

LE CHEMIN DE LA LIBERATION

Pour atteindre la libération, il ne faut pas emprunter le mauvais chemin consistant à effectuer une transformation tournée vers l'extérieur. Si nous voulons changer les conditions dans lesquelles nous nous trouvons, il s'agit de changer notre attitude d'esprit et non pas de vouloir changer le monde en dehors de nous, comme on a trop souvent tendance à le faire. La transformation du monde extérieur passe par la transformation de notre attitude d'esprit ; elle dépend directement de notre vision du monde et de l'attitude que nous adoptons face à lui. Si notre esprit se purifie, notre vision est pure et le monde est pur. Ce n'est pas vers l'extérieur qu'il faut tourner notre attention, mais à l'intérieur de nous-mêmes. Il ne faut pas rejeter le cycle des existences, mais plutôt essayer de transformer notre attitude à son encontre.

Quand on s'engage sur le chemin de l'Eveil, on est rempli d'hésitation. On n'est pas sûr de suivre le bon chemin. On rencontre des situations et on pense qu'il faut agir de telle manière, qui est positive ; en fait, on est peut-être dans l'erreur, car bien qu'écouter les enseignements on ne sait pas discerner ce qui est correct de ce qui ne l'est pas. Ces hésitations et ces erreurs proviennent du fait que l'esprit, au début, est encore dans la confusion et l'ignorance. C'est un peu comme si l'on s'engageait sur un chemin inconnu alors qu'il fait complètement nuit. Il s'agit évidemment d'aller doucement au début : nous ne sommes pas forcément certains que c'est la voie correcte. Petit à petit, avec l'entraînement et la pratique, avec l'expérience qui apparaît, les yeux s'accoutument à l'obscurité et peuvent ainsi voir le chemin qu'il convient de suivre. Le jour se lève peu à peu. On a une idée de plus en plus précise de l'endroit vers lequel on se dirige. Progressivement, une clarté d'esprit se manifeste et, au fur et à mesure que l'expérience s'accroît, notre marche sur le chemin est plus consciente et plus éclairée, du fait de la connaissance et de la conscience parfaite de ce qu'il convient de faire et de ce qu'il convient d'éviter. On se dirige dès lors sans aucune hésitation vers le but qu'on s'est fixé : le parfait établissement.

En tant qu'êtres humains, nous sommes amenés à accomplir un mélange d'actes positifs et négatifs, car deux tendances nous habitent. L'une nous entraîne vers l'Eveil, l'autre vers les choses qui nous apportent de la souffrance. Il y a deux directions possibles et nous sommes constamment à la croisée des chemins. Si l'on prend la direction montant vers l'Eveil, cela signifie qu'on entreprend un acte positif. Si l'on est soumis à une force opposée, on accomplit un acte négatif qui nous entraîne vers les profondeurs de la souffrance. C'est un peu comme rouler en voiture sur une route et arriver à un croisement : on a la possibilité d'aller à gauche ou à droite. En nous-mêmes, nous hésitons car nous sommes soumis à deux forces opposées, l'une voulant aller à gauche, l'autre à droite. Cela perturbe l'esprit qui est constamment soumis à une lutte entre ces deux tendances, l'une voulant diriger le véhicule vers l'Eveil, l'autre voulant le diriger sur le chemin des actes conduisant à la souffrance. C'est pour cette raison que les êtres humains entreprennent tantôt des actes qui vont dans le sens de l'Eveil, et tantôt sont soumis à des pensées et emportés par des forces qui les poussent à commettre des actes négatifs.

Le Bouddha a enseigné que si l'on désire connaître ce qu'on a entrepris dans le passé, il suffit de regarder le corps et les conditions dans lesquelles on se trouve présentement. Et si l'on souhaite avoir une idée du futur, il suffit de regarder ce qu'on fait des conditions actuelles. Pour savoir si l'on a accompli beaucoup d'actes positifs par le passé ou si au contraire on s'est laissé emporter par des actes négatifs, il suffit de regarder notre situation actuelle. Il faut regarder quel est l'équilibre dominant pour nous, s'il s'agit d'un équilibre agréable, de bonheur et de joie, ou d'un équilibre de souffrance ; si nous

sommes enclins à la maladie et aux obstacles ou si, au contraire, les choses de notre vie se déroulent facilement. Il faut observer la ligne conductrice qui nous anime ; de là nous pouvons déduire que nous avons accompli principalement des actes positifs dans le passé ou l'inverse. On peut également avoir une idée des conditions que l'on trouvera dans un avenir plus ou moins proche en regardant les actions que l'on entreprend maintenant, dans cette vie. Si nous passons notre temps à commettre des actes négatifs, il est sûr que des souffrances surviendront quand la portée de ces actes arrivera à maturité : mais si l'on suit le sentier des actes positifs dans cette vie, ceux-ci mûriront dans le futur en des conditions favorables et heureuses.

Nous savons que tous les êtres vivants recherchent le bonheur et essaient d'éviter la souffrance. En dépit de cette forte aspiration, personne ne réalise le véritable bonheur de façon durable. Cela signifie que cette aspiration au bonheur et ce désir de se détourner de la souffrance ne sont pas suffisants. Il faut tenir compte de la loi du karma : les actes entrepris dans le passé viennent à maturité tôt ou tard. Quel que soient nos efforts, il est absolument impossible d'arrêter un processus de souffrance si dans le passé on a accumulé des actes négatifs. Il est absolument impossible d'accéder à une situation de bonheur maintenant si, dans le passé, on n'a pas créé les causes et les conditions nécessaires au mûrissement actuel de ce bonheur. Peu importe en fait les efforts entrepris pour essayer de modeler la situation actuelle, parce que celle-ci est simplement le résultat du passé et des actes karmiques accumulés. Il convient de se préoccuper plutôt du futur. Si l'on regarde la situation présente, on ne peut rien changer à ce qui survient et qui est conditionné par le passé ; par contre, ce qu'on fait de la situation actuelle influe sur les situations que nous rencontrerons dans le futur. Il faut donc se préoccuper maintenant des causes qui nous aideront à trouver des situations de bonheur durable.

Chaque fois qu'on rencontre la souffrance, qu'on subit une maladie ou des obstacles, il faut se souvenir que cela dépend des actes accomplis dans le passé. Il ne s'agit pas de se dire que ces obstacles proviennent des autres, car toutes les situations que nous rencontrons dans la vie ne sont que la conséquence des actes que nous avons entrepris dans le passé. Tout est de notre responsabilité. Il ne faut rien imputer à autrui. Les choses nous apparaissent selon l'influence karmique qui teinte notre esprit : notre vision du monde extérieur est une projection de l'esprit et la conséquence de notre karma. Au moment de la mort, le corps physique est détruit et l'esprit continue, fabriquant un autre corps en correspondance avec notre karma. Ce corps est la résultante des actes passés et tout ce qui lui arrive n'est que le fruit de ces actes. Il n'y a donc pas de raison de projeter nos difficultés sur l'extérieur en accusant autrui de nos malheurs.

Quand on rencontre la souffrance, la maladie ou des obstacles dans cette vie, cela empire si l'on saisit les difficultés. S'accrocher à la souffrance ne résout rien ; bien au contraire, la situation risque de s'aggraver. Mieux vaut considérer la maladie, les obstacles et la souffrance en général comme le simple résultat de ce que nous avons fait dans le passé. Nous en sommes pleinement responsables et nous devons l'assumer. En tant qu'êtres humains, nos souffrances sont minimales par rapport aux souffrances qu'expérimentent les êtres vivants dans les royaumes inférieurs. Ayant conscience de la relativité de la souffrance, nous pouvons être heureux de vivre dans l'état humain. Et nous prenons conscience que c'est grâce à l'influence des lamas et des Trois Joyaux que nous sommes dans cette condition, dans laquelle nous endurons des souffrances somme toute légères. Il importe donc de prendre conscience de cette bénédiction des Trois Joyaux, car toutes les difficultés qui entravent notre existence sont simplement le mûrissement du karma négatif. On se réjouit de ce qu'à travers ces difficultés notre karma négatif s'épuise petit à petit, comme s'épuisent les tendances négatives à l'intérieur de notre esprit. Lorsque nous rencontrons des situations adverses et que nous les regardons

de cette manière, cela nous aide à purifier les tendances intérieures qui nous incitent à commettre des actes négatifs.

Nous rencontrons des situations difficiles, et nous nous apercevons que tous les êtres en rencontrent. Nous imaginons que notre souffrance englobe celle de tous les êtres de l'univers : leurs souffrances se fondent dans celle que nous expérimentons actuellement. Ils s'en trouvent ainsi libérés et s'établissent dans le bonheur et la joie. Au lieu de subir la souffrance, réjouissons-nous car elle est un moyen de venir en aide à tous les êtres. Et un moyen très puissant : au lieu de supporter la souffrance, on la transforme en joie. On devient alors capable de transformer n'importe quel type de souffrance en chemin d'aide. Si on a la capacité de transformer ainsi toute difficulté qui s'élève, il n'y a plus de souffrance : celle-ci devient un moyen d'évolution, une opportunité de cheminer vers l'Eveil. Ce n'est donc plus de la souffrance.

Extrait de la revue Tendrel – Lama Guendune Rinpoché