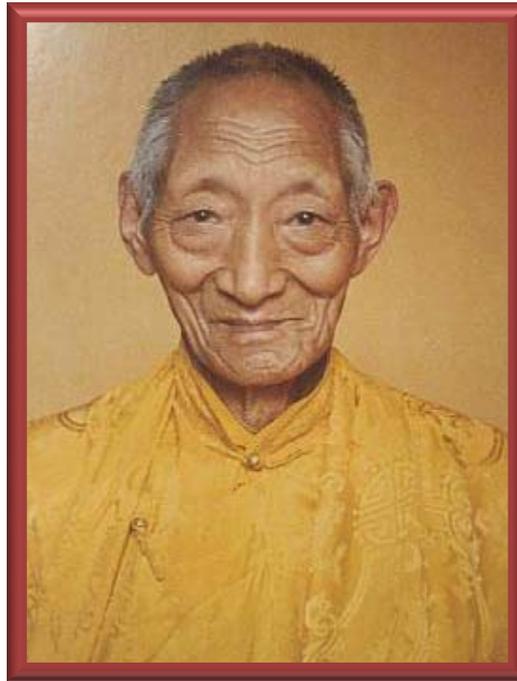


## Les 3 Joyaux La Bodhicitta : Amour et compassion

Enseignement donné par  
Kalou Rinpoché à Paris le  
24.07.1980



*Refuge Bodhicitta - Prière*

### I- Les sublimes qualités des 3 Joyaux

#### A- La précieuse existence humaine

Nous sommes réunis ici tous ensemble par le pouvoir d'un bon karma que nous avons accumulé antérieurement et j'en suis très heureux.

Nous sommes fortunés d'avoir obtenu une existence humaine qui est la première des trois classes des êtres supérieurs. En plus comme nous avons rencontré le Dharma et pouvons le pratiquer, nous avons ce que l'on appelle "la précieuse existence humaine".

C'est parce qu'il procure la possibilité de rencontrer une tradition spirituelle, des Maîtres qui en transmettent les instructions qui nous permettent de développer compréhension et confiance en le Dharma, et parce qu'il permet de mettre ses instructions en pratique afin d'en obtenir le fruit que l'on parle de "précieux corps humain" ou de "précieuse existence humaine"

Les autres classes d'existences, celles des esprits avides, les conditions de vie infernales ou celles des animaux ne permettent pas de rencontrer le Dharma. Même pour ceux qui pourraient avoir une connexion avec lui, leur état ne leur permet pas d'en développer une compréhension.

Il y a différents types d'existences humaines ; parmi les hommes, ceux qui peuvent pratiquer le Dharma, qui ont le loisir pour le faire, qui en ont la motivation et la confiance nécessaire, sont extrêmement rares.

## **B- Ecouter et étudier le Dharma ne suffit pas. Il faut le mettre en pratique.**

Nous avons la possibilité d'étudier et de comprendre le Dharma, c'est quelque chose d'extrêmement important et de très utile. Néanmoins il est difficile de bénéficier véritablement du Dharma uniquement en l'écoutant ou en l'étudiant. Il faut également mettre celui-ci en pratique.

## **C- La base de la pratique est la confiance.**

A la base de toute pratique du Dharma il y a la confiance : sans cette confiance on ne peut pas suivre les enseignements du Bouddha. Il a été enseigné que quelqu'un qui n'aurait pas d'abord confiance ne pourrait pas faire naître en lui toutes les qualités positives de l'état de Bouddha, de même qu'une graine brûlée ne peut pas donner de pousse.

## **D - Le 1<sup>er</sup> Joyau, le Bouddha : ses qualités**

Comme il est difficile d'avoir de la confiance juste en voyant une représentation du Bouddha ou en rencontrant un Lama il est important de connaître aussi les qualités d'un Bouddha.

En tibétain, Bouddha se dit « *SANG-GYE* ». La première syllabe « *SANG* » signifie « dissipé », cela veut dire que tous les aspects impurs de l'esprit, toute l'ignorance a été dissipée. La deuxième syllabe « *GYE* » signifie « épanoui ». Ce sont toutes les qualités potentielles en l'esprit qui ont été développées, épanouies.

L'esprit du Bouddha a des qualités remarquables, exceptionnelles, des qualités que ne possède aucun homme ni aucun des êtres dans les mondes divins. On dit que l'esprit du Bouddha possède 32 qualités remarquables :

le Bouddha a le pouvoir de connaître les 3 temps : le passé, le présent et le futur. Un Bouddha pourrait, par exemple, connaître très précisément les causes karmiques antérieures qui ont conduit la renaissance en laquelle nous nous trouvons actuellement. Il pourrait également connaître les états en lesquels nous renaîtront ultérieurement. C'est une des qualités de l'esprit du Bouddha et ainsi il y en a 32.

La parole du Bouddha a aussi des qualités remarquables. En une seule fois il peut énoncer un enseignement qui est compréhensible par différents types d'êtres. C'est une des qualités de la parole du Bouddha et ainsi il y en a 60.

Le corps du Bouddha possède 112 qualités caractéristiques qui font que quiconque rencontre la forme physique du Bouddha a de l'admiration pour celle-ci et la perçoit comme étant parfaite et sans défauts.

On peut aussi considérer le Bouddha comme ayant les 3 Corps. Il a le Dharmakaya ou Corps de Vacuité qui ne peut être perçu que par les êtres éveillés ou les autres Bouddhas.

Les grands Bodhisattvas des 8<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, et 10<sup>e</sup> terres peuvent percevoir le Sambogakaya du Bouddha.

Les êtres ordinaires qui ont suffisamment de bon karma peuvent rencontrer le corps d'émanation, Nirmanakaya du Bouddha. Il y a la suprême émanation du Bouddha qui est par exemple l'aspect sous lequel s'est manifesté le Bouddha Shakyamuni.

Les êtres qui n'ont pas suffisamment de bon karma pour rencontrer la suprême émanation peuvent rencontrer d'autres types d'émanations que l'on appelle : Tulkous. Il y a des

Tulkous qui se manifestent comme lamas, d'autres en tant que rois ou comme êtres exécutant un métier, hommes ou femmes. Ils peuvent se manifester aussi comme des êtres ordinaires, néanmoins, s'ils peuvent être perçus comme tels, essentiellement ils sont des Bouddhas et œuvrent pour le bien des êtres.

Le Bouddha est celui qui a atteint la pleine et parfaite connaissance de son esprit et avec celle-ci il a acquis des qualités qui le rendent supérieur à n'importe quel homme ou n'importe quel être divin.

### **E- Le 2<sup>e</sup> Joyau : Le Dharma, enseignement du Bouddha**

Afin de venir en aide aux êtres, et leur permettre d'atteindre eux aussi l'éveil, le Bouddha a énoncé le Dharma. Il est dit que celui-ci est constitué de 84000 différents types d'enseignements. Cet ensemble est ce que l'on appelle le rare et précieux Dharma. C'est le 2<sup>e</sup> aspect des 3 joyaux.

### **F- Le 3<sup>e</sup> Joyau : La Sangha, la noble communauté**

Tous ceux qui ont une compréhension de l'enseignement du Bouddha, ceux qui le suivent, ou ceux qui le transmettent aux autres, constituent ce que l'on appelle "La noble Communauté" ou la Sangha. C'est le 3<sup>e</sup> aspect des 3 Joyaux.

Le Bouddha est ainsi le 1<sup>er</sup> des 3 Joyaux ; il a énoncé le Dharma qui est le second et à partir de celui-ci se développe la Communauté, la Sangha, le 3<sup>e</sup> des 3 Joyaux. Ils sont donc interdépendants et essentiellement on peut considérer qu'ils sont identiques.

Si d'abord on a une grande confiance en le Bouddha, on peut ensuite avoir confiance en son enseignement, le Dharma, et l'on peut aussi avoir confiance et suivre ceux qui le pratiquent ou l'enseignent : la Sangha.

Ayant confiance et prenant refuge en les 3 joyaux, on peut progresser rapidement vers l'Éveil.

## **Histoire de la première représentation du Bouddha**



A l'époque où vivait le Bouddha Shakyamuni, il y avait en Inde un roi extrêmement puissant qui s'appelait Indra-Yana. Il y avait aussi un autre roi dans l'Inde centrale. Les 2 souverains se connaissaient et entretenaient régulièrement des relations très amicales en échangeant des messages et des cadeaux.

Le roi Indra-Yana reçut un jour une magnifique pièce de soie qui venait d'être tissée. C'était une étoffe de soie magnifique. Il l'offrit comme présent à l'autre roi qui fut émerveillé par la qualité du cadeau. Celui-ci se demanda quel pouvait être le bon karma qui avait permis qu'Indra-Yana lui offrit ce présent et il s'enquit auprès de son ministre pour savoir comment il pourrait remercier son ami en lui retournant un présent qui fut aussi merveilleux.

Ils en vinrent à la conclusion que le mieux serait de faire une représentation du Bouddha; que seule une telle représentation pourrait être un présent à la mesure de celui qu'il avait reçu. Différents artistes essayèrent de représenter la forme physique du Bouddha mais ils ne purent y parvenir. Finalement l'un d'entre eux parvint à faire une superbe peinture qui a servi de base au canon traditionnel. C'est elle qui codifie les caractéristiques des représentations du Bouddha telles que l'on peut les voir sur les *thankas*.

Le roi fit donc faire une peinture et il offrit celle-ci au roi Inda-Yana. Quand celui-ci la reçut il fut émerveillé par la beauté du Bouddha. Il demanda s'il existait vraiment un homme aussi beau et qui il était. Il apprit ainsi qu'il existait effectivement et qu'il s'agissait du Bouddha. Il voulut absolument le rencontrer et pour cela entreprit un long voyage. Il le rencontra, reçut ses enseignements, devint son disciple et en cette vie même, il obtint la libération en l'état d'Arhat.

Si donc on peut d'abord avoir confiance en le Bouddha on peut ensuite pratiquer son enseignement et, progressant dans la voie spirituelle, ultimement on pourra obtenir l'état de Bouddha.

## II- La précieuse Bodhicitta : base de tous les enseignements du Mahayana

Le Bouddha a donné de très nombreux enseignements, mais la racine, la base du Mahayana, ou Grand Véhicule, est la précieuse **Bodhicitta** de l'esprit de l'éveil.

Tous les Bouddhas ont suivi la même voie. D'abord ils ont développé l'esprit de l'éveil, la Bodhicitta, et, ensuite, ils ont pratiqué les actions de Bodhisattvas.

Il n'y a aucun Bouddha qui ait atteint l'éveil sans avoir auparavant engendré la Bodhicitta. Cet état d'esprit de l'éveil, cette Bodhicitta, est une attitude orientée vers le bien d'autrui, une attitude basée sur l'amour et la compassion.

Pour pouvoir développer cette attitude envers tous les êtres, il faut tout d'abord connaître l'état dans lequel ceux-ci se trouvent.

Si, par exemple, on voit une personne qui souffre beaucoup, tout naturellement on aura un sentiment de compassion pour cette personne. Si l'on possède un peu de l'esprit de l'éveil on souhaitera naturellement aider, venir au secours de cette personne. Souhaiter aider, avoir de la compassion pour un seul être est la Bodhicitta sous une forme très limitée mais c'est la base qui va permettre son développement jusqu'à ce que l'on éprouve de l'amour et de la compassion pour

tous les êtres.

On peut acquérir de la confiance envers les 3 joyaux en connaissant leurs qualités et l'on peut développer de la compassion envers tous les êtres en comprenant leur mode d'être.

L'esprit des êtres est voilé par l'ignorance ce qui ne leur permet pas de voir le mode d'être des phénomènes. D'une façon générale ils n'ont qu'une compréhension très limitée de leur état et de leur situation. Cette compréhension ordinaire est limitée comme la vue, qui ne permet pas de voir au travers des objets, qui est arrêtée par n'importe quel obstacle. Cette vision très limitée ne leur permet pas de connaître les conditions dans lesquelles se trouvent tous les êtres du cycle des existences.

## 1- La condition dans laquelle se trouvent les êtres

Le Bouddha, à partir de son omniscience, a décrit le mode d'existence des 6 classes d'êtres. Si l'on peut connaître les souffrances qui caractérisent ces 6 classes d'êtres, on pourra développer de l'amour, de la compassion pour tous ceux qui s'y trouvent. Nous ne pourrions pas entrer aujourd'hui dans le détail des particularités de ces 6 classes d'êtres mais il est bon d'en retenir l'existence et de s'informer à leur sujet.

Le Bouddha a enseigné que chacune de ces 6 classes d'êtres a des souffrances qui lui sont spécifiques. Dans les états infernaux les souffrances sont surtout celles du chaud et du froid. Dans l'état des esprits avides, les souffrances dominantes sont celles de la faim et de la soif. Dans la condition animale, c'est l'opacité mentale et l'asservissement.

Chez les hommes il y a la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort. Les dieux, quant à eux, souffrent de devoir redescendre en des états d'existences inférieures.

Nous avons maintenant obtenu l'existence humaine qui est une excellente condition mais, antérieurement, durant des existences innombrables, nous avons transmigré dans le samsara. De temps en temps nous avons pris renaissance dans des états d'existence supérieurs, de temps en temps dans des états d'existences inférieures. Dans les états d'existence inférieures, on éprouve de très nombreuses souffrances, des souffrances intolérables et il y a de très nombreux êtres qui s'y trouvent.

**La cause de la renaissance en ces états d'existence inférieurs est dans les actes nuisibles.** Il y a des êtres innombrables qui ont accumulé le mauvais karma qui les conduit à renaître dans un état d'extrême infortune. Ces actions nuisibles ont leur origine principalement dans les émotions qui perturbent l'esprit : la stupidité, le désir et la haine. Ces passions, ces émotions qui troublent l'esprit, nous amènent à commettre des actes nuisibles tels que : tuer, voler, mentir, etc. ....

Certains pensent parfois que le désir n'est pas quelque chose de mauvais, que c'est même quelque chose d'utile pour obtenir ce dont on a besoin et permet de trouver le bonheur. D'une certaine façon c'est possible, mais, sur la base du désir, se développent des passions tels que la jalousie, tels que l'avarice, l'agressivité etc. Ces passions, ces émotions, sont sources d'actes nuisibles qui induisent des conséquences malheureuses.

L'existence humaine que nous avons actuellement peut être considérée comme la

meilleure des 3 classes d'êtres supérieurs. Néanmoins, cette existence comprend de nombreuses souffrances ; les 4 principales souffrances humaines sont celles de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort. Nous sommes tous sujets à ces souffrances.

Notre esprit est accablé par de nombreuses difficultés, des problèmes et des souffrances. Nous souhaitons les éliminer, les faire disparaître, et c'est aussi une source de problèmes. Si on les recense il y a d'innombrables souffrances et de ce fait on parle du cycle des existences comme d'un océan de souffrances. Tous les êtres sont plongés dans cet océan de souffrances et, si l'on peut bien comprendre cela, on peut développer vis à vis d'eux beaucoup de compassion et d'amour.

Nous avons repris naissance dans le cycle des existences d'innombrables fois. Durant toutes ces vies tous les êtres ont été une fois ou l'autre notre père ou notre mère. Tous les êtres n'ont pas seulement été nos parents une seule fois mais le Bouddha a enseigné qu'ils l'ont été d'innombrables fois. Il dit que si l'on voulait dénombrer le nombre de grains de sable qui constituent notre terre ce serait encore possible mais il serait proprement impossible de dénombrer le nombre de fois que tous les êtres furent nos parents.

Il nous faut donc d'abord penser à l'amour que nos parents de cette vie ont eu pour nous, à la façon dont ils nous ont élevés, dont ils nous ont protégés, dont ils nous ont aidés. Ensuite on pense que tous les êtres lorsqu'ils ont été nos parents ont eu cette même bonté, ce même amour pour nous. Si l'on pense ainsi et que l'on comprend que tous ces êtres sont maintenant dans l'océan de souffrance du samsara, l'on peut développer de l'amour, de la compassion pour eux, on peut développer le désir de les aider.

**Si l'on médite encore et encore sur cela on pourra développer le désir de libérer tous les êtres de leurs souffrances, l'intention d'établir tous ceux-ci en un état de bonheur et de félicité.**

C'est de cette façon que l'on médite sur la Bodhicitta, l'état d'esprit de l'éveil.

## **2- Les bénéfiques du développement de la Bodhicitta**

Si l'on peut faire naître cette Bodhicitta en soi on peut rapidement progresser vers l'état de Bouddha. Pratiquer la Bodhicitta est quelque chose qui produit un karma positif énorme et l'état de Bouddha est proche de nous.

Il y a une histoire qui illustre l'importance de la motivation que l'on a. C'est celle d'une mère et de sa fille qui étaient arrivées au bord d'un fleuve extrêmement violent, elles devaient absolument se rendre sur l'autre rive. Elles s'engagèrent dans le courant et s'efforcèrent de le traverser. Arrivées au milieu elles furent en difficulté. Elles se tenaient la main toutes les deux ; la mère pensa "si je meurs noyée, puisse ma fille au moins être sauvée" et la fille de son côté pensa "si je meurs noyée, puisse ma mère au moins être sauvée". Elles furent emportées par le courant et moururent toutes les deux. Mais, par la force de la bonne motivation, de l'intention qu'elles avaient eues, elles prirent toutes les deux renaissances en l'état divin qui est connu sous le nom du Ciel des 33.

S'il y a un grand bénéfice à avoir de l'amour, de la compassion, une bonne intention, pour un seul être, il y en a encore plus à en avoir pour tous les êtres, il va sans dire.

Le Bouddha a dit que si l'on voulait donner une forme au karma positif qui est engendré par la pratique de la Bodhicitta celle-ci serait tellement grande que tout l'espace ne pourrait pas la contenir.

**L'esprit a un grand pouvoir. Il peut pratiquer des actions négatives et il peut pratiquer des actions positives. Si l'esprit applique le grand pouvoir dont il dispose à cultiver la Bodhicitta, en une seule vie, il est possible de progresser considérablement et d'atteindre l'état de Bouddha.**

Il a été enseigné aussi que si l'on pratiquait la Bodhicitta que c'était un moyen d'éviter d'avoir à reprendre naissance dans les états d'existence inférieurs. Même si l'on a commis beaucoup d'actions nuisibles, grâce à cette Bodhicitta, on n'aura pas à reprendre naissance en des états d'existence infortunés.

Pour prendre un exemple, les actions nuisibles peuvent être considérées comme étant une pièce de métal. Si cette pièce de métal a la forme d'un boulet il nous entraînera au fond de l'océan, mais, si cette pièce de métal est forgée comme une coupe ou un grand récipient à ce moment là il flottera à la surface.

### 3- De la Bodhicitta relative à la Bodhicitta ultime

Si l'on cultive d'abord la Bodhicitta relative qui est l'amour, la compassion, un état d'esprit orienté vers le bien d'autrui, ce sera une base sur laquelle on pourra rapidement développer ce que l'on appelle la Bodhicitta ultime qui est la compréhension de la vacuité, de la nature de l'esprit.

Si l'on comprend la nature de l'esprit on obtient le 1<sup>er</sup> degré de Bodhisattva qui s'appelle "Le Très Joyeux". Celui qui atteint le 1er degré de Bodhisattva peut connaître les naissances antérieures des êtres ; il peut connaître les 100 naissances que reprendront les êtres ultérieurement. L'on acquiert ainsi de très nombreux pouvoirs sur son esprit.

En continuant à pratiquer les 6 **paramitas**, les 6 vertus transcendantes, l'on traversera progressivement les 10 degrés de Bodhisattva, du 1er au 10e. Le pouvoir que l'on acquiert sur son esprit augmente graduellement. Ainsi au 10e degré de Bodhisattva on peut connaître des existences futures par myriades ; on peut produire des myriades d'émanations pour le bien des êtres.

Ultimement on obtient l'état de Bouddha. En celui-ci toute l'ignorance et limitation ont été définitivement éliminées. Le Bouddha a le pouvoir de connaître des existences antérieures en nombre illimité. Il a le pouvoir de manifester d'innombrables émanations et ainsi peut aider les êtres en nombre illimité.

### III- L'importance de l'Amour et de la Compassion

Nous avons maintenant obtenu l'existence humaine qui est pourvue de nombreuses qualités, elle possède un grand potentiel. Nous avons beaucoup de possibilités mais pour le moment nous avons très peu de contrôle, de pouvoir, sur notre esprit.

**Actuellement c'est le karma qui détient le pouvoir; ce sont les passions qui nous**

dirigent. Les émotions qui troublent l'esprit ont beaucoup de pouvoir sur nos pensées et notre comportement. Toutes ces passions et pensées qui troublent notre esprit comme de vagues dessins qui apparaissent à la surface de l'eau, apparaissent continuellement, elles disparaissent, et il en apparaît de nouveaux.

Tant que l'on a pas développé la Bodhicitta, et compris le sens de celle-ci, ces pensées et ces passions apparaissent continuellement. Les pensées et passions sont sans fin et étant sans fin les souffrances des êtres et les transmigrations en le cycle des existences sont également sans fin.

**Si l'on peut bien méditer sur la Bodhicitta, l'on peut diminuer les émotions qui troublent notre esprit.** On pourra réduire les fortes et éliminer complètement les petites, ainsi l'on progressera. Commencer à faire décroître les émotions qui troublent notre esprit est un excellent moyen pour trouver le bonheur. Les émotions qui troublent l'esprit, les passions, sont des causes qui résultent en souffrances. La Bodhicitta, la disposition d'esprit de l'éveil, est le moyen, le remède à ces souffrances.

Tous ceux qui pratiquent le Dharma ont besoin de l'amour et de la compassion. Ceux qui se retirent du monde et méditent en solitaires en ont besoin. Ceux qui sont dans le monde et y travaillent ont aussi besoin de méditer sur la Bodhicitta, sur l'amour, la compassion.

**Il est dit que si l'on peut bien développer cet esprit d'éveil, cette Bodhicitta, il est possible, dans le meilleur des cas, d'obtenir l'état de Bouddha sans se couper les cheveux, c'est-à-dire sans prendre d'ordination monastique.**

Nous sommes actuellement dans la condition d'êtres ordinaires et, même si nous cultivons la Bodhicitta, il y a des émotions négatives comme la colère, la haine qui apparaissent malgré tout dans notre esprit. Néanmoins, dès que ces émotions apparaissent, il faut en prendre conscience et, les reconnaissant, il faut les abandonner; les faire disparaître et recommencer à cultiver l'amour et la compassion.

Il est aussi important de savoir utiliser la **patience**. La patience est l'une des 6 paramitas et l'on pourrait dire que c'est la plus importante. Quand quelqu'un nous fait du mal, ou nous agresse, il faut cultiver la patience et ne pas répondre en mal. S'il n'y avait personne qui nous agresse nous n'aurions pas l'occasion de pratiquer la patience. Il nous faut donc considérer ceux qui nous agressent comme utiles dans la mesure où ils nous donnent l'opportunité de pratiquer la patience, de cultiver l'amour, la compassion, de développer notre Bodhicitta.

Si l'amour et la compassion sont la base du Mahayana ils sont également le fondement de tous les enseignements et pratiques du Vajrayana.

Si l'on n'a pas d'amour, de compassion, même si l'on médite beaucoup, l'on reste au niveau du Hinayana et l'obtention de l'état de Bouddha est quelque chose d'extrêmement lointain, c'est une voie extrêmement longue.

Mahayana signifie grand véhicule. Il est appelé ainsi parce que c'est une voie de progression en laquelle on cultive largement l'amour et la compassion. Une fois que l'on a développé de l'amour, de la compassion, on peut méditer sur la vacuité et, en comprenant son sens, on pourra réaliser ce que l'on appelle la Bodhicitta ultime.

On peut dire que l'amour, la compassion, c'est à dire la Bodhicitta relative, sont comme une aile d'un oiseau et la méditation, la compréhension de la vacuité, sont comme l'autre aile de

cet oiseau. Un oiseau qui a 2 ailes peut voler, peut se déplacer, il peut partir dans le ciel.

Il n'y a jamais eu aucun Lama qui ait enseigné que l'amour, la compassion, la Bodhicitta, n'étaient pas quelque chose de très important. Même si quelqu'un enseignait un jour une telle chose, il serait très difficile aux personnes qui le suivent d'obtenir l'état de Bouddha. N'importe quel Lama qui enseigne de l'amour et de la compassion, la Bodhicitta qu'ils sont la base de l'enseignement et sont extrêmement importants, est un très bon lama.

Actuellement il y a de très nombreuses difficultés dans le monde, de nombreuses souffrances. L'origine de ces querelles, des guerres qui existent dans le monde est un manque d'amour, un manque de compassion.

Si l'on peut considérer les êtres comme nos parents, si l'on peut développer de l'amour, de la compassion envers tous les êtres, à ce moment-là il ne sera pas possible qu'il y ait des guerres, il n'y aura pas de querelles ou de temps difficiles.

Il est dit qu'une fois il y eut une guerre entre les dieux et les anti-dieux, les anti-dieux emportèrent la victoire. Les Dieux venaient d'être défaits et leur roi Indra allait s'enfuir avec son char ; sur son chemin il y avait un arbre dans les branches duquel se trouvaient de nombreux petits oiseaux. Il pensa que s'il allait tout droit pour s'enfuir son char allait couper cet arbre et qu'il allait tuer ces oiseaux. Il eut de l'amour pour eux et plutôt que de s'échapper, il fit un détour pour les éviter. Il est dit que l'amour, la compassion qu'eut Indra à ce moment engendrèrent un karma qui fit que les Asuras prirent peur, ils quittèrent le terrain de bataille et furent battus.

Donc quelle que soit la difficulté, la querelle à laquelle l'on ait à faire face, le meilleur moyen d'y remédier est l'amour et la compassion.

C'est une chose qui est vraie au niveau du monde, c'est aussi vrai au niveau de notre famille, ou de notre ménage : l'amour, la compassion sont indispensables. Si l'on peut cultiver ces qualités on peut rester en harmonie, on peut vivre heureux, en paix. Si l'on peut cultiver ces qualités positives, en plus elles produiront un bon karma qui nous permettra ultérieurement de renaître avec ces mêmes êtres avec lesquels nous avons su rester en harmonie, en paix et être heureux. Par exemple s'il y a un couple et que l'une des 2 personnes se fâche vis à vis de l'autre, si l'autre est capable d'avoir de l'amour, de la compassion, de la patience, il ne répondra pas agressivement et la tension initiale se dissipera, disparaîtra et ils pourront continuer à être heureux.

Même si l'on a des émotions, des passions qui troublent notre esprit, il nous faut voir que si quelqu'un nous agresse, il est aussi sous l'emprise de ses émotions, qu'il est troublé et il faut être capable d'avoir pour lui de l'amour, de la compassion, de la patience. Si l'on peut surmonter ainsi ces difficultés c'est un moyen de continuer à être en harmonie, en paix et heureux. Si un ménage par exemple peut être en paix, peut être heureux, tout devient agréable, la nourriture a bon goût et le sommeil est plaisant. Par le pouvoir de notre bon karma nous avons obtenu cette précieuse existence humaine que nous partagerons peut-être avec quelqu'un; il est important de se rappeler aussi que cette vie est quelque chose de très court. Il a été enseigné par le Bouddha qu'il n'y a pas d'action plus nuisible que la haine ou la colère et qu'il n'y avait pas de qualités plus grandes que la patience, l'amour et la compassion.

Donc pour obtenir ultimement l'état de Bouddha il est indispensable de cultiver l'amour, la compassion, de méditer sur la Bodhicitta.

#### IV - La méditation de Tchènrézi est toujours recommandée par Rinpoché



Kalou Rinpoché a toujours recommandé la méditation de Tchènrézi comme étant une pratique très importante. La raison en est que la méditation de Tchènrézi est excellente pour développer l'amour et la compassion. La Bodhicitta, l'amour, la compassion sont comme la principale qualité, le principal pouvoir qu'a Tchènrézi.

Tchènrézi a beaucoup d'amour, de compassion pour tous les êtres, on dit que lorsqu'il vit la souffrance de tous les êtres il versa 2 larmes. La larme venant de son œil droit s'est transformée en Tara blanche et la larme venant de son gauche en Tara verte. C'est quelque chose qui est mentionné dans la louange à Tara où il est dit que Tara apparaît d'une larme de l'œil de Tchènrézi. Djetsun Dreulma apparaît ainsi de sa compassion, comme un moyen extrêmement rapide pour venir en aide, pour œuvrer pour le bien des êtres.

C'est pourquoi dans la louange à Tara, on dit que l'on rend hommage à celle qui protège rapidement tous les êtres.



Il est dit que les êtres des existences infortunées sont aussi nombreux que les particules de la terre alors que les êtres des existences supérieures sont aussi rares que les étoiles du jour. Envers tous ces êtres innombrables il nous faut avoir de la compassion. Tous les êtres sont dans la même situation dans la mesure où ils veulent tous obtenir le bonheur et éviter la souffrance. Tous les êtres aussi sont incapables de cultiver la cause du bonheur : la vertu. Ils veulent éviter la souffrance mais ne sont pas capables d'éviter sa cause : les actes nuisibles. L'intention, le souhait des êtres et leurs actes sont ainsi en contradiction. Si l'on peut voir et comprendre cela, on peut éprouver de la compassion pour eux.

Si nous pouvons méditer sur Tchènrézi, si nous pouvons développer de l'amour, de la compassion, méditer sur la Bodhicitta, nous pourrions rapidement obtenir l'état de Bouddha.

#### *Dédicace.*

Tout le karma positif que nous avons accumulé aujourd'hui par cette étude, par l'écoute de cet enseignement, nous allons maintenant le dédier pour que tous les êtres puissent être libérés de toute souffrance, obtenir le bonheur et ultérieurement l'état de Bouddha.

། འཕྲིན།  
། འཕྲིན།