

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 rassemblent 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-chérissenment.

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-chérissenment 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-chérissenment 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 protégera 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 ETAPES DE LA VOIE - MEDITATION 3

Avoir conscience de la mort

LES DESAVANTAGES 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 MEDITER 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 mourons 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 la retraite de lamrim de l'Institut Vajra Yogini en janvier 2008. Modifiée par Sixte Vinçotte, mars 2008.

LES HUIT DISSOLUTIONS DU PROCESSUS DE LA MORT					
dissolution	élément	agrégat	faculté	signes extérieurs	signe intérieur
1e	TERRE	forme	visuelle	<i>le corps devient faible et sans force ; sensation que le corps s'enfoncé ; difficile d'ouvrir et de fermer les yeux ; diminution de l'éclat du corps.</i>	apparence de mirages
2e	EAU	sensations	auditive	<i>les liquides s'assèchent ; plus de sensation (les 3) ; les sons externes et internes sont inaudibles.</i>	apparence de fumée
3e	FEU	discrimination	olfactive	<i>perte de capacité à distinguer les proches, parents et autres ; on ne se souvient plus du nom des personnes et des choses ; le corps perd sa chaleur et sa fonction digestive ; l'expiration est très forte et l'inspiration faible, difficulté à respirer ; le sens olfactif a cessé.</i>	apparence de lucioles ou étincelles
4e	AIR	facteurs composés	gustative-tactile	<i>ne peut plus bouger ; la respiration cesse ; toutes les activités physiques cessent ; la langue se contracte, s'épaissit et la base devient bleue ; perte du goût et du toucher.</i>	apparence du vacillement d'une flamme sur le point de s'éteindre

5e	CONSCIENCE	33 conceptions	vision blanche, vide clair inondé de lumière blanche
6e	CONSCIENCE	40 conceptions	vision rouge, vide très clair inondé de lumière rouge
7e	CONSCIENCE	7 conceptions	vision noire, vide noir très obscur
8e	CONSCIENCE		CLAIRE LUMIERE DE LA MORT, vide très clair dénué des trois apparences