

Suivez votre voie sans attachement

Nos esprits sont incroyables. Nos hauts et nos bas n'ont rien à voir avec la réalité, rien à voir avec la vérité. Il est très important de comprendre ce fait psychologique.

Il est normal pour nous de penser que notre voie et nos idées sont bonnes, valables et parfaites, mais en nous y concentrant avec excès, nous rabaissons inconsciemment les autres voies et les autres idées.

Il se peut que je pense : « Le jaune est une couleur fantastique » et que je vous explique alors en détail combien le jaune est bien. Dès lors, à cause de mon raisonnement logique, vous commencez à penser que le jaune est bien, qu'il est la couleur parfaite. Mais cela entraîne dans l'esprit l'apparition automatique de croyances antagonistes : « Le bleu n'est pas si bien, le rouge n'est si bien. »

Deux choses entrent en conflit l'une avec l'autre. C'est classique, mais c'est une erreur, en particulier lorsqu'il s'agit de religion. Nous devons empêcher que se produisent, dans notre esprit, ces contradictions par lesquelles en acceptant une chose, nous en rejetons automatiquement une autre. Si vous observez bien, vous vous rendrez compte que ce n'est pas que vous suiviez aveuglément quelque chose d'extérieur, mais que votre esprit est trop extrême dans une direction. Cela provoque automatiquement, par contraste, l'autre extrême et le conflit entre les deux déséquilibre votre esprit et perturbe votre paix intérieure.

C'est de cette façon que le parti pris religieux apparaît. Vous dites : « J'appartiens à cette religion » et dès que vous rencontrez quelqu'un appartenant à une autre, vous éprouvez un sentiment d'insécurité. Cela signifie que votre sagesse-connaissance est faible. Vous ne comprenez pas la nature véritable de votre esprit et vous accrochez à un point de vue extrême. Évitez que votre esprit soit pollué de la sorte ; assurez-vous d'être en bonne santé mentale. Après tout, le but de la pratique d'une religion, du bouddhisme, du dharma, de la méditation ou quelle que soit le nom que vous souhaitiez lui donner, est d'amener l'esprit complètement au-delà d'attitudes mentales contradictoires et malsaines.

Le seigneur Bouddha a lui-même exhorté les étudiants auxquels il enseignait de pratiquer sans attachement. Bien qu'il enseigna une méthode universelle, incroyable et précise, il leur fit promettre de ne pas s'attacher à ses enseignements ou aux réalisations, à la libération intérieure, au nirvana ou à l'Éveil lui-même.

Parvenir à la libération de l'attachement est une chose très difficile, en particulier dans une société matérialiste. Il vous est pratiquement impossible de gérer les choses matérielles sans attachement, ce qui vous conduit à avoir une attitude de saisie vis à vis de ce qui est d'ordre spirituel. Même si c'est difficile, vous devez pourtant vérifier comment la psychologie du Seigneur Bouddha vous offre une santé mentale parfaite, libre des extrêmes de ceci et de cela.

Enseignement donné par Lama Yéshé à la Société bouddhiste chinoise de Sydney le 24 Avril 1975. Revu par Nick Ribush – LTYWA.

Sachez ce que vous faites

A l'heure actuelle, même si de nombreuses personnes se rendent compte des limites du confort matériel et sont intéressées de suivre une voie spirituelle, peu apprécient vraiment la véritable valeur de la pratique du Dharma.

Pour la plupart, la pratique du Dharma, de la religion, de la méditation, du yoga - ou quelle que soit la désignation donnée - demeure toujours superficielle : un changement de vêtement, de nourriture, de démarche, etc., choses qui n'ont rien à voir avec la pratique du Dharma.

Avant de commencer à pratiquer le Dharma, vous devez examiner en profondeur pourquoi vous le faites et quel problème vous essayez de résoudre. Adopter une religion ou pratiquer la méditation simplement parce que votre ami le fait n'est pas une raison valable.

Changer de religion n'est pas la même chose que teindre un vêtement, que rendre soudainement ce qui était rouge, blanc. La vie spirituelle est mentale, non physique ; elle requiert un changement d'attitude. Si vous abordez la pratique spirituelle de la même façon que vous faites les choses matérielles, vous ne développerez jamais la sagesse ; cela ne sera que de la frime.

Avant de partir pour un long voyage, vous devez planifier votre itinéraire en étudiant une carte, sinon vous vous perdrez. D'une façon similaire, il est très dangereux de suivre aveuglément n'importe quelle religion ; les erreurs que l'on fait sur la voie spirituelle sont beaucoup plus dangereuses que celles faites dans le monde matériel. Si vous ne comprenez pas la nature du chemin de la libération et que vous fassiez des efforts dans la mauvaise direction, vous n'arriverez nulle part.

Par conséquent, avant de commencer à pratiquer le Dharma, vous devez savoir où vous en êtes, quelle est votre situation actuelle, la nature qui caractérise vos corps, parole et esprit. Vous pouvez alors vous rendre compte de la nécessité de pratiquer le Dharma, de la raison logique de le faire. Grâce à votre expérience personnelle, votre objectif devient alors plus clair. Si vous vous engagez sans avoir une idée claire de ce que vous faites, sans savoir où vous essayez d'aller, comment pouvez-vous savoir si vous vous trouvez sur la bonne voie ? Comment pouvez-vous savoir quand vous vous trompez ? Il est erroné d'agir à l'aveuglette, en pensant : « Bien, laisse moi faire et on verra ce qui se passe ». C'est courir à la catastrophe.

Le bouddhisme s'intéresse moins à ce que vous faites que ce pour quoi vous le faites : votre motivation. L'attitude mentale qui sous-tend une action est beaucoup plus importante que l'action elle-même. Il se peut que les observateurs extérieurs vous voient comme quelqu'un d'humble, de spirituel et de sincère, mais si ce qui vous pousse de l'intérieur est un esprit impur, si vous agissez en ignorant la nature du chemin, tous vos soi-disant efforts spirituels ne vous conduiront nulle part et ne sont qu'une perte de temps.

Enseignement donné par Lama Yéshé au Théâtre Adyar à Sydney, Australie en Avril 1975. Revu par Nick Ribush – LTYWA.