

# Sakyamuni



Le Bouddha Sakyamuni, le Bouddha historique, naquit dans le nord de l'Inde au V<sup>e</sup>-VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère. Il est à l'origine de la tradition bouddhiste. Ici, il est représenté en posture de méditation, tenant le bol d'aumônes dans la main gauche et prenant la terre à témoin de la main droite.

# Guru Padmasambhava



Guru Padmasambhava, que l'on nomme également Guru Rinpotché – Guru signifiant « maître » et Rinpotché « précieux » –, introduisit le bouddhisme au Tibet vers le VII<sup>e</sup> siècle de notre ère. Les Tibétains le considèrent comme le second Bouddha historique. Ses sourcils

froncés et son léger sourire indiquent qu'il est à la fois à moitié courroucé et à moitié paisible. Il symbolise donc parfaitement, par son apparence même, la voie bouddhiste appelée aussi « voie du milieu ».

Dans sa main droite, il tient un vajra, symbolisant les moyens habiles, la compassion. Sa main gauche tient un kapala, une calotte crânienne, réceptacle de la sagesse. Compassion et Sagesse sont deux qualités complémentaires et indissociables que le pratiquant doit développer au cours du chemin.

# Tchenrézi



Le Dalai-lama est considéré comme une manifestation du bouddha de la compassion : Tchenrézi, en tibétain, et Avalokitésvara, en sanskrit.

Le célèbre *Om mani padmé houg* est son mantra.

# Om Mani Padmé HOUNG



C'est sans doute le mantra bouddhiste le plus connu, celui du bodddhisattva de la compassion. Son rayonnement est universel. Les six syllabes sont parfois suivies d'une septième, optionnelle, HRIH, une « syllabe-essence » qui actualise la compassion d'Avalokitésvara ou Tchenrézi.

Le OM symbolise le corps, la parole et l'esprit du pratiquant – ainsi que le corps, la parole et l'esprit du Bouddha.

La voie est indiquée par les quatre syllabes suivantes.

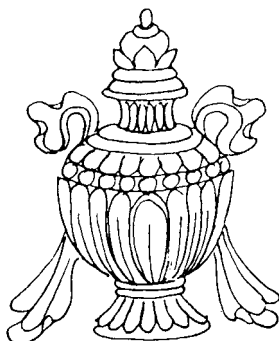
MANI, « le joyau », symbolise les moyens de la méthode – compassion et sagesse.

PADMÉ, « le lotus », symbolise la sagesse. La pureté doit être acquise par l'unité indivisible. Le HOUNG symbolise l'union de la méthode et de la sagesse (ce n'est pas très clair : méthode, sagesse et compassion, où ils interviennent – et « moyens de la méthode » pour upaya est une traduction difficile...).

Le mantra signifie qu'en pratiquant la voie bouddhiste et en développant la sagesse et la compassion, il est possible de réaliser l'éveil du Bouddha. Et de transformer son corps, sa parole et son esprit, en corps, parole et esprit purs et glorieux d'un bouddha.

*« L'origine de toute joie en ce monde  
est la quête du bonheur d'autrui. »*

*Shantidéva*



# L'état d'esprit juste : la motivation !

Tout changement commence par le souhait d'engendrer la motivation d'agir pour le bien des êtres sensibles. Posséder ce type de motivation donne un grand courage pour venir en aide à autrui et apprend à devenir plus tolérant et patient. Plus attentifs à ce qui se joue dans notre esprit, à chaque instant, nous apprenons à le discipliner et les émotions conflictuelles perdent ainsi de leur puissance.

Le Bouddha, qui était un être humain, travailla avec acharnement à réaliser l'éveil afin de secourir les êtres et de les délivrer de la souffrance. Il se consacra totalement à ce but. Si nous voulons

transformer notre esprit comme il le fit, nous devons faire de même et engendrer une motivation semblable ! Cette pensée me guide tout au long de la journée. J'essaie d'être attentif à générer une bonne motivation de manière à être le plus juste possible dans ce que j'entreprends. Et cela rend les choses plus faciles.

Une motivation bienveillante génère des actions, paroles et pensées de même nature, et préserve de l'orgueil, de la jalousie, de la colère ou de la haine. Préoccupés par le sort des autres, nous sommes plus altruistes et notre comportement social leur est bénéfique.

ཨོམ་ཨཱུ་ཤཱུ་ཨོམ་

« Toutes mes incarnations à venir,  
tous mes biens,

Tous mes mérites passés, présents,  
futurs,

Je les abandonne sans regret  
pour que tous les êtres parviennent  
à l'éveil.

Que je ne sois pour personne l'occasion  
d'aucun dommage !

Que ceux qui me calomnient,  
me nuisent, obtiennent l'éveil.

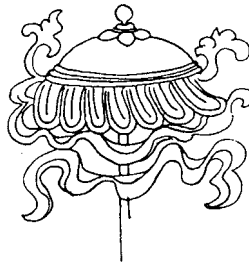
Si leur cœur est malveillant à mon sujet,  
que cela m'aide à les servir !

Puissé-je être pour tous les êtres celui  
qui calme la douleur !

Puissé-je être pour les malades  
le remède, le médecin, l'infirmier,

*Jusqu'à la cessation de la maladie !  
Puissé-je calmer par des pluies  
de nourriture et de breuvages  
Le supplice de la faim et de la soif.  
Aussi longtemps que tous ne seront pas  
délivrés ! »*

*Shantidéva*



# Notre esprit crée le monde dans lequel nous vivons !

Notre esprit crée le monde dans lequel nous vivons. Il est la source de notre bonheur et de notre malheur. C'est pourquoi nous devons apprendre à l'observer et à le discipliner. Il est difficile de contrôler la plupart des événements extérieurs que nous expérimentons mais nous pouvons choisir en revanche de maîtriser les émotions conflictuelles qui montent en nous afin de les canaliser. Pour cela, il convient d'être attentif à ce qui se passe dans notre esprit. C'est la clé de toute transformation. L'attention et la concentration, au moment présent,

permettent de choisir plus librement ce que nous devons faire.

Ainsi, le monde que nous créons et que nous expérimentons dépend notamment des émotions qui l'habitent et de nos attitudes mentales. Lorsque des émotions conflictuelles nous dominent, elles nous emportent comme des fétus de paille. Subissant leurs influences, nous agissons contre nos propres intérêts sans même nous en rendre compte et faisons du tort aux autres. Nous pouvons y remédier si nous prenons le temps de réfléchir à ce qui se passe en nous et d'anticiper les conséquences de nos actes. Souvenons-nous qu'une action de nature positive donne naissance à des effets de même nature. Et inversement. Si on plante un grain de blé par exemple,

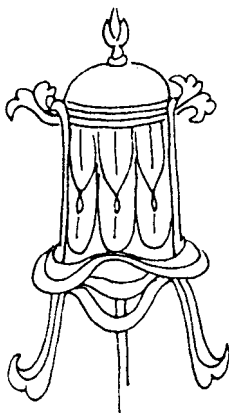
il ne donnera pas du riz mais du blé. Il en est de même des actes « vertueux », positifs, généreux qui laissent sur l'esprit des empreintes favorisant la survenue d'événements semblables. Ces empreintes s'actualisent dès que les conditions le permettent. Attentifs à cela, nous nous efforcerons donc de générer dans notre esprit la motivation qui aidera à transformer nos mauvaises habitudes en comportements généreux et éthiques. Et, peu à peu, on constatera qu'être heureux et en paix dépend moins des circonstances extérieures que de ce qui se passe dans notre esprit.

ཨོམ་ཨཱུ་མཱུ་མཱུ་

« Si la pensée de délivrer les êtres  
D'un mal de tête seulement,  
Est une pensée salutaire  
Qui fait amasser des mérites  
inconcevables,  
Que dire alors du souhait  
De libérer tous les êtres  
de la souffrance  
Et du vœu qu'ils réalisent l'éveil ?  
Si la simple intention de venir en aide  
aux autres  
Est plus méritoire que de faire  
des offrandes aux bouddhas,  
Que peut-on dire  
du fait de s'employer à tout mettre  
en œuvre

*Pour réaliser le bonheur  
et l'éveil de chaque être vivant sans  
exception ? »*

*Shantidéva*



# Le choix de la compassion, absolument !

La véritable compassion s'exprime spontanément à l'égard de tous ceux qui souffrent, humains et animaux. Elle naît du souhait de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour les aider à se libérer de la souffrance et de ses causes et à réaliser l'Éveil. Chacun peut développer ce sentiment. Les pratiquants du bouddhisme mahayana et du bouddhisme vajrayana s'y exercent et s'y engagent en prenant le vœu du bodhisattva, qu'ils formulent en répétant cette phrase du grand maître indien Shantidéva :

« Tant que durera l'espace, tant que durera le temps et que les êtres demeurent

reront, puissé-je moi aussi demeurer afin d'aider tous les êtres sensibles à se libérer de la souffrance et de ses causes et à trouver le bonheur et ses causes afin de réaliser l'Éveil. »

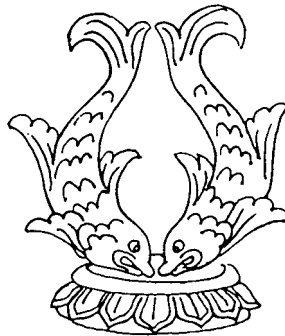
Par compassion, le bodhisattva, le disciple avancé sur la voie du Bouddha, désire délivrer les êtres de la souffrance et de ses causes.

Par amour, il souhaite les aider à trouver le bonheur et les causes du bonheur. Amour et compassion agissent de manière complémentaire et sont indissociables, comme les deux ailes d'un oiseau sont nécessaires à son vol, enseigne le grand Shantidéva.

ཨོམ་པཎ་པཎ་ཨོམ་

« Les Éveillés ont enseigné : “le je existe”,  
Mais ils ont aussi enseigné :  
“le je n’existe pas” ;  
Et ils ont encore déclaré  
Que n’existe ni je ni non-je.  
Tout est vrai et non vrai,  
Non vrai et vrai,  
Ni vrai ni non vrai.  
Tel est l’enseignement de l’Éveillé. »

Nagarjuna



# Suis-je ou ne suis-je pas ? Là est la question !

Nous nous questionnons tous à un moment ou à un autre de notre existence sur ce que nous sommes, sur notre identité, sur la place que nous occupons dans le monde et sur ce que nous deviendrons après la mort.

Si nous profitons de ces moments pour observer le « moi » et étudier sa nature véritable, nous constatons que nous ne pouvons ni le localiser, ni le définir précisément. Le bouddhisme enseigne qu'au plan de la vérité ultime, le « moi » existe en dépendance de causes et de conditions et qu'il n'est ni autonome, ni permanent. Au plan de la vérité relative,

le « moi » est nommé conceptuellement et existe comme une simple désignation. Il convient donc de ne pas s'arrêter à la perception superficielle que nous en avons. Il est le résultat d'une série de causes et de conditions. La vérité relative analyse les caractéristiques des phénomènes selon leur mode apparent : relatif ou conventionnel. Elle décrit la nature illusoire des phénomènes.

La vérité ultime examine, quant à elle, leur mode d'existence et leur nature absolue : la vacuité. Et le fait qu'ils n'existent qu'en connexion, en interdépendance.

Les deux vérités sont toujours associées et sont nécessaires pour expliquer et déterminer la nature des phénomènes. Par exemple ce qu'est la nature

véritable du « je ». C'est une manière de comprendre et d'aborder la réalité des phénomènes. Ainsi, le « moi » n'a pas d'existence en soi au plan de la vérité absolue, mais il possède une existence relative sur le plan des phénomènes apparents.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཌེ་ཏཱ་ཾ་མུ་ཨཱུ་མུ་ཨཱུ་མུ་