

Méditations
guidées
sur le
Lamrim



Bhikshuni
Thubten
Chodron

La
voie
graduelle
vers l'Éveil

Guide

Méditations guidées sur le Lamrim

La voie graduelle vers l'Éveil

Le guide

Il y a deux principales formes de méditations: *stabilisatrice* (aussi appelée focalisée en un seul point ou placée) et la méditation *analytique*. La première est pratiquée afin de développer la concentration en un seul point et la seconde pour développer la compréhension et la connaissance. Quand nous méditons sur la voie graduelle vers l'Éveil, nous faisons d'abord de la méditation analytique. Avec celle-ci, nous étudions un sujet enseigné par le Bouddha afin d'en avoir une compréhension en profondeur. Nous réfléchissons sur le sujet de manière logique, en établissant des liens avec notre expérience personnelle et en prenant des exemples de notre vie. Quand nous avons une forte expérience du sens de cette méditation, nous nous focalisons alors sur cette expérience avec la méditation stabilisatrice (placée), en nous concentrant sur celle-ci en un seul point pour l'intégrer à nous.

Avant une session de méditation, vous voudrez peut-être lire des sections de livre à propos du sujet de méditation et prendre quelques notes que vous pourrez alors incorporer à celle-ci.

Pour une explication plus détaillée de la méditation analytique, comment la pratiquer et son rôle dans notre pratique de façon plus globale, consultez: *Transforming the Heart* par Geshe Jampa Tegchok, pages 52-53.

Ce guide des méditations sur la voie graduelle a été préparé par Bhikshuni Thubten Chodron. Il est destiné à être utilisé comme complément aux enregistrements audios de *Guided Meditations on the Lamrim: The Gradual Path to Enlightenment*. Lire et étudier le guide au préalable peut aider à comprendre chaque session de méditation enregistrée, mais il est préférable de ne pas le lire durant la méditation. Si vous n'écoutez pas les méditations enregistrées, vous pouvez vous guider vous-même durant votre session de méditation en lisant un point du guide, méditer sur celui-ci, lire le point suivant, méditer sur celui-ci et ainsi de suite.

Tous les contenus sont protégés par un Copyright ©2001 Thubten Chodron. Tous droits réservés. Aucune portion de ce document ne peut être réimprimée, distribuée, citée ou affichée (par voie électronique ou impression), sans obtenir d'abord la permission de l'auteur.

Guided Meditations on the Lamrim: The Gradual Path to Enlightenment a été enregistré par Bhikshuni Thubten Chodron et publié par la *Dharma Friendship Foundation*, Seattle, Washington, USA.

<http://www.dharmafriendship.org>

<http://www.thubtenchodron.org>

Toutes erreurs et tout manque de clarté de cette traduction française sont entièrement ma faute. S'il vous plaît vous référer au document original (anglais) en cas de doute.

-Luc Truchon (traducteur "auto-proclamé")

Table des matières

Introduction à la vision bouddhiste	1
L'esprit est la source du bonheur et de la souffrance	1
Désamorcer le piège de l'attachement.....	1
Transformer l'attachement.....	1
La nature de l'esprit.....	2
L'esprit et la renaissance.....	2
<i>D'autres façons d'explorer la renaissance.....</i>	<i>2</i>
Les Quatre Nobles Vérités.....	3
Les Trois Caractéristiques	3
La voie en commun avec les pratiquants de capacité initiale	4
La Précieuse Vie Humaine.....	4
Le but et l'opportunité de notre Précieuse Vie Humaine.....	4
La rareté et la difficulté d'atteindre une Précieuse Vie Humaine	4
Les Huit Préoccupations Mondaines	5
La méditation sur la mort en neuf points.....	5
Imaginez notre mort	6
Prendre refuge: signification, causes et objets	7
Prendre refuge: analogie et qualités des Trois Joyaux	7
Karma	7
Les dix actions destructrices.....	8
Les actions constructives.....	8
Les résultats du karma	9
Les Quatre Forces Oppositionnelles de la purification.....	9
La voie en commun avec les pratiquants de capacité intermédiaire	10
Les Huit Souffrances des être humains.....	10
Les Six Souffrances de l'existence cyclique	10
Les causes de l'existence cyclique	11
Facteurs qui stimulent l'émergence des afflictions et des émotions négatives	11
Les chemins qui mettent fin aux afflictions, aux émotions négatives et au karma	12
La voie des pratiquants de grande capacité	13
L'équanimité	13
Tous les êtres sensibles ont été nos parents, leur bonté et repayer leur bonté.	13
La bonté des autres.....	14
Égaliser soi-même avec les autres.....	14
Les désavantages à être centré sur soi-même	15
Les avantages à chérir les autres	15
L'amour	16
La compassion	16

Échanger soi-même avec les autres	17
Prendre et donner (Tonglen)	17
La grande résolution et l'intention altruiste (bodhicitta)	17
Les Six Attitudes de Grande Envergure	18
L'attitude de grande envergure de la Générosité	18
L'attitude de grande envergure de la Conduite Éthique.....	18
L'attitude de grande envergure de la Patience	19
<i>Les désavantages de la colère.....</i>	<i>19</i>
<i>Les antidotes de la colère.....</i>	<i>19</i>
L'attitude de grande envergure de l'Effort Enthousiaste	20
L'attitude de grande envergure de la Concentration.....	20
L'attitude de grande envergure de la Sagesse.....	21
<i>L'origine interdépendante (coproduction conditionnée).....</i>	<i>21</i>
<i>La vacuité (l'absence d'existence intrinsèque)</i>	<i>21</i>
Comment se fier à un guide spirituel.....	22

Introduction à la vision bouddhiste

Puisque la plupart des Occidentaux n'ont pas reçu d'éducation bouddhiste et n'ont pas vécu dans une culture bouddhiste, quelques réflexions initiales sur les approches fondamentales bouddhistes sont utiles. Les trois premières méditations nous aident à comprendre comment notre esprit fonctionne au quotidien et comment nos processus mentaux (nos pensées et nos émotions) influencent nos expériences.

L'esprit est la source du bonheur et de la souffrance

1. Rappelez-vous une situation difficile de votre vie. Rappelez-vous de ce que vous pensiez et ressentiez (pas de ce que l'autre personne disait ou faisait). Comment votre façon de vous décrire la situation a-t-elle influencé votre expérience?
2. Examinez comment votre attitude a affecté ce que vous avez dit et fait lors de cette situation. De quelle façon vos mots et vos gestes ont-ils influencé la situation? De quelle manière l'autre personne a-t-elle réagi à vos propos et vos actions?
3. Est-ce que votre vision de la situation était réaliste? Vous êtes-vous efforcé de regarder la situation sous plusieurs angles ou est-ce que vous regardiez les choses à travers vos yeux de "je, me, moi, mien?"
4. Pensez à comment vous auriez pu voir la situation différemment si vous aviez eu un esprit vaste et libre d'égoïsme. Comment cela aurait-il changé votre expérience?

Conclusion: Décidez de conscientiser la façon dont vous interprétez les événements et de cultiver un regard bénéfique et réaliste de ces événements.

Désamorcer le piège de l'attachement

Basé sur la surimposition et l'exagération des qualités positives d'une personne, d'un objet, d'une idée, etc, l'attachement est une attitude qui s'accroche à un objet, le percevant comme une source de bonheur. L'attachement est différent de l'aspiration positive. Par exemple, être attaché à l'argent est différent de l'aspiration positive d'étudier le Dharma.

Réfléchissez:

1. À quel objets, personnes, endroits, idées, etc, êtes-vous attachés? Trouvez des exemples spécifiques.
2. Comment cette personne ou cette chose vous apparaît-elle? Possède-t-elle réellement les qualités que vous percevez et lui attribuez?
3. Développez-vous des attentes irréalistes à propos de cette personne ou de cette chose, pensant qu'elle sera toujours là, qu'elle vous rendra toujours heureux(se), etc?
4. Comment votre attachement vous fait-il agir? Par exemple, est-ce que vous négligez vos standards éthiques et votre intégrité pour obtenir les choses à lesquelles vous êtes attachés? Vous retrouvez-vous dans des relations dysfonctionnelles? Devenez-vous manipulateur(trice) et agressif(ve)?

Conclusion: Ne voyez pas l'attachement comme un ami qui vous amène du bonheur, mais comme un voleur qui détruit votre paix d'esprit. Reconnaître les désavantages de l'attachement aide à abandonner celui-ci.

Transformer l'attachement

Quand vous pensez à l'objet de votre attachement, appliquez un antidote à l'attachement. Chacun des quatre points suivant est un antidote. Utilisez un exemple de votre vie pour chaque point.

1. Si vous possédez cette chose, cette personne, ou si vous parvenez à vos fins, est-ce que ça vous amènera un bonheur et une satisfaction durable? Quels nouveaux problèmes pourraient survenir? Est-ce que cette chose, cet objet ou cette personne a la capacité de vous amener un bonheur durable?
2. Si vous vous en séparez, quel est la pire chose qui puisse arriver? Est-ce vraiment probable que cela se produise? Quelle ressources (internes et dans votre entourage) peut vous aider à composer avec la situation?
3. Regarder la chose, la personne ou autre, dont vous êtes dorénavant séparée et réjouissez vous du temps que vous avez eu ensemble. Regarder l'avenir avec optimisme.
4. Imaginez donner cette chose ou cette personne à quelqu'un d'autre qui la reçoit avec joie. Avec l'esprit joyeux, imaginez offrir cette chose ou cette personne au Bouddha.

Conclusion: Sentez-vous équilibré et libre de savoir profiter sans vous accrocher.

Maintenant que nous avons observé comment notre esprit fonctionne au quotidien, regardons l'esprit lui-même, sa nature et sa continuité de vie en vie.

La nature de l'esprit

Le mot "esprit" ne fait pas référence au cerveau, car le cerveau est fait d'atomes et l'esprit ne l'est pas. L'esprit, c'est cette partie de nous qui fait l'expérience, ressent, perçoit, pense et ainsi de suite. La présence de l'esprit est ce qui fait la différence entre un être vivant et un cadavre. L'esprit a deux qualités:

1. Clarté: il est immatériel (sans obstruction) et permet aux objets de se manifester en lui.
2. Cognition: il peut connaître son objet.

Calmez votre esprit en observant votre respiration et tournez par la suite votre attention vers l'esprit lui-même, à ce qui médite, fait l'expérience, ressent, c'est à dire au sujet et non pas à l'objet de méditation. Observez:

1. Qu'est-ce que votre esprit? A-t-il une forme, une couleur? Où est-il? Pouvez-vous trouver votre esprit quelque part?
2. Essayez de ressentir la clarté et la cognition de ce qui perçoit, ressent et fait l'expérience de... Concentrez-vous sur le sujet qui perçoit, pas sur l'objet de la perception.
3. Si des pensées surgissent, observez: Que sont les pensées? D'où viennent-elles? Où sont-elles? Où vont-elles lorsqu'elles disparaissent?

Conclusion: Faites l'expérience de votre esprit, sa clarté et sa cognition, libre de toute pensée.

L'esprit et la renaissance

Nous ne sommes pas des individus indépendants et isolés, mais part d'une continuité. Nous existions dans le passé et existerons dans le futur et ce, même si nous ne sommes pas des individus statiques.

1. Êtes-vous la même personne qui était un enfant et sera une personne âgée ou êtes-vous dans un état de perpétuel changement? Reconnaissez que votre corps et votre esprit ont changés, du temps de votre conception jusqu'à présent, et continueront de changer dans le futur. De cette façon, dénouez ce concept que vous avez d'être permanent et celui qui identifie le "Je" au corps et à l'esprit que vous avez présentement.
2. Le corps est matériel par nature. L'esprit est immatériel, il est clarté et cognition. Donc les continuums du corps et de l'esprit sont différents. Observez les qualités de votre corps et celles de votre esprit et en quoi ils sont différents.
3. La renaissance peut être expliquée en terme de cause et effet. Chaque moment d'esprit a une cause: un précédent moment d'esprit. Essayez de vous faire une idée de la continuité de l'esprit en remontant le temps de votre vie. Notez que chaque moments d'esprit émerge du moment précédent. Quand vous parvenez au moment de la conception, demandez-vous: "D'où vient ce moment d'esprit?"

D'autres façons d'explorer la renaissance

1. Contemplez les histoires de personnes qui se rappellent de leurs vies passées.
2. Essayez d'accepter les renaissances. Quelles autres phénomènes cela aiderait-il à expliquer? Par exemple, les expériences de déjà-vu, les personnalités différentes des enfants d'une même famille, la familiarité avec certains talents ou sujets.
3. Puisque votre corps (la forme de vie dans laquelle vous êtes né) est une réflexion de vos états d'esprits, réfléchissez au fait qu'il soit possible de naître dans d'autres corps. Par exemple, un être humain qui se comporte pire qu'un animal pourrait avoir une renaissance animal.

Conclusion: Ayez le sentiment de ne pas seulement être cette présente personne, mais plutôt d'exister dans un continuum qui s'étend à plus que cette seule vie.

L'esprit est clarté et cognition. Il a une continuité sans commencement ni fin, prenant renaissance dans un corps après l'autre. Les Quatre Nobles Vérités décrivent la situation insatisfaisante des renaissances incontrôlées de lesquelles nous sommes à présent prisonnier, ainsi que notre potentiel d'atteindre la libération et le bonheur.

Les Quatre Nobles Vérités

Les deux premières des Quatre Nobles Vérités décrivent notre présente situation et ses causes. Les deux dernières vérités présentent notre potentiel et la voie pour l'accomplir.

1. Il est vrai que nous faisons l'expérience de conditions insatisfaisantes, de la souffrance, de difficultés et de problèmes.
La souffrance doit être reconnue.
Quelles difficultés (physiques et mentales) avez-vous dans votre vie? Voyez les comme faisant partie de l'expérience humaine, comme se manifestant simplement parce que vous avez le corps et l'esprit que vous avez.
2. Il est vrai que ces expériences insatisfaisantes ont des causes: l'ignorance, l'attachement, la colère et les autres attitudes perturbatrices, ainsi que les actions (karma) que nous faisons sous leur influence.
Les causes de notre situation insatisfaisante doivent être abandonnées.

Conclusion: Voyez comment vos émotions négatives vous causent de la souffrance. Réfléchissez au fait qu'elles déforment votre perception d'un objet et vous poussent à agir d'une façon qui cause de la souffrance à vous-mêmes et aux autres.

3. Il est vrai que la possibilité de mettre fin complètement à ces conditions insatisfaisantes et leurs causes existe.
Leurs cessations doivent être réalisées.
Réfléchissez qu'il est possible de se libérer d'elles. Imaginez comment se serait de ne plus être sous l'influence d'attitudes perturbatrices, d'émotions négatives et des actions motivées par elles.
4. Il est vrai qu'il y a une voie qui mène à cette libération.
La voie doit être pratiquée.

Conclusion: Les vraies cessations et les vraies voies sont le refuge en le Dharma. Générez la détermination d'abandonner toutes autres méthodes incohérentes ou erronées qui promettent faussement le bonheur. Suivez les voies de l'éthique, de la concentration, de la sagesse et générez l'amour, la compassion et la bodhicitta.

Les Trois Caractéristiques

Contemplez les trois caractéristiques de toutes choses présentes dans l'existence cyclique nous aide à mieux comprendre notre présente situation et notre potentiel. Toutes les personnes et les choses présentes dans l'existence cyclique possèdent trois caractéristiques:

1. *Impermanence.* En regardant votre vie, réfléchissez:
 - Tout dans notre monde: les gens, les objets, notre réputation, etc, sont éphémères et en constant changement de par leur nature même.
 - Notre refus à accepter cette réalité nous cause de la souffrance.
 - Dans votre coeur, essayez d'accepter la nature transitoire de toutes choses.
2. *Conditions insatisfaisantes.* Tout n'est pas 100% merveilleux dans nos vies. Nous faisons l'expérience de:
 - Situations insatisfaisantes causant de la douleur et de la souffrance physique et mentale.
 - Situations agréables qui sont insatisfaisantes puisqu'elles ne sont qu'une réduction temporaire de la souffrance. De plus, elles changent et disparaissent.
 - La situation insatisfaisante d'avoir un corps qui vieillit, tombe malade et meurt. Avoir un esprit sous le contrôle des afflictions et du karma.

Réfléchissez à ces conditions transitoires et insatisfaisantes et rappelez-vous de votre potentiel. Générez la détermination d'abandonner l'attachement et l'ignorance qui vous gardent lié à ces situations insatisfaisantes.

3. *L'absence d'existence intrinsèque.* Réfléchissez que toutes ces choses qui semblent solides et indépendantes (nous-même et tous les autres phénomènes) n'existent pas de façon inhérente (intrinsèque). Comprendre cela déjoue l'ignorance, éliminant ainsi la cause racine de toutes les expériences insatisfaisantes de l'existence cyclique.

Maintenant que nous avons une idée générale de l'approche bouddhiste, commençons les méditations des pratiquants des trois capacités: initiale, moyenne et avancée.

La voie en commun avec les pratiquants de capacité initiale

Avant de s'engager dans la voie en commun avec les pratiquants de capacité initiale, une personne contemplant la mort et l'impermanence génère comme résultat l'aspiration à obtenir une bonne renaissance. Elle pratique alors son refuge et observe le karma et ses effets afin de réaliser cette aspiration. Nous devons réfléchir à notre vie humaine actuelle, son importance et son but, sa rareté afin que l'on ne prenne pas notre présente opportunité pour acquis.

La Précieuse Vie Humaine

Regardez si vous possédez des conditions favorables à la pratique spirituelle. Considérez l'avantage de chaque qualité, réjouissez-vous si vous l'avez et pensez à comment vous pourriez l'obtenir si vous ne l'avez pas. (Note: les points de cette méditation sont une version abrégée des huit libertés et dix fortunes expliquées dans le Lamrim)

1. Êtes-vous libre de tous états infortunés? Avez-vous un corps et une intelligence humaine?
2. Est-ce que vos sens et facultés mentales sont complets et en santé?
3. Vivez-vous à une époque où un Bouddha est apparu et a donné des enseignements? Est-ce que ces enseignements existent toujours sous une forme inaltérée? Vivez-vous dans un endroit où vous avez accès à ceux-ci?
4. Avez-vous commis une des cinq actions haineuses (tuer son père, sa mère ou un arhat, faire couler le sang du corps d'un Bouddha ou causer des divisions dans la sangha) ce qui obscurci l'esprit et rend la pratique difficile?
5. Êtes-vous naturellement intéressé par la pratique spirituelle? Avez-vous instinctivement de la conviction pour des sujets dignes de respect comme l'éthique, la voie vers l'Éveil, la compassion et le Dharma?
6. Avez-vous le soutien d'un groupe d'amis spirituels qui encouragent votre pratique et sont de bons exemples. Vivez-vous près d'une communauté (sangha) de moines et moniales?
7. Possédez-vous les conditions matérielles pour pratiquer comme de la nourriture, des vêtements et ainsi de suite?
8. Avez-vous accès à un enseignant spirituel qualifié qui peut vous guider sur le chemin authentique?

Conclusion: Sentez-vous comme un mendiant qui vient de gagner à la loterie, en d'autres termes: sentez-vous joyeux et motivé par toutes les choses que vous avez dans votre vie.

Le but et l'opportunité de notre Précieuse Vie Humaine

1. Qu'est ce que ça signifie pour vous de vivre une vie pleine de sens? Dans quelle mesure faites-vous cela en ce moment? Comment pourriez-vous donner plus de sens à votre vie?
2. Considérez le but d'avoir une précieuse vie humaine:
 - Atteindre nos buts temporaires dans l'existence cyclique: nous avons la capacité de créer les causes pour des renaissances heureuses dans le futur.
 - Atteindre nos buts ultimes: nous avons la capacité d'atteindre la libération ou l'Éveil, c'est à dire d'être libéré de tous nos problèmes et d'être capable d'aider les autres efficacement.
 - Nous pouvons donner du sens à chaque moment de notre vie, transformant ceux-ci en la voie de l'Éveil en pratiquant l'entraînement de l'esprit. Nous pouvons générer la bodhicitta chaque matin et y revenir durant la journée pour motiver chacune de nos actions.

Conclusion: Reconnaissez qu'il y a beaucoup de choses bénéfiques à faire dans la vie et soyez enthousiaste à l'idée de les faire.

La rareté et la difficulté d'atteindre une Précieuse Vie Humaine

Pour développer le sentiment de la valeur de votre présente vie, considérez:

1. Les causes pour obtenir une précieuse vie humaine sont:
 - Garder une conduite éthique pure en abandonnant les dix actions destructrices.
 - Pratiquer les six attitudes de grandes envergures (les six perfections/paramitas)
 - Prier de façon pure que nous puissions obtenir une précieuse vie humaine et pouvoir pratiquer le Dharma.

Examinez les actions dans lesquelles vous et les autres vous engagez. Est-ce que la plupart des gens créent ces causes chaque jour? Est-ce facile de créer les causes pour une précieuse vie humaine?

2. Atteindre une précieuse vie humaine dans l'océan de l'existence cyclique est aussi improbable qu'une tortue aveugle qui vient à la surface de l'océan une fois tous les cent ans et passe la tête dans un anneau doré qui flotte et se déplace sur la surface de l'océan. À quel point est-ce probable?

3. Y a-t-il plus d'êtres humains ou d'animaux sur la planète? De ceux qui sont humains, est-ce une majorité qui possède une précieuse vie humaine ou le contraire? Considérant les nombres, est-il rare ou commun d'avoir une précieuse vie humaine?

Conclusion: Soyez stupéfié par votre chance d'avoir cette présente opportunité et générez la détermination de bien l'utiliser.

Nous sommes extrêmement fortuné d'avoir cette précieuse vie humaine avec ces libertés et fortunes. Elle est rare et difficile à atteindre et elle est d'une grande importance et d'une grande signification. Comment cette idée influence-t-elle notre vie au quotidien? Est-ce que nous passons la majeure partie de notre temps et de notre énergie à cultiver notre esprit et notre coeur? Ou sommes-nous gouverné par l'attachement et la colère, empêtré dans les distractions comme les Huit Préoccupations Mondaines (qui semblent importantes, mais qui sur le long terme ne le sont pas)?

Les Huit Préoccupations Mondaines

Les Huit Préoccupations Mondaines sont les principales distractions nuisant à la pratique du Dharma et à la transformation de nos esprits. Examinez comment les quatre paires de préoccupations mondaines opèrent dans votre vie:

- Prenez des exemples spécifiques pour chaque type d'attachement et chaque type d'aversion. Est-ce qu'ils vous rendent heureux ou confus? Est-ce qu'ils vous aident à grandir ou vous gardent prisonnier?
 - Réfléchissez au fait que, plus grand est l'attachement à quelque chose, plus grande est l'aversion quand vous ne parvenez pas à l'obtenir ou en êtes séparé.
 - Appliquez certains des antidotes à l'attachement et la colère de façon à transformer ces attitudes.
1. L'attachement à recevoir des possessions matérielles. / L'aversion à ne pas les recevoir ou en être séparé.
 2. L'attachement aux éloges et à l'approbation. / L'aversion à recevoir des critiques ou la désapprobation.
 3. L'attachement à une bonne réputation (avoir bonne figure, que les autres pensent du bien de vous). / L'aversion à avoir une mauvaise réputation.
 4. L'attachement au plaisir des cinq sens. / L'aversion envers les expériences désagréables.

Conclusion: Sentez que vous ne voulez plus continuer à vivre votre vie en "automatique" et que vous souhaitez changer les attitudes qui vous amènent des problèmes.

Les huit préoccupations mondaines dominent nos vies, nous causent des problèmes et nous font gaspiller notre potentiel. Elles se manifestent facilement quand nous ne pensons seulement qu'au bonheur de cette vie-ci. Réfléchir à l'impermanence et à la mort élargit notre perspective et nous aide à établir nos priorités avec sagesse. Cela nous permet, par la suite, de détourner notre attention des huit préoccupations mondaines et de nous concentrer sur des activités importantes, comme cultiver notre compassion et notre sagesse.

La méditation sur la mort en neuf points

Considérer notre mortalité et celle des autres nous aide à clarifier nos priorités afin que notre vie soit utile et pleine de sens. Pensez à votre vie et considérez:

1. La mort est inévitable et certaine. Il n'y a pas de moyen d'éviter la mort.
 - Rien ne peut prévenir notre mort éventuelle. Tous ceux qui sont nés doivent mourir. Nous mourrons peu importe qui nous sommes. Réfléchissez que vous et tous ceux que vous connaissez et appréciez vont un jour mourir.
 - Notre espérance de vie ne peut pas être allongée quand le temps de mourir arrive. Chaque moment qui passe nous rapproche de la mort. Nous ne pouvons pas reculer l'horloge ou échapper à la mort.
 - Nous allons mourir même si nous n'avons pas eu le temps de pratiquer le Dharma.

Conclusion: Vous devez pratiquer le Dharma, autrement dit, vous devez transformer votre esprit.

2. Le moment de la mort est incertain. Nous ne savons pas quand nous mourrons.

- En général, il n'y a pas de certitude quand à l'espérance de vie dans notre monde. Les gens meurent à tout âge. Il n'y a pas de garantie que nous vivrons longtemps. Pensez aux personnes que vous connaissiez qui sont mortes. Quel âge avaient-elles? Que faisaient-elles quand elles sont mortes? Avaient-elles prévu de mourir cette journée là?
- Il y a plus de chance de mourir que de rester en vie. De grands efforts sont requis pour rester en vie, mais très peu pour mourir. Protéger nos corps en les nourrissant, les habillant, les abritant nous prend beaucoup d'énergie. Mourir par contre, requiert très peu d'effort.
- Notre corps est extrêmement fragile. Des choses minuscules comme les virus, les bactéries ou de petits morceaux de métal peuvent lui faire du mal et causer la mort.

Conclusion: Vous devez pratiquer le Dharma continuellement et dès maintenant.

3. Rien ne peut nous aider au moment de la mort, excepté le Dharma.

- La richesse n'est d'aucune aide. Nos possessions matérielles ne peuvent pas venir avec nous après la mort. Nous passons nos vies à travailler fort pour accumuler et protéger nos choses. Au moment de la mort, le karma que nous avons créé en faisant cela nous suit alors que nous laissons notre argent et nos possessions derrière nous.
- Nos amis et nos proches ne sont d'aucune aide. Ils restent ici alors que nous partons pour notre prochaine vie. Cependant, les semences karmiques des actions commises en lien avec ces personnes nous suivent dans la prochaine vie.
- Pas même notre corps ne peut aider. Il est brûlé ou enterré et n'est plus d'aucune utilité pour personne. Toutefois, le karma que nous avons créé en cherchant à l'embellir, à le pomponner et par la poursuite des plaisirs corporels vont influencer nos futures expériences.

Conclusion: Vous devez pratiquer le Dharma sincèrement. Vous avez peut-être passé votre vie entière à accumuler et prendre soin de ces choses, mais au moment de la mort, vous devrez vous séparer d'elles sans autre choix. Quelle est donc l'utilité de courir après ces choses pendant que vous êtes en vie et d'ainsi créer du karma négatif pour les obtenir? Puisque votre karma vient avec vous et que seul votre développement spirituel vous sera utile au moment de la mort, ne serait-il pas plus judicieux de prêter attention à ceux-ci? Sachant cela, quel serait une attitude saine et équilibrée à avoir vis-à-vis les possessions matérielles, vos amis, vos proches et votre corps?

Imaginez notre mort

1. Imaginez un scénario dans lequel vous êtes mourant: l'endroit, comment vous mourrez et les réactions de vos amis et de votre famille. Comment vous sentez-vous par rapport au fait de mourir? Que se passe-t-il dans votre esprit?
2. Demandez-vous:
 - Puisque je vais mourir un jour, qu'est ce qui est important dans la vie?
 - Qu'est-ce que je suis fier d'avoir accompli?
 - Quelles sont les choses que je regrette?
 - Qu'est ce que je veux faire et éviter de faire pendant que je suis toujours en vie?
 - Qu'est ce que je peux faire pour me préparer à la mort?
 - Quelles sont mes priorités dans la vie?

Conclusion: Ressentez l'importance de donner du sens à votre vie. Tirez des conclusions spécifiques sur ce que vous voulez faire et ce que vous voulez éviter de faire à partir de maintenant.

Réfléchir à notre nature transitoire et notre mortalité nous rend soucieux de nous préparer à la mort et à nos futures renaissances. Pour nous préparer, nous avons besoin de guides sur la voie et donc nous tournons vers les Bouddhas, le Dharma et la Sangha comme refuge.

Prendre refuge: signification, causes et objets

1. Prendre refuge signifie confier notre cheminement spirituel aux Trois Joyaux: les Bouddhas, le Dharma et la Sangha. Prendre refuge ouvre nos coeurs, leur donnant la possibilité de nous enseigner et de nous guider sur la voie de la libération. Contemplez l'effet que prendre refuge en les Trois Joyaux pourrait avoir dans votre vie (vos vies).
2. Pour approfondir votre refuge, cultivez ses causes:
 - Envisagez ce dont votre futur pourrait avoir l'air si vous continuez de vivre en "automatique", soyez conscient de la possibilité de faire l'expérience de la souffrance dans le futur.
 - Réfléchissez aux qualités des Trois Joyaux et à comment ils peuvent vous faire éviter la souffrance potentielle et ses causes. Développez votre confiance en leur capacité à vous guider.
 - Rappelez-vous que les autres sont dans la même situation que vous. Laissez naître votre compassion, vous poussant ainsi à chercher les moyens de progresser spirituellement pour leur bien être et le vôtre.
3. Pour nourrir votre foi et votre confiance en les Trois Joyaux comme objets de refuge, développez une idée générale de leurs qualités:
 - Les Bouddhas sont les êtres qui ont éliminé toutes leurs fautes et complètement développé toutes leurs bonnes qualités.
 - Le Dharma est la cessation de toutes les conditions insatisfaisantes, leurs causes et les voies menant à leurs cessations.
 - La Sangha est constituée des êtres qui ont une perception directe de la réalité.

Conclusion: Avec prudence quand aux causes de la souffrance et confiance en les capacités des Trois Joyaux, tournez-vous avec coeur vers les Trois Joyaux qui vous guideront.

Prendre refuge: analogie et qualités des Trois Joyaux

1. Contemplez l'analogie de la personne malade qui cherche un remède à sa maladie. Les êtres prisonniers de l'existence cyclique sont comme des personnes malades. Nous nous tournons vers le Bouddha, qui est comme un docteur, pour faire le diagnostic de notre maladie et prescrire un remède. Le Dharma est le remède que nous devons prendre et la Sangha sont les infirmiers(ères) qui nous aident à le prendre. De cette façon, nous pouvons être libéré de notre souffrance.
2. Pour approfondir votre foi et votre confiance, considérez pourquoi les Bouddhas sont des guides valables sur la voie:
 - Ils sont libres des extrêmes de l'existence cyclique et de la paix complaisante.
 - Ils ont des moyens habiles et efficaces pour libérer les autres de toutes peurs.
 - Ils possèdent une compassion égale envers tous, peu importe si nous avons foi en eux ou pas.
 - Il accomplissent les aspirations de tous les êtres peu importe si ceux-ci les ont aidés ou pas.

Conclusion: Avec coeur, prenez la détermination de suivre ces guides fiables et mettre en pratique leurs conseils.

*Ayant confié notre cheminement spirituel aux Trois Joyaux, nous voulons suivre leurs conseils.
Le premier conseil qu'ils nous donnent est de cesser de faire du mal aux autres et à nous-même.
Nous faisons cela en observant les actions (karma) et leurs effets.*

Karma

Le karma c'est l'action intentionnelle. Ces actions laissent des empreintes sur notre esprit (notre continuum) qui influencent ce dont nous ferons l'expérience dans le futur. Le karma possède quatre aspects généraux. Faites le lien entre chacun de ces aspects et des évènements de votre vie.

1. *Le karma est définitif.* Le bonheur vient toujours d'actions constructives et la douleur d'actions destructrices. Par conséquent, il est à notre avantage de créer les premières et d'abandonner ces dernières.
2. *Le karma s'accroît.* Une petite cause peut amener un grand résultat. Nous devrions donc abandonner même les petites négativités et accomplir même les petites actions constructives.
3. *Si la cause n'a pas été créée, le résultat ne sera pas ressenti.* Si nous n'agissons pas de façon destructrice, nous ne rencontrerons pas de difficultés et d'obstacles. Si nous ne créons pas les causes pour obtenir les réalisations de la voie, nous ne les obtiendrons pas.

4. *Les empreintes karmiques ne disparaissent pas, nous ferons l'expérience de leurs résultats.* Toutefois, les empreintes négatives peuvent être purifiées par les Quatre Pouvoirs Oppositionnels et les empreintes positives peuvent être affaiblies par la colère ou en générant des vues erronées.

Conclusion: Soyez déterminé à observer vos motivations et vos actions afin de créer les causes du bonheur et éviter les causes de la souffrance.

Les dix actions destructrices

Passer en revue notre vie pour faire un bilan de nos actions négatives et de nos actions bénéfiques nous permet de purifier les premières et développer une forte intension de vivre avec sagesse et compassion dans le futur. Pour faire cela, réfléchissez aux actions destructrices que vous avez commises. Comprenez ce qui vous a mené à vous engager dans ces actions ainsi que leurs résultats immédiats et leurs résultats à long terme. Les dix actions destructrices sont:

1. *Tuer*: prendre la vie de n'importe quelle être sensible, incluant les animaux.
2. *Voler*: prendre ce qui ne vous a pas été offert. Ceci inclus ne pas payer vos frais, vos taxes et ce que vous devez, utiliser les fournitures de votre lieu de travail pour votre usage personnel sans permission et ne pas retourner ce que vous avez emprunté.
3. *Comportements sexuels irresponsables*: commettre l'adultère et utiliser de façon négligente notre sexualité causant ainsi du tort aux autres physiquement ou émotionnellement.
4. *Mentir*: délibérément tromper les autres.
5. *La parole qui divise (créer de la discorde)*: créer de la division entre les gens et empêcher leur réconciliation.
6. *Propos hostiles*: insulter, abuser, ridiculiser, tourmenter ou délibérément blesser quelqu'un émotionnellement.
7. *Bavardage inutile*: parler de choses inutiles sans but précis.
8. *Convoitise*: désirer les possessions d'autrui et planifier une façon de les obtenir.
9. *Malice*: planifier faire du mal à autrui ou prendre sa revanche.
10. *Vues erronées*: maintenir fortement des vues cyniques qui nient l'existence de choses importantes comme la possibilité d'atteindre l'Éveil, les renaissances, le karma et les Trois Joyaux.

Conclusion: Sentez-vous soulagé d'avoir été honnête avec vous-même par rapport à votre passé. Rappelez-vous que vous pouvez purifier les empreintes de ces mauvaises actions. Prenez la résolution d'orienter votre énergie dans une direction positive et d'éviter d'agir de façon à vous faire du mal et faire du mal à autrui.

Les actions constructives

Il est également important d'être conscient de nos actions constructives, ce qui nous motive à les faire et leurs résultats. Pour chaque type d'action positive mentionnée plus bas:

- Prenez des exemples spécifiques de moments où vous vous êtes engagé dans de telles actions.
- Quelle était votre motivation?
- Comment avez-vous accompli cette action?
- Quels ont été les résultats à court et à long terme?
- Comment pouvez-vous protéger vos habitudes à agir de façon constructive? Comment pouvez-vous augmenter vos actions positives?

Les actions positives incluent:

1. Se retrouver dans une situation où nous pourrions agir de façon négative, mais choisir de ne pas le faire.
2. S'engager dans les dix actions constructives qui sont l'opposé des actions destructrices. Sauver des vies est l'opposé de tuer, protéger et respecter les possessions d'autrui est l'opposé de voler et ainsi de suite.
3. Cultiver les six perfections: la générosité, la discipline éthique, la patience, l'effort enthousiaste, la concentration et la sagesse.

Conclusion: Réjouissez-vous des actions positives que vous avez accomplies et encouragez-vous à agir de façon bénéfiques dans le futur.

Les résultats du karma

Chaque action complète, c'est à dire une action avec sa préparation, l'action elle-même et sa finalisation, amène quatre résultats. Contemplez la relation entre des actions spécifiques et leurs effets nous aide à comprendre les causes de nos présentes expériences et les futurs résultats de nos présentes actions. Ceci nous permet d'assumer la responsabilité de notre bonheur en évitant les actions destructrices, en purifiant celles déjà accomplies et en agissant de façon constructive. Pour chacune des actions destructrices et des actions constructives, contemplez:

1. *Le résultat de la maturation:* le corps et l'esprit que nous prendrons dans nos futures vies. Toutes les actions destructrices mènent à des renaissances infortunées. Toutes les actions constructives mènent à des renaissances fortunées.
2. *Les résultats similaire à la cause:*
 - En ce qui a trait à notre expérience: nous faisons l'expérience de choses similaires à celles que nous avons fait subir aux autres. Par exemple, si nous critiquons les autres, nous serons la cible de critiques injustes.
 - En terme de nos actions: avec chaque action nous formons des schémas comportementales (habitudes). Par exemple, en mentant fréquemment nous développons l'habitude de mentir.
3. *Les effets sur l'environnement:* vivre dans un endroit agréable ou désagréable. Par exemple, la parole qui divise et crée de la discorde amène une renaissance dans un endroit inhospitalier ou il y a de fortes tempêtes.

Conclusion: Puisque vous ne voulez pas faire l'expérience de résultats douloureux ou désagréables dus à vos actions négatives, prenez la résolution de les purifier en appliquant les Quatre Forces Oppositionnelles.

Les Quatre Forces Oppositionnelles de la purification

Appliquer les Quatre Forces Oppositionnelles de façon répétée peut purifier les empreintes karmiques de nos actions destructrices et nous soulage du fardeau psychologique de la culpabilité.

1. Visualisez les Bouddhas et bodhisattvas devant vous et *générez du regret* (pas de la culpabilité!) pour vos actions et motivations négatives en les admettant honnêtement. Sentez que les Bouddhas et bodhisattvas vous observent vous délester de ces choses et posent sur vous un regard d'entière acceptation et compassion.
2. *Réparez la relation avec ceux à qui vous avez causé du tort.* Dans le cas d'êtres saints, réaffirmez votre refuge en eux. Dans le cas d'êtres ordinaires, générez une attitude positive envers eux et l'intention altruiste de leur être bénéfique dans le futur. Si c'est possible, présentez vos excuses à ceux à qui vous avez fait du tort. Si ce n'est pas possible, concentrez-vous sur le fait de leur souhaiter du bien.
3. *Prenez la détermination de ne pas refaire ces actions à nouveau dans le futur.* Pour les actions pour lesquelles vous ne pouvez pas honnêtement dire que vous ne les referai plus dans le futur, prenez la détermination de les abandonner pour un période de temps spécifique qui est raisonnable pour vous.
4. *Engagez vous dans des actions réparatrices.* Cela peut être du service communautaire, la pratique spirituelle, visualiser la lumière et le nectar qui descendent des Bouddhas pendant que vous récitez des mantras, méditer sur la bodhicitta ou la vacuité (l'absence d'existence intrinsèque), etc.

Conclusion: Sentez que vous avez purifié toutes vos empreintes karmiques négatives et laissez tomber toute culpabilité. Sentez vous psychologiquement et spirituellement nettoyé, pouvant ainsi reprendre votre vie avec une fraîche et nouvelle attitude positive.

En acquérant une compréhension ferme des méditations en commun avec les pratiquants de capacité initiale, nous commençons à changer nos attitudes et nos comportements. En résultat, nous sommes plus heureux et avons de meilleurs relations avec les autres. De plus, nous nous préparons à mourir paisiblement et ainsi obtenir une bonne renaissance.

La voie en commun avec les pratiquants de capacité intermédiaire

À mesure que nous allons plus loin dans la pratique du Dharma, nous voyons que bien que préparer nos futures vies soit une bonne chose, somme toute, cela ne nous libère pas de l'existence cyclique. Pour cette raison, nous contemplons les divers désavantages et souffrances de l'existence cyclique et leurs causes afin de générer la détermination de se libérer de celle-ci et atteindre la libération (nirvana).

Les Huit Souffrances des être humains

Pour avoir une meilleure idée des conditions insatisfaisantes de notre présente situation, considérez les difficultés dont nous faisons l'expérience en tant qu'êtres humains:

1. *La naissance*: Est-ce que passer du ventre de notre mère à l'accouchement est confortable ou est-ce troublant?
2. *La vieillesse*: Imaginez que vous êtes une personne âgée. Comment vous sentez-vous par rapport au déclin inévitable de vos capacités physiques et mentales?
3. *La maladie*: Comment vous sentez-vous par rapport au fait d'être malade sans choix ni contrôle?
4. *La mort*: Est-ce que la mort est quelque chose à laquelle vous avez hâte?
5. *Être séparé de ce que l'on aime*: Pensez à la souffrance vécue quand cela vous est arrivé.
6. *Rencontrer ce que l'on n'aime pas*: Comment vous sentez-vous quand les problèmes surviennent même quand vous ne les cherchez pas?
7. *Ne pas obtenir les choses que l'on souhaite*, même si nous essayons fortement de les avoir. Prenez des exemples tirés de votre vie. Aimez-vous ces situations?
8. *Avoir un corps et un esprit sous le contrôle des attitudes perturbatrices et du karma*. Réfléchissez au fait qu'il est de la nature même de votre corps et votre esprit d'être insatisfaisants puisque vous avez très peu de contrôle sur eux. Par exemple, vous ne pouvez empêcher votre corps de vieillir et de mourir. Il est difficile de gérer nos fortes émotions négatives et de se concentrer lorsqu'on médite.

Conclusion: Développez la détermination de vous libérer de l'existence cyclique et de pratiquer la voie afin d'y arriver. Bien que cette aspiration soit souvent traduite par "la renonciation" (de la souffrance et de ses causes), il s'agit en fait d'avoir de la compassion pour soi-même et de vouloir s'offrir le bonheur durable du Dharma.

Les Six Souffrances de l'existence cyclique

Pour développer une forte détermination à s'affranchir de l'existence cyclique et atteindre la libération, contemplez les conditions insatisfaisantes de l'existence cyclique en prenant exemple sur votre vie:

1. *Il n'y a pas de certitude*, de sécurité ou de stabilité dans nos vies. Par exemple, nous essayons d'avoir une sécurité financière ou la sécurité dans nos relations amoureuses, mais elle nous échappe constamment.
2. *Nous ne sommes jamais satisfaits* de ce que l'on a, de ce que l'on fait et de qui nous sommes. Nous voulons toujours mieux et toujours plus. L'insatisfaction est omniprésente dans nos vies.
3. *Nous mourons de façon répétée*, une vie après l'autre.
4. *Nous prenons renaissance de façon répétée*, sans autre choix.
5. *Nous changeons constamment de status* (d'exalté à modeste). Parfois nous sommes riches, d'autres fois nous sommes pauvres. Parfois nous sommes respectés, d'autres fois les gens nous traitent avec condescendance.
6. *Nous endurons la souffrance seul*. Personne ne peut en faire l'expérience à notre place.

Conclusion: Souhaitez vous libérer de l'existence cyclique. Générez la détermination d'atteindre la libération (nirvana).

Les causes de l'existence cyclique

Notre expérience insatisfaisante de l'existence cyclique a des causes: les attitudes négatives (afflictions) et les émotions négatives dans notre esprit. Trouvez des exemples de ces attitudes et émotions dans votre vie. Pour chacune, considérez:

- Comment vous causent-elles des problèmes lorsqu'elles interprètent de façon irréaliste les situations de votre vie?
 - Comment vous amènent-elles à rencontrer le malheur dans le futur en vous faisant créer sa cause (le karma négatif)?
 - Quels antidotes pouvez-vous appliquer quand elles se manifestent dans votre esprit?
 - Laquelle de ces afflictions est la plus forte pour vous? Générez la forte aspiration de conscientiser et contrecarrer particulièrement celle-ci.
1. *L'attachement*: l'exagération et la projection de qualités d'un objet et s'accrocher à lui.
 2. *La colère*: l'exagération et la projection de défauts, souhaiter du mal ou souhaiter s'éloigner de ce qui nous rend misérable.
 3. *L'arrogance*: un égo démesuré qui nous fait sentir, soit comme le meilleur, soit comme le pire de tous.
 4. *L'ignorance*: un manque de clarté concernant la nature des choses et l'engagement dans des idées erronées par rapport à la nature de la réalité ainsi que du karma et de ses effets.
 5. *Le doute affligé*: doute qui tend vers les mauvaises conclusions.
 6. *Les vues perverses*:
 - *Vue de la collection transitoire*: la conception d'un "Je" ou "Mien" inhérent (saisir sa personne comme existante de façon inhérente).
 - *Vue qui maintient un extrême*: "l'éternalisme" (croire à l'existence inhérente) ou le nihilisme (croire que rien n'existe).
 - *Vue erronée*: nier l'existence de la loi de cause et effet, de la renaissance, de l'Éveil et des Trois Joyaux.
 - *Tenir ses vues erronées comme suprêmes*: penser que les vues citées ci-haut sont les meilleures.
 - *Tenir une mauvaise conduite éthique et un mauvais mode de conduite comme suprême*: penser que des actions immorales et des pratiques incorrectes mènent à la libération.

Conclusion: En constatant les dommages causés par ces attitudes perturbatrices et ces émotions négatives dans votre vie, développez la détermination de conscientiser le moment où elles se manifestent et aussi d'apprendre et de pratiquer leurs antidotes.

Facteurs qui stimulent l'émergence des afflictions et des émotions négatives

Prenez des exemples de votre vie. Découvrez comment les facteurs suivants stimulent l'émergence des émotions négatives et des fausses perceptions:

1. *La prédisposition aux afflictions*. Avez-vous les semences ou le potentiel de générer les attitudes perturbatrices ou les émotions négatives, même si elles ne sont pas manifestes en ce moment dans votre esprit?
2. *Le contact avec l'objet*. Quels objets, personnes ou situations provoquent l'émergence des afflictions et émotions négatives en vous? Comment pouvez-vous être plus vigilant quand vous rencontrez ces personnes, situations ou objets?
3. *L'influence néfaste des mauvaises fréquentations*. À quel point la pression sociale et ce que les gens pensent de vous influencent vos comportements? Êtes-vous fortement influencé par vos amis ou vos proches qui agissent de façon immorale ou qui vous distraient de votre voie spirituelle?
4. *Les stimulus verbaux* (les médias, les livres, la télévision, la radio, les magazines, etc). À quel point les médias façonnent-ils vos croyances et l'image que vous avez de vous-même? Combien de temps passez-vous à écouter, regarder ou lire les médias? Comment pouvez-vous entretenir une relation saine avec les médias afin qu'ils ne contrôlent pas votre vie et vos pensées?
5. *L'habitude*. Quelles habitudes émotionnelles ou tendances (schémas) avez-vous?
6. *L'attention inappropriée*. Portez-vous attention aux aspects négatifs des situations? Avez-vous beaucoup de préjugés (préconceptions)? Jugez-vous ou sautez-vous rapidement à des conclusions? Quelles mesures pouvez vous adopter pour remédier à ces tendances?

Conclusion: Comprenant les désavantages de ces attitudes négatives, prenez la détermination de les abandonner. Réfléchissez à des façons d'éviter les facteurs qui causent leur émergence et changez votre style de vie en conséquence.

Les chemins qui mettent fin aux afflictions, aux émotions négatives et au karma

Les Trois Entraînements Supérieurs (l'éthique, la concentration et la sagesse) sont les chemins pour mettre fin à nos conditions insatisfaisantes et atteindre un état de bonheur et de paix durable. Pour chacun des entraînements supérieurs, réfléchissez:

1. Quels avantages découleront de la pratique de cet entraînement (maintenant et dans le futur)?
2. Comment pouvez-vous incorporer cet entraînement dans votre vie quotidienne? Trouvez des idées spécifiques et soyez déterminé à les mettre en pratique.
3. De quelle façon chaque entraînement s'appuie-t-il sur le précédent? Pourquoi sont-ils pratiqués dans cet ordre?

Conclusion: Aspirez à pratiquer et réaliser les Trois Entraînements Supérieurs.



La voie des pratiquants de grande capacité

Même si nous pratiquons les voies en commun avec les pratiquants de capacité initiale et intermédiaire, nous ne nous arrêtons pas avec l'atteinte de leurs objectifs (les renaissances supérieures et la libération). Plutôt, voyant que tous les êtres sensibles qui nous ont montré tant de bonté durant nos nombreuses vies précédentes sont dans la même situation, nous travaillons à générer la bodhicitta: l'intention altruiste d'atteindre l'Éveil dans le but d'aider tous les êtres sensibles de façon efficace. C'est la motivation des pratiquants de grande capacité. La fondation de la bodhicitta est l'équanimité, une attitude libre de préjugés, d'aversion, d'attachement et d'apathie envers les autres et qui se soucie d'eux de manière égale.

L'équanimité

1. Visualiser un ami, une personne avec qui vous avez des difficultés et un étranger. Demandez-vous: "Pourquoi est-ce que je ressens de l'attachement envers mon ami?" Écoutez les raisons énumérées par votre esprit. Demandez-vous par la suite: "Pourquoi est-ce que je ressens de l'aversion envers cette personne difficile?" et faite la même chose. Finalement, investiguez: "Pourquoi suis-je apathique envers cet étranger?"
2. Quel mot revient fréquemment parmi toutes ces raisons? Sur quelle base votre esprit considère-t-il que quelqu'un est bon, mauvais ou neutre; ami, ennemi ou étranger? Est-il réaliste de juger les autres en fonction de la relation qu'ils ont avec "MOI"? Est-ce que les autres sont réellement bon, mauvais ou neutre de leur propre côté ou est-ce votre esprit qui les catégorise comme tel? Comment les autres vous apparaîtraient-ils si vous arrêtiez de les discriminer en vous basant sur vos opinions égoïstes, vos besoins et vos désirs?
3. Les relations que nous avons avec nos amis, des personnes difficiles et les étrangers changent constamment. Une personne peut prendre ces trois rôles dans un court laps de temps. Si quelqu'un qui vous a frappé hier vous complimente aujourd'hui et si quelqu'un qui vous complimentait hier vous frappe aujourd'hui; laquelle est votre amie? Quelle personne est votre ennemie?

Conclusion: Reconnaissez que vos attitudes créent un semblant de relations solides que vous nommez "ami", "ennemie" et "étranger". Laissez tomber l'attachement, la colère et l'apathie envers ces personnes. Laissez votre cœur s'ouvrir et avoir de la considération pour tous les êtres.

Avant que nous puissions ressentir de l'amour et de la compassion sincère pour les autres, nous devons les voir comme aimables. S'entraîner à les voir comme nos parents ou comme les personnes qui ont pris soin de nous et nous rappeler leur bonté (peu importe si elles ont présentement ce rôle ou pas) nous permet d'avoir une vision positive d'elles.

Tous les êtres sensibles ont été nos parents, leur bonté et repayer leur bonté.

1. Depuis des temps sans commencement, nous avons pris une renaissance après l'autre dans toutes sortes de corps et dans tous les royaumes de l'existence cyclique. Comme êtres humains, animaux, fantômes affamés, nous avons eu des mères qui nous ont donné naissance. Puisque nos vies précédentes sont infinies, tous les êtres sensibles, à un moment ou un autre, ont été nos mères et nos pères. Comprenant que les autres ne sont pas seulement qui ils sont aujourd'hui, essayez d'avoir une impression des contacts que vous avez eu avec eux depuis des temps sans commencement.
2. Quand ils étaient nos parents, chaque être sensible a été bienveillant envers nous, nous aimant de la façon dont les parents aiment leur enfant. Prenez comme exemple la bonté de vos parents. Rappelez-vous de la bonté que vos parents de cette vie vous ont montrée. S'il est plus facile pour vous de penser à la bonté d'un autre proche, ami ou autre, faite cela. Alors que vous considérez la bonté de chacun, laissez-vous ressentir de la gratitude envers cette personne. Si, lorsque vous vous rappelez les événements de votre enfance, des souvenirs douloureux surgissent, rappelez-vous que vos parents sont des êtres sensibles ordinaires qui ont fait de leur mieux compte tenu de leur capacité et de la situation dans lesquels ils se trouvaient.
 - Notre mère a volontiers supporté l'inconfort de la grossesse et nous a donné naissance.
 - Nos parents ont pris soin de nous quand nous étions bébé et de jeunes enfants et ne pouvions prendre soin de nous-même. Ils nous ont protégé des dangers et se levaient dans le milieu de la nuit pour nous nourrir, même quand ils étaient fatigués.
 - Ils nous ont appris à parler et à combler nos besoins de base. Nous avons appris d'eux tant de petits (mais essentiels) savoir-faire, comme attacher nos souliers, cuisiner, nettoyer derrière nous et ainsi de suite.

- Quand nous étions enfant, nous pensions majoritairement à nous-même seulement et nos parents ont eu à nous enseigner les bonnes manières, des habiletés sociales et à comment bien nous comporter avec les autres.
 - Ils nous ont donné une éducation.
 - Ils ont travaillé fort afin d'avoir l'argent nécessaire pour nous offrir un toit, des jouets et autres plaisirs.
3. Puisque tous les êtres sensibles ont été nos parents, ils nous ont démontré une bonté similaire encore et encore.
 4. En vous rappelant leur bonté et sachant que vous avez été le ou la récipiendaire de tant de bienveillance depuis des temps sans commencement, laissez le souhait de repayer leur bonté émerger dans votre coeur. Laissez reposer votre esprit sur ces sentiments.

La bonté des autres

Pour développer le sentiment de votre interconnectivité avec tous les autres et le sentiment d'avoir été le ou la récipiendaire de tant de bonté de leur part, contemplez:

1. *L'aide que nous avons reçu de nos amis.* Cela inclus le support, les encouragements, les cadeaux, l'aide pratique et ainsi de suite que nous avons reçu d'eux. Ne pensez pas à vos amis d'une façon qui renforce votre attachement à eux. Plutôt, reconnaissez leur aide comme des actes de bonté humaine et sentez-vous reconnaissant.
2. *Les bénéfices reçus de nos parents, nos proches et nos enseignants.* Réfléchissez à l'attention qu'ils nous ont donnée quand nous étions jeunes, nous protégeant des dangers et nous donnant une éducation. Le fait que nous puissions parler est le résultat des efforts de ceux qui ont pris soin de nous quand nous étions jeunes, incluant nos professeurs. Tous nos talents, nos habiletés et le savoir-faire que nous possédons sont dus aux personnes qui nous ont enseigné et entraîné. Même quand nous ne voulions pas apprendre et étions indisciplinés, ils ont continué de nous aider à apprendre.
3. *L'aide que nous avons reçue des étrangers.* Les édifices que nous utilisons, les vêtements que nous portons, la nourriture que nous mangeons et les routes sur lesquels nous roulons ont tous été produits par des gens que nous ne connaissons pas. Sans leurs efforts, sans leur contribution à la société par leur travail, nous ne pourrions pas survivre.
4. *Les bénéfices que nous avons reçus des personnes avec qui on ne s'entend pas et des gens qui nous ont fait du tort.* Ces gens nous montrent sur quoi nous devons travailler et pointent nos faiblesses, nous permettant de nous améliorer. Ils nous donnent la chance de développer notre patience, notre tolérance, notre compassion et les qualités qui sont essentielles pour progresser sur la voie.

Conclusion: Reconnaissez que vous avez reçu les bienfaits et l'aide inestimable des autres durant votre vie. Laissez-vous ressentir le soin, la bienveillance et l'amour que les autres vous ont démontré. Laissez émerger un sentiment de gratitude et générez le souhait d'être aimable avec eux en retour.

Égaliser soi-même avec les autres

Pour sentir que tous les êtres sensibles (amis, ennemis, étrangers, personnes difficiles, nous-même et les autres) sommes tous précieux et dignes de respect, contemplez les neuf points suivants:

1. Tous les êtres veulent être heureux et éviter la souffrance aussi intensément que nous. Essayez de regarder chaque individu que vous rencontrez avec cette pensée à l'esprit.
2. Dix patients peuvent souffrir de différentes maladies, mais tous veulent guérir. De façon similaire, tous les êtres sensibles ont différents problèmes, mais tous veulent en être libérés. Il n'y a aucune raison pour nous d'être partial, de penser que certains êtres sont plus importants que d'autres.
3. Dix mendiants peuvent avoir besoin de différentes choses, mais tous veulent être heureux. De façon similaire, chaque être sensible veut différentes choses, mais tous veulent être heureux. Il serait injuste de notre part d'avoir une attitude discriminatoire et d'aider certains, mais pas d'autres.

Conclusion: Tous les êtres, incluant vous-même, veulent être heureux et éviter de souffrir. Considérez que vous devez travailler à éliminer la souffrance de tous et à les aider de façon égalitaire. Bien que vous ne puissiez faire cela extérieurement, vous pouvez maintenir cette attitude intérieurement.

4. Tous les êtres nous ont tellement aidé. Le simple fait que nous soyons demeurés en vie depuis notre naissance est dû aux efforts des autres. Réfléchissez à toute l'aide que vous avez reçue durant votre vie.
5. Même si des personnes nous ont fait du tort, les bienfaits que nous avons reçus d'eux surpassent grandement les torts.
6. Garder du ressentiment envers ceux qui nous ont fait du tort est contre-productif.

Conclusion: Laissez le souhait d'aider les autres émerger dans votre coeur. Laissez tomber tout désir de vengeance et de représailles.

7. Les relations "ami", "personne désagréable" et "étranger" ne sont pas figées, elles changent facilement.
8. Le Bouddha ne conçoit pas d'ami, de personne difficile ou d'étranger existant de façon inhérente, alors existent-ils?
9. "Moi" et "l'autre" n'est pas une distinction inhérente entre les personnes. C'est une désignation purement symbolique et dépendante, comme "ce côté de la vallée" et "l'autre côté de la vallée".

Conclusion: Il n'y a pas de différence, à un niveau conventionnel ou ultime, entre vous et les autres. Ressentant cela dans votre coeur, abandonnez toute attitude de partialité qui favorise votre personne ou vos proches et ouvrez votre coeur à respecter et chérir tous les êtres. Même si vous n'interagissez pas de la même manière avec tout le monde (vous devez quand même vous conformer à certains rôles sociaux et prendre la capacité des autres en considération), dans votre coeur vous pouvez tout de même leur souhaiter du bien de façon égale.

Avec une attitude équanime envers tous les êtres, en les percevant comme aimables et ayant droit au bonheur, nous nous concentrons maintenant à déraciner le principal obstacle à l'altruisme: notre attitude centré sur nous-même (notre égoïsme). De plus, nous développons l'esprit qui chérit les autres et, basé sur celui-ci, l'amour et la compassion.

Les désavantages à être centré sur soi-même

Nous ne sommes pas notre égoïsme (qui est une attitude qui obscurcie la nature pure de nos esprits). Nous et notre égoïsme ne somme pas une seule et même chose et donc, la "préoccupation de soi" peut être éliminer de nos esprits. En réfléchissant aux expériences de votre vie, vous pouvez voir comment votre égoïsme vous à causé du tort et donc souhaitez l'éliminer. Notre égoïsme:

1. Nous fait agir de façons qui font du tort aux autres.
2. Nous fait agir de façons que nous regrettons plus tard et est la racine de la culpabilité (la haine de soi).
3. Nous rend hyper-sensible et facilement offensé.
4. Est à la base de toutes les peurs.
5. Alimente l'insatisfaction. Il est impossible de satisfaire la gouffre sans fond de nos désirs.
6. Se cache sous tous les conflits entre individus, petits groupes et nations.
7. Nous motive à nous engager dans des actions néfastes dans une tentative confuse d'être heureux. Nous créons alors du karma négatif qui nous amènera des situations indésirables dans le futur. Nos problèmes actuels sont le résultat de nos actions égoïstes du passé.
8. Freine nos progrès spirituels et nous empêche d'atteindre l'Éveil.

Conclusion: Voyez votre égoïsme comme le véritable ennemi et soyez déterminé à l'abandonner.

Les avantages à chérir les autres

Pensez à des exemples de votre vie et de celles des autres, réfléchissez aux bienfaits de chérir les autres qui profitent ET à vous ET aux autres.

1. Les autres êtres sensibles sont heureux.
2. Nos vies sont pleines de sens.
3. Nous mettons fin à nos habitudes égocentriques qui nous rendent misérables.
4. Nous pouvons être heureux partout, en tout temps.
5. Nos relations sont meilleures et l'harmonie augmente dans la société.
6. Nous créons un grand potentiel positif, créant donc la cause pour de bonnes renaissances et rendant les réalisations de la voie plus faciles d'atteinte.
7. C'est la racine de tout notre bonheur et de celui d'autrui, maintenant et dans le futur.

Conclusion: Prenez la résolution de vous soucier des autres avec une affection sincère. Reconnaissez la différence entre vous soucier des autres sincèrement et vous occupez d'eux par culpabilité, obligation, peur ou codépendance.

L'amour

L'amour est le souhait que les êtres sensibles (incluant vous-même) possèdent le bonheur et ses causes.

1. Réfléchissez à: Qu'est-ce que le bonheur? Pensez aux bénéfices à courts termes du bonheur temporaire (le bonheur dont nous faisons l'expérience dans l'existence cyclique), comme celui de posséder des richesses, des amis, une bonne réputation, la santé, de bonnes renaissances et ainsi de suite. Pensez aux bénéfices à long terme obtenus par la pratique du Dharma: le bonheur mental et la paix d'esprit, la libération et l'Éveil.
2. Commencez par vous souhaitez à vous-même d'avoir ces deux types de bonheur, non pas de façon égoïste, mais parce que vous vous respectez et vous souciez de vous-même (vous faites aussi parti des nombreux êtres sensibles). Imaginez-vous être heureux de ces façons.
3. Souhaitez que vos amis et vos proches aient ces deux types de bonheurs. Pensez, ressentez, imaginez: "Puissent mes amis et tous ceux qui ont été bon avec moi possèdent le bonheur et ses causes. Puissent-ils être libres de la souffrance, de la confusion et de la peur. Puissent-ils avoir un coeur calme, paisible et comblé. Puissent-ils être libérés de toutes les misères de l'existence cyclique. Puissent-ils atteindre l'extase de l'Éveil." Pour chacun des groupes de personnes suivants, pensez à des individus spécifiques et générez ces pensées et sentiments envers eux. Puis, extrapolez pour tout le groupe.
4. Générez le même amour bienveillant envers ceux qui vous sont étrangers.
5. Étendez votre amour à ceux qui vous ont fait du tort ou avec qui vous ne vous entendez pas bien. Reconnaissez qu'ils font ce que vous qualifiez de répréhensible parce qu'ils souffrent et sont confus. Comme il serait merveilleux qu'ils soient libres de tout ça.
6. Générez de l'amour envers tous les êtres sensibles. Pensez à tous les êtres de tous les royaumes d'existence (les êtres des enfers, les fantômes affamés, les animaux, les humains, les demi-dieux et les dieux). Générez de l'amour envers les arhats et les bodhisattvas aussi.

Conclusion: Laissez votre esprit reposer en un seul point sur ce sentiment d'amour pour tous les êtres.

La compassion

La compassion est le souhait que tous les êtres, incluant vous-même, soient libres de la souffrance et de ses causes.

1. Rappelez-vous un moment où votre esprit était rempli de peur et d'agression. Imaginez que cet état devienne votre entière réalité, que votre corps et votre environnement en prennent la forme. *Les enfers...* Pensez que d'autres font l'expérience de cela en ce moment et développez de la compassion pour eux, leur souhaitant d'être libérés de leur souffrance.
2. Rappelez-vous un moment où le désir et l'insatisfaction ont submergés votre esprit, vous faisant courir dans tous les sens à la recherche du bonheur et, incapable de profiter de ce que vous aviez, en vouliez toujours plus. Imaginez que cet état devienne si intense que votre corps et votre environnement en prennent la forme. *Le royaume des fantômes affamés...* Pensez que d'autres font l'expérience de cela en ce moment et développez de la compassion pour eux, leur souhaitant d'être libérés de leur souffrance.
3. Rappelez-vous un moment où votre esprit était obscurci par une profonde ignorance et confusion, telle que vous ne pouviez pas penser de façon claire et utiliser votre sagesse. Imaginez que cet état devienne si intense que votre corps et votre environnement en prennent la forme. *Le royaume animal...* Pensez que d'autres font l'expérience de cela en ce moment et développez de la compassion pour eux, leur souhaitant d'être libérés de leur souffrance.
4. Réfléchissez aux huit souffrances des êtres humains que vous avez contemplées précédemment. Pensez que d'autres font l'expérience de cela en ce moment et développez de la compassion pour eux, leur souhaitant d'être libérés de leur souffrance.
5. Rappelez-vous un moment où votre esprit était tellement saturé de plaisir que vous êtes devenu complètement centré sur vous-même. Distrait par le plaisir, vous ne pouviez pas concentrer votre esprit sur quoique ce soit d'important et ne pouviez ouvrir votre coeur aux autres. Imaginez que cet état devienne si intense que votre corps et votre environnement en prennent la forme. *Les royaumes célestes...* Pensez que d'autres font l'expérience de cela en ce moment et développez de la compassion pour eux, leur souhaitant d'être libérés de leur souffrance.

Conclusion: Laissez votre esprit reposer en un seul point sur ce sentiment de compassion pour tous les êtres.

Échanger soi-même avec les autres

Échanger soi-même avec les autres ne signifie pas: "Je deviens toi et tu deviens moi." Cela veut plutôt dire d'échanger le sentiment d'être la personne la plus précieuse, la plus importante et appliquer ce sentiment aux autres. Pour faire cela, réfléchissez:

1. La souffrance, c'est de la souffrance. Peu importe si c'est la mienne ou celle des autres, elle est à éliminer.
2. Même si nous percevons notre corps comme "le mien" en fait ce n'est pas le cas. Nos gènes viennent du sperme et de l'ovule de nos parents. La nourriture qui a permis à l'ovule fertilisé de devenir un adulte vient des autres. C'est la force de la familiarité qui nous fait saisir à ce corps comme "le mien" et donc comme important, digne de confort et de bonheur. De manière similaire (par familiarisation), nous pouvons en venir à considérer le bonheur des autres comme aussi important et valable que le nôtre.

Conclusion: Échangeons nous-même avec les autres, souhaitant aux autres d'être heureux de la même façon que nous nous le souhaitons nous-même.

Prendre et donner (Tonglen)

Dans notre présent état d'égoïsme confus, à chaque fois que nous le pouvons, nous prenons tout ce qu'il y a de bon et tout le bonheur pour nous-même et donnons les difficultés et l'inconfort aux autres. Comprenant les désavantages de l'égoïsme et les avantages liés à chérir les autres et en échangeant votre désir d'être heureux pour le désir de voir les autres heureux, cultivez une forte compassion souhaitant prendre leurs problèmes et leur donner votre bonheur.

1. Imaginez devant vous une personne ou un groupe de personnes qui font l'expérience de difficultés. Pensez: "Comme il serait formidable que je puisse faire l'expérience de ses problèmes à leur place." Imaginez prendre leurs problèmes et leur confusion en inspirant ceux-ci sous la forme d'une fumée noire.
2. La fumée se transforme en éclair ou en bombe qui détruit complètement votre égoïsme et votre ignorance (représentés sous la forme d'une masse noire au niveau de votre cœur).
3. Ressentez l'espace ouvert, l'absence de conception erronée à propos de vous-même et des autres. Demeurez dans cet espace.
4. Dans cet espace, imaginez une lumière blanche (la nature de votre amour) qui irradie envers tous les êtres. Imaginez que vous multipliez et transformez votre corps, vos possessions et votre potentiel positif en tout ce dont les autres ont besoin. Avec ravissement, offrez les aux autres.
5. Imaginez les autres satisfaits et heureux. Pensez qu'ils ont maintenant toutes les circonstances favorables pour atteindre l'illumination. Réjouissez-vous du fait que vous ayez pu faire cela pour eux.

Au début, faites cette méditation lentement en utilisant des personnes ou des groupes spécifiques. Quand vous devenez plus familier avec la pratique, élargissez le groupe avec lequel vous pratiquez cette méditation jusqu'à ce que vous englobiez tous les êtres des six royaumes.

Conclusion: Sentez que vous êtes assez fort pour prendre la souffrance des autres et leur donner votre bonheur. Soyez content de pouvoir vous imaginer faire cela et prier afin de pouvoir vraiment faire cela.

La grande résolution et l'intention altruiste (bodhicitta)

1. Pour générer la grande résolution, ayez la forte détermination de prendre la responsabilité de, vous-même, libérer tous les êtres sensibles de l'existence cyclique et les mener à la bouddhété. Autrement dit: engagez-vous à faire de vos objectifs d'amour et de compassion une réalité.
2. Pour générer l'intention altruiste, contemplez le fait que vous serez mieux équipé pour travailler au bien-être des autres quand votre propre compassion, votre sagesse et vos habiletés seront complètement développées. Aspirez alors à atteindre l'illumination (l'état dans lequel toutes les fautes ont été éradiquées et toutes les qualités sont complètement développées) dans le but de pouvoir efficacement aider les autres.

Conclusion: Soyez heureux d'avoir généré la bodhicitta (l'intention altruiste).

Une fois que nous avons généré la bodhicitta, nous devons nous engager dans la pratique des Six Attitudes de Grandes Envergures (les Six Perfections ou Six Paramitas) afin de compléter l'accumulation de potentiel positif et l'accumulation de sagesse nécessaire pour atteindre l'Éveil. Ces six pratiques (la générosité, la discipline éthique, la patience, l'effort enthousiaste, la concentration et la sagesse) deviennent les six attitudes de grandes envergures quand elles sont motivées par l'intention altruiste. Elles sont purifiées et réalisées quand elles sont soutenues par la sagesse qui réalise la vacuité du cercle des trois: l'agent, l'action et l'objet. Pour cette raison, pratiquez chacune des attitudes de grandes envergures avec la motivation de la bodhicitta, scellez-les avec ce que vous comprenez de la vacuité et dédiez le potentiel positif pour votre Éveil et celui des autres.

Chaque attitude de grande envergure devrait être pratiquée conjointement avec les autres. Par exemple, l'éthique de la générosité consiste à ne pas faire de mal aux autres quand on donne. La patience de la générosité consiste à ne pas se mettre en colère si ceux à qui l'on donne sont ingrats ou impolis. L'effort enthousiaste de la générosité consiste à se ravir de donner. La concentration de la générosité consiste à maintenir l'intention altruiste pendant l'action de donner et donner sans distraction. La sagesse de la générosité consiste à réfléchir à la vacuité du cercle des trois. Intégrer la pratique des attitudes de grandes envergures les unes avec les autres peut être compris par cet exemple.

L'attitude de grande envergure de la Générosité

La générosité est le souhait de donner notre corps, nos possessions et notre potentiel positif aux autres sans désir de recevoir quelque chose en échange (incluant l'appréciation). Les trois types de générosité sont:

1. *Donner des possessions matérielles à ceux dans le besoin*, incluant les personnes que vous connaissez et celles que vous ne connaissez pas, les personnes que vous aimez et celle que vous n'aimez pas.
2. *Offrir protection aux êtres en danger*: les voyageurs, les insectes qui se noient dans l'eau, les enfants qui se battent, etc.
3. *Donner de sages conseils et des enseignements du Dharma à ceux qui en ont besoin*. Cela inclut aider à calmer des amis qui sont en colère, réciter des prières et des mantras à voix haute afin que les animaux autour puissent les entendre, guider des méditations et enseigner le Dharma.

Pour chaque type:

- Pensez à ce que vous pourriez donner.
- Pensez à qui vous pourriez donner et de quelle façon vous pourriez donner.
- Cultivez l'intention altruiste, puis imaginez-vous donner.

Méditer ainsi vous prépare à donner réellement dans votre vie quotidienne.

Conclusion: Ayez une idée de quoi, comment et à qui vous pouvez donner et prenez plaisir aux opportunités de donner.

L'attitude de grande envergure de la Conduite Éthique

La conduite éthique est le souhait d'abandonner toutes actions nuisibles aux autres. Pour chaque type de conduite éthique, contemplez:

- Votre motivation pour le faire.
 - Les actions que cela implique.
1. *Abandonner les actions destructrices*, par exemple: s'abstenir des dix actions destructrices.
 2. *S'engager dans les actions constructives*, par exemple: joyeusement saisir les opportunités d'agir de façons constructives.
 3. *Être utile aux autres* en:
 - Aidant ceux qui souffrent ou sont malade.
 - Donnant des conseils à ceux qui sont confus ou ignorant des façons de s'aider eux-même.
 - Donnant un coup de main à ceux qui en ont besoin pour réaliser leurs objectifs.

- Protégeant ceux qui sont effrayés, en danger ou sur le point d'être tués ou blessés.
- Réconfortant ceux qui sont en deuil, qui ont perdu un proche ou qui ont perdu leur statut sociale.
- Aidant les pauvres et les nécessiteux.
- Subvenant aux besoins de ceux qui cherchent un endroit où rester, comme les pauvres, les pratiquants du Dharma et les voyageurs.
- Aidant à réconcilier ceux qui se querellent et cherchent à retrouver l'harmonie.
- Supportant ceux qui souhaitent pratiquer le Dharma et agir de façon constructive.
- Arrêtant ceux qui agissent de façon négative ou sur le point de le faire.
- Utilisant nos pouvoirs de clairvoyance (si vous en possédez) pour prouver la validité du Dharma si toutes les autres méthodes ont échouées et pour empêcher les actions négatives des autres.

Conclusion: Réjouissez-vous de pratiquer la conduite éthique avec altruisme et en gardant la vacuité à l'esprit.

L'attitude de grande envergure de la Patience

La colère (ou hostilité) peut émerger contre les gens, les objets ou notre propre souffrance (quand nous sommes malade par exemple). Elle se manifeste due à l'exagération des qualités négatives d'une personne, d'un objet ou d'une situation en surimposant des qualités négatives qui ne sont pas réelles. La colère veut par la suite s'en prendre à la source de notre malheur. La colère (l'hostilité) est un terme générique qui inclut être irrité, ennuyé, critique, moralisateur, belliqueux et hostile.

Les désavantages de la colère

En vous référant à vos propres expériences, examinez si la colère est destructrice ou utile.

1. Êtes-vous plus heureux quand vous êtes en colère?
2. Voyez-vous un schéma habituel (répétitif) dans les types de situations où vous vous mettez en colère ou les gens contre qui vous vous mettez en colère? Quel effet ce schéma a-t-il dans votre vie?
3. Comment vous sentez-vous quand vous êtes en colère? Sous cette colère, est-ce qu'il y a de la douleur, de la peur, de la tristesse? La colère nous donne l'impression d'être en contrôle quand à l'intérieur nous nous sentons impuissant. Prendre contact avec les sentiments se cachant sous la colère peut nous aider à mieux la comprendre.
4. Communiquez-vous avec les autres de manière efficace quand vous êtes en colère? Vous en prenez-vous à eux de façon agressive? Est-ce que vous vous retirez et ne parlez plus?
5. Quels effets ont vos actions sur les autres? Est-ce que la colère vous apporte le bonheur que vous désirez?
6. Plus tard, quand vous êtes de nouveau calme, comment vous sentez-vous par rapport à ce que vous avez dit ou fait quand vous étiez en colère? Ressentez-vous de la honte, de la culpabilité ou une diminution de votre estime personnelle?
7. Comment les autres vous perçoivent-ils quand vous êtes en colère? Est-ce que la colère favorise le respect mutuel, l'harmonie et l'amitié?

Conclusion: En constatant que la colère et le ressentiment détruit votre bonheur et celui des autres, prenez la détermination d'observer quand elle se manifeste en vous et d'appliquer les antidotes du Dharma pour la maîtriser.

Les antidotes de la colère

La patience est la capacité à demeurer imperturbable face au mal ou la souffrance. Être patient ne veut pas dire être passif. Plutôt, cela nous permet d'avoir la clarté d'esprit nécessaire afin d'agir ou non. Chacun des points suivants représentent une méthode différente pour réduire la colère. Prenez un exemple de votre vie où vous étiez en colère et pratiquez-vous à regarder la situation sous cette nouvelle perspective.

1. Peu importe si ce que l'autre personne dit est vrai, il n'y a aucune raison d'être en colère lorsque vous êtes critiqué. Si ce que l'autre personne dit est vrai, c'est comme vous faire dire que vous avez un nez. Vous-même et l'autre personne savez que c'est vrai, alors il n'y a aucune raison d'en être frustré. Vous devriez seulement reconnaître votre erreur. D'autre part, si quelqu'un vous blâme pour quelque chose que vous n'avez pas fait, c'est comme si la personne vous disait que vous avez des cornes sur la tête. Il n'y a pas de raison d'être en colère contre quelque chose qui n'est pas vrai.

2. Demandez-vous: "Est-ce que je peux faire quelque chose pour transformer la situation?" Si vous le pouvez, la colère n'est pas à sa place puisque vous pouvez améliorer la situation. Si vous ne pouvez rien faire, la colère est inutile parce que rien ne peut être fait.
3. Examinez de quelle façon vous vous êtes retrouvé dans cette situation. Ceci comporte deux éléments:
 - Quelles actions aviez-vous fait récemment qui ont provoqué le différent? Examiner cela vous aide à comprendre pourquoi l'autre personne est contrarié.
 - Reconnaissez que les situations déplaisantes sont dues aux torts que vous avez causés aux autres plutôt dans cette vie ou dans vos vies précédentes. Comprenant la cause principale, vous pouvez apprendre de vos erreurs et décider d'agir différemment dans le futur.
4. Rappelez-vous la bonté de la personne désagréable (votre ennemi). Premièrement, elle pointe nos fautes nous permettant ainsi de les corriger et de s'améliorer. Deuxièmement, un ennemi vous donne l'opportunité de pratiquer la patience, une qualité nécessaire à votre développement spirituel. De ces façons, votre ennemi est encore plus bienveillant envers vous que vos amis ou même que le Bouddha.
5. Donnez la douleur à votre attitude égocentrique en la reconnaissant comme la source de tous vos problèmes.
6. Demandez-vous: "Est-ce dans la nature de cette personne d'agir ainsi?" Si ce l'est, alors il n'y a aucune raison d'être fâché, ce serait comme être contrarié par le feu parce qu'il brûle. Si ce n'est pas dans la nature même de la personne, la colère est aussi injustifiée, parce que ce serait comme être en colère contre le ciel parce qu'il y a des nuages dedans.
7. Examinez les désavantages de la colère et de garder rancune. En faisant cela vous voudrez les abandonner car vous voulez être heureux(se) et elles ne causent que de la souffrance.
8. Reconnaissez que c'est la tristesse et la confusion de la personne qui la poussent à vous faire du tort. Puisque vous savez ce que c'est que d'être malheureux, vous pouvez avoir de l'empathie et de la compassion pour l'autre personne.

L'attitude de grande envergure de l'Effort Enthousiaste

L'effort enthousiaste prend plaisir à ce qui est vertueux et utile. Pour le cultiver, nous devons contrer les trois types de paresse:

1. *La procrastination et le sommeil.* Remettez-vous à plus tard vos études et votre pratique du Dharma? Dormez-vous plus que ce dont votre corps a besoin? Aimez-vous vous étendre et ne rien faire? Si c'est le cas, méditer sur la mort vous aidera à ne plus être paresseux et ne plus perdre votre temps.
2. *L'attachement aux affaires mondaines et aux plaisirs.* Vous gardez-vous occupé à faire des choses ou à vous soucier de choses qui ne sont pas très importantes du point de vue du Dharma? Êtes-vous attaché au succès mondain, aux plaisirs mondains et aux activités qui ne sont pas très importantes à long terme? Si c'est le cas, réfléchissez aux désavantages de l'existence cyclique. Cela vous aidera à voir la futilité d'être attaché à l'existence cyclique, dynamisera votre désir d'en être libre et vous permettra d'établir sagement vos priorités.
3. *Le découragement et le dénigrement.* Avez-vous tendance à être auto-critique et à vous juger? Avez-vous des problèmes d'estime personnelle? Rappelez-vous votre nature-du-Bouddha et réfléchissez à votre précieuse vie humaine. Cela élèvera votre esprit afin que vous puissiez reconnaître votre potentiel.

Conclusion: Développez un sentiment de courage et de joie afin de pouvoir vous engager dans les trois types d'effort enthousiaste:

1. Supporter l'inconfort de travailler au bien-être des autres (l'armure de l'effort enthousiaste).
2. Que toutes vos actions constructives soient motivées par l'intention altruiste.
3. Travailler pour le bien-être des autres.

L'attitude de grande envergure de la Concentration

La concentration est la capacité de se concentrer en un seul point sur un objet constructif. Contrairement aux autres attitudes de grande envergure, la méditation analytique ne porte pas directement sur l'attitude de grande envergure de la concentration. Plutôt, les points suivants sont pratiqués afin de développer la méditation stabilisée ou en un seul point. Vous pouvez appliquer ces points quand vous faites la méditation stabilisatrice sur la respiration ou sur la visualisation du Bouddha par exemple.

En examinant votre esprit, notez quand les cinq obstacles à la concentration se manifestent:

1. *La paresse:* la sensation que la méditation est difficile et la résistance à faire des efforts.

2. *Oublier les instructions pour développer le calme stable ou oublier l'objet de méditation* (votre concentration sur l'objet de méditation n'est pas stable).
3. *Laxisme* (relâchement, lourdeur, somnolence, manque de clarté) *ou excitation* (distraction envers un objet d'attachement).
4. *Ne pas appliquer les antidotes aux obstacles.*
5. *Appliquer les antidotes quand ce n'est pas nécessaire de le faire.*

Quand les obstacles se manifestent, appliquez un des **huit antidotes**:

Pour contrer la paresse:

1. *La confiance*: connaître les bénéfices et les résultats du calme stable.
2. *L'aspiration*: le désir de pratiquer le calme stable.
3. *La persévérance enthousiaste*: prendre plaisir et avoir de l'enthousiasme pour la pratique.
4. *La souplesse*: avoir un corps et un esprit serviables (fonctionnels) pendant la méditation.

Pour contrer la perte de l'objet de méditation:

5. *La présence attentive (mindfulness)*: "se rappeler de" et "rester sur" l'objet de méditation.

Pour contrer la distraction, la lourdeur ou l'excitation en notant leur présence:

6. *L'attention introspective.*

Pour contrer le fait de ne pas appliquer les antidotes:

7. *Appliquer les antidotes appropriés.*

Pour contrer l'application d'antidotes quand ce n'est pas nécessaire:

8. *L'équanimité*: se retenir d'appliquer les antidotes quand ce n'est pas nécessaire de le faire.

L'attitude de grande envergure de la Sagesse

La sagesse est la capacité d'analyser ce qui est vertueux et ce qui est non-vertueux ainsi que la capacité de percevoir la vacuité, l'absence d'existence intrinsèque de toutes les personnes et de tous les phénomènes. Comprendre l'origine interdépendante de tous les phénomènes aide à saisir l'absence d'existence inhérente, d'existence indépendante.

L'origine interdépendante (coproduction conditionnée)

Tous les phénomènes (incluant les personnes) dépendent de d'autres facteurs pour leur existence. Ils sont dépendants de trois façons:

1. Toutes les choses qui fonctionnent dans notre monde se manifestent en dépendance de leurs causes. Prenez n'importe quel objet et réfléchissez aux différentes causes et conditions qui ont été nécessaires pour qu'il existe. Par exemple, une maison existe à cause de plusieurs choses qui ne sont pas une maison et qui existaient avant elle: les matériaux de construction, les architectes, les ouvriers de construction, etc.
2. Les phénomènes existent en dépendance de leurs parties. Décortiquez mentalement un objet pour découvrir toutes les différentes parties qui le composent. Chacune de ces parties est aussi composée de parties. Par exemple, votre corps est fait de plusieurs choses qui ne sont pas un corps: les membres, les organes, etc. Chacune de ces parties est à son tour composée de molécules, d'atomes et de particules sub-atomiques.
3. Les phénomènes existent en dépendance de leur conception et du nom qu'on leur attribue. Par exemple, Tenzin Gyatso est le Dalai-Lama parce que les gens ont créé le concept de cette position et lui ont attribué ce titre.

Conclusion: Parce que rien n'existe par lui-même (indépendamment), voyez comment les choses sont plus fluides et dépendantes que ce que vous pensiez auparavant.

La vacuité (l'absence d'existence intrinsèque)

La méditation analytique en quatre points sur la vacuité de la personne, du soi:

1. *Identifiez l'objet de réfutation*: une personne existante de façon inhérente, indépendante et solide. Pensez à un moment où vous avez ressenti une forte émotion. Comment le "Je" apparaissait-il à ce moment?
2. *Établissez l'inclusion* [ang. pervasion]: Si un tel "soi" indépendant existait, il aurait à être soit une seule et même chose avec les agrégats mentaux et physiques ou complètement séparé d'eux. Il n'y a pas d'autres options.

3. *Examinez toutes les parties de votre corps et tous les aspects de votre esprit. Êtes-vous "un" avec ceux-ci? Déterminez que le "Je" n'est pas une seule et même chose avec le corps et l'esprit, ni une combinaison des deux.*
4. *Essayez de trouver un "Je" qui est indépendant de votre corps et de votre esprit. Est-ce que votre corps et votre esprit peuvent être à un endroit et votre "Je" dans un autre? Déterminez que le "soi" n'est pas séparé du corps et de l'esprit.*

Conclusion: Le soi n'existe pas de la manière que vous pressentiez qu'il existait auparavant. Ressentez l'absence d'un soi indépendant et solide que l'on doit défendre.

Cette méditation vient au début du Lamrim traditionnel (qui assume que la personne est déjà familière avec le Bouddhisme). Par contre, ce n'est pas le cas des Occidentaux. Ce n'est qu'une fois que l'on a une idée générale de la vision et des objectifs bouddhistes (gagnée par les précédentes méditations) que nous voudrions nous engager sur la voie. Pour cela, former une relation saine avec un guide spirituel est essentielle.

Comment se fier à un guide spirituel

1. Pour progresser sur la voie, il est important de se fier et d'être guidé par un guide spirituel qualifié. Réfléchissez en quoi il est important de choisir des enseignants qui ont les qualités suivantes:
 - Une pratique stable ou la réalisation des pratiques de grandes envergures de la Conduite Éthique, de la Concentration et de la Sagesse.
 - Une vaste et profonde connaissance des écritures.
 - Une joie et un enthousiasme à enseigner.
 - La capacité d'expliquer les enseignements de façon compréhensible.
 - Le soucis, la bienveillance et la compassion envers ses étudiants.
 - La patience et la volonté d'endurer les difficultés liées à la tâche de guider les autres sur la voie.
2. Considérez les avantages à vous fier à un enseignant qualifié:
 - Vous apprendrez les enseignements authentiques et saurez comment les mettre en pratique correctement.
 - Vous obtiendrez des réalisations et approcherez l'illumination.
 - Vous éviterez les renaissances infortunées.
 - Vous ne manquerez pas d'enseignants spirituels dans le futur.
3. Considérez les désavantages de ne pas vous fier correctement à un enseignant:
 - Vous n'obtiendrez aucun des avantages cités précédemment.
 - Vous continuerez d'errer dans l'existence cyclique, surtout dans des renaissances infortunées.
 - Même si vous essayez de pratiquer, votre pratique ne réussira pas.
 - Vos bonnes qualités vont faiblir.
4. Pratiquez vous à vous fier à vos enseignants en pensées:
 - Développez la confiance en eux en vous rappelant leurs qualités et le rôle qu'ils jouent dans votre progrès spirituel. Ils vous enseignent exactement ce que le Bouddha vous enseignerait lui-même s'il était là. Ils travaillent à votre bien-être de la même façon que le Bouddha le fait. Si vous trouvez des fautes à vos enseignants, regardez si ces fautes viennent de vos enseignants ou plutôt des projections de votre esprit.
 - Développez une attitude de gratitude et de respect en pensant à leur bonté. Vous n'avez pas eu la fortune de recevoir des enseignements directement du Bouddha ou des grands maîtres du passé. Dû à la grande bonté de vos guides spirituels, vous pouvez écouter des enseignements, être inspiré par la façon dont ils vivent le Dharma, prendre des préceptes et recevoir des conseils sur votre pratique.
5. Pratiquez vous à vous fier à vos enseignants dans vos actions:
 - Faites-leur des cadeaux.
 - Montrez leur du respect en offrant vos services et votre aide pour leurs différents projets.
 - Pratiquez les enseignements et leurs instructions.

Conclusion: Prenez la détermination de vérifier les qualités d'une personne avant de la choisir comme votre enseignant. Soyez déterminé à faire des efforts pour cultiver de bonnes relations avec vos enseignants afin que vous puissiez progresser facilement et de façon constante sur la voie de l'Illumination.