

DECOUVERTE DU BOUDDHISME

FICHE DE PARTICIPATION AU MODULE

11 – TRANSFORMER SES PROBLEMES

Une fois achevés les quatorze modules du programme Découverte du Bouddhisme, le bureau international de la FPMT (Fédération pour la Préservation de la Tradition Mahayana) remettra un certificat aux étudiants qui le souhaitent. Afin de valider officiellement ce module, nous vous demandons d'assister à tous les enseignements et d'effectuer toutes les lectures et méditations (voir ci-dessous).

Nom de l'étudiant _____

Centre où ont eu lieu les cours : INSTITUT VAJRA YOGINI

Dates des enseignements : 12 et 13 décembre 2015

Type d'enseignement : week-end

Enseignant : Christian Charrier

PRÉSENCE

Nombre de jours d'enseignement reçus : _____

Nombre de jours d'enseignement donnés : 2

Nombre d'enseignements « rattrapés » en écoutant l'enregistrement : _____

sur <http://www.institutvajrayogini.fr/audiovideo.html>

MEDITATIONS, PRATIQUES ET RETRAITES

Méditation sur l'échange de soi avec autrui (fiche 11)	Fait _____
Méditation sur prendre et donner <i>tonglen</i> (p. 31 lectures demandées)	Fait _____
Méditation sur transformer les problèmes en bonheur (p. 35 lectures demandées)	Fait _____
Réfléchir sur les 8 versets de la transformation de l'esprit	Fait _____
Motivation	Fait _____

LECTURES DEMANDÉES

(Veuillez indiquer les lectures effectuées)

Lectures du module (sous forme digitale, écrivez à : francoise.majeste@free.fr)	Fait _____
Lectures facultatives	
La voie vers l'Éveil, p. 293 à 322.	Fait _____
Transformer ses problèmes, Lama Zopa Rinpoché, Ed. Vajra Yogini.	Fait _____
Dompter son esprit, Lama Zopa Rinpoché, Ed. Vajra Yogini.	Fait _____
Conseils d'un ami spirituel, Guéshé Rabtèn, Ed. Vajra Yogini.	Fait _____

EVALUATION

Date : _____

Signature de l'enseignant : _____

Motivation

Quelle chance incroyable pour moi de ne pas encore être mort, et particulièrement que la mort ne m'ait pas surpris la nuit dernière. Par conséquent, quelle merveille et quelle chance qu'aujourd'hui je sois encore un être humain, condition d'une extrême rareté.

Mais ce n'est pas tout. J'ai un corps humain parfait, ce qui est également extrêmement rare. J'ai rencontré l'ami vertueux qui révèle l'infaillible voie complète vers l'éveil ainsi que le Dharma du Bouddha qui sont, l'un comme l'autre, extrêmement difficiles à rencontrer.

Étant donné que j'ai rencontré toutes ces circonstances extraordinairement favorables, je ne dois pas le moins du monde gaspiller ma vie.

Je dois faire en sorte que ma vie soit la plus utile possible pour l'infinité des êtres. Leur paix et leur bonheur dépendent de moi et tout le bonheur dont je fais l'expérience, je le dois à leur seule bonté. Dans la mesure même où ma vie est de la plus grande utilité pour autrui, elle devient également le moyen d'obtenir bonheur et réussite pour moi-même.

Le but de ma vie est de libérer tous les êtres de la souffrance et de ses causes - à savoir, le karma négatif et les pensées perturbatrices - et de les mener, non seulement au bonheur suprême de la libération personnelle (libération des souffrances du samsara uniquement), mais aussi au bonheur sans égal de l'éveil. Telle est ma responsabilité.

Je suis responsable du bonheur de tous les êtres. Pourquoi ? Parce qu'en fait, il dépend entièrement de mon état d'esprit, à savoir si j'ai ou non de la compassion pour eux, que mes actions leur soient bénéfiques ou nuisibles. Au moment même où la compassion naît dans mon esprit, je deviens immédiatement bénéfique aux innombrables êtres. Du moins, je ne leur cause aucun mal.

Le but suprême de ma vie est d'œuvrer parfaitement pour les autres.

Pour atteindre cet objectif il est nécessaire que je réalise l'état du plein éveil, l'esprit omniscient, et pour cela il me faut actualiser la voie vers l'éveil. C'est pourquoi je vais accomplir des actions ordinaires et des actions vertueuses. Des deux types de motivation, la motivation causale et celle du moment, il s'agit ici de la motivation causale. Elle est la meilleure des motivations vertueuses pour transformer désormais toutes mes actions. C'est la meilleure cause de bonheur et son fruit est l'éveil complet et suprême.

Puissent toutes mes actions ne devenir que des causes me permettant d'obtenir l'éveil et de mener tous les êtres à cet éveil le plus rapidement possible.

Extrait du Livre de prières de la FPMT, volume 1, page 169.

La transformation de l'esprit en huit versets

Guéshé Langri Thangpa

*Déterminé à obtenir le plus grand bienfait possible
Grâce à tous les êtres qui sont plus précieux
Que le joyau qui exauce les souhaits,
Je les considérerai comme les plus chers à tout instant.*

*En compagnie d'autrui, je me considérerai toujours
Comme le plus bas de tous
Et, du fond du cœur,
Je tiendrai les autres pour chers et suprêmes.*

*Vigilant, dès qu'une émotion perturbatrice¹ s'élève
Dans mon esprit,
Mettant en danger les autres et moi-même,
Je l'affronterai et m'en détournerai sans tarder.*

*Quand je vois des êtres d'un naturel méchant,
Accablés par de violentes négativités et d'intenses souffrances,
Je chérirai ces êtres rares
Comme si j'avais trouvé un trésor précieux.*

*Si, par jalousie, d'autres me maltraitent, par des injures,
Des insultes et autres malveillances,
J'accepterai la défaite
Et leur offrirai la victoire.*

*Quand celui à qui j'ai fait du bien
Et en qui j'ai placé tous mes espoirs
Me blesse cruellement,
Je verrai en lui mon saint maître.*

*En bref, directement et indirectement,
J'offrirai tout bienfait et tout bonheur à tous les êtres mes frères.
En secret, je prendrai sur moi
Leurs actions nuisibles et leurs souffrances.*

*Sans être contaminé par les souillures
Des conceptions erronées des huit préoccupations mondaines²,
Puissè-je, en percevant que tous les phénomènes sont illusoire,
Être affranchi de l'asservissement de l'attachement.*

Notes :

1. Ignorance, attachement, colère, jalousie, orgueil, paresse, etc.
2. L'espoir du plaisir et la crainte du déplaisir ou de la souffrance.
L'espoir du gain et la peur de la perte.
L'espoir de la bonne réputation et la crainte de la disgrâce.
L'espoir des éloges et la crainte du blâme et des critiques.

Traduction française : Eléa Redel et Anila Wangmo - octobre 2006, pour le Livre de Prières de la FPMT, vol. 1.

LES ETAPES DE LA VOIE - MEDITATION 11

Comment développer la bodhicitta

Méthode de l'égalisation et de l'échange de soi avec autrui

La seconde méthode pour le développement de la bodhicitta, qui a été transmise à Lama Tsongkhapa en une lignée ininterrompue depuis le Bouddha Shakyamouni en passant par Manjoushri, Nagarjouna, Shantidéva, etc., est celle de l'égalisation et de l'échange de soi avec autrui.

1. Egaliser soi-même et autrui

Les autres sont semblables à nous en ce qu'ils veulent le bonheur et ne veulent pas la souffrance. Il est dit dans *L'entrée dans les pratiques du bodhisattva (Bodhisattvacharyavatara, Shantidéva)* :

De même que les gouttes de sperme et de sang
Provenant d'autres personnes
Sont considérées comme « moi »,
De la même manière, nous devrions nous habituer à considérer autrui.

Et dans *Le compendium des instructions (Shantidéva)* :

Par la familiarisation avec l'égalité de moi-même et de l'autre,
L'esprit d'éveil devient stable.
Les notions de « soi » et « autrui » sont relatives et inventées de toutes pièces,
Tout comme le sont les notions de « ici » et « là-bas ».

Ce flanc de montagne n'est pas « de ce côté-ci » en lui-même,
Selon le point de vue, il devient « de ce côté-ci ».
Et si le « soi » n'est pas établi en lui-même,
Selon le point de vue, il devient « autrui ».

2. Les avantages de l'échange de soi avec autrui

Le Maître Shantidéva dit :

Toutes les joies dans ce monde
Proviennent du désir du bonheur d'autrui

3. Les désavantages de ne pas pratiquer cet échange

Toutes les souffrances de ce monde
Viennent du désir de son propre bonheur.
A quoi bon de longues explications ?

Les puérils oeuvrent à leur seul profit
Les bouddhas oeuvrent au bien d'autrui.
Qu'il suffise de contempler la différence entre les deux !

4. La résolution de s'échanger soi-même avec autrui

- Considérer l'auto-chérissenent comme son ennemi principal
- Considérer l'amour des autres comme le cœur même de sa pratique

5. La pratique même de l'échange de soi avec autrui avec « prendre et donner »

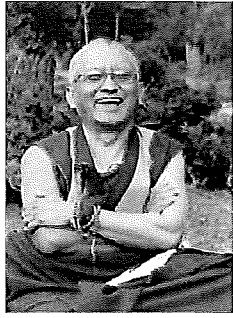
- Avec la motivation de compassion, prendre sur soi toutes les souffrances d'autrui
- Avec la motivation d'amour, donner tout son bonheur aux autres
 - Commencer avec soi-même, puis ses proches, les personnes neutres, et enfin ses ennemis
 - Commencer avec un petit nombre de personnes, puis élargir à tous les royaumes et tous les êtres
 - Combiner la pratique avec la visualisation de la fumée noire et de la lumière blanche
 - Combiner la pratique avec l'inspiration et l'expiration

La combinaison des deux méthodes

Il existe une troisième méthode pour le développement de la bodhicitta ; c'est la technique en onze points qui combine la méthode en sept points des 6 causes et un effet avec les cinq points de l'égalisation et de l'échange de soi avec autrui. Ces onze points se déclinent comme suit :

1. Développement de l'équanimité
2. Tous les êtres ont été notre mère
3. Se souvenir de la bonté de nos mères
4. Développer le souhait de leur rendre leur bonté
5. Egaliser soi-même et autrui
6. Avantages de l'échange de soi avec autrui
7. Désavantages de ne pas pratiquer cet échange
8. Prendre sur soi toutes les souffrances des autres avec la motivation de compassion
9. Donner tous ses bonheurs aux autres avec la motivation d'amour
10. Production de l'intention supérieure
11. Production de la bodhicitta

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.



DECOUVERTE DU BOUDDHISME

'TRANSFORMER SES PROBLEMES'

Décrivez en une page comment transformer ses problèmes en chemin vers l'éveil.

NOM : _____

Date : _____