



TROUVER  
LA PRATIQUE  
AUTHENTIQUE

LES HUIT STROPHES DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

ENSEIGNEMENT DE

LE KARMAPA, ORGYÈN TRINLÉ DORJÉ

DHARMA EBOOKS



TROUVER  
LA PRATIQUE  
AUTHENTIQUE

LES HUIT STROPHES DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

ENSEIGNEMENT DE

LE KARMAPA, ORGYÈN TRINLÉ DORJÉ

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR

CLAUDE-MARIE BONNIOT

[DHARMAEBOOKS.ORG](http://DHARMAEBOOKS.ORG)



## COMMENT UTILISER CET EBOOK

En plus du sommaire ou table des matières électronique et d'autres fonctions que l'on trouve couramment dans les eBooks et PDFs interactifs, cet eBook est enrichi de fonctions supplémentaires :

1. Le sommaire ou table des matières que l'on trouve dans les premières pages de l'eBook a des liens actifs. Un simple click sur un titre vous conduira à la section correspondante du texte.
2. Les références du glossaire sont en couleur et ont des liens actifs. Il vous suffit de cliquer sur le texte en couleur ou le chiffre en exposant pour passer directement à la définition du glossaire, puis de cliquer à nouveau sur le terme du glossaire pour revenir à la page d'origine.
3. Des liens actifs en couleur sont aussi utilisés chaque fois qu'il est fait référence à du contenu en ligne. Il vous suffit de cliquer sur le texte en couleur pour ouvrir le site internet référencé dans votre navigateur.

# SOMMAIRE

Préface

Introduction

## LES HUIT STROPHES DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

### TROUVER LA PRATIQUE AUTHENTIQUE

Introduction aux *Huit strophes de l'entraînement de l'esprit*

Un : Aime tous les êtres

Deux : Sois confiant mais pas orgueilleux

Trois : Applique le dharma comme antidote

Quatre : Chéris la difficulté

Cinq : Entraîne-toi à accepter la défaite

Six : Apprends de l'injustice

Sept : Fais rayonner la joie, prends sur toi la douleur

Huit : Trouve la liberté suprême

Questions – Réponses

Glossaire

Remerciements

Copyright

## PRÉFACE

LE KARMAPA, ORGYÈN TRINLÉ DORJÉ

C'EST JOWO ATISHA qui introduisit au Tibet ces pratiques de l'entraînement de l'esprit venues d'Inde. Initialement, elles étaient tenues secrètes et n'étaient enseignées qu'à très peu de gens. On les considérait comme des pratiques élevées pour pratiquants expérimentés, car il n'était pas donné à tout le monde de pouvoir s'y exercer. Elles demandaient un grand courage, de la détermination et de la motivation. *Les Huit strophes de l'entraînement de l'esprit* de Guéshé Langri Thangpa constituent sans doute la première pratique de l'entraînement de l'esprit à avoir été plus largement ouverte au public. Guéshé Chékawa, maître Kadampa de renom qui composa le célèbre texte, *l'Entraînement de l'esprit en sept points*, commença à suivre les enseignements Kadampa après avoir entendu les *Huit strophes* de Langri Thangpa. Ces enseignements ont été préservés dans la tradition Kagyu grâce au travail du Seigneur Gampopa. Il étudia à la fois les enseignements Kadampa et la tradition du Mahamoudra, qu'il fusionna

habilement en la tradition Dago Kagyu. L'entraînement de l'esprit constitue, dès le départ, une partie essentielle des pratiques Kagyu.

Guéshé Langri Thangpa est lui-même l'exemple parfait du pratiquant authentique de l'entraînement de l'esprit. Sa vie tout entière était axée sur *lojong* ; il vivait l'entraînement de l'esprit à chaque instant. Parce qu'il était toujours concentré sur sa pratique, il souriait rarement et on le surnomma 'Langri Thangpa au triste visage'. On ne le vit sourire qu'à une ou deux rares occasions. Un jour, il y avait une pierre de turquoise sur l'assiette du mandala ; une petite souris, attirée par la turquoise, avait grimpé sur l'assiette et essayait de la voler, mais comme la pierre était trop lourde, la petite souris en appela une autre à la rescousse. L'une poussait, l'autre tirait, et en les regardant batailler, Langri Thangpa ébaucha un sourire.

Sa pratique était d'une telle efficacité que son entourage constata que même les oiseaux et les animaux de son monastère ne se faisaient pas de mal. On raconte que le lendemain de son décès, une vieille femme était venue au monastère de Langthang. En chemin, elle avait été choquée à la vue d'un aigle qui attaquait un oiseau plus petit. En arrivant au monastère, elle raconta aux

moins ce qu'elle avait vu et déclara : « Je pense que Langri Thangpa doit être mort car ce genre de choses n'arrivait jamais avant. »

Quand on parle de *lojong* ou 'entraînement de l'esprit', *lo* ou 'esprit' renvoie à **bodhicitta**, 'l'esprit d'éveil'; ainsi, l'entraînement de l'esprit signifie essentiellement l'entraînement à la bodhicitta. Les *Huit strophes* contiennent toutes les pratiques de l'entraînement de l'esprit, divisées en huit étapes que l'on peut subdiviser en deux parties : la vérité relative et la vérité absolue. Les sept premières strophes sont des instructions pour générer la bodhicitta relative, et la dernière strophe concerne la bodhicitta absolue. Certains récitent les *Huit strophes* comme si elles étaient seulement une prière ou un souhait, mais ce n'était pas l'intention de Guéshé Langri Thangpa. Il voyait le texte comme un manuel utilisé pour la pratique de l'entraînement de l'esprit. Dans ces strophes, il nous indique précisément ce que nous devons faire : il nous apprend à visualiser, à préparer notre esprit, à nous concentrer et à analyser. Elles couvrent tous les points cruciaux qui permettent de dompter l'esprit et de développer la bodhicitta. Il ne suffit pas de les comprendre intellectuellement ou de ne leur porter qu'un intérêt de pure forme ; il faut les mettre en pratique.

On pourrait faire un parallèle avec l'entraînement pour courir un marathon. Si nous voulons être en forme, il nous faut suivre un programme quotidien d'exercice, ce qui demande du courage, beaucoup de travail et de persévérance. C'est à cela que devrait ressembler l'entraînement de l'esprit. Il doit se faire de manière assidue, sur une base quotidienne, et il nous faut créer une certaine dynamique en planifiant à l'avance. Le matin, au réveil, c'est en pleine conscience que nous devrions définir le plan de ce que nous ferons avec notre esprit au cours de la journée. Le soir, il nous faut réfléchir aux pensées que nous avons eues et aux actes faits au cours de la journée écoulée, et évaluer si nous nous en sommes tenus à notre plan avec succès.

Langri Thangpa pratiquait ce qu'il enseignait. Dans les *Huit strophes*, il est dit : « Je prendrai sur moi la défaite et donnerai la victoire à autrui. » Un jour, alors qu'il donnait un enseignement aux moines dans son monastère, une femme arriva avec un bébé. « C'est votre enfant ; je ne peux plus m'en occuper, » s'exclama-t-elle ; elle lui mit le bébé dans les bras et s'éloigna. Calmement, il prit l'enfant et le garda jusqu'à ce qu'il ait trouvé une nourrice. Il lui confia le bébé, et la paya pour qu'elle élève l'enfant. Cet incident créa un gros scandale et Langri Thangpa fut la cible de beaucoup de ragots, mais il ne dit rien, et le bébé

grandit sous sa protection. Des années plus tard, la femme revint au monastère avec sa famille et raconta son histoire. Tous les enfants qu'elle avait eus précédemment étaient morts, aussi quand cet enfant était né, la famille avait fait un *mo*, une divination. Il était dit que la seule solution pour sauver le bébé était de le donner à un maître qualifié. Le garçon avait maintenant grandi, et ils étaient pleins de gratitude envers Langri Thangpa.

La pratique authentique du dharma n'est pas séparée de la vie. En général, quand tout va bien, quand il n'y a pas de problèmes ni de difficultés, tout le monde a l'air d'être un bon pratiquant du dharma. Cependant, quand les choses vont mal, quand l'adversité frappe, c'est alors le véritable test de notre pratique du dharma.

Pour finir, je voudrais profiter de cette occasion pour remercier tous ceux qui ont travaillé à la préparation de la publication de ce livre. J'espère qu'il sera d'un grand bienfait.

17<sup>e</sup> Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

21 juin 2020

## INTRODUCTION

LE GYALWANG KARMAPA a enseigné les *Huit strophes de l'entraînement de l'esprit* de Guéshé Langri Thangpa à plusieurs occasions. Bien que ce texte soit court, il va au cœur de la pratique du mahayana. Chaque fois qu'il l'enseigne, le Gyalwang Karmapa met l'accent sur des thèmes différents ; ici, il insiste sur le fait qu'il est nécessaire que notre pratique ait un effet sur les difficultés que nous rencontrons dans la vie et dans notre pratique du dharma ; c'est une question que tous les pratiquants doivent affronter pour que leur pratique soit efficace.

A l'origine, les enseignements de ce livre électronique ont été donnés pendant un weekend intitulé « L'Art du bonheur », organisé par la 'Foundation for Universal Responsibility of His Holiness the Dalai-Lama' (FURHHDL) en novembre 2014. Nous aimerions remercier Rajiv Mehrotra et toutes les personnes de FURHHDL pour l'organisation de cet enseignement et pour leur soutien.

# LES HUIT STROPHES DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

GUÉSHÉ LANGRI THANGPA

Considérant tous les êtres  
comme plus précieux qu'un joyau qui exauce tous les souhaits  
afin d'accomplir le but suprême,  
je les chérirai toujours.

Chaque fois que je suis en compagnie d'autres personnes,  
je me verrai comme le plus humble d'entre elles,  
et les tenant comme supérieures,  
je les chérirai du fond du cœur.

Dans chacun de mes actes, je surveillerai mon esprit,  
et dès que s'élèvent des émotions destructrices,  
je leur ferai face avec fermeté et les écarterai,  
car elles sont nuisibles pour moi-même et pour autrui.

Chaque fois que je rencontre des êtres malveillants,  
ou accablés par le poids des méfaits ou la souffrance,

je les chérirai comme s'ils étaient un objet rare,  
comme si j'avais découvert un trésor inestimable.

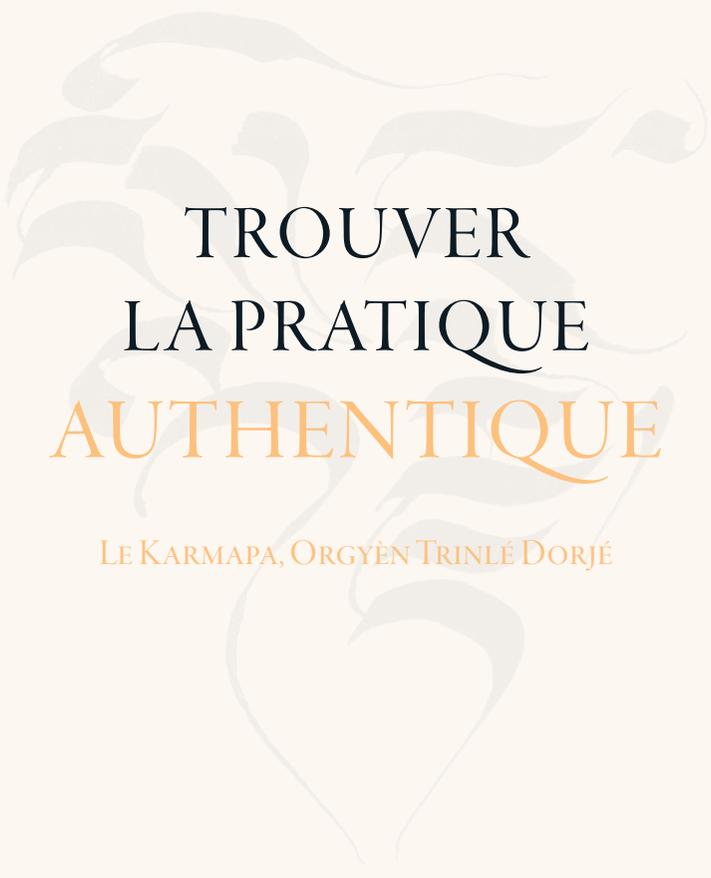
Quand, par jalousie,  
quelqu'un me cause du tort, m'attaque ou me méprise,  
je prendrai sur moi la défaite  
et donnerai la victoire à autrui.

Même quand une personne que j'ai aidée,  
ou en qui j'ai placé de grands espoirs  
me traite de façon très injuste,  
je la verrai comme un véritable maître spirituel.

En bref, directement ou indirectement,  
j'offrirai assistance et bonheur à tous les êtres, mes mères,  
et, discrètement, je prendrai sur moi  
leurs blessures et leurs souffrances.

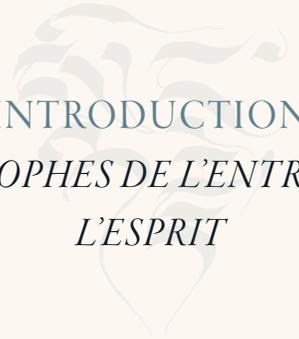
J'apprendrai à préserver toutes ces pratiques  
des pensées des huit préoccupations mondaines.  
Puissé-je reconnaître toute chose comme illusoire,  
et sans attachement, me libérer de la servitude.

*Ainsi s'est exprimé le maître spirituel Lang Thang Dorjé Sèngué. Ceci est terminé. Sarva Mangalam.*



TROUVER  
LA PRATIQUE  
AUTHENTIQUE

LE KARMAPA, ORGYÈN TRINLÉ DORJÉ



## INTRODUCTION

### AUX HUIT STROPHES DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

Ces enseignements portent sur les *Huit strophes de l'entraînement de l'esprit*, du grand maître spirituel Kadampa Guéshé Langri Thangpa Dorjé Sèngué.

L'entraînement de l'esprit est une pratique importante de l'école **Kadampa**. Quand nous disons 'esprit', nous voulons essentiellement parler de la bodhicitta ou ouverture du cœur ; c'est donc l'entraînement à la bodhicitta. Tout le monde n'est pas prêt à pratiquer et à réaliser la bodhicitta tout de suite, et à le faire directement. Mais, nous devons nous y entraîner peu à peu et l'amélioration se fait par étape. Donc, quand on dit 'entraînement de l'esprit', on parle essentiellement d'entraînement à la bodhicitta.

Le **hinayana** ou véhicule fondamental et le mahayana ou grand véhicule sont appelés 'yanas'. Parfois, on utilise le terme 'yana' en

référence aux bêtes de somme, telles que les chèvres, les ânes ou les bœufs. La raison en est que ces animaux portent des charges et qu'on peut donc les appeler 'véhicules'. Il y a cependant une différence dans la taille du fardeau qu'ils peuvent porter. Par exemple, les chèvres, autrefois utilisées comme bêtes de somme, ne peuvent porter qu'une petite quantité. En comparaison, les ânes ou les bœufs peuvent supporter d'avantage, et les éléphants peuvent porter des charges énormes. De même, la distinction entre le véhicule fondamental et le véhicule du mahayana réside dans la taille de la charge – ou de la responsabilité – qu'ils peuvent supporter. Certaines personnes ne peuvent porter que leur propre charge ; d'autres sont capables de supporter le poids des charges et des responsabilités de nombreuses personnes. Voilà quelle est la distinction entre le véhicule fondamental et le mahayana : la quantité de responsabilités et la taille du fardeau que l'on peut supporter.

Pour le véhicule fondamental et le mahayana, il ne s'agit pas seulement de faire le souhait avec des mots, par notre parole : « Puissent tous les êtres être heureux ; puissent-ils tous être libérés de la souffrance ». Ce n'est pas une simple question de mots, c'est plutôt une question de cœur. Que ressentons-nous au fond de notre cœur ? Sommes-nous capables de porter le fardeau

de chérir tous les êtres ? En avons-nous le courage ? Voilà sur quoi repose l'aspiration.

Mais, comme je l'ai dit précédemment, afin de développer le courage de porter le fardeau ou la responsabilité du mahayana, il nous faut nous y entraîner et nous y entraîner de plus en plus. La simple récitation des pratiques du mahayana ne fait pas de nous un pratiquant du mahayana. Pour devenir un pratiquant du mahayana, nous devons aussi pratiquer les autres véhicules. Nous devons accomplir les pratiques qui sont communes aux autres véhicules et ces pratiques doivent se faire avant le mahayana. Ce n'est que quand nous aurons atteint un certain degré ou niveau dans les pratiques communes du dharma que nous serons capables d'accéder au niveau du mahayana.

Par exemple, prenons le texte que nous allons étudier, les *Huit strophes de l'entraînement de l'esprit* ; si je vous demandais si c'est un texte du véhicule fondamental ou un texte du mahayana, je pense que vous diriez tous que c'est un texte mahayana. Et donc, si on étudie un texte mahayana, est-ce que cela signifie qu'en fait nous étudions et pratiquons le dharma du mahayana ? Il nous faudrait répondre que nous n'en sommes pas sûrs.

Étudier le dharma du mahayana ne signifie pas que nous faisons véritablement une pratique du mahayana, car celle-ci dépend de notre intention. Si nous n'avons pas la motivation authentique du mahayana, même si nous étudions les textes du mahayana de l'entraînement de l'esprit, ceci ne devient pas nécessairement pour nous le dharma du mahayana. On peut bien montrer un texte en disant 'C'est un texte mahayana ou c'est un texte hinayana' ; ou bien, peut-être, en voyant un pratiquant, on dit : 'Cette personne pratique le dharma du mahayana, elle doit donc être un pratiquant du mahayana.' Mais, c'est une erreur. En fait, ce qu'il nous faut voir est quelle est notre motivation et comment nous nous entraînons. Nous ne devons pas pointer le doigt vers l'extérieur, mais nous examiner nous-même, à l'intérieur.

Ainsi, quand nous parlons d'entraîner l'esprit, nous voulons dire que nous transformons notre esprit ; nous essayons de voir si nous avons réussi à nous tourner vers l'intérieur, à dompter notre esprit et à pacifier notre façon d'être indisciplinée. C'est ce qui importe.



UN :  
AIME TOUS LES ÊTRES

Considérant tous les êtres  
comme plus précieux qu'un joyau qui exauce tous  
les souhaits,  
afin d'accomplir le but suprême,  
je les chérirai toujours.

Il m'a fallu longtemps pour comprendre ce qu'on veut dire ici par 'joyau qui exauce tous les souhaits' et pour trouver la meilleure manière de l'expliquer. Le joyau qui exauce tous les souhaits est un joyau qu'on trouve dans l'océan. On doit entreprendre un long voyage sur l'océan pour l'obtenir du Roi des Nagas. Selon la légende, une fois que vous avez trouvé le joyau, que vous lui avez adressé des prières et des offrandes, il accomplira tous vos souhaits. J'ai eu du mal à trouver par quoi le remplacer.

En y réfléchissant sous différents angles, il m'est finalement venu à l'esprit que, de nos jours, c'est à l'argent que nous pensons comme étant un joyau qui accomplit les souhaits : si vous avez de l'argent, vous pouvez réaliser vos souhaits. Vous pouvez avoir une bonne position sociale, de l'influence, etc. Donc, avoir de l'argent est à la base comme posséder un joyau qui accomplit tous les souhaits.

Le joyau qui exauce tous les souhaits n'apportera ni le bonheur ni l'état de bouddha, et l'argent non plus. A l'heure actuelle, on considère l'argent comme extrêmement important mais en réalité, l'argent n'est qu'un moyen qui contribue à notre bonheur matériel. Cependant, nous faisons l'erreur de prendre l'argent pour le bonheur lui-même, et il devient notre objectif premier. Ainsi, avec cette strophe, je pense que si on se rend compte que tous les êtres sont plus importants que l'argent, la compréhension du sens de 'joyau qui exauce tous les souhaits' sera plus facile.

Pourquoi les êtres sont-ils encore plus importants et plus précieux que le joyau qui exauce tous les souhaits ? Parce que le joyau ne peut nous apporter que la richesse extérieure ; il ne peut pas faire grandir notre compassion. Il ne peut pas nous donner *prajna*. Il ne peut pas nous apporter le bonheur. Il ne peut pas

nous donner l'état de bouddha. Et pourtant, si nous chérissons les êtres, et si nous avons en nous la conduite et la motivation d'œuvrer pour le bien d'autrui, nous serons alors capables de développer l'amour, la compassion, prajna, l'état de bouddha et le bonheur. Voilà pourquoi chérir autrui est plus précieux que posséder un joyau qui exauce tous les souhaits.

Normalement, on place les bouddhas et **bodhisattvas** un peu en hauteur. On leur fait des offrandes, on se prosterne devant eux. Mais quand on voit quelqu'un qui n'est pas très beau, qui porte peut-être des vêtements sales et dont le visage est crasseux, on fait tout ce qu'on peut pour le tenir à l'écart, pour empêcher qu'il ne s'approche de nous. En fait, quand on pense aux êtres et aux bouddhas, on peut utiliser une analogie avec l'argile : avec l'argile on peut créer différentes formes, mais l'essence de l'argile reste la même. Si on prend cette même argile et qu'on la façonne à l'image d'un bouddha qu'on place sur un endroit surélevé, on va la chérir, lui faire des offrandes et se prosterner devant elle. Si on prenait le même matériau et le façonnait pour en faire un chien ou un cochon, alors on n'agirait plus de la même façon. Le matériau est le même mais la forme diffère : l'une représente un bouddha, l'autre un chien ou un cochon. Si on considère les formes extérieures comme plus importantes que l'argile elle-même, on ne

placera probablement pas des chiens et des cochons sur des emplacements surélevés et on ne leur fera pas non plus d'offrandes.

Voici ce que nous dit cette strophe : pour nous apporter à nous-même le bonheur et atteindre l'état de bouddha, nous devons comprendre qu'il n'y a pas de différence entre les bouddhas et les êtres ; en termes de matériau, de qualités, de bienfaits, ils sont identiques. Pour obtenir l'état de bouddha, on nous dit qu'il est important de faire des offrandes aux bouddhas et d'accomplir le bien des êtres. Nous considérons les bouddhas, les bodhisatvas et les dieux comme très importants, mais nous devons aussi chérir les êtres et reconnaître leurs qualités.



DEUX :  
SOIS CONFiant MAIS PAS ORGUEILLEUX

Chaque fois que je suis en compagnie d'autres personnes,  
je me verrai comme le plus humble d'entre elles,  
et les tenant comme supérieures,  
je les chérirai du fond du cœur.

Cette strophe est en fait bien difficile, en particulier de nos jours à cause de notre façon habituelle de regarder les choses, où nous nous voyons comme l'égal d'autrui. Nous ne nous considérons peut-être pas comme supérieurs aux autres, mais nous pensons bien être leur égal. Alors, quand il s'agit de se voir comme inférieur ou si cette idée nous est parfaitement étrangère, comment nous y entraînons-nous, comment pratiquer ? Ceci peut sembler en contradiction avec notre norme culturelle actuelle.

La difficulté que nous avons aujourd'hui est que nous confondons souvent la confiance et l'orgueil. Nous mélangeons les deux et considérons souvent l'orgueil comme de la confiance. Pour cette raison, nous sommes incapables de distinguer entre notre orgueil et notre confiance. La confiance est quelque chose dont nous avons besoin, mais l'orgueil est à abandonner. Il est important de faire la différence entre les deux. Ici, le texte parle de diminuer notre arrogance et de diminuer notre tendance à ignorer les autres ou à penser à eux en mal.

En général, nous voyons l'orgueil comme quelque chose à éliminer complètement. Mais, en fait, on peut distinguer deux sortes d'orgueil. L'un est l'orgueil à éliminer, l'autre est l'orgueil qui est un antidote. Nous utilisons l'orgueil comme remède quand nous essayons d'éliminer les **perturbations**, car quand nous luttons contre les perturbations, nous avons besoin de croire que nous pouvons les éliminer. Nous sommes habitués aux perturbations depuis si longtemps qu'elles sont difficiles à éradiquer et nous perdons souvent la bataille avec elles. Nous ne devons pas coopérer avec elles, ni les laisser prendre le dessus. Quand les perturbations montent en nous, il nous faut être capable d'appliquer l'antidote et pour ce faire, nous avons besoin de cet orgueil qui pense : « Je ne vais pas me laisser submerger par elles. » Ceci

est la confiance, et elle est nécessaire pour reconnaître que nous n'avons pas à prendre en compte les perturbations, que nous pouvons l'emporter sur elles, que nous pouvons les vaincre et avoir la victoire. Donc, pour l'emporter sur les perturbations, on a besoin du type d'orgueil qui peut faire décroître les perturbations en ne leur accordant pas d'importance. On doit pouvoir se dire : « Je peux vivre sans perturbations ; je n'ai pas besoin d'elles. » On doit cultiver l'orgueil qui est un antidote, afin de faire diminuer les perturbations pour finalement les abandonner.

Mais il nous est en général difficile de faire abstraction des perturbations et de dire : « Je n'ai pas besoin des perturbations. » Ce n'est pas un problème tant qu'on n'est pas désespéré, mais quand on est au bout du rouleau, on se rabat sur les perturbations. Si on a le pouvoir de la vertu – la condition complémentaire – on peut les dépasser, sinon on ne pourra pas. Sans la force de la vertu, on est vidé du positif et on n'a pas le choix, si ce n'est de se tourner vers les perturbations en guise de protection. Aussi sans vertu, on n'a aucun pouvoir, et en conséquence on n'a pas de choix autre que de s'appuyer sur les perturbations. Au lieu de cela, si un amour et une compassion authentiques sont là dans notre courant de conscience, c'est seulement à ce stade que nous sommes vraiment capables de nous passer des perturbations. Ce

n'est qu'alors que nous pouvons dire : « J'ai ce précieux amour, cette précieuse compassion dans mon esprit et je n'ai pas besoin de vous. » Ce n'est qu'alors que nous aurons la confiance sur laquelle nous appuyer pour la mettre en application. Sinon, nous atteignons les limites de nos capacités et il est impossible de ne pas s'attacher aux objets agréables et de ne pas avoir d'aversion pour des choses désagréables.

L'orgueil à éliminer est l'orgueil qui ignore et ne respecte pas les autres. Il nous pousse à les regarder de haut et à les traiter avec mépris. Ce type d'orgueil crée de gros obstacles car il ferme aussi la porte au développement de nos qualités vertueuses. Le dharma exige qu'on s'améliore continuellement avec une orientation spirituelle, étape par étape. Il nous faut chaque jour être un peu meilleur que le jour précédent, et le jour suivant un peu meilleur encore.

On doit continuellement développer les qualités pour soi-même, mais si, sur la base d'un quelconque petit raisonnement limité, on devait penser en soi-même 'Je suis important', ceci nous empêcherait de faire grandir nos qualités. Il faut éliminer cet orgueil.

Les raisons qui nous amènent à être orgueilleux sont nombreuses : à cause de notre position sociale parce que nous venons peut-être d'une famille aisée, à cause de notre réussite, à cause de notre beauté ; mais toutes nous empêchent de cultiver nos qualités vertueuses. Il est donc important d'aller dans la direction du développement de nos propres qualités.



TROIS :  
APPLIQUE LE DHARMA  
COMME ANTIDOTE

Dans chacun de mes actes, je surveillerai mon esprit,  
et dès que s'élèvent des émotions destructrices,  
je leur ferai face avec fermeté et les écarterai,  
car elles sont nuisibles pour moi-même et pour autrui.

Ici, en français il est dit 'nuisible'. Le terme *nö-pa* signifie 'causer du tort' mais en fait, le texte tibétain dit '*ma-rung-wa*', qui a un sens légèrement différent ; le sens de *ma-rung-wa* est plutôt 'vous déchaîner' ou 'vous rendre difficile ou dur'.

Qui que l'on soit, au début, à la naissance, on n'est en rien mauvais. Mais, en fonction de l'environnement, de la situation personnelle et de la constitution interne, on peut s'habituer aux perturbations quand elles surgissent, et par la force de l'habitude, on devient une personne difficile et infecte.

Que l'on parle du dharma du véhicule fondamental ou du mahayana, quand on parle de tout le dharma que le Bouddha a enseigné, ce dharma est un antidote aux perturbations et rien d'autre. Pour toute personne qui pratique le dharma, peu importe lequel, – que ce soit le dharma des **auditeurs**, le dharma du mahayana ou le dharma du mantrayana secret, peu importe le nom qu'on donne au dharma qu'on pratique –, il doit être un antidote aux perturbations. Voilà le point crucial du dharma ; que notre dharma fonctionne ou non, qu'il soit couronné de succès ou non, c'est à cela qu'il se résume.

Au Tibet, ces pratiques sont considérées comme très importantes à cause d'une caractéristique particulière du bouddhisme tibétain : dans le bouddhisme tibétain, les trois véhicules sont pratiqués ensemble chez un même individu ; c'est très important. Afin de pratiquer le dharma des trois véhicules, on doit d'abord avoir pratiqué les trois types de vœux. C'est pour cette raison que les trois types de vœux sont vus comme un sujet à part, qui fait l'objet de recherche particulière et d'enseignement.

Par exemple, quand on pratique les trois types de vœux, si trois personnes différentes pratiquaient individuellement – la personne A pratiquant les **vœux de pratimoksha** de libération indiv-

iduelle, la personne B le **vœu de bodhisattva**, et la personne C les vœux du mantrayana secret –, ce serait simple à pratiquer. Mais ce n'est pas ce qu'on fait, on s'engage complètement dans les trois pratiques.

Quand on pratique les trois niveaux en même temps, il arrive parfois que les vœux soient en conflit. Telle personne peut se retrouver dans la situation suivante : si elle se conduisait en accord avec les préceptes des vœux de pratimoksha, ceci serait en désaccord avec son vœu de bodhisattva, ou si elle devait considérer les pratiques du **vajrayana** du **mantra secret** comme les plus importantes, cela pourrait contredire les préceptes de pratimoksha. Et quand ces différents conflits et contradictions co-existent, il devient difficile de pratiquer. C'est en fait la source de la plus grande difficulté pour les pratiquants bouddhistes.

L'essence du bouddhisme tibétain est la difficile pratique des trois types de vœu. Il y a beaucoup de discussions à ce sujet. Par exemple, nous avons les vœux de pratimoksha, les vœux de libération individuelle : ce sont les vœux de fidèle laïque – les cinq préceptes laïques et les vœux de jeûne –, et les vœux des moines et de nonnes. Cette discussion n'a pas simplement une visée savante ; il s'agit essentiellement de savoir comment uti-

liser les vœux comme antidote aux perturbations. Ces vœux et les préceptes laïques et monastiques sont principalement des antidotes aux perturbations au niveau du corps et de la parole ; nous passons un accord avec le corps et la parole de ne pas agir par désir.

Quand nous en venons au vœu de bodhisattva, cependant, c'est différent. En fait, dans certains soutras, le Bouddha a enseigné que pour un bodhisattva, le désir et l'attachement ne sont pas des perturbations. La raison en est que le pouvoir du bodhisattva résulte du pouvoir de l'amour et de la compassion, et l'attachement peut être une aide à la pratique du chemin. Le problème, ce qui est contradictoire avec la pratique du bodhisattva – qui est essentiellement la pratique de l'amour, de la compassion et de bodhicitta –, est notre haine et notre aversion. Nous essayons avant tout de mettre fin à l'aversion et d'appliquer des remèdes.

Dans la pratique du vajrayana du mantra secret, nous travaillons avec toutes les perturbations, y compris l'attachement et l'aversion, mais la perturbation principale avec laquelle nous travaillons est l'illusion : l'illusion de saisir les choses comme étant bien réelles. Dans le vajrayana, nous utilisons de nombreuses méthodes pour nous empêcher de nous accrocher aux choses comme

si elles étaient réelles. C'est pourquoi on trouve la description de prajna et du développement des sages des **cinq bouddhas et de leur famille**. Cette pratique est essentiellement un antidote à l'illusion.

En résumé, tout le dharma devient un antidote aux perturbations. Ceci résume les trois véhicules de la pratique bouddhiste : les trois vœux ou contraintes de notre corps, de notre parole et de notre esprit.

Tout dharma que nous pratiquons doit fonctionner comme antidote aux perturbations ; nous réservons un certain temps – quelques heures, peut-être – et un endroit spécial pour la pratique du dharma, un petit temple. Mais, le reste du temps, nous nous contentons de nous comporter comme d'habitude et donnons libre cours à nos perturbations. Si l'on fait ainsi, alors on ne pratique pas vraiment le dharma : cela ne devient pas la pratique du dharma. Le texte dit 'dans chacun de mes actes'; la pratique doit donc aller au-delà et pénétrer tout ce que l'on fait, pas seulement quand on médite dans le temple. Pour que le dharma fonctionne comme un antidote, il faut s'y adonner tout le temps, étendre notre pratique au-delà des murs du temple et de notre méditation formelle. Quelle que soit la tâche dans laquelle on

s'engage, chaque fois qu'on établit une connexion avec les autres, nous devons garder ceci à l'esprit. On dit souvent, en décrivant la conduite d'un bodhisattva, que même quand on attache sa ceinture, on devrait vérifier si ce geste contribue à faire diminuer les perturbations. Bien sûr, cet exemple s'attache à des détails infimes ; mais toujours est-il que, quand on essaie de surmonter les perturbations, quand on pratique le dharma, si l'on veut avoir courage dans le dharma et si l'on veut que notre pratique soit forte, c'est ainsi qu'il faut considérer tous nos actes. Si l'on fait ainsi, on peut être confiant qu'on sera vraiment capable d'écarter les perturbations.

Nous devons amener le dharma dans notre vie. Parfois, quand on y pense, il peut y avoir un peu de confusion chez certains ; on va peut-être penser qu'il nous faut avoir tout l'attirail du pratiquant du dharma : on a besoin du vajra, de la cloche, du damarou et du kapala, et il faut emporter son mala partout où on va. Ceci crée parfois des problèmes. Par exemple, si au sein d'une famille, un seul membre de la famille est bouddhiste et que les autres n'ont foi en aucune religion ou qu'ils suivent une autre religion, le dharma peut alors devenir source de difficultés.

Vous pouvez apparaître comme un peu bizarre aux yeux des autres et c'est particulièrement un problème pour les bouddhistes. On doit se rendre compte que le bouddhisme n'est pas quelque chose à afficher en public. Parfois, bien sûr, cela se voit naturellement et n'est alors pas un problème ; mais essayer de montrer intentionnellement qu'on est bouddhiste ne cadre pas avec le dharma et devient en fait une des **huit préoccupations mondaines**. Quand on essaie délibérément de faire impression et qu'on pense 'Est-ce qu'ils vont voir que je suis un pratiquant du dharma ?', ce n'est en fait plus une pratique du dharma ; cela contredit le dharma. Quand on parle d'amener le dharma dans sa vie, cela signifie qu'on est capable d'appliquer le dharma comme antidote. Le dharma ne se pratique pas seulement dans la salle de méditation. Si les perturbations ne se produisaient que lorsqu'on est dans la salle de méditation, ce serait bien, mais ce n'est pas comme cela. Les perturbations se produisent tout le temps - quand on est au travail, quand on essaie de créer des liens avec d'autres personnes -, voilà quand les perturbations surgissent et ce sont les moments où nous avons besoin que le dharma fonctionne comme un antidote et agisse contre les perturbations.

Quand on dit qu'on doit appliquer les antidotes pour les perturbations telles que la colère, vous allez peut-être penser que ça

signifie : “Je dois réprimer ma colère, je dois étouffer ma colère ; je dois l’écraser.” Nous avons une expression tibétaine qui dit : “Même quand le feu brûle dans ta poitrine, ne laisse pas sortir la fumée par ta bouche.” Vous avez le feu de la colère qui brûle en vous mais vous ne pouvez le montrer à personne. En réalité, ce n’est pas ce qu’appliquer l’antidote de la colère signifie. Les gens pensent vraiment que, quand on dit ‘appliquer l’antidote’ ou ‘utiliser l’antidote’, cela signifie qu’il faut réprimer la colère, être patient et faire avec. Mais en faisant de la sorte, ce qui arrive souvent est que vous l’accumulez à l’intérieur de vous, ce qui n’est pas bon non plus car cela n’apportera que plus de souffrance.

Nous vivons à une époque où les gens disent qu’il faut montrer ce qu’on ressent, montrer quelles sont nos préoccupations ; aussi, quand ils entendent “Vous devez appliquer les antidotes aux perturbations,” ils pensent que cela veut dire qu’il faut réprimer les perturbations et les nier. Mais ce n’est pas ce que cela signifie. Quand vous lisez cette ligne “je leur ferai face avec fermeté et les écarterai,” vous risquez de mal la comprendre.

C’est pourquoi il est suggéré ici que les perturbations nous rendent fous ; nous ne serons plus gentils, nous ne serons plus en paix. Tout le monde souffre et pour cette raison, nous devons

voir les perturbations comme un défaut. Une fois qu'on a identifié les perturbations comme étant un problème, alors c'est le désenchantement, on éprouve de la répulsion et du dégoût pour elles. Quand on a du dégoût pour les perturbations, elles vont naturellement cesser.

Il est inutile de réprimer les perturbations, de les écraser ; au contraire, si vous les identifiez comme étant une anomalie, elles décroissent naturellement. Voilà le remède fondamental pour les perturbations.

Afin de trouver un remède aux perturbations, nous avons besoin de deux types de support : un support extérieur et un support intérieur. Prenons l'analogie suivante : on pourrait penser aux temps anciens, comme dans un film sur une époque passée où il y avait des rois. Il y a deux rois, le roi A et le roi B, qui ne s'entendent pas et qui décident de se faire la guerre. Le roi A se prépare à attaquer le roi B ; s'il pense comme un général, il ne peut envoyer l'armée que quand elle est en ordre de bataille. Donc, il doit d'abord penser à comment se préparer à la guerre : il faut qu'il lève une armée, qu'il l'entraîne, qu'il l'équipe. La deuxième chose qu'il doit faire est d'envoyer des espions dans la capitale du roi B. Ces espions vont examiner la situation : comment

se porte l'économie et comment vont les gens ? est-ce qu'il y a une bonne armée ? quelle est l'attitude des gens envers le roi B, est-ce qu'ils l'aiment ? Si l'économie est saine, l'armée forte et, plus important encore, si le peuple soutient et aime le roi, alors peu importe la guerre qu'on mènera, il sera difficile de gagner. Ce qu'il faut faire alors est que le roi A ordonne à ses espions de commencer à répandre des rumeurs, à fomenter la rébellion, à créer des conflits entre les gens, à les influencer pour qu'ils détestent le roi B et aient de mauvais sentiments à son égard. Ce n'est qu'alors, quand l'armée attaque de l'extérieur et qu'il y a une rébellion à l'intérieur, quand les conditions extérieures et intérieures se rejoignent, que le roi A pourra prendre la ville.

Il en est également ainsi quand nous appliquons les remèdes aux perturbations. D'abord, il nous faut nous préparer : nous faisons des prosternations, nous récitons le mantra de *Vajrasattva*, nous faisons des *offrandes de mandala* et nous pratiquons le *gourou yoga*. Il y a de nombreuses préparations extérieures que nous devons accomplir, y compris prier le gourou. Donc, nous commençons par nous préparer.

Une fois qu'on se sent prêt à appliquer un antidote aux perturbations, le plus important est que, si un total dégoût pour les per-

turbations n'est pas ancré dans notre cœur et notre esprit, alors peu importe tout ce que nous faisons extérieurement -comme appliquer les antidotes, faire les accumulations et se purifier des actes négatifs –, cela ne sera d'aucune aide et ne va pas remédier aux perturbations. Cependant, si ce dégoût nous vient du fond du cœur et de l'esprit, alors nous serons vraiment capables de nous détourner des perturbations. Le point principal est que nous soyons véritablement révoltés par les perturbations de notre esprit. Quand ce dégoût est présent et que nous avons aussi le puissant support extérieur de la vertu, il est alors possible d'être victorieux dans cette bataille et de surmonter les perturbations.

En bref, même si pour finir nous pouvons surmonter tout le reste, il se peut que nous n'ayons pas la victoire sur nous-même. Nous sommes notre pire ennemi, le dernier patron et le plus effrayant. Voilà pourquoi il est important de voir les perturbations comme des défauts quand on leur applique les antidotes.

Il peut nous être difficile d'appliquer les remèdes. Si la perturbation et le remède étaient des gens différents, ce serait facile. Mais ce n'est pas comme cela : la perturbation, c'est vous et l'antidote, c'est aussi vous. D'où une certaine confusion.

Nous essayons peut-être d'appliquer les antidotes, mais si nous essayons de les appliquer en dehors de nous-même, cela ne fonctionne pas. En fait, il nous faut regarder à l'intérieur de nous-même. Au fond de nous, nous utilisons souvent les perturbations comme nos alliés les plus proches : extérieurement, on a l'air d'appliquer le remède, mais en fait, intérieurement, ce n'est pas vraiment ce que l'on fait, et donc cela peut être très compliqué.



## QUATRE : CHÉRIS LA DIFFICULTÉ

Chaque fois que je rencontre des êtres malveillants,  
ou accablés par le poids des méfaits ou de la souffrance,  
je les chérirai comme s'ils étaient un objet rare,  
comme si j'avais découvert un trésor inestimable.

“Chaque fois que je rencontre des êtres malveillants” : ces êtres malveillants ou importuns, ce sont ceux pour qui nous devons tout particulièrement avoir de l'amour et de la compassion. Il arrive souvent que, quand quelqu'un de méchant ou de grossier a des malheurs ou souffre, on pense : “Ça lui va bien !” C'est souvent ce qu'on ressent, en particulier quand c'est quelqu'un qui nous a causé du tort ou qui nous a volé quelque chose, et qu'ensuite, on lui vole sa voiture ou sa maison brûle et il est blessé. Quand on apprend que cette personne est aux urgences, on dit : “Ha, c'est bien mérité!”

Cela n'est pas la pratique de l'amour, de la compassion et de la bodhicitta. Ce n'est pas correct. Quand on voit quelqu'un dans cette situation, c'est exactement le type de personne pour qui nous devons avoir de la compassion. Elle devrait être en fait l'objet particulier de notre compassion. Il est facile d'éprouver de l'amour et de la compassion pour nos proches. Si quelqu'un que nous aimons se retrouve à l'hôpital, il est facile d'avoir de la compassion pour lui. Cependant, c'est quand quelqu'un qui nous a blessé, est malade ou blessé et souffre que nous avons besoin de mettre l'accent sur l'amour et la compassion pour cette personne. C'est alors que nous pouvons dire si nous avons véritablement amour et compassion. Voilà le sens de ce vers. Il est particulièrement important de cultiver l'amour et la compassion pour de telles personnes.

Si cela n'a pas d'effet, ce n'est pas grave ; mais si quelqu'un qui vous a fait le plus grand mal, qui vous a causé du tort, se trouve maintenant en difficulté ou qu'il souffre, vous devriez vous en saisir comme d'une grande opportunité. Vous devriez y porter une attention particulière, vous y intéresser et examiner si, au fond de vous, vous avez bien développé de l'amour et de la compassion. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave. Mais examinez au moins votre esprit pour voir. Il ne s'agit pas de faire semblant.

Si, quand vous observez votre esprit pour voir si vous avez de l'amour et de la compassion pour cette personne, vous trouvez que ce n'est pas le cas, vous allez peut-être penser : "Oh non, quel pratiquant du dharma! Je suis nul!" Et puis vous récitez OM MANI PADMÉ HOUNG, en pensant "Pauvre de moi!"

Si c'est ce que vous faites, c'est en fait une des huit préoccupations mondaines. Si vous essayez d'avoir de l'amour et de la compassion et que ça ne marche pas, ce n'est pas grave, ce n'est pas un problème. Mais, par contre, si vous êtes incapable d'avoir de l'amour et de la compassion et prétendez que vous en avez, ceci n'est pas le dharma. En tout cas, il nous faut pouvoir examiner notre amour et notre compassion afin de voir à quel niveau ils se situent, et ceci est l'occasion parfaite de le faire. Si nous méditons toujours sur l'amour et la compassion mais sans jamais faire une évaluation, nous ne saurons jamais vraiment où nous en sommes et si nous en avons ou pas. A ce stade, nous pouvons nous examiner et voir le degré d'amour et de compassion que nous avons vraiment avec tel type d'individu et de situation.

Quand on écrit le mot *Bouddha* à l'endroit B-O-U-D-D-H-A, on lit Bouddha, mais si on l'écrit à l'envers, bien que ce soit les mêmes lettres, ça ne dit plus Bouddha. De même, pour ce qui

est des êtres, il peut y en avoir qui ont bon caractère et d'autres mauvais caractère ; pourtant, tous font l'expérience de la douleur et du plaisir. Le simple fait qu'ils aient mauvais caractère ne signifie pas qu'ils ne font pas l'expérience du plaisir et de la douleur. Qu'ils aient bon ou mauvais caractère, ce sont tous des êtres et ils sont fondamentalement les mêmes. Il nous faut les voir ainsi, en particulier s'il y a une possibilité de transformer un individu qui a mauvais caractère en individu qui a bon caractère. Si, par le pouvoir de notre amour et de notre compassion, de notre intelligence ou de notre sagesse, nous sommes capables d'établir une connexion et de transformer cet individu, voilà qui est, je pense, agir avec dignité, ce qui est une qualité réellement honorable.

Il y a beaucoup de gens dans le monde, certains qui voudraient nous nuire et d'autres nous aider. Quand quelqu'un nous fait du tort, il est naturel d'avoir un sentiment de découragement. Il se peut qu'on ait de la rancune, qu'on ressente de la colère et de l'aversion. Quand quelqu'un nous nuit, essayons de nous rappeler que cette personne fait aussi l'expérience de sentiments de plaisir et de douleur. Si cela n'arrive pas qu'une fois mais se reproduit encore et encore, qu'on nous traite avec méchanceté et animosité, il est tout à fait humain d'éprouver du découragement et de la colère à l'égard de cette personne. Mais, en tant que

quelqu'un qui pratique la bodhicitta, l'amour et la compassion, nous devons nous efforcer de respecter cette personne et de bien la traiter.

Si une perturbation apparaît quand un individu nous fait du mal, c'est une faute, mais si, en plus, on oublie aussi que c'est une personne qui fait l'expérience du plaisir et de la douleur et qu'on pense qu'elle ne devrait pas être l'objet de notre méditation sur la compassion, on fait une double faute. La première est l'apparition de la perturbation ; puis, en plus de cela, si on pense que le tort que nous cause cette personne est plus important, et que son expérience du plaisir et de la douleur est moins important, que quoi qu'il arrive à cette personne, cela lui va bien, alors on double notre faute.



CINQ:  
ENTRAÎNE-TOI À ACCEPTER LA DÉFAITE

Quand, par jalousie, quelqu'un  
me cause du tort, m'attaque ou me méprise,  
je prendrai sur moi la défaite  
et donnerai la victoire à autrui.

Généralement, quand on fait la pratique de la transformation de l'esprit, il y a deux types de pratique : la méditation sur l'égalité de soi et autrui, et la méditation sur l'échange de soi et autrui.

Quand il s'agit des instructions pour générer la bodhicitta, elles sont de trois sortes : premièrement, il y a les instructions pour méditer sur la séquence des *sept causes et résultats* ; puis, les instructions pour méditer sur l'égalité de soi et autrui ; et troisièmement, la méditation sur l'échange de soi et autrui.

Les instructions sur l'échange de soi et autrui ont leur origine dans la tradition Kadampa et étaient initialement gardées secrètes. On disait que c'était une instruction spéciale et elle n'était donc pas largement enseignée ou à beaucoup de gens. Plus tard, ces instructions sur l'échange de soi et autrui ont été révélées, et depuis lors, elles sont largement pratiquées.

Le texte dit : « je prendrai sur moi la défaite et donnerai la victoire à autrui. » Quand on entraîne son esprit à la compassion envers tous les êtres, il arrive un moment où l'on éprouve une telle affection, un tel amour pour autrui qu'on ne s'inquiète pas de savoir si c'est dur et pénible pour soi. On ne pense pas aux difficultés rencontrées. On est prêt à donner à autrui tout son bonheur et tout ce que l'on possède. On développe beaucoup de courage et de certitude.

Les premières lignes disent : « Quand, par jalousie, quelqu'un me cause du tort, m'attaque ou me méprise ». Ici, il est essentiellement question de la jalousie. Donc, quand on nous attaque, qu'on nous méprise ou nous critique, on accepte la défaite et on accorde le bénéfice à autrui. En pensant aux autres, quand on pratique l'amour et la compassion et qu'on est critiqué, méprisé et attaqué de quelque manière que ce soit, on voit que cette

personne est sous l'emprise des perturbations. Alors, qu'y a-t-il à blâmer ? Ce n'est pas l'individu qu'il faut blâmer, mais plutôt les perturbations internes de cet individu. Pour cette raison, quand un autre nous attaque, nous critique ou nous méprise, si l'on ripostait en retour, cela ne correspondrait pas au véritable mode d'être des choses et cela n'irait pas avec notre pratique de l'entraînement de l'esprit.

Je pense que nous savons tous cela. Nous en comprenons tous les raisons et la philosophie. Mais il arrive souvent que, quand nous avons une compréhension philosophique, ce soit une compréhension intellectuelle qui reste au niveau de la tête. Elle est rarement ressentie profondément dans l'esprit et le cœur. Aussi, quand on en vient à la pratique, cela peut s'avérer difficile même si la compréhension est là. On pourrait prendre l'analogie suivante : si quelqu'un vous frappe avec un bâton, contre qui vous mettez-vous en colère ? Vous allez vous mettre en colère contre la personne, et non contre le bâton. En effet, le bâton n'a rien fait. Ce n'est pas la faute du bâton mais de la personne qui se sert du bâton, de celui qui contrôle le bâton. Le bâton tout seul n'a ni l'intention ni l'idée de vous frapper. Ce n'est pas lui qui se contrôle lui-même. Le bâton n'a pas pour motivation de vous blesser, il n'a aucune animosité à votre égard ; il est sous l'emprise

de quelqu'un d'autre. Et pour cette raison, on ne tient pas du tout le bâton comme fautif et on ne se met pas en colère contre lui.

De la même manière, quand il s'agit des gens, ils n'ont pas la volonté de nous mettre en colère. Au contraire, ils sont sous l'emprise des perturbations, ces émotions négatives et perturbatrices. Cependant, quand on dit « émotions », j'ai parfois un doute sur l'utilisation de ce mot. Si on pense au mot *émotion*, je ne sais pas s'il recouvre tous les sens du mot tibétain *nyönmong* ou du sanscrit *klesha*. Certaines perturbations ne sont pas des émotions, comme par exemple l'ignorance. On n'est même pas conscient que l'ignorance existe ; on ne la voit pas, alors on ne peut pas l'appeler 'émotion'. Pour poursuivre, quand on est sous l'emprise des *kleshas* ou perturbations, qu'est-ce qui est en fait sous leur emprise ? C'est l'individu. Aussi, il nous faut penser à cet individu comme étant contrôlé par les perturbations et il faut lui pardonner. On ne doit pas réagir à son action, mais lui donner de l'espace et pardonner. Quand le texte dit « je prendrai sur moi la défaite et donnerai la victoire à autrui », notons que, quand une personne nous attaque et nous méprise, elle est sous l'emprise des perturbations et c'est pour elle que nous devons méditer sur la grande compassion. On doit s'appliquer à dével-

opper beaucoup d'affection et d'amour envers elle car elle se trouve dans un état particulièrement pitoyable. Voilà pourquoi c'est une situation où l'on doit essayer d'élargir notre compassion et rendre plus vaste notre souhait de faire le bien d'autrui.

Par exemple, si quelqu'un a décidé de vous poursuivre en justice, ce n'est pas pour la poursuite judiciaire elle-même que l'on va méditer sur la compassion. On doit répondre à la poursuite judiciaire et à l'action en justice. Cependant, pour ce qui est de l'individu qui vous attaque en justice, si vous vous mettez en colère contre lui et avez de la rancune à son encontre, cela va troubler votre propre esprit et accroître les perturbations. La seule chose que cela accomplira sera de vous rendre malheureux. Quoi que cet individu ait fait est renforcé par votre colère, ce qui rend la situation encore plus pénible. En fait, quand on y pense, quand on nous intente un procès, si, pendant cette période, on peut laisser notre esprit reposer naturellement, on peut alors y réfléchir rationnellement.

Quand vous avez réfléchi à l'action rationnellement, vous aurez une réponse appropriée. Si, par contre, vous êtes submergé par les perturbations, si vous n'êtes pas détendu, si vous ne reposez pas naturellement, quelle que soit l'action entreprise, elle sera

erronée ou risque de mal se passer. Il nous faut donc faire la distinction entre l'individu et ses actes. Face à différentes actions et types de réponses possibles, on doit choisir celle qui convient. Cependant, l'individu lui-même n'est pas à blâmer ; ce n'est pas sa faute. Il est sous l'emprise des perturbations. C'est la situation dans laquelle il se trouve ; il faut lui donner de l'espace et il est important que nous ayons de la compassion et de la compréhension à son égard.

Mais, avant de pouvoir vraiment se faire une idée de ce qui fait que les individus sont contrôlés par leurs perturbations, nous devons d'abord examiner les perturbations qui nous habitent et les reconnaître. Si non, il nous sera difficile de comprendre l'étendue de leur emprise chez les autres et leur véritable force. Nous avons besoin de nous rendre compte quel est le degré de noirceur de l'obscurité de l'ignorance. Nous avons besoin de ressentir la chaleur de la colère. Il nous faut connaître tout cela et le comprendre. Ce n'est qu'une fois qu'on en aura fait nous-même l'expérience, que nous comprendrons comment les autres tombent sous leur emprise.

Tout d'abord, pour reconnaître les perturbations, on a besoin de l'attention et de la vigilance. Sans l'attention et la vigilance,

la colère et l'ignorance nous amènent à commettre des fautes. Combien de fois avons-nous commis des fautes par colère, ignorance ou désir ? C'est une expérience que nous avons faite de nombreuses fois et ces expériences ne nous ont pas aidés. Il est donc de la plus grande importance de cultiver l'attention et la vigilance.

Mais il existe différents degrés de difficultés dans la reconnaissance des défauts des perturbations. En fait, est-ce que nous savons combien il y a de perturbations ? Il est dit dans les Écritures qu'il y en a 84 000. Mais je pense que ce n'est qu'une façon de dire qu'il y en a un très grand nombre ; c'est comme un pluriel dans les textes indiens anciens. On peut lire que les rois indiens avaient 84 000 reines. Or, si un roi avait 84 000 reines, et s'il rendait visite à une reine différente chaque soir, il resterait encore beaucoup de reines auxquelles il ne pourrait rendre visite de toute sa vie. Cela signifie juste qu'il y en a beaucoup. Il y a donc beaucoup de perturbations, que l'on peut résumer en les **trois poisons** des perturbations.

Cependant, certains des trois poisons sont plus faciles à reconnaître que d'autres. Le premier, le plus facile à reconnaître comme étant un défaut, est la colère. Le second est le désir, qui

est un peu plus difficile à identifier comme étant un défaut que la colère. Le troisième, le plus difficile à reconnaître, est l'ignorance ou illusion. Il y a aussi des distinctions basées sur la force relative de chacun des poisons chez un individu particulier, et ceci peut rendre plus ou moins difficile la reconnaissance de certains autres poisons. En général, l'ordre est celui déjà mentionné auparavant ; mais, en raison des différences entre les individus, de leurs disparités de destins et de dispositions, et de la force relative des différentes perturbations, certains sont plus évidents car ils trouvent plus d'occasions de s'exprimer.

En tout cas, quand on parle des défauts des perturbations, quelqu'un qui a étudié les textes peut en faire la liste et les répéter tels qu'ils sont répertoriés. Ou cette personne dira peut-être : « Le lama a dit que ... ». Mais elle ne fait que répéter ce que le lama a dit. Répéter ce qui est écrit dans les textes ou ce que le lama a dit ne suffit pas ; c'est une compréhension intellectuelle, ce n'est pas l'expérience. De même, pour reconnaître les perturbations, nous devons expérimenter les défauts des perturbations en nous-même. Par exemple, quand on parle d'une personne, cela fait une différence si on connaît cette personne ou si on ne la connaît pas vraiment. On peut en parler, mais ce n'est pas la même chose si on l'a déjà rencontrée directement. Si on a cette

expérience directe, notre compréhension gagne en profondeur. Il en est de même avec les défauts des perturbations : il y a, à l'évidence, quelque chose qu'on a besoin de voir et d'expérimenter directement soi-même. On a besoin de faire l'expérience des perturbations par l'écoute, la contemplation et la méditation.

C'est tous les jours qu'il nous faut faire des efforts pour reconnaître les défauts de nos perturbations. On doit essayer de les examiner tous les jours pour voir quelle est leur nature et comment elles fonctionnent. On doit utiliser différentes méthodes et les observer sous différents angles et depuis différentes perspectives, ce qui veut dire les observer de différents points de vue. Si on ne fait pas d'effort, il sera difficile de les reconnaître.

Ici, on parle de reconnaître les défauts des perturbations ; mais, en fait si les perturbations nous apparaissent comme étant une chose et leurs défauts une autre, et que nous les voyons comme séparés, c'est alors le signe que nous n'avons pas complètement reconnu les défauts des perturbations. En fait, les perturbations et leurs défauts sont inséparables. La nature de la perturbation est le défaut lui-même ; ils ne sont pas distincts. La perturbation est ce qu'il faut éliminer. Ce n'est pas comme si la perturbation était une chose et il y avait un défaut supplémentaire qu'il

faudrait éliminer. Si l'on reconnaît que la perturbation tout entière doit être éliminée, c'est le signe qu'on a réellement identifié la perturbation.

Combien de temps faudra-t-il pour reconnaître les perturbations ? On ne peut pas vraiment fixer un cadre temporel. A bien y regarder, il me semble qu'il faut parfois cinq ou six ans, peut-être dix, pour reconnaître une seule perturbation. C'est un processus long et variable. Véritablement reconnaître le défaut, reconnaître la perturbation peut aussi se produire en un instant. Certaines personnes sont très rapides.

Quand nous pensons à nos défauts et les reconnaissons comme tels, nous voyons qu'ils résultent des perturbations dont nous souffrons en cette vie. En réfléchissant aux problèmes qui surgissent dans notre vie, on peut voir apparaître une condition qui nous aide à reconnaître les défauts des perturbations. Pour cette raison, si nous pensons à combien d'erreurs nous avons faites, combien de problèmes nous avons eus, nous sommes plus conscients des conditions qui les ont causés. Si nous avons la force d'en être conscients, il nous sera plus facile de reconnaître les défauts. Au fond, quand nous pensons à un grand être, il n'est pas grand parce qu'il a de grandes qualités. Il est grand parce

qu'il a surmonté ses défauts. Au départ, il avait de grands problèmes et il les a surmontés ; voilà ce qui est étonnant. Si, dès le départ, cette personne avait été dotée de toutes les qualités, il n'y aurait rien de spécial à sa grandeur. Quand on prend en considération la réincarnation et nos vies passées, c'est une montagne de défauts de la taille du Mont Mérou que nous transportons sur notre dos. De ce point de vue là, avoir quelques défauts en cette vie n'est pas quelque chose qui devrait nous décourager ou nous déprimer. Ne laissons pas toutes nos mauvaises actions peser sur nous ; nous devons pouvoir nous relever et nous dégager du fardeau des actes négatifs. Voilà la méthode à utiliser pour transformer nos défauts en précieux bijoux et générer l'espoir que nous serons reconnaissants d'avoir eu des défauts.



SIX:  
APPRENDS DE L'INJUSTICE

Même quand une personne que j'ai aidée,  
ou en qui j'ai placé de grands espoirs  
me traite de façon très injuste,  
je la verrai comme un véritable maître spirituel.

Quand quelqu'un que nous avons aidé et pour qui nous avons essayé de faire de notre mieux, quelqu'un en qui nous avons placé de grands espoirs, quand cette personne nous cause du tort, nous trompe ou nous piège, c'est pour nous encore plus décourageant, encore plus contrariant que si c'était un ennemi qui nous faisait du mal de quelque manière que ce soit. Et pourtant, cette personne est notre plus grand maître spirituel car nous avons besoin d'entraîner et d'élargir notre esprit. Nous avons besoin de faire croître notre compassion, et cette personne nous indique, nous montre où se trouvent pour nous les difficultés.

A l'heure actuelle, nous sommes nombreux à vivre dans des villes qui sont très animées et stressantes. Nous travaillons, rencontrons des difficultés et sommes soumis à beaucoup de pression et de contraintes. Puis, nous partons en week-end. Nous allons dans un centre de spiritualité où nous faisons de la méditation, un peu de yoga et des séances de massage. Quand nous y arrivons, c'est merveilleux et nous appelons cela pratiquer le dharma. Nous éliminons le stress, c'est relaxant et notre esprit se sent bien, il se sent paisible. C'est très satisfaisant, vraiment merveilleux et rafraichissant. Nous éprouvons un grand soulagement. Mais, en fait, quand on y pense, ce n'est qu'un bienfait temporaire.

Nous pensons souvent que la pratique du dharma, c'est cela. Ce n'est pas vraiment le bienfait que devrait apporter la pratique du dharma car ce type de pratique revient à prendre un médicament anti-douleur et il existe de nombreux analgésiques. Mais le dharma n'est pas ce genre de médicament. Quand on parle de pratiquer le dharma, c'est un exercice d'entraînement intensif. Quand on suit un entraînement intensif, cela requiert beaucoup d'effort, beaucoup de force. Cela n'a rien de confortable ni de facile. Il faut travailler dur, c'est difficile. C'est l'impression qu'on a quand on fait un entraînement intensif. Vu sous cet angle, il est facile de voir que ces amis qui nous font du tort sont

les plus grands de nos maîtres spirituels. Quand on pratique le dharma, ce n'est pas aussi facile que de faire une séance de réduction du stress et de relaxation. Voilà ce qu'il est important que nous comprenions.



SEPT :  
FAIS RAYONNER LA JOIE,  
PRENDS SUR TOI LA DOULEUR

En bref, directement ou indirectement,  
j'offrirai assistance et bonheur à tous les êtres, mes mères,  
et, discrètement, je prendrai sur moi  
leurs blessures et leurs souffrances.

Cette strophe traite de la pratique de l'échange de soi et autrui, et de la visualisation de *tonglèn* ou 'envoyer et recevoir'.

Il est dit ici 'et, discrètement, je prendrai sur moi'. Ici, 'discrètement' signifie faire l'action en secret. Il ne s'agit pas de dire à l'autre personne : 'Je prends cette souffrance et je te donne le bonheur.' Ce n'est pas quelque chose dont on se vante. Si on en faisait étalage, cela deviendrait une des huit préoccupations mondaines. Au contraire, l'autre personne ne doit pas savoir que l'on fait la pratique. Pour nous, prendre véritablement la

souffrance d'autrui est extrêmement difficile. Ici, cela veut dire qu'on développe la motivation dans notre esprit de sorte que, si on pouvait prendre la souffrance des autres, on serait prêt à le faire. On génère ainsi une forte résolution de prendre sur nous la souffrance des autres.

Beaucoup de gens viennent me voir et me disent : « Il faut que je fasse quelque chose pour œuvrer au bien d'autrui, j'ai donc besoin d'être riche. J'ai besoin d'avoir beaucoup d'argent. » Quand j'entends cela, j'ai quelques doutes parce que si vous avez l'intention de faire le bien d'autrui, pourquoi avez-vous besoin d'être riche ? Pourquoi avez-vous besoin de tellement d'argent ? Puis, quand on en discute, la raison invoquée est qu'il y a beaucoup de gens pauvres dans le monde, beaucoup de gens sans éducation, et si on est riche, on peut offrir à ces gens le minimum vital ou leur donner une éducation de base. Donc, il vous faudrait devenir riche pour faire le bien d'autrui, mais c'est en fait un peu difficile. Si nous devenions tous riches, il ne resterait plus de pauvres à aider. D'autres pensent qu'il faut être influent ou puissant afin de faire le bien des autres. Mais, une fois encore, si tout le monde était puissant ou influent, à quoi servirait le pouvoir ou l'influence ? On pense que pour faire le bien d'autrui, on doit être riche

et puissant, mais les choses ne sont pas ainsi. Il n'est pas nécessaire d'être riche et puissant pour faire le bien d'autrui.

On ne sait pas où se trouvent les bodhisattvas ni qui ils sont. Jusqu'à ce qu'on ait soi-même atteint l'état de bodhisattva, on ne sait pas qui est un bodhisattva et qui ne l'est pas. Ce chien errant dans la rue peut très bien en être un mais on n'est pas en mesure de le reconnaître. On ne sait pas, c'est tout.

En fait, un bodhisattva est un individu, n'importe quel individu qui travaille pour le bien d'autrui. Même si l'on ne peut pas savoir qui ils sont, ils font tout pour nous aider. J'ai parfois de la peine pour ces bodhisattvas car on ne les reconnaît pas, et comme on ne les reconnaît pas en tant que bodhisattvas, on ne leur témoigne aucune gratitude. Nous sommes des ingrats. Voici ce qui est peut-être un point positif du système tibétain des **tulkous** : grâce à ce système, on peut voir la personne reconnue comme tulkou et la considérer comme un bodhisattva ; on a au moins quelqu'un à qui montrer de la gratitude. Sinon, on ne saurait pas. Tout comme les tulkous, il y a aussi d'autres êtres qui font le bien d'autrui à notre insu. La manière dont ils s'engagent parfois dans des activités fait qu'on n'est pas sûr si ce qu'ils font est pour le bien d'autrui ou si cela leur nuit. Ils sont nombreux dans ce cas.

Si l'on décide de faire quelque chose pour le bien d'autrui, c'est forcément quelque chose qu'on fait avec le corps, la parole ou l'esprit. Mais, pour l'instant, notre corps, notre parole et notre esprit n'offrent pas une base ou un support suffisants nous permettant de vraiment faire le bien des autres ; il nous faut donc réunir toutes les qualités du corps, de la parole et de l'esprit afin d'apporter des bienfaits. Il nous faut former notre corps et en faire une base avec laquelle on peut œuvrer au bien d'autrui. Il nous faut faire de notre parole une telle base. Il nous faut transformer notre esprit en une telle base. Nous devons être capables de faire le bien des êtres par notre parole. Nous devons être capables de faire leur bien par l'esprit. Nous devons être capables de faire des choses physiquement, avec notre corps, qui contribueront au bien des autres.

On doit pouvoir réunir les qualités vertueuses du corps, de la parole et de l'esprit car il est important de développer notre aptitude à faire le bien de tous les êtres. Si on y parvient et qu'en plus on est riche, on pourra faire le bien d'autrui. Même si l'on n'est pas riche, on aura la capacité de faire leur bien. On peut être mendiant et avoir cependant la capacité d'aider d'autres êtres. On doit développer ces qualités pour véritablement faire le bien des autres sans erreur. Gardons cela à l'esprit. Avant d'avoir de

l'argent, on a peut-être eu cette pensée : « Oh, j'aimerais faire quelque chose pour aider autrui. » Mais, s'il nous manque cette qualité, une fois qu'on a l'argent, on découvre qu'on n'arrive pas à mener la chose à bien. C'est comme quand des candidats se présentent à une élection. Certains, avant l'élection, font toutes sortes de promesses : 'Je construirai cette route' ou 'je construirai des écoles'. Mais une fois élus, c'est comme s'ils étaient déjà passés au-delà, comme s'ils étaient déjà passés dans le nirvana sans demeure et qu'ils n'ont plus besoin de rien faire.

Même si vous deviez gagner beaucoup d'argent, s'il vous manque l'intention et les actes justes, l'argent risque de vous changer et de vous influencer de façon négative.



HUIT :  
TROUVE LA LIBERTÉ SUPRÊME

J'apprendrai à préserver toutes ces pratiques  
des pensées des huit préoccupations mondaines.  
Puissé-je reconnaître toute chose comme illusoire,  
et sans attachement, me libérer de la servitude.

*Ainsi s'est exprimé le maître spirituel Lang Thang Dorjè Sèngué.*

*Ceci est terminé. Sarva Mangalam.*

Pour paraphraser cette strophe, on peut dire : « Puissions-nous être capables de faire toutes ces pratiques sans être entachés par les huit préoccupations mondaines, et puissions-nous être capables de faire ces pratiques sans être jamais séparés de la vue de la vacuité, i.e. en voyant tous les phénomènes comme une illusion. » Et ainsi, puissions-nous être libérés des contraintes du **samsara**.

Considérons les huit préoccupations mondaines ; nous pouvons faire beaucoup de choses qui apportent des bénéfices en cette vie. Si faire le bien en cette vie est ce que nous voulons, en fait il n'est pas nécessaire que nous pratiquions le dharma. Le dharma vise essentiellement à accomplir nos objectifs pour la vie prochaine et les vies futures. Il n'est pas impossible que nous en tirions un bénéfice en cette vie, mais c'est principalement pour nos vies futures. Cependant, parfois, nous n'avons ni la confiance ni la croyance en les vies futures, et si nous ne croyons pas aux vies futures, on peut penser intérieurement : « A quoi ça sert ? Je veux obtenir un bénéfice maintenant. Si cela ne me profite pas maintenant, ça ne m'intéresse pas. »

Dans les formations et les enseignements bouddhistes, on parle souvent de trois types d'individus. L'individu inférieur devrait, pour le moins, souhaiter se libérer des royaumes inférieurs dans ses vies futures. Mais certains textes parlent de deux types d'individus inférieurs : celui qui veut être libre des trois royaumes inférieurs dans sa vie future ; et la personne ordinaire qui se préoccupe seulement des besoins de cette vie, et pas des vies futures. Même si la plupart des textes sur les étapes du chemin ne mettent pas l'accent sur l'individu inférieur ordinaire, il me semble que, de nos jours, les individus ordinaires sont plus im-

portants. Savoir si le dharma peut nous aider en cette vie est une réflexion qui a pris une importance particulière.

Dans le texte, les huit préoccupations mondaines signifient essentiellement œuvrer pour faire son propre bien en cette vie. Quand on parle des huit préoccupations mondaines, je pense qu'on doit les expliquer par le consumérisme et le matérialisme. C'est comme si on fermait les yeux et qu'on achetait tout ce qu'on veut, on achète, on achète, on achète! On ne cherche pas à savoir ce dont on a besoin ; on sort et on achète. On voit les publicités ; elles sont parfois assez élémentaires et c'est de toute évidence fantaisiste, mais pourtant, si on les voit assez souvent, on se met à penser : « C'est comme cela que je veux être. » J'ai déjà mentionné cet exemple plusieurs fois, celui d'un homme sur une moto volant dans les airs. La première fois, on est sceptique mais si on le voit suffisamment souvent, on est captivé par l'image de voler dans les airs, les vêtements et les cheveux au vent. Parfois, il m'arrive de penser en la voyant : « Ouah ! J'aimerais bien être comme ça, j'aimerais bien essayer un jour. » C'est comme si l'on avait été aveuglé par la publicité et on ne pense plus, on ne réfléchit plus à ce qu'on achète. On est obsédé par les publicités.

D'un côté, nous voulons avoir bienfaits et bonheur pour nous-mêmes en cette vie, mais les publicités, etc. nous distraient de ce qui est réellement important.

\*

Le dharma s'est diffusé de l'Inde vers le Tibet il y a mille ans, et au Tibet, on l'a gardé comme un trésor pendant mille ans. On l'a préservé et diffusé, et il a fait l'objet de recherche. Ceci est le lieu où le dharma a été préservé. Aussi, aujourd'hui, revenir à l'endroit qui a vu l'origine du dharma et pouvoir le partager avec vous est, me semble-t-il, le signe de la grande magnificence de tous nos ancêtres dans le dharma. C'est le signe de notre grande fortune. C'est pourquoi j'aimerais particulièrement remercier tous les Indiens qui sont ici présents aujourd'hui.

Il arrive souvent que j'essaie de proposer aussi peu d'enseignements du dharma, et de donner aussi peu d'initiations et d'instructions que possible. Ce n'est pas parce que j'essaie de cacher quelque chose ou d'être secret, mais parce que j'ai très peu d'expérience et de compréhension. Tout ce que j'enseigne, c'est à peine plus que des paroles vaines, et je suis gêné de trop parler. Mais parfois, je n'ai vraiment pas le choix et je dois parler un peu

et enseigner. Aussi, s'il y a eu des erreurs dans mes enseignements, je vous en demande pardon, et je voudrais particulièrement vous remercier tous d'être venus.



## QUESTIONS – RÉPONSES

*Quand l'orgueil apparaît dans l'esprit et qu'on pense 'Je suis vraiment bon, je peux faire ça', quel est le meilleur antidote à appliquer au moment où l'on est conscient de l'orgueil ?*

Voici une histoire à ce sujet. Autrefois, il y avait un roi qui avait construit de nombreux monastères et stoupas et qui apportait son soutien à différentes sanghas. Il pensait en lui-même : « J'ai accumulé beaucoup de vertu ; je suis si formidable qu'il n'y a personne au monde qui a autant de vertu. » Puis il demanda à un lama : « J'ai accompli tous ces actes vertueux. Qu'en pensez-vous ? » Il s'attendait à ce que le lama le félicite, mais celui-ci répondit : « Vous n'êtes pas du tout vertueux. »

Voilà comment ça se passe. Quand on fait quelque chose de vertueux et qu'on en est fier, cela détruit la vertu. On doit se réjouir des actes vertueux accomplis et les apprécier, mais il n'est pas juste de penser que les bonnes actions sont inévitablement

incroyables et merveilleuses. Il est dit qu'on ne devrait jamais se satisfaire des qualités qu'on a obtenues. On peut se satisfaire d'autres choses, mais on doit toujours penser qu'on pourrait faire encore mieux pour s'améliorer, pour parfaire nos qualités et aider les autres. Il est important de toujours maintenir cette intention. Ceci nous aidera.

*Pour ceux d'entre nous qui ne sont pas doués pour l'humilité, comme il est conseillé dans la deuxième strophe 'je me verrai comme le plus humble d'entre eux', pour ceux d'entre nous qui ne sont pas bons à cela, quel conseil pouvez-vous nous donner afin que, dans notre pratique, nous développiions l'habitude de faire l'échange de soi et autrui ou de chérir autrui plus que soi-même ?*

En ce qui concerne se voir comme le plus humble de tous, c'est en fait une question de comparaison. A quoi se compare-t-on ? On a tous, bien sûr, une importance individuelle. Mais ici, il s'agit d'inclure le nombre infini des autres êtres qui existent à côté de nous. Si l'on y pense, quand il y a quelqu'un qu'on aime, pour qui on éprouve un fort sentiment d'affection, on n'a aucune hésitation à se sacrifier ou à sacrifier sa vie pour sauver la vie de cette personne. On n'a même pas besoin d'y penser. Ce n'est pas

que vous-même n'avez pas de valeur personnelle, mais vous considérez que l'autre a plus de valeur et plus d'importance. Si vous n'avez pas cet amour fort et qu'on a besoin de vous expliquer les raisons pour lesquelles vous devez vous sacrifier etc., alors il vous sera impossible de le faire, parce que sans cet amour, aucune explication ne sera efficace. Il est ici question de développer l'amour d'autrui à un degré tel que vous avez le sentiment que la vie des autres, les biens des autres et le bonheur des autres sont plus importants que les vôtres. C'est ce qui a trait à faire passer autrui en premier.

Pendant la Révolution Culturelle en Chine, on ordonna à certains lamas de tuer d'autres êtres mais ils refusèrent, et parce qu'ils avaient refusé, on leur mutila les mains avec des pierres. Quand j'ai parlé à certains d'entre eux, ils m'ont dit qu'ils n'avaient aucun regret. Ils ont déclaré : « Ma main a finalement eu une raison d'être. »

La question est de savoir si vous en avez ou non la capacité. Vous devez vous examiner. Si vous n'avez pas cette aptitude, aucun bénéfice ne sera obtenu en essayant. Il faut vous examiner vous-même. C'est quelque chose que vous devez décider de faire. En tout cas, quand on dit 'se voir comme le plus humble', on doit

au minimum se voir comme n'étant pas supérieur à autrui. Il est important que nous reconnaissons que nous sommes tous les mêmes dans notre expérience des sentiments de plaisir et de douleur.

*Si quelqu'un a été violé, comment serait-il possible à la victime de pratiquer l'amour et la compassion ou même le pardon ?*

Quand on parle de pardon, ou ce qu'on appelle souvent dans le dharma 'patience', il me semble que beaucoup de gens en ont une compréhension erronée. On pense parfois que pardonner aux gens ou être patient envers eux signifie qu'on devrait les laisser tranquilles. Mais ce n'est pas cela. Parfois on doit gérer les choses paisiblement, et parfois on doit les gérer durement. Le point principal est qu'il faut être patient avec les perturbations. Il arrive que quand quelqu'un a été maltraité et a connu de grandes souffrances, cette personne garde cela en elle. C'est quelque chose qu'elle garde dans la poitrine et qui continue de l'affecter tout au long de la vie. Dans ce cas, ce sont sur les perturbations qu'il faut se concentrer. Quand on réussit à gérer les perturbations, on trouvera du soulagement. Autrement, si on continue de tout

garder à l'intérieur de nous, il sera difficile de trouver du répit. Le point principal est qu'il faut appliquer les antidotes aux perturbations, pourtant c'est aussi quelque chose qu'il est difficile de faire.

*Quand on s'occupe des kleshas, la tendance est à se raidir et il devient de plus en plus difficile de se détendre. Comment aborder ceci de façon plus détendue et spacieuse ?*

Quand on travaille avec les perturbations ou qu'on applique les antidotes aux perturbations, il est parfois important de ne pas les prendre trop au sérieux. Autrement, si on essaie d'être sérieux, ou si on force les choses et qu'on devient vraiment trop tendu, les perturbations elles-mêmes deviendront encore plus problématiques. Quand cela se produit, on ne peut rien faire de plus. Je crois qu'il nous faut essayer de jouer d'avantage avec elles. Parfois, quand on voit quel est le résultat d'être trop sérieux, ce qui arrive est qu'on a honte. « Oh, j'ai été dépassé! Je suis battu, j'ai perdu. » On doit être comme des enfants qui jouent. Il n'y a rien qui les gêne. Ils sortent, ils jouent et ils s'amuse, et ils ne s'inquiètent pas de savoir à quoi ils ont l'air ou de qui est à blâmer. On doit jouer avec les perturbations. « OK, viens me chercher !

Je vais te battre. » Il nous faut être un peu plus détendu, leur donner plus d'espace. Si l'on y parvient, on peut voir combien l'on est capable de gérer les perturbations, jusqu'où on peut aller. En général, il suffit d'être un peu plus spacieux et détendu, avec une attitude plus joueuse, et alors cela sera plus facile.

*Qu'est-ce qui fait qu'une personne a des perturbations?*

Le *Trésor de l'Abhidharma* dit qu'il y a trois causes à l'apparition des perturbations : le fait de ne pas abandonner le cœur des perturbations, la présence de l'objet, et une attention incorrecte. C'est parce que nous sommes fortement habitués aux perturbations et aussi parce que des objets agréables ou désagréables se présentent à nous. En particulier, quand on vit en ville, on peut voir qu'existent de nombreuses choses qui sont soit attirantes soit repoussantes. Également, par l'Internet, etc. les objets nous sont proches. Et puis, notre attention est incorrecte, notre façon de regarder les choses est erronée, ce qui fait que les perturbations ont plus de chance d'apparaître. C'est parce que toutes les causes et conditions qui produisent les perturbations sont réunies que nous en avons autant.

*À l'heure actuelle, nous avons les réseaux sociaux, les groupes de discussion par internet, etc. Dans ces groupes, certaines personnes parlent de leur expérience de la pratique du dharma et de leur ressenti. Est-il correct de faire ainsi ? Est-ce que cela peut créer des empreintes ou encourager les gens à pratiquer le dharma ?*

Selon moi, il y a différentes sortes d'expériences : celles que l'on peut partager et celles qui nous sont propres. Il me semble qu'il est correct de parler de celles qui sont partageables, celles qui sont communes ; mais il ne convient pas de parler des expériences particulières et spéciales qui nous sont propres, et qui sont le résultat de notre méditation, telle qu'une vision ou un rêve, par exemple. La raison en est que, quand on parle aux gens de nos expériences particulières, même si au départ on en a une bonne compréhension et une vision juste, par la suite quelqu'un d'autre peut réagir et donner un avis différent, ce qui peut faire naître en nous un certain doute. Ou, si on n'est pas très sûr et qu'on n'a peut-être pas compris correctement, alors on va voir un lama qui a l'expérience et connaît les instructions. S'il dit que c'est correct, alors c'est correct ; et s'il dit que non, alors c'est non. Il peut se livrer à un examen pour voir si vous avez compris. Mais

quand on va dans un tel groupe sur internet, n'importe qui peut dire n'importe quoi, ce qui peut être une gêne, vous empêcher de progresser dans votre pratique, ou faire que vous développiez une compréhension erronée. Je pense donc qu'il vaut mieux ne pas parler de ses propres expériences particulières ni de ses visions, etc. ; mieux vaut ne rien en dire.

*Quels sont les signes d'une vraie pratique ? Quel est le niveau ou la marque qu'il faut atteindre, le signe qu'il faut avoir, et qui montre que nous sommes véritablement entrés sur le chemin de la pratique ?*

Certains disent : « Oh, ma pratique marche vraiment bien. » Et quand on leur demande : « En quoi est-ce qu'elle se passe bien ? », ils répondent : « Eh bien, j'étais en retraite. La nourriture était excellente et c'était un bel endroit. J'ai réussi à faire le nombre de mantras que j'étais sensé faire. Ma pratique se passe vraiment bien. » Ou bien, d'autres disent : « Oh, ma pratique se passe très bien. » Et vous leur demandez : « C'est-à-dire ? En quoi est-ce qu'elle se passe bien ? » Alors ils répondent : « Je fais des tas de rêves. Dans mes rêves, je vois le visage du Bouddha et j'entends les paroles des bodhisattvas. Voilà des signes que ma pratique se passe bien . »

Il est rare que quelqu'un vous dise : « Oh, ma pratique se passe vraiment bien. Mes perturbations diminuent et j'en ai moins. Ma perception pure et ma dévotion sont plus fortes. » En fait, le sens du mot *dharma*, le mot tibétain *chos*, est 'changer', c'est 'réparer quelque chose'. C'est réparer ou soigner notre être indiscipliné, faire diminuer les perturbations, faire croître notre perception pure, faire croître notre dévotion, et faire grandir notre bodhicitta pour qu'elle soit de plus en plus forte, de jour en jour, de mois en mois, d'année en année. Si c'est ce qui se passe, c'est le signe que nous sommes sur le vrai chemin. Voilà comment se manifestent nos progrès dans le dharma. Si notre dévotion et notre perception pure diminuent, si notre esprit est de plus en plus indiscipliné, c'est le signe que le dharma ne fonctionne pas et que la pratique n'est pas efficace.

*Concernant la différence entre l'orgueil et la confiance en soi, vous avez dit que nous avons besoin de confiance mais qu'il nous faut vaincre l'orgueil. Selon ma petite expérience, je peux constater que l'orgueil m'empêche vraiment de progresser parce que je pense que je suis déjà assez bon. Quand je ressens de la confiance d'une manière positive, je veux alors pratiquer, je veux générer la bodhicitta, etc. Mais pour*

*l'instant, malheureusement, tout est fonction de la saisie égoцентриque et du chérissement du soi, ce qui est une façon dualiste de fonctionner ; c'est donc comme les montagnes russes. Quelle est l'attitude la plus importante à cultiver, comme par exemple en abandonnant tout doucement l'aspect négatif et en encourageant la partie positive ?*

Je pense que quand on traite de la vertu, il y a naturellement des hauts et des bas dans notre pratique, c'est comme cela que la pratique fonctionne, et en particulier quand il s'agit de nos états émotionnels. Si on est dans un état émotionnel déprimé, notre pratique sera également au plus bas. Quand on se sent en pleine forme, notre pratique sera peut-être au plus haut. Et ainsi, quand on rencontre des difficultés extérieures, celles-ci peuvent avoir un grand impact sur notre pratique. Quand notre pratique n'est pas stable, nos émotions vont l'affecter. Mais je pense que ce qui compte ici est que notre pratique soit continue. On doit avoir confiance. On doit poursuivre la pratique et puis, si on a confiance et qu'on pratique en amenant cette inspiration dans notre pratique, alors quoi qu'il arrive, cela se passera bien. Si l'on n'a pas cette inspiration ou cette foi en notre pratique, notre pratique sera alors semée d'obstacles.

Et donc, comment faut-il pratiquer ? Si on connaît un dharma, si on a entendu un enseignement du dharma, on doit le mettre en œuvre immédiatement. On doit s'y engager tant qu'il est encore frais en nous ; c'est important. Autrement, si on écoute un enseignement du dharma mais qu'on ne pratique pas, on ne l'incorpore pas dans notre être, on ne se l'applique pas à soi-même, alors on va écouter un autre enseignement, et encore un autre mais tout ceci ne sera d'aucune aide.

Ce dont il est question est de mettre le dharma en pratique et de l'incorporer dans notre être. Si l'on écoute beaucoup de dharmas différents mais sans les intégrer à notre esprit, l'esprit va juste devenir de plus en plus indiscipliné. La question n'est pas de savoir combien d'enseignements du dharma on a reçus ; la question est de savoir si l'on est vraiment capable de mettre le dharma en pratique. Si l'on se donne les moyens de le faire, alors on développera peu à peu la confiance.

Je pense que si on s'habitue à quelque chose régulièrement, on développe naturellement la confiance, comme avec de nouveaux plats. Au départ, quand on n'est pas familier de quelque chose, on manque de confiance. Mais le développement est graduel et on trouve la confiance.

C'est comme cela pour tout. Quand j'étais jeune et que j'apprenais à parler en public, c'était extrêmement difficile. Ma voix devenait plus faible qu'à l'accoutumée. Habituellement, je toussais très peu mais en face d'un large public, je me mettais à tousser. Pourtant, comme j'ai été amené à répéter l'exercice, j'ai peu à peu développé la confiance et j'ai pu parler en public. Ce n'est pas parce que je me suis entraîné en cachette, mais par la répétition j'ai pris l'habitude de le faire, et ainsi j'ai développé la confiance et la capacité de parler en public. Je pense qu'il en est de même avec notre pratique. Quand on pratique, on devrait tenir le compte de notre pratique. Quand il s'agit d'argent, on tient des comptes. Si vous avez une affaire, vous notez vos gains et vos pertes et tenez un registre quotidien des recettes et des dépenses. Vous devez vous y intéresser. Si vous vous contentez d'un souhait "Puissè-je faire un bénéfice aujourd'hui", vous n'allez pas faire de bénéfice. Pour réussir en affaires, il convient de suivre l'évolution de vos recettes et de vos dépenses, et c'est pareil avec votre pratique. Au début, c'est difficile car on a d'emblée beaucoup d'habitudes négatives et de perturbations, ce qui fait qu'il nous est difficile de méditer. Les vieilles habitudes ressurgissent et on y retombe dedans ; il est extrêmement difficile d'installer une nouvelle habitude.

C'est comme si on dit à quelqu'un de se détendre ; vous dites 'détends-toi', et immédiatement cette personne se raidit et se tend, surtout si elle n'est pas douée pour se détendre. Quand on lui dit de se détendre, elle n'y parvient pas du tout. Bien sûr si on a des facilités en ce sens, on peut se détendre. Je pense que c'est ainsi que ça fonctionne.

*Disons qu'on travaille pour les autres ; comment gère-t-on soi-même et les autres s'ils ne veulent pas être aidés ou s'ils ne considèrent pas votre aide comme utile ?*

Ceci peut être délicat. Parfois, quand on essaie d'aider autrui, les différences culturelles entrent en jeu. Par exemple, pour les Asiatiques et en particulier les Tibétains, quand on voit une personne âgée qui essaie de se lever, on se précipite vers elle pour l'aider. Mais si c'est un Occidental qu'on essaie d'aider à se lever, il peut arriver que cette personne refuse carrément votre aide et vous réprimande en disant : « Je peux me lever toute seule, j'y arrive. » Donc, quand on essaie d'aider autrui, il faut bien y réfléchir et être sûr de pouvoir faire quelque chose d'utile. Autrement, vous ne pouvez pas savoir si vous allez recevoir des remerciements ou une gifle en pleine figure. Quand on a l'occa-

sion d'aider les gens, il faut se rendre compte qu'il y a deux façons différentes de le faire : on peut les aider physiquement et on peut aussi les aider mentalement. On pense parfois que quand on aide les autres, à moins de faire quelque chose de physiquement bénéfique, cela ne leur sera d'aucun bienfait ; mais, en réalité, la première façon de faire le bien d'autrui est de leur faire du bien mentalement. On peut être bénéfique aux autres mentalement. Par exemple, si grâce à notre amour et à notre compassion, on peut aider quelqu'un qui a un tempérament rugueux à devenir plus gentil, plus aimant et plus compatissant, ceci apportera naturellement plus de paix dans le monde et sera une grande contribution ; aussi est-ce bénéfique pour nous-même et pour autrui. Quand on pratique, il existe de nombreuses méthodes et c'est pour cela qu'on enseigne les six [paramitas](#). Il faut les connaître toutes les six, car différentes sortes de pratiques se font à différents moments. On doit avoir toutes les qualités – la patience, prajna, la diligence et l'intelligence – toutes doivent être là. Quand on parle de faire le bien d'autrui, on a besoin d'une vision à long terme. C'est comme quand on évoque les histoires des bodhisattvas qui étaient capables de pratiquer la générosité – qui est si difficile à pratiquer –, et à mener à bien des actes très éprouvants pendant de très longues périodes, pendant des

kalpas. Les histoires parlent d'avoir assez de patience pour supporter de passer un kalpa entier en enfer afin de faire le bien d'un seul être. Que ce soit ou non nécessaire, il faut préparer notre esprit à la possibilité.

*Y a-t-il une méthode pour générer la bodhicitta en un temps très court ?*

En fait, je pense qu'avant de penser à générer la bodhicitta, il faut d'abord savoir ce qu'est la bodhicitta. L'enseignement et l'explication de la bodhicitta pourrait prendre une journée. En tout cas, quand on parle de générer la bodhicitta, celle-ci ne s'élève pas sans causes et sans conditions. La cause et la condition pour faire naître la bodhicitta est la grande compassion ; on a besoin d'une compassion qui englobe tous les êtres sans exception. On doit avoir le souhait d'amener tous les êtres sans exception à être libre de la souffrance. Ce souhait de les libérer de la souffrance est la compassion, mais cette compassion, selon beaucoup de gens, n'est pas suffisante. Il faut aussi avoir l'intention extraordinaire, la pensée « Je le ferai. » Il faut avoir la volonté d'assumer cette responsabilité. Il est facile de dire : « Je veux libérer tous les êtres de la souffrance. » Mais cela reste une aspiration. Quand Mi-

larépa expliquait à quoi ressemblaient la bodhicitta et la grande compassion, il disait que quand la grande compassion s'élève de l'intérieur, c'est comme si on était entouré de feu. Quand on est encerclé par le feu, il est impossible de rester là ; il fait trop chaud. On fait tout ce qu'on peut pour échapper au feu. De même, quand la grande compassion pour tous les êtres grandit en vous, vous avez le sentiment : « Il faut que je fasse quelque chose à ce sujet ; je le dois. Je ne peux pas rester là sans rien faire. Il faut que je fasse quelque chose. » Sinon, si on se contentait de réciter une prière, de jeter un coup d'oeil en pensant « Voilà, c'est à cela que ressemble la bodhicitta », ce serait un peu bizarre. On doit commencer par développer la grande compassion, c'est la méthode pour faire naître la bodhicitta.

*Dans le monde d'aujourd'hui, nous sommes bombardés de messages qui mettent en avant le désir et l'aspiration ; comment faire alors la différence entre perturbation et vertu ?*

A l'heure actuelle, le progrès arrive très vite. On n'a pas le temps d'y penser et on en est fier. Mais si l'on y réfléchit, tous les gens partout dans le monde – les patrons de toutes les grandes compagnies, les gens qui ont créé Facebook, ceux qui ont fait Microsoft, le patron d'Apple ou de n'importe laquelle des autres

compagnies – si vous leur demandez ce qui se passera dans dix ans, ils sont incapables de le dire. Personne ne peut nous dire ce qui va se passer ou comment ce sera dans dix ans. Les choses changent trop vite. C'est ainsi qu'est notre époque. Les choses changent si vite qu'on est incapable de faire la différence entre le bien et le mal. De nouvelles choses n'arrêtent pas de se produire ; où que l'on aille, dehors dans la rue ou à l'intérieur d'un bâtiment, partout on voit de petits écrans qui affichent des publicités. De nos jours, on trouve des publicités jusque dans les toilettes. Aussi, on n'a pas l'occasion d'y réfléchir et de voir la différence. Ceci affecte vraiment notre esprit et le perturbe. En conséquence, certaines choses nous paraissent attirantes et, sans réfléchir, on se met à ressentir de l'attachement ou de l'avidité, ou bien on se sent devenir pingre ou avare. Ceci se produit tout naturellement. C'est pourquoi, à mon sens, on est incapable de faire la différence entre ce dont on a besoin et ce que l'on veut. On mélange les deux.

On peut utiliser ce qui suit comme analogie pour la vertu et la non-vertu : ce dont on a besoin peut être vu comme la vertu, vouloir correspond à la non-vertu. Quand on a besoin de quelque chose, on doit l'identifier, on doit y réfléchir. On doit l'examiner et se demander : « Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?

Y a-t-il une raison pour que j'aie cet objet ? » Avec les envies, on ne cherche pas de raison. Vouloir suffit. « Je veux ceci. J'en ai envie. » Ceci nous suffit pour agir et nous ne cherchons pas d'autre raison.

Quand on reconnaît un besoin, on a un certain contrôle sur notre esprit, c'est en corrélation avec un état vertueux. Quand on est perturbé, la perturbation prend le contrôle de notre esprit et nous éloigne de nous-mêmes. La vertu est ce qui nous donne le contrôle sur notre esprit ; mais quand une cognition non-vertueuse, l'esprit non-vertueux se manifeste, on n'a alors aucune flexibilité ni aucun contrôle. Je pense donc qu'on peut l'envisager comme suit : « Est-ce que ceci est un moment où j'ai le contrôle sur mon esprit ? » Si on a ce contrôle sur l'esprit, on a aussi un peu d'espace qui nous permet de faire la différence entre ce qu'on doit adopter et ce qu'on doit rejeter.

## GLOSSAIRE

**AUDITEURS** : Shravakas ou disciples du Bouddha qui suivent les enseignements du véhicule fondamental avec pour but le nirvana et la libération du samsara.

**BODHICITTA** : Souhait de réaliser l'état de bouddha afin d'amener tous les êtres au parfait éveil.

**BODHISATTVA** : Personne qui a généré la bodhicitta et pris le vœu d'atteindre l'état de bouddha pour le bien des êtres. Dans l'usage commun, ceci renvoie en particulier à ceux qui ont développé la réalisation de la nature de la vérité.

**CINQ BOUDDHAS ET CINQ FAMILLES** : Les cinq bouddhas et leur famille sont chacun associés à la purification d'agrégats et de perturbations spécifiques, et aux cinq sages qui s'élèvent de cette purification.

**DAMAROU** : Petit tambour manuel à deux faces utilisé dans les rituels du vajrayana.

**ÉCOLE KADAMPA** : Lignée qui a cherché à restaurer les enseignements purs du bouddhisme et qui a vu son origine au 11<sup>e</sup> siècle.

**ÉTAT DE BOUDDHA** : État de complet éveil où tous les voiles ont été dissipés et où la sagesse est pleinement développée.

**GOUROUYOGA** : Un des quatre préliminaires spécifiques. Il comporte la prière au gourou afin de recevoir ses bénédictions et d'atteindre la réalisation rapidement.

**HINAYANA ( VÉHICULE FONDAMENTAL )** : Enseignements initiaux donnés par le Bouddha à ses disciples, qui mettent l'accent sur la discipline et enseignent l'absence d'un soi individuel.

**HUIT PRÉOCCUPATIONS MONDAINES** : Être heureux face au gain, à la renommée, aux compliments et au plaisir, et malheureux face à la perte, l'anonymat, la critique et la douleur.

**KAPALA** : Partie supérieure d'un crâne humain utilisée dans certaines pratiques du vajrayana.

**MAHAYANA (GRAND VÉHICULE)** : Deuxième série des enseignements donnés par le Bouddha, qui met l'accent sur

les enseignements portant sur la compassion, la bodhicitta et l'absence de soi de tous les phénomènes.

**MALA** : Cordon ou rosaire de 108 perles de prière.

**MANTRA SECRET** : Autre nom du vajrayana.

**NAGAS** : Serpents d'eau et êtres surnaturels qui vivent dans des grottes.

**OFFRANDE DU MANDALA** : Troisième des quatre préliminaires spécifiques, dans lequel on imagine que l'on offre l'univers tout entier comme méthode pour accumuler du mérite.

**PARAMITAS** : Six vertus transcendantes de la générosité, la discipline, la patience, la diligence, la méditation et la sagesse. On les appelle ainsi car elles transcendent la générosité mondaine ordinaire, etc.

**PERTURBATIONS** : Événements mentaux du désir, de l'aversion, de l'ignorance, de l'orgueil, des vues fausses, de la jalousie etc., qui motivent les actes négatifs qui perpétuent la souffrance du samsara.

**PRAJNA** : Qualité de discernement qui distingue ce qui est dharma de ce qui ne l'est pas.

**PRATIQUE DE VAJRASATTVA** : Deuxième des quatre préliminaires spécifiques, qui élimine les actes négatifs et les voiles.

**PRATYÉKABOUDHAS** : Littéralement 'les éveillés solitaires'. Individus qui atteignent le nirvana par eux-mêmes sans s'appuyer sur un maître spirituel.

**SAMSARA** : Cycle sans fin de la naissance, de la mort, de la renaissance, causé par les perturbations, en particulier l'ignorance et le désir.

**SEPT CAUSES ET RÉSULTATS** : Contemplations afin de générer la bodhicitta : 1. Reconnaître tous les êtres comme notre mère ; 2. Reconnaître la bonté de notre mère ; 3. Lui rendre sa bonté ; 4. L'amour bienveillant ; 5. La grande compassion ; 6. L'intention extraordinaire et 7. La bodhicitta.

**LE TRÉSOR DE L'ĀBHIDHARMA** : Un des cinq grands textes de philosophie bouddhiste. Écrit par Vasubandhu au 4<sup>e</sup> siècle, il présente les enseignements du véhicule fondamental sur la phénoménologie bouddhiste. La traduction anglaise de ce texte est disponible sur [dharmaebooks.org](http://dharmaebooks.org).

**TONGLÈN** : Pratique qui consiste à visualiser le don de tout notre mérite et de notre bonheur et à prendre sur soi toute la souffrance des autres afin que diminue l'amour de soi et que s'accroisse l'amour des autres.

**TROIS POISONS** : Le désir, la haine et l'ignorance, qui sont la base d'où naissent toutes les autres perturbations.

**TULKOU** : Lama, en particulier au Tibet, qui est reconnu comme la réincarnation de son prédécesseur.

**VAJRAYANA** : Véhicule le plus élevé ou rapide, qui inclut des pratiques pour transformer l'esprit, à l'aide de visualisations, de mantras et d'autres techniques.

**VOEUX DE PRATIMOKSHA** : Vœux tels que les vœux monastiques ou les préceptes laïques par lesquels on s'engage essentiellement à éviter de commettre des actes nuisibles du corps et de la parole.

**VOEU DE BODHISATTVA** : Vœu d'amener tous les êtres à l'éveil.

## REMERCIEMENTS

EN TOUT PREMIER LIEU, nous aimerions remercier notre précieux gourou, Gyalwang Karmapa, de nous avoir offert ces merveilleux enseignements et de nous avoir autorisés à les publier. Sa Sainteté a également réalisé la calligraphie ‘Nyingje’ (compassion) présentée dans cet ouvrage.

Les enseignements ont été traduits en direct par Khènpa David Karma Cheupèl ; puis, Jo Gibson s’est chargée de les transcrire à partir d’enregistrements faits par l’équipe de diffusion Web du Gyalwang Karmapa. La transcription a ensuite été vérifiée par rapport au tibétain par Maria Vasilieva et soigneusement éditée par Annie Dibble. La dernière relecture a été effectuée par Maureen McNicholas, qui a préparé le livre pour sa parution aux éditions **KTD Publications**. Beata Stepien a assuré la coordination et a conçu la couverture et les livres électroniques. Pour l’édition française 2021, le livre électronique a été traduit et préparé par Claude-Marie Bonniot. Nous voudrions remercier toutes les

## REMERCIEMENTS

---

personnes qui ont participé à ce projet, ainsi que Dharma Treasure pour leur coopération et leur soutien.

# COPYRIGHT



Éditeur : [DHARMAEBOOKS.ORG](http://DHARMAEBOOKS.ORG)

© 2020 Le 17<sup>e</sup> Gyalwang Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé

Traduit du tibétain en anglais © Khènpa David Karma Cheupèl

Traduction française © Claude-Marie Bonniot

Calligraphie « Nyingjé » © Le 17<sup>e</sup> Gyalwang Karmapa



Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la  
Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale -  
Pas de Modification 4.0 International.

Première publication e-book : Juin 2021

Dharma Ebooks est un projet de [Dharma Treasure](http://Dharma Treasure), qui opère sous la  
direction éditoriale du 17<sup>e</sup> Karmapa, Orgyèn Trinlé Dorjé.



འདྲིའདྲིའདྲིའདྲིའདྲི  
正法寶藏  
Dharma Treasure