



# LA SEPARATION DES 4 ATTACHEMENTS – WEEK-END 2

## LES ETAPES DE LA VOIE – INTRODUCTION A LA MEDITATION 7

### Méditation sur le renoncement

En essence, mon esprit est clair, lumineux, connaissant (en accord avec les tantras, l'aspect le plus subtil de mon esprit, l'esprit de claire lumière, est grande félicité).

Mais étant complètement dépourvu de sagesse, je suis inconscient de cette réalité, incapable de demeurer dans cette paix de l'esprit.

Je génère encore et encore cette saisie d'un je solide, indépendant, ignorance qui me propulse dans de l'attachement, de l'aversion, des actions contaminées, trop souvent des actions qui nuisent à autrui.

Ces perturbations, ces karmas sont la cause de tous mes maux.

Ils me font renaître toujours et toujours, devant ainsi faire l'expérience des trois types de souffrances :

- Les souffrances physiques et mentales,
- Les expériences agréables passagères qui n'ont aucune stabilité,
- Ce corps et cet esprit contaminés.

Je suis dépourvu du bonheur véritable.

Assez ! Je vais me libérer de ce cycle.

Je vais me libérer de l'ignorance, de l'attachement, de l'aversion, du karma contaminé et de toutes les souffrances.

Je veux le pur bonheur de la libération, Sagesse Pure.

*Colophon* : Fiche de méditation composée par Sixte Vinçotte le 18 novembre 2009 pour le PEBA IVY

# LES ETAPES DE LA VOIE - MEDITATION 7

## La vérité de la souffrance

Après avoir développé l'attitude d'un individu de petite capacité (une personne pour qui les vies futures sont plus importantes que cette vie-ci), il faut poursuivre en réfléchissant aux souffrances générales du samsara, auxquelles on est confronté même dans les renaissances fortunées, afin de réaliser que dans toutes les situations de l'existence cyclique il n'y a aucun bonheur permanent et afin de développer le souhait de se libérer du samsara dans son entier.

### **LES VERITABLES SOUFFRANCES SONT LES ETRES VIVANTS ET LEUR ENVIRONNEMENT (Asanga)**

#### *Les huit souffrances du samsara*

1. La souffrance de la naissance
  - La douleur de la naissance en elle-même
  - A cause de la présence des graines des perturbations qui produisent, maintiennent et font croître ces perturbations, on est sous le contrôle de tendances qui nous empêchent de pratiquer la vertu
  - Une fois que l'on a pris naissance dans l'un des trois royaumes (ou mondes) du samsara, on est doté d'une base pour les souffrances du vieillissement, de la maladie et de la mort
  - Parce que l'on naît dans l'existence cyclique, on est en contact avec des objets par rapport auxquels on développe de nouvelles perturbations qui perturbent le corps et l'esprit
  - A cause de la naissance, il y a la mort et avec elle la séparation non souhaitée de tout ce que l'on aime
2. La souffrance du vieillissement
  - La beauté de notre corps se détériore
  - Nos forces déclinent
  - Les pouvoirs sensoriels et le pouvoir mental déclinent
  - On jouit de moins en moins des plaisirs
  - Plus notre vie décline, et plus notre mort nous préoccupe
3. La souffrance de la maladie
  - Le corps se déforme
  - On fait l'expérience de la douleur et des tourments
  - On n'a plus de désir pour les objets attrayants
  - On doit suivre des traitements et autres régimes pénibles
  - On perd son énergie vitale (sa force de vie)
4. La souffrance de la mort
  - On fait l'expérience de la séparation d'avec les objets attrayants
  - On fait l'expérience de la séparation d'avec ses parents proches
  - On fait l'expérience de la séparation d'avec ses amis
  - On fait l'expérience de la séparation d'avec son propre corps
  - On fait l'expérience de la douleur et des tourments de l'heure de la mort
5. La souffrance d'être confronté à ce qui nous déplaît
  - Quand on rencontre un ennemi, on ressent douleur et tourments
  - On craint ses représailles
  - On craint les paroles malveillantes
  - On craint de mourir
  - On craint d'aller à l'encontre du Dharma et vers des renaissances infortunées
6. La souffrance d'être séparé de ce qui nous plaît
  - On ressent de la peine dans son esprit

- On exprime cette douleur par des paroles de lamentation
  - On en arrive à nuire à son propre corps
  - On est triste parce que les qualités de ce que l'on a perdu nous manquent
  - On n'a plus aucune possibilité de revenir vers ce que l'on a perdu
7. La souffrance de ne pas obtenir ce que l'on désire  
(voir ci-dessus)
8. La souffrance des cinq agrégats d'attachement (ou contaminés)
- Ils servent de supports pour la souffrance des vies futures
  - Ils servent de supports pour la souffrance de cette vie
  - Ils servent de supports pour la souffrance de la souffrance
  - Ils servent de supports pour la souffrance du changement
  - Ils servent de supports pour la souffrance omniprésente de l'existence conditionnée

### *Les six souffrances du samsara*

1. Tout dans le samsara est incertain
2. Quelles que soient les expériences plaisantes, on n'est jamais satisfait
3. On doit abandonner son corps encore et encore
4. On doit prendre renaissance encore et encore
5. On change constamment de conditions, allant d'un statut élevé à un statut inférieur et ainsi de suite
6. On est toujours seul

### *Les trois souffrances du samsara*

1. La souffrance de la souffrance : états mentaux et sensations désagréables et leurs objets
2. La souffrance du changement : états mentaux et sensations agréables et leurs objets
  - Ils ne sont pas du bonheur de par leur propre entité car ces sensations de bonheur naissent par rapport au soulagement d'une souffrance
  - Ils ne sont pas de la nature du bonheur car ils sont impermanents
  - Ils ne sont pas du bonheur de par leur entité car lentement ils se transforment en souffrance

**Le bonheur est détruit par ses propres causes (Aryadéva)**
3. La souffrance omniprésente de l'existence conditionnée : qui imprègne tous les états mentaux et les sensations, même les sensations neutres, ainsi que leurs objets, tant que l'on est sous l'emprise du karma et des perturbations, et qui constitue la racine des deux autres types de souffrance.
  - Parce qu'ils sont sous l'emprise des actions contaminées et des perturbations, les agrégats sont de la nature de la souffrance conditionnée : ils sont sous le pouvoir d'autres
  - Les cinq agrégats d'attachement sont souffrance omniprésente parce qu'ils sont la base des deux autres types de souffrance du fait qu'ils sont associés à des tendances négatives
  - Depuis la pointe des cheveux jusqu'à la plante des pieds, le corps tout entier est imprégné par la souffrance
  - Le samsara tout entier, du « pic de l'existence » à l'enfer des tourments incessants, est imprégné par la souffrance

Contempler chacune de ces souffrances comme si on en faisait personnellement l'expérience, jusqu'à être profondément convaincu que n'importe quel type d'existence associé aux cinq agrégats contaminés est, à tout instant, souffrance ; et cultiver le souhait de se libérer de ces états de souffrance.

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

# LES ETAPES DE LA VOIE - MEDITATION 8 BIS

## La vérité de l'origine

### LES SIX FACTEURS PERTURBATEURS RACINE (selon les tantras)

1. L'attachement  
Perturbation mentale qui observe un objet comme étant plaisant, exagère ses qualités, souhaite l'obtenir et le garder.
2. L'hostilité (ou l'aversion)  
Perturbation mentale qui observe un objet comme étant déplaisant, exagère ses fautes et souhaite lui nuire.
3. L'orgueil  
Perturbation mentale qui est un esprit imbu de lui-même qui se manifeste par une attitude de supériorité concernant ses propres qualités internes ou externes.
4. L'ignorance  
Une non-connaissance perturbée (ou pervertie) due au fait que l'esprit ne connaît pas, ou ne comprend pas, ou comprend de manière erronée, la nature des quatre vérités, des actions et de leurs résultats, et des Trois Joyaux.  
  
L'ignorance principale étant celle qui appréhende le soi (de la personne ou des phénomènes) comme existant de manière intrinsèque.
5. L'avarice  
Perturbation mentale qui est un esprit qui retient ses possessions à cause d'un attachement excessif.
6. La jalousie  
Perturbation mentale qui est un esprit profondément dérangé qui ne peut pas supporter les merveilleux attributs (possessions, beauté, etc.) d'un autre.

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

### L'ORDRE DANS LEQUEL LES FACTEURS PERTURBATEURS APPARAISSENT

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

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

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

De là nous générons orgueil, jalousie et avarice.

### LES DEFAUTS (MEFAITS) DES FACTEURS PERTURBATEURS

- L'esprit est perturbé

- L'esprit est dans l'erreur par rapport à l'objet qu'il observe
- L'esprit renforce sa familiarité avec les facteurs perturbateurs de sorte que le même facteur perturbateur continue à apparaître
- On se nuit à soi-même, aux autres, ou aux deux
- On commet des actions négatives dans cette vie, dans les vies futures, ou les deux
- On fait l'expérience de la douleur et des tourments
- On se sent privé de joie, plein d'appréhension et manquant de confiance en soi en société
- Notre (mauvaise) réputation se répand dans toutes les directions
- Les personnes excellentes, les enseignants par exemple, vous réprimandent
- Ils sont à l'origine des souffrances de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort
- Ils détruisent la vertu et affaiblissent les ressources
- Ils détruisent l'espoir d'une renaissance favorable
- On meurt dans le regret
- Nos objectifs restent non atteints
- Après la mort, on obtient une renaissance défavorable

## **LE KARMA**

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

## **[LES CAUSES DES PERTURBATIONS MENTALES**

Six facteurs suscitent l'apparition des perturbations mentales :

5. Les supports
6. Les objets
7. Les activités inutiles
8. Les discussions inutiles
9. L'accoutumance
10. L'attention inappropriée]

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