

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-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 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 trois mondes du cycle des existences

A lire de bas en haut

Monde du sans forme

L'absorption du sommet de l'existence cyclique
 L'absorption du néant
 L'absorption de la conscience illimitée
 L'absorption de l'espace illimité

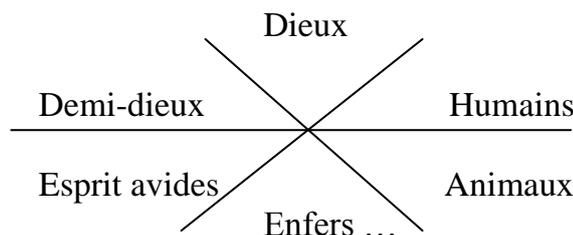
Monde de la forme

4 ^{ème} niveau de concentration	8 stades	Akanistah Grande Perception Excellente apparence Sans tourment Sans grandeur	} 5 états Supérieurs
		Grand résultat Né du mérite Sans nuage	
3 ^{ème} niveau de concentration	3 stades	Vertu étendue Vertu infinie Petite vertu	} 12 états Ordinaires
2 ^{ème} niveau de concentration	3 stades	Claire lumière Lumière infinie Petite lumière	
1 ^{er} niveau de concentration	3 stades	Grand Brahma Intendants de Brahma La lignée de Brahma	

6 classes de dieux
du monde du désir

- Contrôler les émanations des autres
- Prendre plaisir à émaner
- Toushita
- Ciel sans combat
- Ciel des trente trois
- Ciel des 4 grandes Lignées Royales

Monde du désir



Les 12 liens de l'origine interdépendante

VIE A

1

IGNORANCE

2

ACTION COMPOSEE

3a

CONSCIENCE causale

CAUSES
PROJETANTES

VIE B

8

SOIF (DESIR)

9

SAISIE

10

DEVENIR (EXISTENCE)

CAUSES
ACTUALISANTES
ou
PRODUCTRICES

VIE C

3b

CONSCIENCE résultante

4

NOM ET FORME

5

6 SOURCES

6

CONTACT

7

SENSATION

11

NAISSANCE

12

VIEILLESSE ET MORT

EFFETS
PROJETES

EFFETS
ACTUALISES
OU
PRODUITS

1-8-9 = EMOTIONS PERTURBATRICES

2-10 = KARMA

3-4-5-6-7-11-12 = SOUFFRANCE(S)

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 naissance 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 soutras, 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.

LES ETAPES DE LA VOIE - MEDITATION 9

La nature du chemin qui mène à la libération Comment s'exercer à la discipline éthique

1. *Sur la base de quel support [de vie] peut-on mettre fin à l'existence cyclique ?*

Il est dit dans *La lettre à un ami* :

Maintenant que tu as obtenu une naissance libre
Des huit conditions défavorables et sans liberté,
Déploie tous les efforts nécessaires pour mettre fin aux renaissances.

Et le grand yogi (Djangtchoup Rintchèn) a dit :

Maintenant il est temps de nous distinguer du bétail.

Et dans *l'Ornement des soutras* :

Ceux qui ont fait le choix de l'ordination
Sont dotés de qualités illimitées.
Ainsi, ceux qui s'efforcent de vivre dans les vœux
Surpassent les bodhisattvas laïcs.

« La vie de laïc est semée de nombreux obstacles à l'accomplissement du Dharma et présente l'inconvénient de nombreuses erreurs. Ceux qui vivent dans l'ordination s'étant détournés de ces erreurs, ils disposent du support le meilleur pour s'opposer à l'existence cyclique. »

« L'ordination n'est pas seulement louée pour l'obtention de la délivrance complète qu'est la libération de l'existence cyclique, mais elle est également présentée comme étant le support le meilleur pour l'accomplissement de l'omniscience par les véhicules des perfections et des tantras. »

2. *Identification du chemin*

Il est dit dans *La lettre à un ami* :

Si soudain ta tête ou tes habits s'enflammaient
Tu ferais tout pour éteindre le feu.
Déploie plutôt tes efforts pour anéantir la transmigration ;
Nul autre but n'est supérieur à celui-ci.

Par l'éthique, la sagesse et la concentration,
Obtiens le stade sans tache du nirvana, qui est paix et maîtrise (sur les agrégats impurs),
Qui n'est soumis ni à la vieillesse, ni à la mort,
Et est sans limite, au-delà de la terre, de l'eau, du feu, de l'air, du soleil et de la lune.

3. *Les bienfaits de préserver la discipline éthique*

Il est dit dans *La lettre à un ami* :

Ainsi est-il dit que, de même que la terre est le support des êtres et des objets,
Les règles de l'éthique sont le fondement de toutes les qualités.

Et dans le *Tantra demandé par Soubahou* :

Comme les récoltes croissent sans faillir en dépendance du sol
De même, en dépendance de la discipline éthique

Humidifiée par l'eau de la compassion,
Les qualités les plus excellentes se développent.

4. *Les inconvénients de ne pas la préserver*

Dans le *Tantra racine de Manjoushri* :

Si la discipline décline chez les pratiquants du mantra,
Ils n'en obtiendront aucune réalisation, ni supérieure,
Ni intermédiaire, et même les réalisations mineures
Leur échapperont.

Le Maître des Sages n'a pas enseigné
Qu'une éthique dégénérée permette d'accomplir la voie tantrique,
Ni qu'elle soit une situation ou une destination
Convenant à ceux qui se rendent dans la cité du nirvana.

5. *La manière de s'entraîner*

Les quatre causes qui occasionnent les transgressions et les antidotes correspondants sont les suivants :

Ne pas connaître (les préceptes)	Comprendre les instructions en les étudiant
Le manque d'attention	<ul style="list-style-type: none">• L'attention quant à ce qu'il faut adopter et ce qu'il faut abandonner• L'introspection ou vigilance qui surveille les trois portes• La honte par rapport à soi-même et au Dharma• La gêne par rapport à ce que pensent les autres (considération d'autrui)• La crainte des résultats à pleine maturité d'une conduite erronée
Le manque de respect	Etre respectueux envers l'Enseignant, les règles établies par lui, et ceux qui les observent parfaitement
Des perturbations mentales nombreuses	Examiner son propre continuum et s'appliquer à mettre en œuvre l'antidote à la (ou aux) perturbation(s) mentale(s) prédominante(s)

Dans le texte appelé *L'exégèse du Vinaya*, il est dit :

Ceux qui prennent à la légère les instructions
De l'Enseignant compatissant et les transgressent même légèrement
Se placent de ce fait sous le joug de la souffrance,
De même qu'en coupant un bosquet de bambou, on cause la perte d'un verger de manguiers.

Certains qui, ici même, désobéissent parfois
Aux décrets royaux, peuvent échapper à la punition ;
Mais s'ils vont à l'encontre des paroles du Mouni
Ils obtiendront, tel le naga Elapatra, une renaissance animale.

6. *L'entraînement supérieur de la concentration*

7. *L'entraînement supérieur de la sagesse*

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, légèrement modifié par Sixte Vinçotte.

4) *Quelles sont, selon les tantras, les perturbations racine ? Expliquez brièvement chacune d'elles.*

5) *Quelles sont les causes des perturbations ?*

6) *Quels sont les 12 liens de la production dépendante ?*

7) *Commentez ce verset de Nagarjouna :*
*« De 3 se développent 2,
de 2 se développent 7 et de nouveau de ces 7
se développent 3, cette roue de la vie
tourne encore et encore. »*

8) *Qu'est-ce que le renoncement ?*

9) *Que veut dire nirvana ?*

10) *Quelle est la voie qui mène à la libération ? Comment parachever cette libération ?*

11) *Pour résumer, expliquez les quatre Nobles Vérités.*

NOM : _____

Date : _____