

Motivation

Comment le monde existe-il ?

Qu'est-ce qui assemble les particules d'énergie telles que les quarks pour leur donner cette apparence ?
Qu'est-ce qui crée ce monde dans lequel je vis ?

Pourquoi je perçois le monde, les formes, de cette manière et pas d'une autre ?

Rien n'existe de manière indépendante, autonome. Et pourtant dans mon for intérieur, dans mon cœur, je perçois tout, moi et les autres, les objets, situations, etc., avec cette saisie, cette ignorance, Moi Je, séparé du reste. Sur la base de cette forte saisie d'un moi autonome indépendant, je génère attachement, aversion, et j'agis.

D'un point de vue bouddhiste, c'est cette ignorance, attachement, aversion et actions qui rassemblent cette matière subtile pour donner cette apparence dans laquelle je vis ; ils sont la cause de toutes ces expériences déplaisantes, ou contaminées, qui n'ont plus rien à voir avec la réalité. Je vis en plein délire, complète hallucination... Je vis comme ça, mais la plupart des autres sont dans la même situation.

Nous faisons l'expérience encore et encore des souffrances juste à cause de notre ignorance, de notre auto-chérissenment.

Depuis des temps sans commencement, moi et tous les êtres sensibles nous sommes esclaves de notre ignorance (ignorance qui nous fait croire que nous existons de manière complètement indépendante, créant ainsi une forte dualité entre nous et les autres, le reste). Cette ignorance engendre de l'attachement envers ce qui est plaisant, de l'aversion envers ce qui est déplaisant. Tous trois détruisent la paix naturelle de mon esprit, la paix naturelle de l'esprit des êtres. Ces attitudes d'auto-chérissenment nous poussent encore et encore à nuire aux autres, à commettre des actes nuisibles. Elles sont à l'origine des guerres, de tous les conflits, de tous nos problèmes dans nos relations avec les autres mais aussi de toutes les souffrances dont nous faisons l'expérience. Aujourd'hui j'ai la possibilité non seulement de réaliser que mon ignorance et mon auto-chérissenment sont à l'origine de toutes ces souffrances et problèmes, de toutes mes souffrances et problèmes, je peux finalement les dissiper à l'aide de la sagesse. Mais, encore plus extraordinaire, grâce à l'amour et à la compassion, je vais pouvoir aussi dissiper la souffrance d'autrui, je vais pouvoir leur donner, faire naître en eux, la sagesse qui les protégera définitivement de ces souffrances. Aujourd'hui je vais consacrer ma journée à regarder mon esprit, reconnaître ces ennemis que sont l'ignorance, l'attachement, la colère, etc. et les dissiper, aujourd'hui je vais contempler cette sagesse qui comprend l'interdépendance de chaque chose et vivre avec elle tout au long de mes actions, je vais vivre cette journée avec amour et compassion, je vais vivre cette journée pour les autres, en observant une éthique pure.

Générer cette motivation le matin au réveil ou un peu après. Durant la journée, regarder si oui ou non nous sommes en accord avec cette motivation, si non alors on réajuste notre état d'esprit en harmonie avec cette motivation, si oui on se réjouit et continue.

Jour après jour, on renouvelle cette motivation. En vivant avec une telle attitude de vie, notre existence prend vraiment tout son sens.

Fait par Sixte Vinçotte, 2008.

LES ÉTAPES DE LA VOIE - MÉDITATION 2

La précieuse renaissance humaine

On considère qu'une renaissance humaine est « précieuse » quand elle est exempte de huit états de non-liberté qui rendent la pratique du Dharma impossible, et qu'elle est dotée de dix circonstances heureuses qui sont favorables à la pratique du Dharma.

IDENTIFICATION DES LIBERTÉS ET DES ATTRIBUTS (OU RICHESSES)

Les huit libertés d'une précieuse renaissance humaine

Quatre libertés en rapport avec les états d'existence non-humains

- 1) Liberté d'une naissance dans le royaume des enfers
- 2) Liberté d'une naissance dans le royaume des esprits avides
- 3) Liberté d'une naissance dans le royaume des animaux
- 4) Liberté d'une naissance en tant que dieu à longue vie

Quatre libertés en rapport avec les états d'existence humains

- 5) Liberté d'être né à une époque où aucun bouddha n'est apparu dans le monde
- 6) Liberté d'être né dans une région reculée
- 7) Liberté d'être né avec des facultés mentales ou physiques défaillantes
- 8) Liberté d'avoir des vues fausses

Il faut essayer de penser à ce que cela signifierait de vivre dans de telles conditions et voir si elles nous laisseraient le loisir de pratiquer le Dharma. Faire naître de la joie en découvrant qu'en fait nous ne tombons sous le coup d'aucun de ces empêchements.

Les dix attributs (ou richesses) d'une précieuse renaissance humaine

Cinq attributs personnels

- 1) Etre né humain
- 2) Etre né dans une région « centrale »
- 3) Etre né avec des facultés complètes
- 4) Ne pas avoir de karma négatif extrêmement lourd (avoir un karma qu'on peut éliminer)
- 5) Avoir foi dans la base (les trois corbeilles d'enseignements)

Cinq attributs par rapport à autrui

- 6) Etre né en une période où un bouddha est apparu
- 7) Que ce bouddha ait enseigné
- 8) Que ses enseignements demeurent dans le monde
- 9) Qu'il y ait des pratiquants qui suivent [et pratiquent] ses enseignements
- 10) Qu'il existe des gens ayant de l'amour et la bonté pour les autres

Il faut réfléchir au fait que nous bénéficions de ces circonstances particulièrement favorables qui nous permettent de pratiquer le Dharma et que nous avons une très grande chance, si nous comparons notre situation avec celles d'autres périodes et d'autres êtres, même d'êtres humains. Se sentir joyeux et plein d'assurance.

LA GRANDE VALEUR D'UNE PRÉCIEUSE VIE HUMAINE DOTÉE DES LIBERTÉS ET DES ATTRIBUTS

Ici, il faut contempler le fait que la vie humaine est le meilleur support de vie pour réaliser aussi bien le bonheur temporaire que le bonheur ultime ; les principaux buts étant :

- 1) le bonheur temporaire d'une renaissance supérieure,

- 2) le bonheur ultime de la libération, et
- 3) l'éveil.

Contempler les pratiques nécessaires pour réaliser ces différents objectifs et le fait que, sur la base de ce corps humain, il est possible de s'engager dans ces pratiques, à savoir :

- 1) l'observation de la loi de cause à effet,
- 2) les trois entraînements supérieurs, et
- 3) les six perfections.

Arriver à la conclusion qu'il ne faut donc pas agir comme un animal qui ne recherche rien d'autre que le bonheur et l'élimination de la souffrance immédiats, ni gâcher cette opportunité en arrivant à la fin de cette vie humaine les mains vides.

LA GRANDE DIFFICULTÉ DE L'OBTENIR

- 1) Démonstration par le biais de l'analogie
 - La majorité des êtres, qu'ils viennent d'états d'existence heureux ou malheureux, renaissent dans les royaumes inférieurs ; leur nombre est comparable à la quantité de grains de poussière contenus dans cette grande terre.
 - Mais seulement une infime minorité des êtres, qu'ils viennent d'états d'existence heureux ou malheureux, renaissent dans les royaumes heureux ; leur nombre est comparable à la quantité de grains de poussière pouvant tenir sur le tranchant de l'ongle.
- 2) Les causes permettant de l'obtenir sont difficiles à créer
 - Les causes d'une précieuse renaissance humaine sont la pure moralité, la générosité, la patience et les prières non-souillées.
 - Mais les êtres sont pour la plupart orientés vers la non vertu, ils purifient rarement leur karma négatif et ne s'abstiennent pas de commettre de nouveau karma négatif.
 - La plupart des êtres résident dans les royaumes inférieurs ; pendant tout le temps qu'ils y passent, il leur est difficile de créer des actions positives et ils s'engagent essentiellement dans la non vertu.
- 3) Le résultat en lui-même est une chose très rare
 - Parmi toutes les renaissances possibles, les renaissances heureuses sont rares,
 - Et, parmi les renaissances heureuses, une précieuse renaissance humaine est rare.

Pour faire naître le souhait sincère d'extraire l'essence des libertés et attributs, contemplons les quatre points suivants :

1. Il est nécessaire de pratiquer le Dharma parce que tous les êtres ne souhaitent que le bonheur et le rejet de la souffrance. Ce n'est qu'en pratiquant le Dharma que l'on peut éliminer la souffrance et obtenir le bonheur.
2. Puisque nous avons les conditions externes - un maître parfait - et les conditions internes - les libertés et attributs - nous pouvons pratiquer le Dharma.
3. Il faut pratiquer le Dharma cette vie durant sinon, pendant de nombreuses vies, ces dix-huit atouts ne seront plus à notre disposition.
4. Il faut pratiquer le Dharma maintenant car la mort peut frapper à tout moment.

Colophon : Fiche de méditation préparée par la vén. Birgit, pour la retraite de lamrim de l'Institut Lama Tsongkhapa en mars 2005 - Traduction et adaptation française par la vén. Tenzin Ngeunga, pour la retraite de lamrim de l'Institut Vajra Yogini en janvier 2008. Modifié par Sixte Vinçotte mars 2008.

LES ÉTAPES DE LA VOIE - MÉDITATION 3

Avoir conscience de la mort

LES DÉSAVANTAGES DE NE PAS AVOIR CONSCIENCE DE LA MORT

- Même jusqu'à l'ultime seconde où nous sommes vraiment en train de mourir, l'esprit a tendance à se cramponner à l'idée « Je ne vais pas mourir ».
- A cause de l'esprit qui se cramponne à l'idée « Je ne mourrai pas aujourd'hui », nous ne faisons que penser aux moyens d'obtenir le bonheur et éliminer la souffrance de cette vie-ci seulement ; et ainsi toutes nos aspirations restent liées à cette vie seulement et il ne reste plus rien pour notre pratique du Dharma.
- Même quand nous nous mettons à pratiquer, nous le faisons avec peu de puissance du fait que nos vertus restent associées avec les objectifs de cette vie ; elles sont ainsi mêlées avec des actions non vertueuses et liées à des causes de renaissances dans des états d'existence infortunés.
- Nous sommes incapables de surmonter la paresse de la procrastination (remettre à plus tard) et à cause de cela nous ne parvenons pas à atteindre nos buts car, au lieu de nous y mettre, nous perdons notre temps en fainéantise, bavardages inutiles, distractions au sujet de la nourriture et de la boisson et autres.
- Comme notre esprit est occupé par les excellences de cette vie, nos perturbations mentales et les comportements erronés qui en résultent s'accroissent et nous nous détournons du nectar du Dharma.

LES BIENFAITS D'AVOIR CONSCIENCE DE LA MORT

- Convaincu que nous allons mourir demain, nous allons développer le souhait d'extraire l'essence de cette vie et, voyant la futilité de tous les efforts déployés en direction des buts du monde, nous allons nous détourner des comportements incorrects, accumuler du bon karma en prenant refuge, etc.
- A cause de la diminution de nos désirs pour cette vie, les perturbations et les comportements erronés seront pacifiés.
- Cette pensée est la porte de toutes les qualités car elle éradique la saisie de la permanence (le déni instinctif de la mort), qui conduit à toutes les sortes de dégénérescence et constitue la raison même pour laquelle nous ne pratiquons pas le Dharma.

COMMENT MÉDITER SUR LA CONSCIENCE DE LA MORT

- A. Il est certain que nous allons mourir
- B. Le moment où nous mourrons est incertain
- C. A l'heure de la mort, rien d'autre que le Dharma ne sera d'un quelconque bienfait

A. Il est certain que nous allons mourir

1. Il est certain que la mort viendra et rien ni personne ne peut l'en empêcher.
2. Notre durée de vie ne peut pas augmenter mais au contraire va diminuant sans interruption.

3. Nous mourons sans avoir eu le temps de pratiquer le Dharma de notre vivant.

Prendre la décision : je dois absolument pratiquer le Dharma.

B. Le moment où nous mourons est incertain

4. Il n'y a aucune certitude par rapport à la durée de vie des êtres humains de Jamboudvipa.

5. Les conditions qui provoquent la mort sont nombreuses et peu nombreuses sont celles qui soutiennent la vie.

6. Le corps est extrêmement vulnérable.

Prendre la décision de pratiquer le Dharma à partir de maintenant.

C. A l'heure de la mort, rien d'autre que le Dharma ne sera d'un quelconque bienfait

7. Nous ne pouvons pas emmener nos amis avec nous.

8. Nous ne pouvons pas emmener nos possessions avec nous.

9. Nous ne pouvons pas emmener notre corps avec nous.

Prendre la décision de pratiquer le Dharma purement.

Méditation sur l'impermanence. Vous pouvez aussi méditer sur l'aspect impermanent de toute chose composée (changeant d'instant en instant), nous-mêmes, nos relations, nos expériences, nos proches, possessions etc.

Rien de cela ne dure.

Colophon : Fiche de méditation préparée par la vén. Birgit, pour la retraite de lamrim de l'Institut Lama Tsongkhapa en mars 2005 - Traduction et adaptation française par la vén. Tenzin Ngeunga, pour la retraite de lamrim de l'Institut Vajra Yogini en janvier 2008. Modifiée par Sixte Vinçotte, mars 2008.

LES ÉTAPES DE LA VOIE - MÉDITATION 8 BIS

La vérité de l'origine

LES SIX FACTEURS PERTURBATEURS RACINE (selon les tantras)

1. L'attachement
Perturbation mentale qui observe un objet comme étant plaisant, exagère ses qualités, souhaite l'obtenir et le garder.
2. L'hostilité (ou l'aversion)
Perturbation mentale qui observe un objet comme étant déplaisant, exagère ses fautes et souhaite lui nuire.
3. L'orgueil
Perturbation mentale qui est un esprit imbu de lui-même qui se manifeste par une attitude de supériorité concernant ses propres qualités internes ou externes.
4. L'ignorance
Une non-connaissance perturbée (ou pervertie) due au fait que l'esprit ne connaît pas, ou ne comprend pas, ou comprend de manière erronée, la nature des quatre vérités, des actions et de leurs résultats, et des Trois Joyaux.

L'ignorance principale étant celle qui appréhende le soi (de la personne ou des phénomènes) comme existant de manière intrinsèque.

5. L'avarice
Perturbation mentale qui est un esprit qui retient ses possessions à cause d'un attachement excessif.
6. La jalousie
Perturbation mentale qui est un esprit profondément dérangé qui ne peut pas supporter les merveilleux attributs (possessions, beauté, etc.) d'un autre.

En accord avec les soutras, ces six perturbations racine sont l'attachement, l'hostilité, l'orgueil, l'ignorance, le doute et les vues fausses.

L'ORDRE DANS LEQUEL LES FACTEURS PERTURBATEURS APPARAISSENT

D'abord, il y a l'ignorance qui conçoit un « je » et un « mien » existant intrinsèquement.

De là, naît la discrimination par rapport à un « autre », lui aussi existant de manière intrinsèque, d'où une forte dualité.

A partir de là, apparaît l'attachement pour ce qui est plaisant ou nous appartient, et l'aversion envers ce qui est déplaisant.

De là nous générons orgueil, jalousie et avarice.

LES DÉFAUTS (MÉFAITS) DES FACTEURS PERTURBATEURS

- L'esprit est perturbé
- L'esprit est dans l'erreur par rapport à l'objet qu'il observe
- L'esprit renforce sa familiarité avec les facteurs perturbateurs de sorte que le même facteur perturbateur continue à apparaître
- On se nuit à soi-même, aux autres, ou aux deux
- On commet des actions négatives dans cette vie, dans les vies futures, ou les deux

- On fait l'expérience de la douleur et des tourments
- On se sent privé de joie, plein d'appréhension et manquant de confiance en soi en société
- Notre (mauvaise) réputation se répand dans toutes les directions
- Les personnes excellentes, les enseignants par exemple, vous réprimandent
- Ils sont à l'origine des souffrances de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort
- Ils détruisent la vertu et affaiblissent les ressources
- Ils détruisent l'espoir d'une renaissance favorable
- On meurt dans le regret
- Nos objectifs restent non atteints
- Après la mort, on obtient une renaissance défavorable

LE KARMA

1. Le karma qui est volition, le karma mental
2. Le karma qui est l'action voulue, les actions du corps et de la parole motivées par cette volition
 1. Karma vertueux
 - Karma méritoire : cause d'une renaissance dans le royaume du désir
 - Karma immuable : cause de renaissance dans les royaumes de la forme et du sans-forme
 2. Karma non vertueux

[LES CAUSES DES PERTURBATIONS MENTALES

Six facteurs suscitent l'apparition des perturbations mentales :

- Les supports
- Les objets
- Les activités inutiles
- Les discussions inutiles
- L'accoutumance
- L'attention inappropriée]

Colophon : Fiche de méditation préparée par Sixte Vinçotte sur la base d'un document de la vén. Birgit, Institut Vajra Yogini, mars 2008.

L'art du bonheur

avec Sixte Vinçotte

Notre potentiel humain



Quel est le potentiel de notre esprit ? Comment est-il à la base de toute chose ?

Quel état d'esprit essaie-t-on de développer lorsqu'on réfléchit au fait que la mort est inévitable et son moment incertain ?