

LA SEPARATION DES 4 ATTACHEMENTS - WEEK-END 1

LES ÉTAPES DE LA VOIE - MÉDITATION 2

La précieuse renaissance humaine

On considère qu'une renaissance humaine est « précieuse » quand elle est exempte de huit états de non-liberté qui rendent la pratique du Dharma impossible, et qu'elle est dotée de dix circonstances heureuses qui sont favorables à la pratique du Dharma.

Identification des libertés et des attributs (ou richesses)

Les huit libertés d'une précieuse renaissance humaine

Quatre libertés en rapport avec les états d'existence non-humains

- 1) Liberté d'une naissance dans le royaume des enfers
- 2) Liberté d'une naissance dans le royaume des esprits avides
- 3) Liberté d'une naissance dans le royaume des animaux
- 4) Liberté d'une naissance en tant que dieu à longue vie

Quatre libertés en rapport avec les états d'existence humains

- 5) Liberté d'être né à une époque où aucun bouddha n'est apparu dans le monde
- 6) Liberté d'être né dans une région reculée
- 7) Liberté d'être né avec des facultés mentales ou physiques défailtantes
- 8) Liberté d'avoir des vues fausses

Il faut essayer de penser à ce que cela signifierait de vivre dans de telles conditions et voir si elles nous laisseraient le loisir de pratiquer le Dharma. Faire naître de la joie en découvrant qu'en fait nous ne tombons sous le coup d'aucun de ces empêchements.

Les dix attributs (ou richesses) d'une précieuse renaissance humaine

Cinq attributs personnels

- 1) Etre né humain
- 2) Etre né dans une région « centrale »
- 3) Etre né avec des facultés complètes
- 4) Ne pas avoir de karma négatif extrêmement lourd (avoir un karma qu'on peut éliminer)
- 5) Avoir foi dans la base (les trois corbeilles d'enseignements)

Cinq attributs par rapport à autrui

- 6) Etre né en une période où un bouddha est apparu
- 7) Que ce bouddha ait enseigné
- 8) Que ses enseignements demeurent dans le monde
- 9) Qu'il y ait des pratiquants qui suivent [et pratiquent] ses enseignements
- 10) Qu'il existe des gens ayant de l'amour et la bonté pour les autres

Il faut réfléchir au fait que nous bénéficions de ces circonstances particulièrement favorables qui nous permettent de pratiquer le Dharma et que nous avons une très grande chance, si nous comparons notre situation avec celles d'autres périodes et d'autres êtres, même d'êtres humains. Se sentir joyeux et plein d'assurance.

La grande valeur d'une précieuse vie humaine dotée des libertés et des attributs

Ici, il faut contempler le fait que la vie humaine est le meilleur support de vie pour réaliser aussi bien le bonheur temporaire que le bonheur ultime ; les principaux buts étant :

- 1) le bonheur temporaire d'une renaissance supérieure,
- 2) le bonheur ultime de la libération, et
- 3) l'éveil.

Contempler les pratiques nécessaires pour réaliser ces différents objectifs et le fait que, sur la base de ce corps humain, il est possible de s'engager dans ces pratiques, à savoir :

- 1) l'observation de la loi de cause à effet,
- 2) les trois entraînements supérieurs, et
- 3) les six perfections.

Arriver à la conclusion qu'il ne faut donc pas agir comme un animal qui ne recherche rien d'autre que le bonheur et l'élimination de la souffrance immédiats, ni gâcher cette opportunité en arrivant à la fin de cette vie humaine les mains vides.

La grande difficulté de l'obtenir

1) Démonstration par le biais de l'analogie

- La majorité des êtres, qu'ils viennent d'états d'existence heureux ou malheureux, renaissent dans les royaumes inférieurs ; leur nombre est comparable à la quantité de grains de poussière contenus dans cette grande terre.
- Mais seulement une infime minorité des êtres, qu'ils viennent d'états d'existence heureux ou malheureux, renaissent dans les royaumes heureux ; leur nombre est comparable à la quantité de grains de poussière pouvant tenir sur le tranchant de l'ongle.

2) Les causes permettant de l'obtenir sont difficiles à créer

- Les causes d'une précieuse renaissance humaine sont la pure moralité, la générosité, la patience et les prières non-souillées.
- Mais les êtres sont pour la plupart orientés vers la non vertu, ils purifient rarement leur karma négatif et ne s'abstiennent pas de commettre de nouveau karma négatif.
- La plupart des êtres résident dans les royaumes inférieurs ; pendant tout le temps qu'ils y passent, il leur est difficile de créer des actions positives et ils s'engagent essentiellement dans la non vertu.

3) Le résultat en lui-même est une chose très rare

- Parmi toutes les renaissances possibles, les renaissances heureuses sont rares,
- Et, parmi les renaissances heureuses, une précieuse renaissance humaine est rare.

Pour faire naître le souhait sincère d'extraire l'essence des libertés et attributs, contemplons les quatre points suivants :

1. Il est nécessaire de pratiquer le Dharma parce que tous les êtres ne souhaitent que le bonheur et le rejet de la souffrance. Ce n'est qu'en pratiquant le Dharma que l'on peut éliminer la souffrance et obtenir le bonheur.
2. Puisque nous avons les conditions externes - un maître parfait - et les conditions internes - les libertés et attributs - nous pouvons pratiquer le Dharma.
3. Il faut pratiquer le Dharma cette vie durant sinon, pendant de nombreuses vies, ces dix-huit atouts ne seront plus à notre disposition.
4. Il faut pratiquer le Dharma maintenant car la mort peut frapper à tout moment.

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. Modifié par Sixte Vinçotte mars 2008.

LES ÉTAPES DE LA VOIE - MÉDITATION 3

Avoir conscience de la mort

LES DÉSAVANTAGES DE NE PAS AVOIR CONSCIENCE DE LA MORT

- Même jusqu'à l'ultime seconde où nous sommes vraiment en train de mourir, l'esprit a tendance à se cramponner à l'idée « Je ne vais pas mourir ».
- A cause de l'esprit qui se cramponne à l'idée « Je ne mourrai pas aujourd'hui », nous ne faisons que penser aux moyens d'obtenir le bonheur et éliminer la souffrance de cette vie-ci seulement ; et ainsi toutes nos aspirations restent liées à cette vie seulement et il ne reste plus rien pour notre pratique du Dharma.
- Même quand nous nous mettons à pratiquer, nous le faisons avec peu de puissance du fait que nos vertus restent associées avec les objectifs de cette vie ; elles sont ainsi mêlées avec des actions non vertueuses et liées à des causes de renaissances dans des états d'existence infortunés.
- Nous sommes incapables de surmonter la paresse de la procrastination (remettre à plus tard) et à cause de cela nous ne parvenons pas à atteindre nos buts car, au lieu de nous y mettre, nous perdons notre temps en fainéantise, bavardages inutiles, distractions au sujet de la nourriture et de la boisson et autres.
- Comme notre esprit est occupé par les excellences de cette vie, nos perturbations mentales et les comportements erronés qui en résultent s'accroissent et nous nous détournons du nectar du Dharma.

LES BIENFAITS D'AVOIR CONSCIENCE DE LA MORT

- Convaincu que nous allons mourir demain, nous allons développer le souhait d'extraire l'essence de cette vie et, voyant la futilité de tous les efforts déployés en direction des buts du monde, nous allons nous détourner des comportements incorrects, accumuler du bon karma en prenant refuge, etc.
- A cause de la diminution de nos désirs pour cette vie, les perturbations et les comportements erronés seront pacifiés.
- Cette pensée est la porte de toutes les qualités car elle éradique la saisie de la permanence (le déni instinctif de la mort), qui conduit à toutes les sortes de dégénérescence et constitue la raison même pour laquelle nous ne pratiquons pas le Dharma.

COMMENT MÉDITER SUR LA CONSCIENCE DE LA MORT

- A. Il est certain que nous allons mourir
- B. Le moment où nous mourrons est incertain
- C. A l'heure de la mort, rien d'autre que le Dharma ne sera d'un quelconque bienfait

A. Il est certain que nous allons mourir

1. Il est certain que la mort viendra et rien ni personne ne peut l'en empêcher.
2. Notre durée de vie ne peut pas augmenter mais au contraire va diminuant sans interruption.
3. Nous mourons sans avoir eu le temps de pratiquer le Dharma de notre vivant.

Prendre la décision : je dois absolument pratiquer le Dharma.

B. Le moment où nous mourrons est incertain

4. Il n'y a aucune certitude par rapport à la durée de vie des êtres humains de Jamboudvipa.
5. Les conditions qui provoquent la mort sont nombreuses et peu nombreuses sont celles qui soutiennent la vie.
6. Le corps est extrêmement vulnérable.

Prendre la décision de pratiquer le Dharma à partir de maintenant.

C. A l'heure de la mort, rien d'autre que le Dharma ne sera d'un quelconque bienfait

7. Nous ne pouvons pas emmener nos amis avec nous.
8. Nous ne pouvons pas emmener nos possessions avec nous.
9. Nous ne pouvons pas emmener notre corps avec nous.

Prendre la décision de pratiquer le Dharma purement.

Méditation sur l'impermanence. Vous pouvez aussi méditer sur l'aspect impermanent de toute chose composée (changeant d'instant en instant), nous-mêmes, nos relations, nos expériences, nos proches, possessions etc.

Rien de cela ne dure.

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

LES ETAPES DE LA VOIE - MEDITATION 6 :

La loi de cause à effet

LES CARACTERISTIQUES GENERALES DU KARMA

1. Le karma est certain
 1. La vertu n'apporte que le bonheur
 2. La non vertu n'apporte que la souffrance
 3. Aucun bonheur jamais ne peut advenir de la non vertu
 4. Aucune souffrance jamais ne peut advenir de la vertu
2. Le karma s'accroît
 5. Des actions insignifiantes peuvent entraîner des résultats immenses, de même qu'un arbre immense peut résulter d'une graine minuscule
 6. Même l'action négative la plus infime doit être évitée
 7. Même l'action vertueuse la plus infime doit être accomplie
3. Il n'est pas possible de faire l'expérience d'effets résultant d'actions non accomplies
 8. Personne ne peut faire l'expérience de souffrances dont il n'aura pas créé les causes
 9. Personne ne peut espérer obtenir le bonheur dont il n'aura pas créé les causes
4. Les actions, une fois accomplies, ne disparaissent pas
 10. Elles ne s'épuisent pas avec le temps
 11. Elles ne peuvent être transférées à quelqu'un autre
 12. Si une action a été faite, quand les conditions sont réunies, l'effet doit être vécu
 13. Sauf si le karma est détruit par des forces contraires

Méditez sur les quatre aspects généraux du karma jusqu'à ce que vous parveniez aux quatre conclusions respectives suivantes :

14. « Afin d'obtenir le bonheur dans le futur et d'éviter la souffrance, je dois éviter toute non vertu et pratiquer la vertu. »
15. « Je dois m'abstenir de commettre toutes négativités même infimes et ne dois pas négliger d'accomplir toutes actions vertueuses même infimes. »
16. « Je ne peux pas compter sur un résultat heureux si je n'en ai pas créé les causes, et je ne fais pas l'expérience de souffrance dont je n'ai pas créé les causes. »
17. « Puisque le karma accompli ne disparaît pas de lui-même, je ne peux me sentir en sécurité tant que je n'ai pas éliminé tout le karma négatif de mon continuum mental. Je dois donc m'appliquer aux méthodes de purification. »

LES VARIETES DU KARMA : LES DIX ACTIONS NON VERTUEUSES A EVITER

Trois actions du corps

1. Tuer

Base : un être vivant autre que soi-même

Attitude (mentale) : l'identification doit être correcte ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; avoir le souhait, général ou spécifique, de tuer comme motivation

Action : ôter la vie ou demander à un autre de le faire

Accomplissement : l'action est complète quand l'être vivant meurt, immédiatement ou plus tard

2. Voler

Base : les possessions d'une autre personne

Attitude (mentale) : l'identification doit être correcte ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; avoir le souhait de s'approprier [ces possessions] comme motivation

Action : par la force, la tromperie ou furtivement etc., pour soi-même ou pour autrui, en agissant soi-même ou en demandant à un autre de le faire

Accomplissement : l'action est complète quand on pense « C'est à moi »

3. L'inconduite sexuelle

Quatre bases : la personne incorrecte, les parties du corps incorrectes, le lieu incorrect, le moment incorrect

Attitude (mentale) : l'identification doit être correcte dans le cas des personnes pour qui il est généralement correct d'avoir une activité sexuelle, mais cela n'est pas nécessaire pour une personne ayant le vœu de célibat puisqu'une telle personne commet l'inconduite sexuelle dans tous les cas d'activité sexuelle ; présence de l'une ou plusieurs des trois perturbations ; avoir le souhait, général ou spécifique, de s'engager dans cette conduite sexuelle comme motivation

Action : Ici, il y a discussion quant à savoir si la personne elle-même doit faire l'action ou si l'on peut aussi la faire faire par quelqu'un d'autre

Accomplissement : l'action est complète lorsque les organes se rencontrent

Quatre actions de la parole

4. Mentir

Huit bases : quelque chose qui est vu/non vu (par les yeux) ; quelque chose qui est entendu/non entendu (par les oreilles) ; quelque chose qui a été expérimenté/non expérimenté (par les autres consciences sensorielles) ; quelque chose qui est connu/non connu (par la conscience mentale)

Attitude (mentale) : l'identification doit être correcte ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; avoir pour motivation le souhait de déformer (la réalité)

Action : communiquer quelque chose par la parole, en s'abstenant de parler, ou par des gestes, soi-même ou en demandant à un autre de le faire

Accomplissement : l'autre personne comprend

5. Les paroles de discorde

Deux bases : des êtres ayant une relation harmonieuse ou des êtres qui sont déjà en désaccord

Attitude (mentale) : l'identification doit être correcte ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; comme motivation, avoir le souhait de diviser ou d'empêcher toute réconciliation

Action : exprimer des faits plaisants ou déplaisants, réels ou imaginaires, pour servir ses propres buts ou ceux d'autrui, en agissant soi-même ou en demandant à un autre de le faire

Accomplissement : l'autre personne comprend

6. Les paroles blessantes

Base : un être vivant qui suscite en nous de l'hostilité

Attitude (mentale) : l'identification doit être correcte ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; comme motivation, avoir le souhait de parler de manière blessante

Action : dire une chose désagréable, qu'elle soit vraie ou fausse, à propos des caractéristiques d'une personne

Accomplissement : l'autre personne comprend

7. Les paroles futiles

Base : un sujet de conversation futile

Attitude (mentale) : pour que l'identification soit correcte, il faut que l'on soit conscient du sujet dont on va parler ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; comme motivation, avoir le souhait de parler pour ne rien dire

Action : s'exprimer en paroles futiles, auprès d'un autre ou à soi-même

Accomplissement : après avoir fini de parler

Trois actions de l'esprit

8. La convoitise

Base : les possessions d'une autre personne

Attitude (mentale) : l'identification doit être correcte ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; avoir comme motivation le souhait de s'approprier

Action : vouloir s'approprier

Accomplissement : décider de s'approprier

9. La malveillance

Base : un être vivant qui suscite en nous de l'hostilité

Attitude (mentale) : l'identification doit être correcte ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; la motivation est le souhait de nuire à quelqu'un

Action : avoir cette pensée

Accomplissement : décider que l'on va nuire

10. Les vues fausses

Base : un existant, comme la loi de cause à effet

Attitude (mentale) : l'identification consiste à croire qu'il est correct de nier l'existence d'un objet qui en fait existe ; présence de l'une (ou plusieurs) des trois perturbations ; la motivation est le souhait de nier l'existence de l'objet

Action : commencer à nier l'existence de l'objet

Accomplissement : on a nié l'objet avec certitude

Méditez sur les dix non vertus jusqu'à obtenir une compréhension claire de ce qu'elles sont et des facteurs qui constituent l'action ; puis méditez sur leurs contraires, les dix actions vertueuses, de la même manière.

LES FACTEURS QUI RENDENT LES ACTIONS NON VERTUEUSES PLUS OU MOINS LOURDES

1. La pensée : forte présence ou absence des poisons mentaux
2. L'habitude : fréquence et continuité
3. La nature : tuer est la plus lourde des actions du corps, mentir est la plus lourde des actions de la parole et avoir des vues fausses est la plus lourde des actions de l'esprit
4. Le champ : les champs supérieurs et les champs de bienfait
5. Le moyen : plus les moyens utilisés pour commettre l'action occasionnent de la souffrance plus lourde sera la non vertu
6. La non application d'un antidote

LES CRITERES QUI RENDENT LES ACTIONS PARTICULIEREMENT PUISSANTES

1. Le champ : les champs suprêmes sont les Trois Joyaux, et en particulier la Sangha et les bodhisattvas ; le champ de bienfait sont les parents
2. Le support (ou le sujet) : plus on a de vœux, plus l'action, positive ou négative, est puissante
3. L'objet : parmi les objets donnés aux êtres, le Dharma est supérieur aux choses matérielles et, parmi les objets offerts aux bouddhas, ses propres réalisations sont supérieures aux choses matérielles
4. L'attitude (mentale) : une bodhicitta forte et continue ou des perturbations fortes et continues sont les plus puissantes, et la pire des perturbations est la colère

Méditez sur les facteurs qui donnent de la puissance aux actions, jusqu'à ce que vous ayez une vision parfaitement claire de la manière de rendre une action vertueuse la plus puissante possible et de la manière d'éviter des actions non vertueuses puissantes.

LES RESULTATS DU KARMA

1. Résultat à pleine maturité : renaissance dans l'un des six royaumes du samsara
2. Résultat en concordance avec la cause :
 - a. L'expérience similaire à la cause, par exemple le résultat d'avoir tué est de faire l'expérience d'obstacles à sa vie
 - b. La tendance similaire à la cause : on va renaître avec la tendance à perpétrer à nouveau le même type d'action
3. Résultat qui détermine l'environnement : le type d'action négative se reflète dans l'environnement

Méditez sur les quatre résultats par rapport aux dix non vertus et leurs opposées, les dix actions vertueuses.

Contemplez les quatre types de résultats des actions non vertueuses, reconnaissez les résultats de souffrance dont vous faites l'expérience maintenant et que vous allez rencontrer à l'avenir à cause de chacune d'elles et, l'esprit concentré en un point, méditez sur la résolution de vous en abstenir. (Utilisez les tableaux)

Résumé : Contemplez (1) les aspects généraux du karma, (2) les variétés du karma, qui sont les dix actions non vertueuses et leurs contraires, (3) les facteurs qui renforcent les actions positives et négatives, et (4) les résultats du karma, jusqu'à ce que vous ayez acquis une compréhension ferme des actions à éviter et des actions à adopter, puis prenez la résolution d'appliquer ce que vous avez compris dans votre vie quotidienne.

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. Modifiée par Sixte Vinçotte en janvier 2009.

TABLEAU RECAPITULATIF DES CONSIDERATIONS KARMIQUES

Difficulté à laquelle je suis confronté(e)	Karma négatif à purifier	Action à pratiquer
Je tombe malade facilement, les médicaments n'ont pas d'effet sur moi. Je manque d'énergie.	Tuer	Respecter et protéger la vie. Sauver des vies.
Les ressources dont j'ai besoin me font défaut et celles dont je dispose sont en commun avec d'autres personnes.	Voler	Respecter la propriété d'autrui. Etre attentif à la manière dont les fonds du Dharma sont gérés. Pratiquer la générosité.
Mon partenaire est querelleur	Inconduite sexuelle	Respecter le caractère sacré de mes propres relations et de celles d'autrui. Pratiquer la pureté sexuelle. Se montrer digne de confiance.
Ceux qui travaillent avec moi sont brouillons et on ne peut pas leur faire confiance.	Inconduite sexuelle	Voir ci-dessus
Les gens disent souvent du mal de moi et me trompent.	Mentir	Maintenir une attitude d'honnêteté totale dans toutes mes actions du corps, de la parole et de l'esprit.
Il n'y a pas d'harmonie au sein de mon équipe.	Mentir	Voir ci-dessus
Je perds facilement mes amis.	Paroles de discorde	M'abstenir des paroles de discorde. M'exprimer de manière à rassembler les gens.
Ceux qui travaillent avec moi ne s'entendent pas entre eux et se tiennent mal.	Paroles de discorde	Voir ci-dessus
J'entends souvent des paroles désagréables et agressives	Paroles blessantes	M'adresser aux autres avec des paroles plaisantes sur un ton aimable.
Les gens n'écoutent pas et ne respectent pas ce que je dis ou bien ils ne me comprennent pas.	Bavardage, paroles futiles	Ne parler que pour dire des paroles utiles. N'agir que pour accomplir des activités utiles.
Je manque de confiance en moi	Bavardage, paroles futiles	Voir ci-dessus
Je ne suis jamais content de ce que j'ai.	Convoitise	Me réjouir de ce qu'ont les autres. Pratiquer la générosité.
Apparemment, je blesse facilement autrui et vice-versa.	Hostilité/malveillance	Trouver des moyens de venir en aide à autrui. Faire bien attention de ne pas se réjouir du malheur des autres.

Je suis confus, j'ai des vues fausses ou je suis malhonnête.	Avoir des vues fausses	Etudier, réfléchir et méditer sur le karma et la vacuité. Apporter mon aide à ceux qui soutiennent le Dharma.
Je suis déprimé et/ou je suis sujet à l'angoisse.	Profondément perturber l'esprit d'autrui	Prendre sur soi la souffrance des autres.
Je manque de liberté personnelle et je dois faire ce qu'on me dit.	Mépriser les autres et les traiter comme des serviteurs	Offrir mes services aux autres et les respecter.
Je vis dans des conditions oppressantes	Esprit négatif, critique vis-à-vis des autres	Développer des sentiments positifs et la vue pure.
Mon maître n'est pas content de moi.	S'être détourné des maîtres et des enseignements dans le passé	Mettre fin à mes relations avec des amis non vertueux.
Je suis injustement critiqué(e), accusé(e) et/ou maltraité(e) verbalement.	Mépriser et rabaisser mes maîtres	M'abstenir d'accuser les autres à tort. Louer les gens pour leurs vertus. Méditer sur la dévotion au maître.
Mon esprit est perturbé, frustré. Les choses ne se passent jamais comme je le voudrais.	Etre cause d'interférences et de perturbations pour ceux qui pratiquent la vertu.	Apporter aide et support à ceux qui souhaitent s'engager dans la vertu.
Rien de ce que je fais ne satisfait mon maître.	Hypocrisie	Prendre les enseignements sincèrement à cœur et les mettre en pratique.
Les personnes qui étaient proches de moi se retournent contre moi.	Garder rancune, infliger de la souffrance à d'autres	Arrêter de faire semblant d'être gentil tout en nourrissant des pensées malveillantes.
Tout ce que j'entreprends, dans les domaines mondain et spirituel, tombe en ruines.	Douter de la loi de causalité	Pratiquer méticuleusement la loi de causalité, avec patience et persévérance.
Le succès dans ma pratique m'échappe.	Saisie de l'ego	Dédier mes vertus au bonheur des autres.

Les documents utilisés pour ce tableau contiennent des explications bien plus détaillées sur les résultats des actions karmiques au niveau personnel et environnemental. Pour en savoir plus, le lecteur est fortement encouragé à s'en référer aux sources indiquées ci-dessous.

Sources :

*Le grand livre de la progression vers l'éveil, Lama Tsongkhapa, Editions Dharma
La roue aux lames acérées, Dharmarakshita, Editions Vajra Yogini
Compilation de Kendall Magnussen, service éducation de la FPMT, juillet 2004.*

LES CONSEQUENCES DES DIX ACTIONS NUISIBLES

Une action complète a 3 effets :

1. un résultat de pleine maturation
2. un résultat similaire à sa cause, dont il existe 2 types :
 - une expérience similaire à sa cause
 - une tendance similaire à sa cause
3. un résultat environnemental, aussi appelé résultat compréhensif ou écrasant

Dans les cas des actions nuisibles, le résultat de pleine maturation consiste en une renaissance dans l'un des trois mondes inférieurs et la tendance similaire à sa cause en un penchant naturel à commettre cette action.

L'expérience similaire à sa cause et l'effet environnemental des 10 principales actions nuisibles fonctionnent ainsi :

ACTION	Expérience similaire à sa cause	Effet environnemental
Tuer	Une existence brève, de nombreuses maladies et infortunes.	L'on renaît ou doit vivre dans un endroit ignoble et violent, un pays en guerre par exemple, et pauvre, où nourriture et médicaments sont difficiles à obtenir. Même si on les obtient, les aliments s'avèrent peu nourrissants et les remèdes et traitements, même appropriés, demeurent inefficaces. En outre, l'on renaît dans une classe sociale inférieure.
Le vol	Pauvreté et manque de ressources matérielles. Si l'on obtient quelque chose, on le perd, on nous le vole ou nous l'emprunte sans nous le rendre.	Renaissance dans un pays au sol stérile. Ce que l'on plante ne pousse pas ou n'a qu'un faible rendement. On achète une vache et elle donne moins de lait qu'avant. Notre pays est sujet à de fréquentes inondations, sécheresses ou averses de grêle.
L'adultère	Nos conjoints et partenaires nous sont infidèles, l'on est rapidement séparé de sa famille, nos amitiés ne durent pas, nos employés démissionnent rapidement, etc. et l'on connaît une grande solitude.	Notre environnement est sale, boueux, malcommode, engendre des maladies, pue et est totalement déplaisant.
Le mensonge	Les autres ne nous croient pas, même lorsque l'on dit la vérité, n'écoutent pas nos conseils, l'on n'a aucune influence sur quiconque et l'on est fréquemment l'objet de calomnies.	Renaissance là où tout le monde est corrompu et malhonnête. L'on vit entouré d'escrocs et d'arnaqueurs et on ne peut faire confiance à personne. Nos entreprises commerciales échouent, nos employés nous volent et tout le monde nous trompe et profite de nous.
Désunir	Il nous est difficile d'avoir des relations harmonieuses, l'on a peu d'amis, de partisans ou de collaborateurs. L'on est séparé de ses maîtres spirituels et de ceux qui nous sont chers et nos amis nous abandonnent.	Renaissance dans un pays montagneux ou rocheux, inconfortable et inhospitalier, au relief accidenté et inégal où les communications sont difficiles et les transports si peu développés que les habitants doivent porter de lourdes charges.

<p>Le langage blessant</p>	<p>Les autres nous insultent et nous critiquent. L'on a à entendre les nouvelles déplaisantes de chacun et à vivre au milieu du fracas. Même lorsqu'on essaie de parler plaisamment, nos paroles sont interprétées négativement.</p>	<p>L'endroit où l'on vit est plein d'orties, de broussailles denses et d'arbustes épineux qui déchirent notre chair à chaque mouvement. Le sol est couvert de cailloux pointus, de débris de verre, etc... Le paysage est rude, sec et aride, sans aucune étendue d'eau et infesté de scorpions et de serpents, avec de grands déserts de sel.</p>
<p>Bavardage oiseux</p>	<p>Les autres ne prennent pas nos dires au sérieux. Ils nous trouvent stupides, rient de nous et ne prêtent aucune attention à nos commentaires et opinions.</p>	<p>Les fruits et les récoltes ne poussent pas convenablement ou à la bonne saison, si bien qu'ils sont perdus, les pluies tombent à la mauvaise époque de l'année, les arbres fruitiers ne durent pas mais sont facilement déracinés ou vite abattus, cependant que les parcs, forêts et lacs à l'entour sont surpeuplés et abîmés.</p>
<p>La convoitise</p>	<p>L'on n'obtient jamais ce que l'on désire.</p>	<p>L'on doit vivre dans un endroit où les récoltes sont maigres, où notre force et notre beauté physiques se dégradent rapidement et où les ressources matérielles sont facilement détruites ou perdues. Par exemple, nos propriétés, maison et possessions sont très vite détériorées, usées ou cassées. Dès que nous emménageons dans une nouvelle chambre, le mobilier tombe en pièces, la peinture s'écaille et en très peu de temps elle ressemble à un fouillis. Chaque fois que l'on achète une nouvelle chemise, on la déchire ou la troue la première fois qu'on la porte.</p>
<p>La malveillance</p>	<p>L'on est sujet à des peurs infondées et à la panique. L'on se sent toujours coupable, suspicieux ou paranoïaque.</p>	<p>L'endroit où l'on vit est ravagé par les guerres, les épidémies, la violence, les conflits et les calamités, infesté d'insectes et de serpents venimeux et hanté par des esprits et des fantômes terrifiants.</p>
<p>Vues erronées</p>	<p>L'on souffre d'une grande confusion mentale, d'une ignorance obstinée et il nous est difficile de nous débarrasser de nos idées fausses et de développer notre sagesse. L'on demeure sceptique lorsque l'on entend ou lit le Dharma. L'on critique constamment autrui, trouve des défauts à tout et pense que tout ce que font les autres est faux ou mal.</p>	<p>Un pays manquant d'eau, où les ressources naturelles s'épuisent rapidement. Nos puits s'assèchent, nos cultures ne produisent rien et l'environnement devient pollué. Un endroit où n'existent ni loi ni ordre, ni protection aucune et où rien n'est tenu pour sacré, où il n'y a rien de précieux non plus, pas d'œuvre d'art, de trésor, de textes sacrés ou de guides spirituels.</p>

Revu par Sixte Vinçotte pour Découverte du bouddhisme, mai 2012.

LES HUIT CONDITIONS FAVORABLES ET LEURS CAUSES

Condition	Causes
Longévité	Sauver la vie d'autres êtres, éviter de leur faire du mal et activement dissiper les dangers qui les menacent. Soigner les malades, donner des médicaments à ceux qui en ont besoin, aider ceux qui sont captifs et secourir ceux qui sans cela périraient.
Beauté	Cultiver la patience, i.e. dominer sa colère et son intolérance au moyen de l'acceptation patiente, offrir de la lumière aux images de bouddhas, aux textes contenant leurs enseignements ou aux stoupas, peindre, sculpter, etc. ... des images de bouddhas ou en commanditer la création, imprimer des enseignements des bouddhas, réparer statues, peintures ou stoupas, offrir de beaux vêtements ou des bijoux aux statues de bouddhas ou les couvrir de feuilles d'or. Egalement, offrir des vêtements ou des bijoux à autrui.
Classe sociale supérieure	L'humilité en général. En particulier, respecter nos guides spirituels, les bouddhas, les bodhisattvas, la sangha, nos parents, nos a�n�s et tous ceux qui nous sont supérieurs en termes de qualités et de connaissances. En fait, on devrait ne jamais mépriser aucun être et considérer même un ver de terre comme digne de respect et de considération.
Richesses et ressources	Notre propre générosité, i.e. faire des offrandes aux Trois Joyaux (de refuge) et donner aux êtres, et se réjouir de la générosité d'autrui.
Parole influente	Abandonner les quatre types d'action verbale nuisible, tenir parole et être attentif à l'effet de nos propos sur autrui.
Pouvoir et prestige	Faire des prosternations et montrer du respect à ces objets particuliers dignes de vénération, tels nos guides spirituels, les Trois Joyaux, nos parents et nos a�n�s en général, leur offrir nos services et nos biens, prier pour notre obtention de toutes les qualités favorables et ne pas abuser de quelque pouvoir ou autorité que nous possédons. Aussi, cultiver la persévérance, la vigilance et la concentration.
Liberté et indépendance	Admirer ceux possédant ces qualités, éliminer les problèmes et les dangers menaçant les autres et les aider à obtenir leur propre liberté et indépendance.
Corps et esprits forts	Aider les autres à surmonter leurs problèmes mentaux, leurs dépressions, agitation et confusion, les aider à être heureux ainsi qu'à développer leur concentration et leur sagesse et également développer nos propres concentration et sagesse, sont tous causes d'un esprit fort et capable. Faire ce que les autres n'ont pas eu le temps ou sont incapables de faire, donner aux faibles aliments et médicaments leur redonnant des forces, éviter de frapper autrui et d'exploiter physiquement les autres, par exemple en les gardant enfermés à l'étroit dans un local malsain ou surcharger une bête de somme, sont tous causes d'un corps fort et capable.

Revu par Sixte Vinçotte pour Découverte du bouddhisme, mai 2012.