

## Enseignement de Kalou Rinpoché

### La Base, la Voie et le Fruit

*Donné à Kagyu Dzong, Paris le 13 Mars 1976*



C'est parce que nous avons accumulé antérieurement une grande quantité de karma positif et, parce que nous avons une bonne connexion, que nous nous retrouvons aujourd'hui, possédant le précieux corps humain, dans une situation où nous pouvons étudier et approfondir l'enseignement du Bouddha. Grâce à notre mérite nous avons peut-être déjà eu la possibilité d'étudier et de pratiquer la méditation depuis un certain temps.

#### I- L'Esprit est la base ou le fondement

Nous pourrions nous poser la question: Qui est-ce qui pratique le Dharma ? En quoi consiste ce "je", ce moi qui a un précieux corps humain ?

##### 1) Interrelations :

Nous sommes constitués par un corps, une parole et un esprit on peut les considérer comme étant identiques ou comme étant différents.

Pour quelle raison peut-on dire que ce corps, cette parole et cet esprit sont quelque chose de différent ?

**L'esprit** d'abord est ce qui perçoit les sensations agréables, désagréables etc.

**Le corps** est cet élément qui va, qui vient, qui reste, qui accomplit différentes actions.

**La parole** est quelque chose qui s'exprime en s'appuyant sur le corps.

**Le corps** est quelque chose que l'on quitte, à la mort par exemple. **La parole** est aussi quelque chose qui cesse à ce moment-là et, dans cette mesure, ils peuvent être considérés comme étant différents de **l'esprit**. Néanmoins on ne peut pas dire non plus qu'ils soient entièrement indépendants. La manifestation du corps est quelque chose qui dépend de l'esprit. L'esprit et la parole à leur tour s'appuient sur le corps.

L'esprit par exemple a le pouvoir de commander au corps de faire ceci ou cela. Si l'esprit en a l'intention, la parole peut exprimer un langage agréable ou des paroles désagréables. Ainsi les 3 aspects sont-ils interdépendants.

Néanmoins, c'est l'esprit qui est l'aspect principal de ces 3 éléments. C'est l'esprit qui va vers les 3 états d'existences supérieures ou vers les classes d'existences infortunées. C'est aussi l'esprit qui atteint l'état de Bouddha.

C'est pourquoi on considère l'esprit comme étant la **base** ou le fondement. Sur cet esprit en tant que fondement se développe la **voie** qui peut-être celle de l'activité positive, du karma positif, conduisant vers des états supérieurs, ou la voie des actions nuisibles qui, elle, conduit vers les états d'existence infortuné.

Quand la **cause** est une action positive, le **fruit** est l'obtention d'une existence dans les 3 classes d'êtres supérieurs.

La voie comprend, la cause et le fruit ou résultat.

Nous avons donc 3 éléments que sont :

1) la base ou le fondement qui est l'esprit et 2) la voie comprenant la cause et 3) le fruit.

## 2) La nature de l'esprit

Examinons d'abord le fondement, la base qui est l'esprit. Cet esprit n'est pas quelque chose de tangible, de substantiel, qui ait des caractéristiques. On dit qu'il est essentiellement **vacuité**; comme l'espace qui embrasse et pénètre toute chose.

L'esprit n'est pas uniquement vacuité, car s'il n'était que cela il n'y aurait ni voie, ni fruit.

L'esprit n'est pas juste comme l'espace, il y a aussi une 2e caractéristique. On dit que sa nature propre est : la **clarté**, **lucidité**. Cette lucidité-clarté est comparable au soleil, à la lune ou à la lumière. C'est la faculté qu'a l'esprit de connaître toutes choses.

L'esprit a aussi un 3e aspect que l'on nomme la **non obstruction**, **mangapa**. C'est la faculté qu'a l'esprit d'avoir des pensées qui apparaissent sans obstruction en celui-ci. C'est la possibilité qu'a l'esprit de penser à ceci, à cela, à toutes choses.

L'esprit a ainsi pour essence la vacuité, pour nature propre la clarté - lucidité et comme apparence ou aspect : la non obstruction. L'esprit qui a ces qualités est la base, le fondement qui est présent en chacun de nous.

## 3) Genèse de l'illusion

Ne pas connaître cet esprit pour ce qu'il est ce que l'on appelle **Ma-Rikpa**, la méconnaissance ou l'ignorance. Ne pas connaître la vacuité fait que l'on appréhende un moi, un ego. Ne reconnaissant pas la clarté, la lucidité de l'esprit, on appréhende quelque chose d'autre. Ainsi se produit l'appréhension d'un sujet et d'un objet. Une fois que cette dualité est apparue, survient le désir pour certaines choses et l'aversion pour d'autres. Ceci correspond à la méconnaissance du 3e aspect de l'esprit "**mangapa**".

Ainsi de la non reconnaissance de la véritable nature de l'esprit vient la saisie d'un ego; de la relation duelle qui se développe apparaissent l'attachement, l'aversion et l'ignorance ou stupidité.

C'est ce qu'on appelle les 3 poisons fondamentaux, de ces 3 premières émotions viennent les autres :

1. du désir attachement vient
2. l'avarice
3. de l'aversion haine vient
4. la jalousie
5. de la stupidité vient
6. l'orgueil

C'est ainsi que les 3 premiers poisons se développent en les 6 émotions perturbatrices.

Pour prendre l'exemple du désir, il est de nombreux types de désir-attachement. Il peut être pour une maison, pour des biens, pour son corps etc. On considère qu'il y a ainsi 21000 types d'émotions perturbatrices venant de l'attachement. De même on en compte 21000 venant de l'aversion haine, 21000 de la stupidité et 21000 qui viennent du mélange de ces 3 émotions perturbatrices. En tout on peut donc dénombrer 84000 types d'émotions perturbatrices.

A partir de ces 84000 types d'émotions perturbatrices on accumule différents types d'actions nuisibles tels que tuer, dire des mensonges etc.

La conséquence des actions nuisibles que l'on produit est que l'on tourne, que l'on erre, dans les 6 classes d'êtres du cycle des existences appelé *Korwa* ou *samsara*. C'est quelque chose qui tourne constamment, on est tantôt en haut, tantôt en bas; jusqu'à maintenant nous avons erré sans cesse dans ce cycle des existences.

## II- Points essentiels de la voie : le Dharma

### 1) Le But

On peut comparer le "*samsara*", ce cycle des existences à une prison de laquelle il nous faut nous évader. Il nous faut nous évader, nous libérer, des souffrances de ce cycle des existences et c'est pour cela que le Bouddha a enseigné les moyens qui constituent "le Saint Dharma."

### 2) Les Moyens :

L'étude, la pratique du Dharma, les moyens que le Bouddha a enseigné visent précisément à nous libérer du cycle des existences, à nous libérer de ces souffrances. Notre étude et notre pratique n'ont pas d'autre but. On ne cherche pas à acquérir des richesses, de la puissance, de l'influence ou quoique ce soit d'autre.

### 3) Eléments essentiels :

Pour obtenir la libération, pour se délivrer des souffrances du Samsara, on médite tout d'abord sur **les 4 idées qui détournent l'esprit du cycle des existences**.

Ensuite on prend refuge, on médite sur la **Bodhicitta**, l'esprit de l'éveil, on pratique la méditation de Tchénrezi, la phase de développement, la phase d'achèvement etc.

Tous ces éléments sont des moyens pour se libérer de la souffrance du samsara. Quand on ne comprend pas bien le sens, la signification du Dharma, on peut penser que méditer sur les 4 idées qui détournent l'esprit du cycle des existences, n'est pas quelque chose d'important.

On peut penser aussi que le refuge, méditer sur la Bodhicitta ne sont pas des éléments importants. C'est une erreur qui vient d'une mauvaise compréhension de ces éléments.

Au début on peut être comparé à un récipient, un pot d'argile, qui n'a pas été cuit. Si l'on y verse à ce moment-là un liquide, de la nourriture, de la nourriture ou du lait, le pot ne résistera pas; la nourriture ou le lait seront contaminés, ils ne seront plus bons pour la consommation.

Il en est de même pour la pratique du Dharma. Si l'on n'a pas au préalable acquis une bonne compréhension de ces 4 idées, quoique l'on puisse faire, quoique l'on puisse pratiquer ultérieurement, il sera très difficile que cette pratique puisse se développer de façon satisfaisante.

Par contre, si le récipient a été bien cuit, s'il est devenu quelque chose de solide, à ce moment-là on peut y verser du lait, on peut y mettre de la nourriture, celle-ci ne sera pas contaminée et pourra être utilisée.

Cette cuisson est comme le **détachement vis-à-vis du samsara** et l'**aspiration à la libération**, l'aspiration à l'éveil que l'on peut avoir développé.

Pour avoir une aspiration vers la délivrance, il est important de **connaître les qualités des 3 joyaux**. En connaissant les qualités des 3 joyaux on peut **acquérir de la confiance, de la foi** envers eux.

Il est important aussi d'**avoir de la compassion** envers tous les êtres qui souffrent dans le cycle des existences.

Si l'on a de la foi et de la compassion on peut progresser sur la voie et si en plus nous avons aussi une bonne compréhension des 4 idées qui détournent l'esprit du cycle des existences, on pourra mener la pratique du Dharma à son terme.

Si l'on prend l'exemple de Jetsun Milarépa, il a atteint l'éveil en une seule vie, en pratiquant les 6 doctrines de Naropa et la méditation du Mahamoudra. Il put avoir la confiance, la diligence et il put pratiquer comme il le fit parce qu'il avait une conviction complète en la vérité des 4 idées qui détournent l'esprit du cycle des existences.

Kalou Rinpoché nous dit que nous sommes ses disciples et c'est parce qu'il a de l'amour et de la compassion pour nous, qu'il nous parle de ces 4 idées qui détournent l'esprit du cycle des existences, alors il nous sera possible de recevoir toutes les instructions aussi profonde qu'elles soient.

Depuis ces 4 idées, jusqu'au Mahamoudra, il y a de très nombreuses pratiques, de très nombreuses méditations qui constituent la voie et nous pourrons les aborder graduellement.

### III- Le fruit : L'Obtention des 3 corps de Bouddha

En menant ces différentes pratiques à leur terme on parvient au résultat, on en obtient le fruit : l'état de Bouddha, qui est la reconnaissance de l'esprit dans son aspect de pureté fondamentale. C'est aussi l'obtention des 3 corps du Bouddha.

Reconnaître la vacuité essentielle de l'esprit correspond à l'obtention du **Dharmakaya**.

Quand on reconnaît la nature propre de l'esprit comme clarté-lucidité, c'est l'obtention du **Sambogakaya**.

Quand on reconnaît l'aspect illimité de l'esprit ou sa non obstruction, c'est l'obtention du **Nirmanakaya**.

Ainsi la reconnaissance de ces 3 aspects correspond à l'obtention des 3 corps du Bouddha.

Cette réalisation est en rapport avec notre esprit, notre parole et notre corps. Comme précédemment on ne peut pas dire qu'ils soient identiques, ni qu'ils soient différents.

Quelle est la raison pour laquelle on pourra dire que ces 3 corps sont différents ?

1) Le Dharmakaya est un corps informel qui ne peut pas être perçu par qui que ce soit excepté par les Bouddhas.

2) Le Sambogakaya ne peut être perçu que par les Bodhisattvas des 8e, 9e et 10e terres.

3) Le Nirmanakaya ou corps d'émanation par contre peut-être perçu par ceux qui ont suffisamment de mérite.

De ce point de vue on peut dire que les 3 corps sont distincts.

D'autre part, ces 3 corps sont aussi reliés les uns aux autres, parce que s'il n'y a pas la reconnaissance du Dharmakaya, il n'y aura pas non plus de Sambogakaya et sans celui-ci, Le Nirmanakaya non plus ne pourrait se manifester.

C'est selon la quantité de karma positif qu'ils ont accumulé, que les êtres peuvent percevoir le Nirmanakaya, la sublime émanation comme le Bouddha Sakyamuni ou bien sous la forme de diverses émanations qui peuvent se manifester dans différents contextes. Que ce soit en tant que Lama, en exerçant un métier etc.

De ce point de vue, comme les 3 corps sont interdépendants on ne peut pas vraiment dire qu'ils sont différents.

En parlant du Bouddha on pense généralement au Bouddha Sakyamuni qui est représenté sous la forme de statue ou sur des Tankas. En fait ce que l'on entend par Bouddha ne se limite pas à cette représentation.

En Tibétain Bouddha se dit "*Sang-Gyé*". "*Sang*", la première syllabe de ce mot, signifie éveillé et cela veut dire que le Bouddha est celui qui s'est éveillé de l'ignorance semblable au sommeil. "*Gyé*" veut dire épanoui; le Bouddha est celui qui a entièrement épanoui son esprit à la suprême connaissance.

Comme exemple on peut prendre celui du Soleil. D'abord il y a l'obscurité de la nuit qui est comparable à l'ignorance, quand le soleil commence à luire, l'obscurité se dissipe progressivement. Cette disparition de l'obscurité est "*Sang*", la première syllabe. Ensuite quand le soleil est au Zénith et que l'on peut percevoir toutes choses c'est "*Gyé*", toute la connaissance s'est pleinement épanouie.

#### IV- L'Objectif des méditations fondamentales

1) Quand nous méditons au début sur "**Le précieux corps humain**" on pense à la difficulté qu'il y a à l'obtenir et qu'il est pourvu de toutes les qualités qui sont nécessaires à la pratique du Dharma.

Si nous pouvons arriver à la conclusion qu'il est vraiment indispensable de l'utiliser de façon significative pour nous libérer du Samsara ce sera comme le fruit de cette méditation.

2) Ensuite on médite sur "**L'impermanence**". On constate que rien ne possède une existence permanente. Tout particulièrement on médite sur l'impermanence de notre corps et nous pensons que pendant le temps que nous allons encore le garder que ce soient des années, des mois ou des jours, il nous faut l'utiliser pour nous délivrer des souffrances du samsara et pour atteindre l'éveil.

Si nous pouvons grâce à cette méditation développer de l'énergie, de la diligence pour pratiquer le Dharma, pour atteindre l'éveil, ce sera comme le fruit de cette méditation sur l'impermanence.

3) Si l'on peut comprendre que les actions nuisibles ont pour conséquence les souffrances des 3 classes d'êtres inférieurs. Que les actions positives ont pour conséquence les bonheurs des 3 classes d'êtres supérieurs on pourra développer une volonté complète d'éviter les actions nuisibles et de pratiquer les actions bénéfiques.

Cette volonté, cette détermination certaine en sera une conséquence, c'est comme le fruit de la méditation sur "**La causalité karmique**."

4) Si l'on peut développer une crainte vis-à-vis des souffrances éprouvées dans les 3 classes d'êtres inférieurs en pensant aux souffrances des conditions infernales : le chaud et le froid, à celles de la condition des esprits avides : la faim et la soif, à celles des animaux : la stupidité etc.

Si l'on peut penser aussi aux souffrances qui sont celles des hommes : celles de la naissance, de la maladie, de la vieillesse, de la mort. Aux souffrances des dieux jaloux, leurs querelles, celles des dieux : de tomber en des existences inférieures. Si en réfléchissant aux différentes souffrances qui caractérisent les 6 classes d'êtres on peut développer une aspiration à s'en libérer, cette aspiration fervente sera comme le résultat de la méditation sur "**la structure défectueuse du cycle des existences.**"

5) Si l'on comprend que le Bouddha est celui qui s'est libéré de toutes les souffrances du samsara, que l'on a une connaissance de toutes les qualités qui accompagnent sa réalisation, on pourra avoir foi et confiance en lui. Ainsi on peut prendre refuge en lui, s'en remettre à lui. On développera également l'aspiration à libérer tous les êtres qui sont dans l'océan de souffrance du samsara.

Développer cette foi, cette confiance en le Bouddha est comme le résultat de "**La prise du refuge.**"

6) D'autre part tous les êtres sont semblables, ils aspirent tous au bonheur et veulent éviter la souffrance. Mais dans l'ignorance de ce que sont les causes du bonheur, ils ne peuvent pas cultiver celles-ci. Ne sachant pas quelles sont les causes de la souffrance, ils ne les évitent pas.

Ainsi l'aspiration des êtres et leurs actions sont en contradiction.

Comprenant cela on peut développer beaucoup d'amour et de compassion envers eux.

Cet amour et cette compassion, ce désir d'aider, de libérer tous les êtres qui souffrent est comme le fruit, le résultat de la méditation sur l'esprit de l'éveil : "**La bodhicitta.**"

Tous ces différents éléments sont des préliminaires servant de base aux enseignements et pratiques ultérieures que sont les phases de développement et d'achèvement de la méditation, Le Mahamoudra. Le Dharma est quelque chose qui est complet, vaste et profond, qui est vraiment extraordinaire.

Ainsi, si dans le futur, il y a des personnes qui veulent recevoir ces enseignements pour approfondir leur compréhension, c'est très bien. S'il y a des personnes dans le centre qui sont intéressées pour recevoir des instructions personnelles ou spécifiques c'est aussi quelque chose qui est possible.

Que l'on pratique le Dharma ou pas, quoi qu'il en soit l'on en viendra à mourir. A ce moment-là le Dharma est ce qui nous permet de ne pas tomber en des états d'existences inférieures et nous permet d'accéder à des états d'existence supérieurs.

Il ne suffit pas seulement d'écouter les enseignements, il faut faire l'effort nécessaire pour bien les comprendre : cela nous permettra de pratiquer le Dharma correctement et d'en obtenir les fruits ou résultats.

En faisant ainsi on mettra au mieux à profit l'exceptionnelle opportunité que nous donne ce précieux corps humain pourvu de ces 18 qualités.

Je suis très heureux que nous ayons tous pu être réunis ici pour approfondir l'enseignement du Bouddha et je formule tous mes souhaits que cela puisse être d'un grand bénéfice pour tous.

Nous allons faire maintenant la dédicace que par cette vertu tous les êtres puissent atteindre l'état de Bouddha.

