#### **Motivation**

Comment le monde existe-il?

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

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

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

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

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

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

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

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

Fait par Sixte Vinçotte, 2008.

# Les étapes de la voie - Méditation 1

## Le maitre spirituel

En introduction, réfléchissons aux raisons pour lesquelles nous avons besoin d'un maitre spirituel.

#### 1. Les qualités d'un maître spirituel du grand véhicule

Un maître mahayaniste parfait, capable de guider les élèves à travers les stades de la voie graduelle vers l'éveil, devrait avoir les qualités qui sont mentionnées dans les *Soutras de l'Ornement du Mahayana* de Maitréya :

Suivez un maître dont l'esprit est Contrôlé, pacifié, complètement pacifié, Qui a plus de connaissance que vous, Qui est persévérant, un trésor de connaissances scripturales, Qui a réalisé l'ainséité, Qui est habile pour enseigner, qui a de l'amour, Et qui ne se lasse pas d'enseigner.

#### Les dix qualités expliquées dans cette citation sont :

- 1. Un esprit *contrôlé* par une moralité pure.
- 2. Un esprit *pacifié* et sans distraction, grâce à la pratique de la concentration.
- 3. Un esprit *complètement pacifié* par la sagesse discriminante.
- 4. Qui a *plus de connaissance* que le disciple.
- 5 Qui a de la *persévérance*.
- 6. Un trésor de connaissances scripturales.
- 7. Qui a réalisé *l'ainséité*, la sagesse qui perçoit la vacuité.
- 8. Qui est *habile pour enseigner* le Dharma.
- 9. Qui a de *l'amour* et de la compassion.
- 10. Qui a abandonné le découragement et la paresse pour enseigner le Dharma.

Avant de nous engager dans une relation de maître à disciple, assurons-nous qu'il possède bien ces 10 qualités.

#### 2. Comment servir le maître

#### 2.1. Servir le maître par la pensée

#### 2.1.1. Cultiver la foi, source de toutes les qualités

Une fois engagé dans cette relation, il faut faire naitre une grande foi à l'égard de notre maître en contemplant encore et encore ses qualités sans jamais s'attarder sur ses fautes.

Méditer sur ses qualités infinies.

#### 2.1.2. Se souvenir de sa bienveillance et cultiver le respect

On pense à la bonté qu'il nous manifeste : il vient nous chercher dans le samsara, il nous extirpe de l'océan des souffrances, et il nous établit dans le bonheur dans cette vie-ci et dans les vies futures, il nous guide jusqu'à l'éveil en nous enseignant le Dharma et en bénissant notre esprit. On réfléchit à tous ces points jusqu'à être profondément ému par sa bonté.

#### 2.2. Comment s'en remettre à un maître spirituel dans l'action

Après avoir accepté un maître, il est nécessaire de se dévouer à lui en actions.

- Par les offrandes matérielles.
- Par l'hommage du corps et de la parole, en se mettant à son service.
- Par une pratique conforme à ses instructions.

Dans les soutras de l'Ornement du Mahayana, Maitréya dit :

Vénérez un maître spirituel par des dons, Des services et votre pratique.

#### 3. Les bienfaits de la dévotion au maître

Nous devrions souvent contempler les huit bienfaits que procure la dévotion à l'égard d'un maître spirituel.

- 1. Qui honore le maître spirituel se rapproche de l'éveil.
- 2. Qui honore le maître spirituel réjouit les bouddhas.
- 3. Qui honore le maître spirituel n'a rien à craindre des démons ou des mauvais amis.
- 4. *Qui honore le maître spirituel met aisément un terme aux perturbations mentales et aux fautes.*
- 5. Qui honore le maître spirituel voit s'accroître sa compréhension et ses réalisations des terres et des voies.
- 6. Qui honore l'ami spirituel ne se trouvera jamais sans maître dans ses vies futures.
- 7. *Qui honore l'ami spirituel ne tombera pas dans les royaumes inférieurs.*
- 8. Qui honore l'ami spirituel réalise, sans effort, tous ses buts ultimes et temporaires.

#### 4. Les inconvénients du manque de dévotion au maître

Ces inconvénients, sont à l'opposé des huit avantages cités plus haut : ne pas se rapprocher de l'éveil, ne pas plaire aux bouddhas, etc. De plus, rompre le lien qui nous lie au maître entraîne huit fautes.

# 5. Les fautes entraînées par la rupture de l'engagement qui nous lie au maître

Une fois que nous avons choisi un maître, nous devons surveiller notre attitude. Si celle-ci devient négative, les fautes suivantes nous incomberont :

- 1. Le mépris du maître équivaut à insulter tous les Victorieux.
- 2. La colère à l'égard du maître détruit la racine des mérites.
- 3. Même en pratiquant les tantras, l'état suprême ne sera pas atteint.
- 4. Vouloir pratiquer les tantras reviendra à chercher les enfers.
- 5. Aucune qualité nouvelle ne sera obtenue et les anciennes dégénèreront.
- 6. Dans cette vie, des maladies indésirables se manifesteront.
- 7. Les vies futures seront une incessante errance dans les états infortunés.
- 8. Dans toutes les vies futures, on ne rencontrera pas de maître.

## Les dix qualités du Maître

Qualités mentionnées dans :

Soutras de l'Ornement du Mahayana de Maitreya

Suivez un maître dont l'esprit est Contrôlé, pacifié, complètement pacifié, Qui a plus de connaissance que vous, Qui est persévérant, un trésor de connaissances scripturales, Qui a réalisé l'ainsité, Qui est habile pour enseigner, qui a de l'amour, Et qui ne se lasse pas d'enseigner.

#### Les dix qualités expliquées dans cette citation sont :

- Un esprit *contrôlé* par une moralité pure.
- > Un esprit *pacifié* et sans distraction, grâce à la pratique de la concentration.
- ➤ Un esprit *complètement pacifié* par la sagesse discriminante.
- Qui a plus de connaissance que le disciple.
- Qui a de la persévérance.
- Un trésor de connaissances scripturales.
- Qui a réalisé l'ainsité, la sagesse qui perçoit la vacuité.
- Qui est habile pour enseigner le Dharma.
- Qui a de l'amour et de la compassion.
- ➤ Qui a *abandonné le découragement* et la paresse pour enseigner le Dharma.

Mais, si vous ne pouvez pas trouver un maître qui possède ces dix qualités, vous devez alors essayer de trouver un maître qui en a au moins cinq :

- > L'éthique,
- > La concentration,
- > La sagesse,
- La sagesse qui perçoit la vacuité,
- La compassion.

Si cela n'est pas possible, alors choisissez un maître qui a au moins les trois caractéristiques suivantes :

- ➤ Il a plus de qualités que de défauts,
- > Il se soucie plus des autres que de lui-même,
- ➤ Il s'intéresse plus aux vies futures qu'à celle-ci.

### Les qualités du disciple

1 - Il doit être honnête, c'est-à-dire être impartial.

Il ne favorise pas les amis et ne nourrit pas de sentiments de colère envers les ennemis ou d'indifférence envers les étrangers. Il ne doit pas être partial envers sa propre tradition et la louer alors qu'il déprécie les autres systèmes. Ces attitudes sont des voiles qui l'empêchent de voir les qualités de son maître. Même si ce maître était un Bouddha, le disciple verrait ses défauts sans percevoir ses qualités. Il faut donc examiner notre propre esprit pour voir s'il est partial. Si c'est le cas, ce voile doit être éliminé.

2 - Etre impartial ne suffit pas. Le disciple doit aussi être intelligent.

Il doit savoir distinguer les enseignements corrects du juste sentier des enseignements erronés qui mènent sur une fausse route. S'il n'a pas cette qualité, l'élève ne sera pas un réceptacle adéquat.

3 - L'honnêteté et l'intelligence ne suffisent pas. Le disciple doit aussi faire des efforts.

Il doit avoir une forte aspiration et de l'enthousiasme à écouter de bonnes explications du Dharma et à les pratiquer avec ferveur.

- 4 En plus de ces trois qualités, un bon disciple doit aussi savoir *être respectueux*, non seulement envers le maître, mais également envers les enseignements.
- 5 Le disciple doit aussi *écouter* attentivement avec concentration et vigilance,

en se souvenant des enseignements et des conseils de son maître.



# DECOUVERTE DU BOUDDHISME EVALUATION : 'LE MAÎTRE SPIRITUEL'

1)	Pourquoi avons-nous besoin d'un maître spirituel ?
2)	Quels sont les trois niveaux de maîtres spirituels ?
3)	Quelles sont les qualités (maximum, intermédiaire et minimum) qui font d'une personne un maître Mahayana qualifié ?
<b>4</b> )	Tous les maîtres sont-ils qualifiés ? Quels dangers y a-t-il à s'en remettre à un maître non qualifié ?

5)	Que veut dire développer la foi en le maître ?
6)	Une fois trouvé le maître, comment s'en remet-on à lui en actes et en pensées ?
0)	ene jour a ouve le manne, comment s'en remet on a un en actes et en pensees t
<i>7</i> )	Quel bénéfice pourra-t-on tirer d'une relation avec un maître pleinement qualifié ?
- /	zan congres pour a con mor a une remner a, co un mune premement quantité
NOM	<b>:</b>
110111	•
Date:	

# **DECOUVERTE DU BOUDDHISME**

# FICHE DE PARTICIPATION AU MODULE

# 12 - <u>LE MAÎTRE SPIRITUEL</u>

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

Nom de l'étudiant		
Centre où ont eu lieu les cours : CENTRE G	YELTSABJE	
Dates des enseignements : 29 et 30 Mai 202	21	
Type d'enseignement : week-end		
Enseignant : Sixte Vinçotte		
PRÉSENCE		
Nombre de jours d'enseignement reçus : Nombre de jours d'enseignement donnés : 2 Nombre d'enseignements « rattrapés » en écoutar Sur le facebook du centre de Méditation Naropa http://www.institutvajrayogini.fr/audiovideo.htm	nt l'enregistrement : _ : Bouddhisme-Tahiti -	
MEDITATIONS, PRATIQUES ET RETRA	ITES	
Méditation sur les qualités nécessaires pour qu'un maître soit qualifié (fiche lamrim 1) Méditation sur la nécessité d'un maître (p. 35) Réflexion sur la façon graduelle d'établir la relation disciple-maître (voir vos notes) Méditation sur la dévotion en pensée et en actions (fiche lamrim 1) Méditation sur les avantages de la dévotion et les possibilités d'erreurs (fiche lamrim 1) Motivation	FaitFait	Nombre de jours (5 jours/semaine)
LECTURES DEMANDÉES (Veuillez indiquer les lectures effectuées)		
Lectures du module (sous forme digitale, écrivez à : gyeltsabje.spc@gmail.com)	Fait	Date
La voie vers l'Eveil, chap. 5, p. 39 à 60	Fait	Date
La voie de la Lumière de Sa Sainteté le Dalaï Lama (Ed. j'ai lu, chap. 3, p. 57 à 83)	Fait	Date
Milarepa (facultatif)	Fait	Date
Dromteunpa (facultatif)	Fait	Date
<b>EVALUATION</b> Date :		

Signature de l'enseignant :