

## C'est ça le lamrim !



Lama Yéshé portant une couronne cérémonielle des cinq dhyani bouddhas, Monastère de Kopan, Népal, 1976

Ceux qui comprennent le processus du samsara en son entier se rendent compte que c'est l'ignorance qui pousse les gens à s'adonner à la recherche de plaisirs temporels, tout au long de leur vie, sans jamais se lasser. Il y a donc un réel besoin de méditer, pas seulement pour les religieux mais aussi pour les non-religieux. La libération n'est pas réservée aux religieux. Si vous êtes à même de comprendre votre propre situation, le style de vie qui vous est propre, vous pouvez ressentir clairement votre propre confusion, votre propre insatisfaction même en n'étant pas religieux; vous pouvez percevoir que ce que vous considérez comme du bonheur, qui donne naissance à l'attachement, ne vous procure pas réellement du plaisir. Vous pouvez de même, voir avec quelle facilité vos expériences difficiles vous mettent en colère et que vos expériences neutres vous rendent ignorants et ternes.

C'est le samsara. Votre vie toute entière devient samsara. Ce n'est pas juste le fait d'être vivant qui vous place d'emblée dans le samsara. Non. Cela vient de votre attitude d'ignorance, de saisie et de morosité. C'est ce qui fait que votre vie est samsara

et, comme son nom l'indique –existence cyclique– c'est un cercle et vous tournez, encore et encore, sans en voir la fin.

La méditation peut vous délivrer de toute cette sensibilité émotionnelle que vous alimentez sans cesse. Une fois délivré, vous faites preuve de plus de stabilité dans votre vie; vous avez moins d'attentes car vous comprenez la nature des choses – que le plaisir qu'elles procurent est limité. Si je m'attends à ce que mes vêtements me donnent du plaisir à l'infini, je vais être déçu.

Dans le même ordre d'idées, les êtres humains ne peuvent pas s'apporter les uns aux autres un plaisir éternel ; un moine-gorille venu de l'Himalaya tel que moi ne peut pas vous donner un plaisir éternel. Votre plaisir éternel relève de votre responsabilité et c'est la même chose pour tous les gens sur cette terre, au sein de leurs relations. Il est impossible que l'on puisse procurer à l'autre du plaisir éternel ; il revient à chacun de fournir un effort pour développer son esprit.

On peut dire que chez nous, les occidentaux, tout le monde a la forte ambition de vouloir aider autrui. Pour une quelconque raison, les occidentaux sont vraiment bien intentionnés, qu'ils aient une pratique religieuse ou non. « Je ressens fort d'aider les autres. Je veux faire quelque chose pour ça ». C'est vrai aussi que ça peut être un trip de l'égo.

Néanmoins, quelque part au fond de vous, il y a cette motivation de vouloir aider les autres. De toute façon vous vous ennuyez et êtes en souffrance alors vous vous sentez de faire quelque chose. Mais vouloir aider autrui quand vous vous sentez mal, quand vous souffrez, c'est trop chargé d'émotion. Vous êtes confus et insatisfait. Tant que vous êtes insatisfait, vous ne pouvez procurer une quelconque satisfaction à autrui. C'est véridique à cent pour cent. Tant que je suis intoxiqué par la détresse, je ne peux pas donner du bonheur aux autres, je ne peux pas les libérer de la souffrance. Ce n'est pas possible.

Aider les autres ne signifie pas simplement les soulager de leur douleur physique. Ce n'est pas le véritable sens de l'aide que l'on peut apporter aux autres car leur corps n'est pas réellement la cause de leur souffrance. Son origine fondamentale c'est l'esprit. L'esprit nous fait souffrir ; l'esprit nous rend heureux. L'esprit est la source de tout bonheur et de toute souffrance. Tout vient de l'esprit, de l'énergie de l'esprit.

Ainsi, si vous voulez vraiment aider autrui, vous avez besoin de comprendre l'esprit. Si vous ne connaissez pas la nature de l'esprit, vous ne pouvez même pas vous guérir de votre propre mal-être. Tant que vous n'avez pas traité votre propre maladie de mal-être émotionnel, il ne vous est pas possible d'aider les autres à le faire. Vous rêvez, tout simplement, vous rêvez complètement.

Peut-être que là, une question vous passe par la tête : « Qui dit que ma vie n'est pas heureuse ? Vous, le gorille, vous dites que je suis malheureux dans ma vie mais vous vous trompez. J'ai un travail, une maison, un jardin ; je peux aller au cinéma, regarder la télévision, je peux faire ceci, je peux faire cela... ».

Oui, vous pouvez faire tout cela mais dans quel état d'esprit ? Est-ce que l'esprit qui fait l'expérience de toutes les choses qu'il vous est possible de faire, est vraiment heureux ? A mon tour de vous poser une question : est-ce que tout ce que vous prenez pour du bonheur est véritablement du bonheur, oui ou non ? Les tibétains disent : « Un cochon vit dans un enclos répugnant mais pense que c'est un palais ». Ne soyez pas comme ça !

Qui que nous soyons, nous avons généralement des idées préconçues sur ce qui détermine le bonheur et le malheur. Des gens différents vont avoir des idées différentes concernant les détails mais de façon générale c'est comme ça. Alors vous devez examiner par vous-même si ce que vous prenez pour du bonheur, c'est vraiment du bonheur. Si vous vérifiez en profondeur avec un esprit méditatif pénétrant, vous verrez qu'en réalité, ce que vous appelez « bonheur » relève de la souffrance. Si vous parvenez à voir cela, c'est une forme de réalisation. Cette prise de conscience peut constituer le point de départ de votre voyage en quête de la libération.

Tant que vous prenez une porcherie pour un magnifique mandala, bien que vous puissiez prétendre être en quête de la libération, vous n'y êtes pas. C'est impossible car vous êtes pris au piège dans une situation créée de toutes pièces par l'ombre obscure de l'ignorance qui habite votre esprit.

Je ne cherche pas à dramatiser les choses ici. Je ne suis pas en train de dire que toute la vie est misérable et mauvaise. Vous devez comprendre ce que je suis en train de vous dire sans penser ainsi. Je ne suis pas en train de dire que tout est pitoyable et sans espoir, qu'il n'y a pas d'avenir sur cette planète et que vous feriez mieux de vous trancher la gorge. Le fait est que chacun d'entre nous a ce fantasme sur ce qui relève du bonheur et ce qui n'en est pas ; nous avons tous cette conception erronée. Nous devons la reconnaître et l'abandonner. Si vous pouvez faire ça, vous trouverez la stabilité ; vos ambitions excessives prendront fin ; vous accepterez que la vie change. Dans ce cas, si quelqu'un fait une erreur, vous l'acceptez. Il n'y a plus cet esprit hyper sensible qui surenchérit émotionnellement et vous fait vivre sans cesse des hauts et des bas car vous connaissez la nature des choses.

Vous pouvez voir que nous sommes tous reliés les uns aux autres. Les humains sont constamment impliqués avec d'autres humains et toute cette interaction entre les gens, qui nourrissent leur esprit d'une extrême ambition, crée des conflits. Nous nous inventons mutuellement des problèmes. Tout cela vient de l'esprit.

J'ai entendu dire que la moitié de tous les mariages se terminaient par un divorce. Pouvez-vous imaginer le résultat en termes de souffrance pour des millions de personnes ? Alors quelle en est réellement la cause? La rencontre, la liaison qui s'installe, le mariage, le divorce, le « au-revoir, je ne t'aime plus » – toutes ces situations ridicules qui surgissent lors de cette expérience particulière– qui a créé cela ? Regardez ça de plus près. C'est l'ambition émotionnelle qui est derrière tout ça, le fait de rester bloqué sur des idées fixes, des illusions. Deux personnes se rencontrent : « Oh ! tu es si beau, si fantastique ». C'est du genre « J'ai trouvé un compagnon tellement merveilleux ». Se crée alors une montée incroyable d'attentes, à partir de quelque chose qui est basé sur l'illusion. C'est impossible que ces attentes soient satisfaites, ce n'est pas envisageable que l'autre personne puisse vous donner pleinement satisfaction si bien que, tôt ou tard, vous vous séparez. Vous pouvez comprendre comment ça se passe.

Ce sont des expériences humaines fréquentes. Si vous comprenez comment et pourquoi deux personnes se lient puis se séparent et se retrouvent meurtries, c'est ça le lamrim ! Le lamrim, c'est ça ! Il n'est pas nécessaire d'user de la foi, pas nécessaire non plus d'adhérer à un quelconque système religieux extrémiste pour en saisir la vérité. Vous pouvez simplement le constater d'un point de vue scientifique.

Les enseignements du Seigneur Bouddha sont tellement simples. Vous n'avez qu'à vérifier par votre propre vécu. Le fait d'examiner de plus près votre façon de vivre constitue le premier pas vers le renoncement. Une fois le renoncement au samsara développé, vous êtes sur la voie de la libération. Le fait de savoir comment fonctionne le samsara, c'est en soi le renoncement.

N'allez pas penser, comme c'est le cas pour beaucoup, que le renoncement annonce l'abandon de quelque chose de désirable. Mais, en vous, il y a un feu dangereux qui brûle. C'est ce feu qu'il vous faut éteindre, c'est à cela qu'il vous faut renoncer ; ce que vous devez lâcher, c'est cet esprit brûlant d'attachement et de saisie. C'est cela qui est en train de vous consumer.

Colophon : Lama Yéshé a donné cet enseignement pendant le dixième cours de méditation de Kopan, novembre 1977. Mis en forme en anglais par Nicholas Ribush (LYWA). Traduction française par la vénérable Ngeunga et Brigitte Lucas, [Service de traduction francophone de la FPMT](#), janvier 2014.