



འཇམ་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



འཇམ་མགོན་ཆོས་འཕེལ་ལྷན་ཁག་གི་འབྲེལ་བའི་ལྷན་པོ།

Instruction essentielle et vitale
de
S.S. Jigmé Phountsok Rinpoché

Conférence donnée par
Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché
donné en Nouvelle-Écosse au Canada en 1993

Orateur	01
Sa Sainteté	
Psalmodie	03
Discours	07
Bénéficier de toutes les circonstances favorables	08
1 Être né dans le continent de Jambu	08
2 Posséder la précieuse existence humaine	09
3 La venue d'un Bouddha	10
4 Bouddha prêcha le Dharma et sa doctrine perdue	12
5 Être accepté par un ami de bien	12
Trois aspects de la foi	14
1 La foi inspirée par le Joyau du Bouddha.	15
2 La foi désireuse inspirée par le Joyau du Dharma	25
3 La foi convaincue inspirée par le Joyau de la Sangha	33
Prendre refuge dans les Trois Joyaux	35

ORATEUR :

Bienvenue à la conférence publique d'aujourd'hui donnée par Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché. Sa Sainteté est née en 1933 dans le nord-est du Tibet. Il y a environ dix ans, Rinpoché a commencé à offrir activement des enseignements bouddhistes dans la région tibétaine où depuis plusieurs décennies le bouddhisme et sa pratique étaient en déclin. Il est à l'origine de la vaste propagation du bouddhisme en Chine est celui qui a accompagné, ces dernières années, des dizaines de

milliers de Tibétains, ainsi que de nombreux Chinois d'origine Han, dans le Buddhadharma.

Nous sommes extrêmement chanceux de l'avoir avec nous cet après-midi. Son arrivée étant due à une série de séquences miraculeuses et logistiques qui, à bien des égards, auraient pu ne jamais se réaliser. Malgré tous les bouleversements de dernière minute, les circonstances nous ont permis de l'inviter à se joindre à nous, ici en Nouvelle-Écosse. Ceci représente une opportunité pour laquelle nous sommes très reconnaissants. Par conséquent, nous sommes très heureux et honorés que Sa Sainteté ait pu accepter notre invitation et être ici avec nous aujourd'hui pour partager son merveilleux enseignement. Au nom de tous ceux qui se sont réunis ici aujourd'hui, nous souhaitons la plus cordiale des bienvenues à Sa Sainteté.

SA SAINTETÉ :

Psalmodie

*Incarnations de tous les bouddhas du passé,
du présent et du futur ;*

*Seigneurs omniprésents des mandalas
océaniques et des familles de bouddhas ;*

*Glorieux et nobles maîtres gentillesse
est sans pareille*

Gourous racines précieuses

*Je m'incline à vos pieds parfaitement impeccables
et me prosterne avec dévotion.*

Je prends refuge en vous !

Accordez vos bénédictions, je vous en prie !

*Qui ne pourrait jamais se lasser de contempler
votre noble visage, brillant et clair comme
une fleur épanouie ?*

*Et les anthères rayonnantes de vos signes et
des marques de votre corps sont comme du
nectar pour les yeux de tous les êtres.*

*Les pétales de votre compassion s'étendent
jusqu'à englober les trois mondes.*

*Ô Seigneur des Sages, Lotus Blanc,
reposez vos pieds de lotus dans le bassin
de lotus de mon esprit !*

*Sur une île dans un lac d'Oḍḍiyāna,
dans le cœur d'un lotus,*

*Vous êtes apparu spontanément comme
une émanation des bouddhas,*

*Resplendissante de qualités et
des marques majeures et mineures*

*Padmasambhava, protégez le bassin de lotus
de mon esprit !*

*Dans l'étendue où tous les phénomènes
s'épuisent, vous avez réalisé
la sagesse du dharmakāya ;*

*Dans la claire lumière de l'espace vide,
vous avez vu apparaître les champs
de bouddha saṃbhogakāya, ;*

*Afin d'œuvrer pour le bénéfice de tous les êtres,
vous leur êtes apparu sous la forme
de nirmāṇakāya:*

*Souverain du Dharma omniscient,
je me prosterne devant vous.*

*La sagesse de Mañjuśrī, Lion de la parole,
est née dans votre cœur,*

*Et vous vous êtes entraîné aux aspirations
infinies de Samantabhadra,*

*Accomplissant les actions éclairées des
bouddhas et de leurs héritiers -*

*Gourou Mañjughoṣa, à vos pieds,
je rends hommage !*

*Vous possédez la forme parfaite de la jeunesse,
Et êtes orné de la lumière de la sagesse.
Vous dissipez les ténèbres de l'ignorance
à travers le monde—
Gourou Mañjughoṣa, à vous,
je rends hommage !*

*Maintenant, avec l'intention d'œuvrer au
bénéfice de tous les êtres,
Je vous visualise sur le lotus de mon cœur,
Puisse le son mélodieux de votre discours,
tel le nectar, ,
O Mañjuśrī, conférer sa splendeur à mon esprit !*

SA SAINTETÉ :

Discours

Hommage au Manjushri !
Aujourd'hui, je vais formuler un bref discours
sur le bouddhisme.

I

Bénéficiaire de toutes les circonstances favorables

NOUS DEVONS avoir conscience que nous vivons actuellement sous des auspices favorables. Quelles sont-elles ?

1

Être né dans le continent de Jambu

Nous sommes très chanceux d'être nés sur le continent de Jambu , ce qui est en effet très exceptionnel. Sur ce continent, toutes les conditions

nécessaires favorisant la pratique du Dharma sont réunies. Bien que dans les autres contrées mondaines, telles que le continent de Purvavideha à l'est, le continent d'Aparagodaniya à l'ouest, le continent d'Uttarakuru au nord, le niveau matériel de vie soit très élevé et la vie soit heureuse, leurs habitants ne possèdent pas de conditions favorables pour pratiquer le Dharma. Il faut donc que nous soyons persuadés que le continent de Jambu, où nous vivons présentement, est un meilleur endroit que les autres.

2

Posséder la précieuse existence humaine

Il est également très rare de pouvoir parvenir à une existence humaine si précieuse. Si nous étions nés en enfer ou parmi les préta, les animaux ou les demi-dieux, les souffrances seraient intolérables, sans parler de ne pas avoir d'occasions pour pratiquer le Dharma. C'est vraiment pitoyable !

Si nous étions nés parmi les dieux, bien que nous pourrions connaître de grandes joies et jouir de tous les plaisirs, en sombrant dans la distraction et la négligence pendant longtemps, nous n'aurions pas l'occasion de pratiquer le Dharma. Il n'y a pas que

cela, car pour pratiquer les dharmas enseignés par Bouddha, tels que le Shravakayana, le Mahayana et le Mantrayana, il est nécessaire de posséder un corps humain pour accomplir la réalisation spirituelle. Faute de conditions pour pratiquer le Dharma, les dieux ou les autres êtres ne pourront pas accomplir leur réalisation spirituelle. Ainsi, il est préférable d'être humain que d'être dieu. Bouddha a spécialement exprimé son admiration pour la précieuse existence humaine.

En tant que disciple du Bouddha, nous devons grandement nous réjouir de posséder cette précieuse existence humaine.

3

La venue d'un Bouddha

La venue d'un Bouddha dans ce monde est extrêmement rare. Pourquoi ? La période associée à l'arrivée d'un parfait bouddha dans le monde se nomme kalpa lumineux. En revanche, une période sans présence de Bouddha est qualifiée de kalpa obscur. L'apparition de kalpas obscurs est fréquente, alors que les kalpas lumineux sont très exceptionnels.

Le kalpa durant lequel Bouddha Sakyamuni est apparu, nommé grand kalpa Ultra-joie, est un kalpa lumineux. Les êtres sensibles nés durant cette période jouissent des conditions favorables et d'occasions suprêmes à la pratique du Dharma, ce qui est très précieux.

La venue d'un Bouddha dans ce monde est extrêmement rare. Pourquoi ? La période associée à l'arrivée d'un parfait bouddha dans le monde se nomme kalpa lumineux. À titre d'exemple, le kalpa durant lequel Bouddha Sakyamuni est apparu, nommé grand kalpa Ultra-joie, est un kalpa lumineux. Les êtres nés durant cette période jouissent des conditions favorables à la pratique du Dharma et d'occasions suprêmes, ce qui est très précieux. En revanche, une période sans présence de Bouddha est qualifiée de kalpa obscur. L'apparition de kalpas obscurs est fréquente, alors que les kalpas lumineux sont très exceptionnels.

4

Bouddha prêcha le Dharma et sa doctrine perdue

Le Bouddha est venu et a prêché le Dharma aux êtres. Sa doctrine perdue encore aujourd'hui, ce qui est très précieux.

Dès que nous pensons que, depuis l'Éveil du Bouddha, ce dernier a fait tourner trois fois « la roue de l'enseignement » dont le contenu est encore d'actualité en ce monde, nous devrions nous en réjouir.

5

Être accepté par un ami de bien

Bien que le Bouddha ait enseigné le Dharma qui demeure accessible encore aujourd'hui, afin d'accéder à la doctrine authentique, encore faut-il être accompagné par un ami de bien ou Gourou. Il est en effet impossible d'apprendre seul tous les enseignements du Dharma. Seuls ceux qui sont acceptés par un ami de bien pourront pratiquer la voie du Dharma selon la doctrine authentique enseignée par le Bouddha.

Maintenant, nous bénéficions de tous les circonstances favorables, c'est-à-dire que nous sommes nés sur le continent de Jambu, que le Bouddha est venu et a prêché le suprême et précieux Dharma dont la doctrine perdure toujours. En plus, nous sommes accompagnés par un ami de bien qui enseigne cette doctrine. Toutes ces conditions favorables sont aussi éphémères que la fleur d'Épiphyllum à larges feuilles. C'est vraiment une période lumineuse dans un kalpa lumineux. Nous devrions nous en réjouir profondément!

II

Trois aspects de la foi

QUAND TOUTES ces conditions favorables sont réunies, afin de se libérer du Samsara, une foi personnelle parfaitement établie est indispensable.

Qu'est-ce que la foi? On distingue trois sortes de foi: la foi inspirée, qui s'appuie sur le Joyau du Bouddha, la foi désireuse, qui s'appuie sur le Joyau du Dharma et la foi convaincue, qui s'appuie sur le joyau de la Sangha. Il faut adhérer à ces trois types de foi.

1

La foi inspirée par le Joyau du Bouddha.

La foi inspirée correspond à la joie que l'on ressent pour le Bouddha.

La raison pour laquelle on ressent de la joie pour le Bouddha est qu'il est différent des dieux tels que Shiva, Indra et Brahmane, et qu'il possède des mérites incomparables et exceptionnels. Quels sont les mérites qui le différencient des autres ? Au niveau de l'intelligence, les capacités du Bouddha sont incomparables. Une période de plusieurs dizaines de millions d'années ne serait suffisante afin que même les bodhisattvas puissent énumérer l'entièreté de toutes ses capacités.

Les vertus et les mérites du Bouddha sont illimités. Bien qu'il soit impossible de les connaître en totalité, il est cependant très utile et important de connaître ceux qui sont essentiels. Lesquels devons-nous connaître ? Le plus excellent mérite du Bouddha est d'avoir enseigné les méthodes permettant d'obtenir une joie samsarique temporaire et aussi celles permettant d'atteindre la réalisation ultime. Nous devons bien

comprendre l'importance d'un tel mérite. Par ailleurs, si le Bouddha possède de nombreux mérites, mais que ceux-ci ne peuvent nous procurer de bénéfiques, pourquoi aurions-nous confiance en lui ? C'est comme pour les rois dans ce monde : ils peuvent avoir du pouvoir et être puissants. Or, si le peuple ne profite pas de leurs avantages, pourquoi devraient-ils aimer ces rois? Peu importe le roi, son peuple ne sera content de lui que s'il apporte du bonheur aux gens. De même, nous nous réjouissons du Bouddha, seulement si nous bénéficions de ses mérites. Et ces mérites, nous devons les connaître.

Ainsi, quels sont les mérites de Bouddha qui sont tous favorables ? Ce sont ceux de sa sagesse, de sa compassion et de sa force.

a) La sagesse

Le Bouddha est omniscient concernant les méthodes permettant aux êtres sensibles d'éloigner les douleurs et d'obtenir le bonheur. Sinon, le Bouddha ne pourrait pas réellement être bénéfique pour les êtres sensibles. Ceci est le mérite de la Sagesse.

b) La compassion

Sans compassion, bien que le Bouddha ait une sagesse illimitée, il n'apporterait aucun profit aux êtres sensibles. Prenons par exemple un homme doté d'une sagesse remarquable, mais qui est vicieux en esprit et cruel en action. Il n'aidera jamais personne malgré sa sagesse. Ainsi, en plus de la sagesse, il faut le mérite de la compassion.

Comment qualifier la compassion du Bouddha ? Prenons l'exemple de la mère d'un enfant unique. Son amour pour cet enfant est certainement indescriptible. La compassion du Bouddha envers les êtres sensibles est milles fois supérieure à celle de cette mère. Qu'elles en sont les preuves ? Afin d'apporter des bienfaits aux êtres sensibles, le Bouddha était toujours prêt à sacrifier son corps, voire sa vie, non seulement quand il pratiquait en tant que bodhisattva, mais aussi après avoir atteint la bouddhété.

Comment se comportait le Bouddha lorsqu'il était encore un bodhisattva ? Dans le parc de cerfs (Sarnath), près de la ville de Varanasi (Baranasi), là où il tourna la « roue de Dharma » pour la première

fois, le Bouddha y sacrifia maintes fois sa propre tête et cela pendant de nombreuses vies, afin que les êtres puissent en recevoir des bénéfices et être heureux. C'est ce que Bouddha raconta lui-même après avoir atteint la réalisation ultime. Est-ce que Varanasi est le seul endroit où a eu lieu ce genre d'évènement ? Pas du tout. Partout dans ce monde, voire dans tous les coins du monde, le Bouddha a offert sa chair et son sang un nombre infini de fois afin d'apporter des bénéfices aux êtres sensibles.

Si la compassion du Bouddha protégeait uniquement ceux qui lui sont plus proches, plus chers, plus sympathiques, ou ceux qui l'aiment et l'admirent, s'il était indifférent à tous les autres, alors ce type de compassion serait inéquitable. La compassion du Bouddha n'est pas de ce genre. Comment est sa compassion alors ? Lorsque le Bouddha était encore en ce monde, si à sa droite, le roi des dieux Indra lui offrait une pluie de santal blanc avec respect et si à sa gauche, le roi des démons Mara lui envoyait une pluie d'armements avec méchanceté, la compassion du Bouddha pour les deux n'aurait aucune différence. Le bouddha les guiderait tous sur la voie du bonheur.

Si l'amour du Bouddha était uniquement réservé aux êtres de noble caste et de bonne fortune, en ignorant les êtres inférieurs désespérés et pitoyables, cet amour serait limité. Mais, ce n'est pas le cas. Généralement, la compassion du Bouddha pour les castes inférieures est supérieure à celle consentie aux êtres fortunés. Contrairement à certains détenteurs du pouvoir politique qui viennent en aide à des milliers de personnes lorsque qu'ils pourront en bénéficier politiquement, le Bouddha n'a jamais hésité à sacrifier maintes fois sa chair et son sang pour aider ne serait-ce qu'un seul être. Depuis des temps immémoriaux, le Bouddha a donné de telles offrandes sans jamais ressentir de fatigue. Ce type d'amour est vraiment l'amour suprême.

Par exemple, au temps où Bouddha Sâkyamuni était un être nommé Gabasheda dans le domaine des enfers, il avait un ami qui s'appelait Kamarepa. Tous les deux souffraient dans ces enfers. Leurs geôliers les forçaient à tirer un chariot en les frappant et fouettant violemment. Gabasheda pensa : « Il est mieux que je souffre seul que nous souffrions tous les deux. » Il dit aussitôt au geôlier : « Laissez-moi traîner le chariot seul. Mettez la corde de Kamarepa

sur moi, et laissez mon ami tranquille, s'il vous plaît.
» Le geôlier répondit très en colère : « Les êtres qui sont en enfer doivent subir les conséquences de leur propre karma. Qui peut le faire à leur place ? » Il frappa ensuite violemment Gabasheda avec un marteau sur sa tête et le tua instantanément. Gabasheda naquit alors immédiatement dans la région divine des Trente-trois dieux. Ce fait est enregistré dans la biographie de Bouddha.

Par ailleurs, Devadatta fut en concurrence avec Bouddha Sâkyamuni toute sa vie. Non seulement durant cette vie, mais dans de nombreuses vies précédentes, il déploya de nombreux efforts pour causer du tort au Bouddha. Même pour ce genre de personne, le Bouddha voulait toujours sacrifier sa vie afin de lui procurer du bien-être. Pour ces raisons, la compassion du Bouddha envers les êtres est en effet indicible.

c) La Force

Étant doté de ces mérites de sagesse et de compassion, il est aussi indispensable que le Bouddha possède ceux de la force. Comme une mère désarmée

voyant son enfant emporté par un torrent sans pouvoir le secourir, la compassion seule ne peut pas sauver les êtres.

Alors, quelles sont les forces du Bouddha ? Elles sont corporelles, linguistiques et mentales.

• *Les forces corporelles*

Que sont ses forces corporelles ? À l'époque du Bouddha, il ne suffisait pour certains que de le rencontrer une seule fois afin d'être libérés des souffrances du Samsara et d'entrer dans la voie du bonheur ultime. Cet effet pouvait se manifester simplement après avoir vu le Bouddha de ses propres yeux. Serait-il possible d'avoir le même avantage de nos jours, puisque le Bouddha n'est plus dans ce monde ? Certainement. Le Bouddha a déclaré : « Pour guider les êtres vers les actes vertueux, j'apparais sous diverses formes ». Le Bouddha revêt diverses formes pour apporter des bénéfices aux êtres, et la force du corps de Bouddha inclut également celle de ses statues et de ses peintures. Prenons l'exemple d'une statue. Il n'y a aucune différence entre se prosterner ou faire des offrandes et des aspirations devant un stupa contenant

une relique du Bouddha, ou devant sa statue en or, en terre, en bois, en pierre ou autre matériau, et se prosterner ou faire des offrandes et des aspirations devant le Bouddha lui-même. Ceci est bien expliqué dans des Sutras. En ce qui concerne la peinture, peu importe que la représentation du Bouddha soit belle ou laide, ceux qui voient ce portrait obtiendront des bénéfices inimaginables. Si l'on regarde le corps du Bouddha avec foi et respect, il apportera sans doute des bénéfices. Même si on le regarde avec haine, on obtiendra également la bouddhété dans un futur proche grâce à cet acte. Il existe des explications détaillées sur ces faits dans des sutras.

• *Les forces de la parole*

Les mérites linguistiques du Bouddha signifient qu'avoir pu entendre directement ses paroles lorsqu'il était vivant ou écouter ses enseignements s'il apparaît dans une vision ou dans un rêve, permet d'accumuler des mérites suprêmes très rapidement et conduit à la réalisation ultime de la bouddhété à condition de prier le Bouddha avec ferveur.

On ne doit pas considérer uniquement les enseignements donnés par le Bouddha en personne.

Si l'on peut entendre de ses propres oreilles ses enseignements enregistrés dans des textes, les mérites générés seront inconcevables. Ils fermeront la porte aux existences inférieures et offriront une longue vie, l'absence de maladie, la richesse et d'autres bénéfiques. Et même pour des êtres comme les oiseaux et les animaux qui n'ont pas la possibilité de recevoir les enseignements du Bouddha, lorsqu'ils entendent le son du battement du tambour ou celui de la conque produit lors d'une transmission de Dharma bouddhiste, cela leur permettra également de se libérer de la souffrance du Samsara dans un proche futur et d'atteindre l'éveil ultime.

· *Les forces de l'esprit*

Quels sont les mérites spirituels du Bouddha ? Il fait preuve d'une grande compassion et de beaucoup d'amour pour chaque être sensible. Ses activités apportant des bénéfiques aux êtres ne seront jamais interrompues. Comme la mer qui ne se sépare jamais de ses vagues, le Bouddha n'abandonnera jamais les êtres.

Les émanations du Bouddha apparaissent dans les mondes des dix directions. Pour les êtres qui

doivent être sauvés par un Bouddha, il les sauve en apparaissant sous la forme de Bouddha. Pour ceux devant être sauvés par un Bodhisattva, le Bouddha les sauve en prenant l'aspect d'un Bodhisattva, Pour ceux devant être sauvés par un sravaka ou pratyekabouddha, le Bouddha les sauve en devenant un sravaka ou un pratyekabouddha, Pour les êtres devant être sauvés par un être non humain, tels que des oiseaux, des bêtes sauvages ou des poissons, le Bouddha les sauve en apparaissant dans la forme de l'animal correspondant. En résumé, le Bouddha peut sauver les êtres en apparaissant sous diverses formes.

De plus, le Bouddha se transformerait également en montagne, arbre, forêt ou autre, avec l'objectif de propager le Dharma sacré et d'apporter des bénéfices incommensurables aux êtres. À chaque être, le Bouddha apporte jour et nuit des bénéfices en utilisant diverses méthodes. Il n'existe aucun moment où le Bouddha cesse d'apporter des bénéfices aux êtres. C'est pourquoi nous devons faire naître un sentiment d'amour et de respect envers le Bouddha.

Je répète encore une fois ce que je viens de vous dire. Le Bouddha possède la capacité d'apporter des

bénéfices aux êtres, grâce à sa sagesse omnisciente sur toutes les méthodes pour les attirer. Bien qu'il soit omniscient, si le Bouddha n'était pas compatissant, il ne guiderait pas les êtres. Or le Bouddha possède une compassion et un amour sans limites. Bien qu'il ait une grande compassion et de l'amour, si Bouddha ne possédait pas les capacités pour sauver les êtres, il ne pourrait pas leur apporter de bénéfices. Or, il possède toutes ces capacités, sans aucune entrave. Il n'y a que le Bouddha, et aucun rival, qui possède tous les mérites de la sagesse, de la compassion et de la force. À part lui, personne d'autre dans n'importe quel monde ne les possède. Ainsi, après des observations approfondies, on conclut qu'il n'y a que les gens n'ayant ni cœur ni cerveau qui pourraient ne pas avoir la foi en le Bouddha.

2

La foi désireuse inspirée par le Joyau du Dharma

La foi désireuse correspond à penser « comment je vais pratiquer ? » d'après les enseignements offerts par Bouddha.

Comment pratiquer ? Effectuer des actes vertueux et éliminer les actes nuisibles.

Quels sont les actes vertueux ? En résumé, il faut éviter d'agir avec l'intention de blesser les êtres en suscitant l'amour et la compassion. Ce sont les actes vertueux. Au contraire, si un être de catégorie supérieure, moyenne ou inférieure, projette mentalement de blesser d'autres êtres ou de leur fait subir des actions violentes, cet être commet des actes néfastes.

Le Bouddha a enseigné les « quatre lois du moine bouddhiste ». Les moines bouddhistes regroupent tous les disciples du Bouddha. Par conséquent, ces quatre lois s'appliquent également à nous. Quelles sont-elles précisément ? (1) « Ne pas répondre à la colère par la colère ». Quand les autres seront en colère contre moi, je ne serai pas en colère contre eux ; (2) « Ne pas répondre à l'insulte par l'insulte ». Peu importe comment les autres m'insulteront, je ne répondrai pas ; (3) « Ne pas rendre coup pour coup ». Quand les autres me frapperont avec des pierres, des bâtons ou des armes, si je suis un vrai disciple du Bouddha, je ne devrai pas les frapper en retour. (4) « Ne pas répondre

à la moquerie par la moquerie ». Quand les autres se moqueront de mes parents, de mon apparence, de ma pauvreté, ou diront que je suis un voleur, un menteur, ou m'accableront d'autres défauts, je ne pourrai pas me venger en révélant leurs propres turpitudes. Il est écrit dans un sutra « offrez les bénéfiques et la victoire aux autres, acceptez toutes les pertes et les échecs ». Ainsi, il faut offrir bienfaits et victoires aux autres en gardant toutes les déconvenues et les défaites pour soi. Celui qui peut suivre les quatre lois du moine bouddhiste sera le meilleur disciple du Bouddha. Sinon, en prétendant suivre le discours du Bouddha, sans aucune règle régissant notre esprit et nos activités, nous ne pourrions être que des disciples en parole, et non des disciples authentiques.

Dans ce cas, comment devons-nous nous entraîner afin d'appliquer les quatre lois du moine bouddhiste ? Par exemple, si quelqu'un vous a blessé, vous ne devez pas éprouver de haine envers lui. Même si vous l'avez traité comme votre propre enfant, et qu'il vous blesse sans raison, vous ne devez pas ressentir de haine à son égard. Comme la mère d'un enfant qui délire, peu importe comment il la blesse, elle ne le haïra jamais. Elle ne pensera plutôt qu'au moment

où la maladie de son enfant disparaîtra. De même, si la personne que nous avons aidée nous blesse, nous penserons également qu'elle pourra être libérée de ses émotions négatives. Nous devons exprimer l'amour et la compassion de cette manière.

Si vous avez blessé d'autres personnes, il est normal qu'elles vous agressent en retour. Il n'y a donc pas de raison de vous mettre en colère. Si vous n'avez pas commis la moindre faute mais que pourtant d'autres vous nuisent gravement, voire vous décapitent, vous ne devez pas générer de haine envers eux. Au contraire, il faut imaginer que toutes les conséquences karmiques et tous les maux qu'ils ont créés par leurs actions négatives murissent sur vous. Il faut susciter ce type de gentillesse.

Si quelqu'un dénonce votre faute, vous ne devez pas vous mettre en colère. Même si cette dénonciation est répandue dans de nombreux pays et que vous soyez insulté et attaqué par bien des gens, vous devez toujours sympathiser avec cette personne et louer ses mérites.

Il est normal que des gens de même statut que vous, ou qui sont de position supérieure, vous méprisent. Même si quelqu'un d'inférieur vous assaille de toutes sortes d'injures, vous ne devez pas vous laisser emporter par la colère, mais plutôt accepter ces injures avec respect et ouverture.

Ce sont les enseignements traditionnels du Bouddha. Tout ce que le Bouddha prêcha est de ne pas nuire aux autres et de faire de notre mieux pour leur être bénéfique. Cette doctrine est unique pour la paix et la sécurité.

Certaines personnes pourraient penser : « Les enseignements du Bouddha sont vraiment très bien, cependant peu de gens peuvent réellement les suivre. Son Dharma est impossible à mettre en pratique. »

En fait, il existe toujours des moyens pour les appliquer. Il est certainement impossible de s'engager dans toutes les pratiques pour les débutants et les personnes nouvellement converties au bouddhisme. Même pour des moines ou enseignants tibétains comme moi, il n'est toujours pas facile de mettre tous ces enseignements en pratique. Cependant, si vous

pouvez apprendre les enseignements bouddhistes progressivement, étape par étape, et changer constamment vos habitudes, il ne sera pas difficile de les appliquer petit à petit. Comme certains maîtres éminents au Tibet qui préféreraient abandonner leur vie plutôt que de nuire aux autres ou voler de l'argent, etc. Il est impossible pour eux de se conduire de cette façon.

Vous devez désormais faire de votre mieux et ne tuer aucun être, ni voler de l'argent aux autres. Bien qu'il soit plus difficile de ne pas nuire à tous les êtres, il est nécessaire de vous y astreindre progressivement et essayer de ne pas commettre d'actes nuisibles. Le Bouddha a dit : « Celui qui nuit aux autres n'est pas mon disciple. » Celui qui provoque de l'animosité et agit violemment n'est absolument pas un adepte du Bouddha. Le Bouddha a dit également : « Maîtrisez son cœur et ne pas troublez celui des autres, c'est le bouddhisme. » Ainsi, nous devons nous efforcer de protéger notre cœur et ne pas déranger celui des autres. Cela devrait être fait autant que possible.

Alors, comment pouvons-nous protéger notre cœur ? Si une pensée contraire au Dharma s'est insinuée

dans notre esprit, que ce soit une haine aiguë, ou une grande cupidité, de la jalousie pour les autres, de l'arrogance en s'estimant supérieur aux autres, quand une telle mauvaise pensée a germé, nous devons la reconnaître immédiatement et l'abandonner immédiatement. C'est ainsi qu'on protège notre cœur et notre esprit. En même temps, afin d'éviter de tels ressentiments à l'avenir, nous devrions prier pour recevoir la bénédiction du gourou et des Trois Joyaux.

Comment protéger le cœur des autres ? Des actions physiques nuisant aux autres, des paroles vulgaires et des pensées fallacieuses troubleront le cœur des autres. Si une mauvaise pensée ou un acte néfaste est créé, il est préférable de l'éradiquer ou tout au moins d'exprimer des remords si on ne peut les éliminer : « Aïe, en tant que disciple du Bouddha, je n'ai pas abandonné les actes qui nuisent aux autres. Je ne devrais jamais les accomplir. » Ce vœu formulé avec fermeté doit évidemment s'accompagner de prières en lien avec le gourou et les trois Joyaux.

Pourquoi est-il nécessaire de ne pas troubler le cœur des autres et de maîtriser le vôtre ? Dans cette vie, vous en tirerez de nombreux bienfaits tels qu'une

longue vie sans maladie, une richesse croissante, une apparence de beauté, le respect des autres. Et vous renaîtrez dans un champ céleste comme les terres pures de Couchant ou de Félicité, libéré de toutes les douleurs jusqu'à l'accomplissement du bonheur absolu.

Si une personne pratique un tel Dharma, elle connaîtra le bonheur en éloignant les douleurs. Si une famille le pratique ensemble, toute la famille sera heureuse. Pratiqué dans une ville, toute la ville parviendra à un bonheur durable et absolu. Pratiqué dans un pays, tout le pays gagnera le bonheur. Pratiqué dans le monde entier, ce monde sera rempli de bonheur, de joie, de paix et de prospérité et exclura toutes les douleurs.

En fait, quels que soient les êtres vivants, personne ne souhaite être malheureux, personne ne veut perdre son bonheur et souffrir. Le seul moyen pour que tous les êtres soient heureux et ne connaissent pas la douleur sont les enseignements de Bouddha. Tel qu'exprimé avant, ne sont pas concernés ceux qui n'ont pas de cœur ou de cerveau, ou qui, après des réflexions et des observations élaborées, ne respecteraient pas ou n'auraient pas la foi dans les enseignements du

Bouddha. Selon notre tradition tibétaine, de telles personnes sont appelées « sans cœur », ce qui ne signifie pas qu'elles n'ont pas vraiment de cœur dans leur corps et de cerveau dans leur tête. Du point de vue des disciples du Bouddha, le soi-disant cœur n'est pas la masse de chair dans le corps et le cerveau n'est pas cette cervelle en désordre semblable à des yaourts. À l'inverse, ceux qui ont une bonne vision des choses sont appelés ceux « ayant le cœur et le cerveau ». Si vous souhaitez avoir également un cœur et une tête, il faut connaître le Dharma sans erreur et le mettre en pratique. Sinon, si vous ne faites que dormir, marcher et vous habiller, personne ne pensera que vous avez « le cœur et le cerveau ».

En résumé, ainsi est la foi désireuse inspirée par le Joyau du Dharma.

3

La foi convaincue inspirée par le Joyau de la Sangha

Pour la Sangha, les adeptes du Bouddha, le seul et essentiel objectif est de s'efforcer avec empressement d'apporter des bénéfices à soi-même et aux autres.

Il existe trois types d'adeptes du Bouddha dans le continent de Jambu : la Sangha de l'Hinayana qui ne lèse pas les autres êtres, la Sangha du Mahayana qui non seulement ne les lèse pas, mais en plus qui leur apporte des bénéfices et la Sangha du Vajrayana qui procure d'immenses bénéfices sans effort et qui permet d'atteindre l'éveil rapidement. Ces trois catégories de confréries de moines sont dignes de confiance. Qui n'offrirait pas sa confiance à une personne favorisant les êtres. Par exemple, si vous avez un ami qui vous apprécie, vous respecte et vous loue, vous aurez certainement confiance en lui. Or, certains amis, bien qu'ils vous admirent en votre présence, disent des méchancetés dans votre dos et vous causent toutes sortes de maux. Personne n'accorderait sa confiance à ce genre d'amis. Il en est de même pour la confiance suscitée par la Sangha.

Ce qui précède est une brève description des qualités des Trois Joyaux.

III

Prendre refuge dans les Trois Joyaux

AIMEZ-VOUS les Trois Joyaux ? Que ceux qui les aiment lèvent la main. Je vais voir combien d'entre vous les aiment ? (Tout le monde lève la main). Que ceux qui ne les aiment pas lèvent la main aussi (Personne ne lève la main). Très bien, tout le monde aime les Trois Joyaux.

J'espère que dès maintenant, vous prierez, dans cette vie et vos vies futures, auprès du Bouddha ayant toutes les qualités accomplies, que vous pratiquerez le

Dharma authentique qui ne nuit pas aux autres êtres et que vous serez accompagnés de la Sangha détentrice du Dharma authentique. Faisant de tels vœux dans votre esprit, joignez vos deux mains devant votre cœur et répétez ces phrases avec moi (trois fois) :

Je prends le refuge dans le Guru.

Je prends le refuge dans le Bouddha.

Je prends le refuge dans le Dharma.

Je prend le refuge dans la Sangha.

Maintenant vous avez tous le précepte de refuge.

Désormais, vous êtes devenus de réels bouddhistes. À partir de ce moment, dans toutes vos activités mondaines et hors-mondaines, les obstacles seront éliminés, vos souhaits seront réalisés. Lorsque vous rencontrerez certains obstacles provoqués par des personnes, des esprits ou des dieux, vous serez bénis par les Trois Joyaux. Si vous n'abandonnez pas les Trois Joyaux, vous obtiendrez non seulement le bonheur dans cette vie, mais aussi vous ne renaîtrez pas dans les domaines inférieurs tels que l'enfer, ou ceux des prêtres ou des animaux. Si vous pouvez garder votre

aspiration et votre foi bien ancrées, cela donnera un grand sens à votre vie.

La majorité des gens ici présents sont canadiens et américains. Je ne pense pas que vous ayez vécu d'autres moments dans votre vie aussi positifs et significatifs que ce que vous avez vécu aujourd'hui. Pourquoi ? Dans votre vie, à part durant le week-end et les jours de vacances, vous vous précipitez toujours pour vous nourrir et vous habiller, pour améliorer votre réputation, votre fortune et pour tout le reste. Avec un travail acharné durant cette vie, il ne semble pas difficile d'acquérir la même richesse que les fortunés américains comme David Rockefeller. Cependant, la réalité est toute autre : après avoir obtenu la richesse, l'habillement, la nourriture, la réputation, etc., vous ne ressentirez rien de particulier. Toutes ces choses ne représentent pas des accomplissements hors du commun. Quelle est la signification de tous les efforts dans cette vie ? En comparant avec ce que vous avez accompli jusqu'à ce jour, ce que vous avez obtenu aujourd'hui ici est au-dessus de tout.

La plupart d'entre vous êtes déjà convertis au bouddhisme et certains ne le sont qu'à partir

d'aujourd'hui. Peu importe dans quelle situation vous vous trouvez, il faut avoir la foi dans le Dharma bouddhiste. Si c'est le cas, ma présence ici a du sens.

Selon moi, c'est une bonne opportunité pour vous que de participer à cette conférence. Après avoir pris refuge dans le Bouddha, n'oubliez-vous pas de prier souvent le Bouddha. Après avoir pris refuge dans le Dharma, essayez de faire de votre mieux pour ne pas blesser les êtres. Après avoir pris refuge dans la Sangha, offrez votre respect et votre confiance à tous les disciples du Bouddha. Ainsi, ils vous aideront à réaliser tous vos souhaits.

En préparation de cette conférence, le comité d'organisation m'avait demandé de parler du thème de l'amour et de la compassion. C'est ce qui était écrit dans leur lettre d'invitation. Je n'en ai pas parlé au sens commun du terme mais plutôt en conjuguant l'amour et la compassion du Bouddha, en espérant que vous puissiez en tirer de grands profits. Je ne suis pas éloquent et ma voix n'est pas harmonieuse, ce qui peut-être ne vous aura pas plu. Cependant, le contenu de mon discours est de bon conseil pour vos vies

présentes et futures. J'espère que vous le retiendrez dans votre cœur !

C'est terminé pour l'enseignement d'aujourd'hui. Il y aura d'autres cours demain et après-demain. Merci de votre écoute.



www.khenposodargye.org