien ou quelque chose de la sorte? Non, il n'est pas que le néant, parce que la continuité de l'esprit n'est pas fragmentée; cela continue. C'est l'esprit qui connaît différents phénomènes. C'est l'esprit qui illumine différents phénomènes. Ainsi, nous parlons de l'esprit comme étant vide et lumineux, ou vide et clair. Ce que l'on doit faire c'est identifier l'union de la vacuité et de la clarté et de pratiquer la méditation dans les termes de cette union. Lorsqu'on pratique de cette façon, différentes expériences temporaires (tibétain *nyam*) se produisent. Il y a trois sortes d'expériences de méditation qui sont (1) les expériences de plaisir ou de félicité, (2) les expériences d'extraordinaire clarté et (3) les expériences de non conceptualisation. Ces choses arrivent simplement d'elles mêmes lorsqu'on pratique la méditation. Elles ne sont ni particulièrement bonnes ni particulièrement mauvaises. Elles arrivent simplement et on doit juste les laisser aller sans se fixer sur elles. Par exemple, quand Gampopa s'entraînait sous la conduite de son gourou Milarepa, il lui demanda des instructions orales. Il reçut ces instructions et commença à les pratiquer. Il fit différentes expériences pendant la méditation qui sont décrites dans la *Pluie de Sagesse*. Parfois Gampopa rencontrait le mandala de Chakrasamvara, d'autres fois il rencontrait le mandala de Hevajra. Parfois le mandala était de couleur blanche et d'autres fois il était de couleur rouge. Gampopa pensait, « Oh, c'est parfait. Ma méditation arrive quelque part maintenant. » et il retournait voir Milarepa et lui décrivait ce qui était arrivé et Milarepa lui disait, « Bien, ce n'est pas quelque chose de particulièrement spécial, ça arrive c'est tout. Ce n'est ni bon ni mauvais. Continue simplement à méditer. » D'autres fois lorsqu'il pratiquait, Gampopa faisait des expériences qui lui semblaient très mauvaises. Le monde entier devenait complètement noir et sombre. D'autres fois encore c'était comme si le monde entier tournoyait et tournoyait et tournoyait. Il pensait qu'il y avait un sérieux problème avec quelques esprits démoniaques qui le tourmentaient et il allait voir Milarepa et lui décrivait ses expériences. Et Milarepa lui disait, « Bien, ce n'est rien, ce n'est rien du tout. »

Maintenant afin de donner un exemple commun à ces expériences temporaires, si vous deviez enfoncez votre doigt dans votre œil puis regarder le ciel la nuit, là où quelqu'un d'autre verrait une lune, vous en verriez deux. Vous pourriez penser, « Tous les autres voient une lune, mais j'en vois deux Je suis vraiment quelqu'un de merveilleux. » Mais ce n'est pas le cas. Dans ces circonstances vous pourriez penser, « Tous les autres voient une lune, mais j'en vois deux. C'est vraiment très mauvais, j'ai vraiment un sérieux problème. » Mais vous voyez deux lunes simplement parce que vous avez mis votre doigt dans l'œil. Voir deux lunes n'est pas une qualité particulièrement bonne, ni une qualité particulièrement mauvaise. C'est simplement ainsi avec la pratique de la méditation ; toutes sortes d'expériences arrivent, mais elles ne sont vraiment rien. Cependant, il existe

une chose à laquelle on doit faire véritablement attention lorsqu'on pratique la méditation. Il existe une erreur qui peut devenir très dangereuse. Lorsqu'on commence à comprendre la vacuité, on pourrait penser, « Oh, toutes les choses sont simplement vides. Rien n'est réel. Alors ça n'a vraiment pas d'importance que je pratique la vertu ou pas. Cette histoire de karma sur la relation entre les causes et les effets que l'on expérimente ultérieurement est quelque chose dont je n'ai pas besoin de faire attention parce qu'en vérité toutes les choses sont vides. » En fait ça ne marche pas comme ça. Si vous pensez ainsi, vous pouvez vite vous retrouver à laisser tomber les pratiques vertueuses que vous pratiquiez et vos pratiques de toutes sortes d'actions mauvaises et non vertueuses augmenteront et augmenteront et augmenteront. C'est donc quelque chose à laquelle nous devons faire très attention. Dans les quatre dharmas de Gampopa nous parlons de la confusion se levant comme la sagesse. La confusion fait référence aux taches des différentes afflictions. Ces taches ou kleshas sont accidentelles, ce qui signifie qu'elles ne sont pas dans la nature inhérente des choses. Elles sont simplement là. Il est nécessaire de les reconnaître pour ce qu'elles sont et agissant ainsi, la sagesse apparaît de l'intérieur parce que la sagesse dont nous avons parlé existe primordialement, exactement à l'intérieur de tout un chacun et devient complètement manifeste lorsque les kleshas ont été abandonnées. C'est le quatrième dharma de Gampopa, la transformation de la confusion en sagesse.

Questions

Question: Si il n'y a pas de moi, qu'est ce que c'est qui est réincarné? Si ce qui est réincarné n'est pas moi, pourquoi devrai-je m'en faire?

Rinpoché: Nous parlons des cinq agrégats ou skandas. Nous disons que le premier skanda est appelé forme. Du sommet de votre tête sur toute la longueur jusqu'à la pointe de vos pieds sont les skandas de la forme. Ils sont très différent d'un moment à un autre: la forme d'un enfant, la forme d'un adolescent et la forme d'un vieil homme sont complètement différentes l'une de l'autre. Le second skanda est la sensation. Nous expérimentons la sensation à la fois avec le corps et à la fois avec l'esprit. La sensation arrive sous trois aspects: il y a le plaisir, la souffrance, et il y a les sensations neutres. Le troisième skanda est appelé discrimination. Cela fait référence à la faculté de déterminer les différents détails des choses comme le fait de savoir que ce que l'on voit est parfois blanc et parfois rouge. Le quatrième skandha est appelé formation est fait principalement référence aux différentes sortes de pensées que nous avons telles que les pensées vertueuses de la compassion et de la foi et les pensées non vertueuses telles que le désir, l'agression, et l'ignorance. Le cinquième skandha est appelé conscience et fait référence aux six types de conscience : les cinq consciences des sens, voir, entendre, goûter, sentir, et les sensations du

corps et la conscience mentale. Chacune de ces skandhas est un agrégat, puis tous ensemble ils sont agrégés. Ensuite vous avez les skandhas du passé, du présent, et du futur. Ainsi nous prenons toutes ces choses et en quelques sortes nous les roulons ensemble et pensons à elles comme à une chose unique que nous appelons « moi. » au lieu de prendre en considération l'étape de l'enfant, puis celle de l'adolescent, ensuite celle de l'adulte. Au moment de l'adolescence, les skandas de l'enfant ont cessés, les skandhas de l'adolescent cessant vous avez un adulte. Ainsi ce n'est pas que l'un est l'autre : ils sont en fait très différent l'un de l'autre. En fait, ils sont dit être une entité différente. Mais nous avons tendance à les voir comme une même chose et lorsque les différentes sensations apparaissent, nous pensons, « j'ai ressenti cela. » Nous réagissons même à des sensations que nous avons pu avoir il y a très longtemps en disant « j'ai ressenti cela » ou « je ressens encore cela. »

En suite, nous parlons des ces collections de choses comme allant d'une vie à une autre. Mais en fait, les cinq skandhas de cette vie servent de base à la création des cinq skandhas de la vie prochaine. Ce n'est pas que quelque chose va d'une vie à une autre, mais on n'a pas besoin de passer d'une vie à une autre pour comprendre ou voir cela. C'est n'est simplement pas le même, les skandhas de l'enfant étant la base pour l'adolescent et les skandhas de l'adolescent étant la base pour l'état d'adulte. Rien ne passe de l'enfance à l'adolescence puis de l'adolescence à l'état d'adulte, il n'y a rien qui ait d'une chose à l'autre.

Question: Nous réalisons des actions vertueuses et des actions non vertueuses et ainsi nous accumulons du karma. Ayant accumulé ces actions, qu'est ce qui fait qu'elles soit transportées du passé au présent ou d'une vie à la prochaine?

Rinpoché: Il est vrai que nous accumulons du karma et celui-ci est transporté de façon latente ou en tant que prédispositions qui sont établies dans l'esprit. Elles sont établies dans l'esprit et existent à cause du continuum des différents skandhas. Lorsque des conditions concordantes sont rencontrées, elles mûrissent et donnent lieu à des résultats. C'est identique au fait de planter des arbres puis d'en récolter les fruits. Si on plante une graine de riz et que les bonnes conditions existent, alors on obtient un bon riz. Si on rencontre de mauvaises conditions alors on obtient une mauvaise récolte de riz. Ensuite, en fonction du type de graine que vous plantez, vous obtenez le type de riz approprié à votre récolte. Si ce sont de bonnes graines, vous obtenez un bon riz. Si ce ne sont pas particulièrement de bonnes graines, vous obtenez un riz médiocre. De la même façon, les actions que nous exécutons établissent des prédispositions dans l'esprit. Lorsque les conditions adéquates se produisent, ces prédispositions apparaissent ou se révèlent et on expérimente leurs effets. Il est dit qu'il y a deux sortes d'effets: la première est une disposition qui est renforcée dans

une vie et transportées dans la prochaine. Par exemple, avoir un fort attachement à quelque chose dans une vie puis dans une prochaine vie avoir des tendances à aimer de nouveau énormément ce genre de choses. La deuxième est lorsqu'on réalise certaines actions dans une vie et que les résultats viennent à maturité plus tard. Par exemple, on peut être une personne coléreuse qui a blessé des gens dans une vie précédente puis, dans une vie suivante, parce qu'on a blessé des personnes, cela résulterait dans une grande souffrance pour soi même. Ainsi ces différentes sortes d'actions et prédispositions établies sont directement en relation avec le continuum de l'esprit.

Une vague illustration de cela se trouve dans l'explosion nucléaire de Tchernobyl en Union Soviétique. Toutes sortes de poisons ont été projetés dans l'atmosphère et le vent a emporté ces poisons à d'autres endroits comme en Suède. Ils sont tombés sur le sol et progressivement l'ont empoisonné. Une fois que le sol eut été empoisonné, l'herbe et les arbres devinrent empoisonnés. Puis les troupeaux qui mangeaient cette herbe, puis les humains qui mangèrent les troupeaux ont été empoisonnés. Ainsi progressivement le poison qui était apparu à un endroit bien précis s'est répandu partout. Il en va de même avec les actions: une fois accumulées, les mauvaises actions restent dans le continuum de l'esprit à l'état naturel, c'est ainsi, elles ne se désintègreront pas d'elles même. Elles restent simplement là et éventuellement lorsqu'elles rencontreront les conditions adéquates, elles commenceront à se manifester, peut être dans plusieurs vie, empoisonnant progressivement toutes choses.

Question: Bien que chacun possède sougatagarbha, du fait d'avoir accumulé beaucoup de mauvaises actions dans le passé, est ce qu'on sera capable de progresser sur la voie même si on désire pratiquer.

Rinpoché: On n'avance pas sur la voie automatiquement. Ça n'arrive pas simplement de soi même. Et il existe toutes sortes de mauvaises actions et d'obstructions que nous expérimentons, telles que les abeilles qui nous empêchent d'avoir le miel ou l'écorce qui nous empêche d'arriver au riz. Néanmoins, de la même façon qu'il est possible de faire partir les abeilles et d'enlever l'écorce, avec de la pratique, nous serons capable de nous débarrasser des mauvaises actions et des obstructions. Il y a deux exemples connus sur le sujet: un vers dans lequel Nagarjuna fait référence à « la claire et belle apparence de la lune dans un ciel sans nuage. » Parfois on peut voir la lune comme cela. En tous cas, lorsque les nuages disparaissent du ciel, la lune est là, parfaitement belle et non voilée. De la même façon, il existe beaucoup d'histoires qui viennent directement du Bouddha. Dans ces histoires, différentes personnes venaient à lui, parce qu'elles avaient été touchées par le résultats de choses terribles qu'elles avaient fait ou parce qu'elles étaient sous l'emprise d'incroyables désirs ou haines des autres. Dans toutes ces histoires, lorsque la personne avait pénétré par la porte du

dharma et l'avait pratiqué, elle était capable d'atteindre un état libéré du samsara en une seule vie.

Question: Comment peut on se débarrasser des kleshas qui sont autour de sugatagarbha sans perdre aussi sugatagarbha?

Rinpoché: Sugatagarbha est ce que nous sommes, c'est notre entité ou nature première. Les différentes afflictions ou kleshas sont accidentelles ce qui signifie qu'elles sont quelque chose de supplémentaire ou de superflu. Parce qu'elles sont superflues nous pouvons nous en débarrasser. Néanmoins, nous en débarrasser ne signifie pas de jeter sugatagarbha en même temps. C'est comme les nuages et la lune. Lorsque la lune est bloquée ou obstruée par les nuages, nous ne pouvons la voir. Néanmoins, lorsque les nuages ont disparu, la lune peut être vue directement et clairement dans toute sa beauté. Cependant, éliminer les nuages ne signifie pas d'éliminer aussi la lune. C'est la même chose pour les kleshas et sugatagarbha.