

Voici l'explication des exercices de Rushan. Ceci inclut en fait tout ce dont vous avez besoin pour atteindre l'illumination. Cependant, il convient de noter que le Dzogchen est beaucoup plus étendu. Il y a aussi Trekchö et Thögal, où le Trekchö contenant d'autres exercices préparatoires.

Rushans : Les pratiques préliminaires du Dzogchen

Khorde Rushan : La séparation du Samsara et du Nirvana

Ici, nous présenterons brièvement les pratiques Rushan du Dzogchen. Les Rushans sont la préparation principale pour entrer dans le Dzogchen et pour découvrir la «nature de l'esprit» (*sems-nyid*) par opposition à «l'esprit» ou processus de pensée (REM). Cette distinction est très importante pour le Dzogchen. Les Rushans représentent le véritable Ngöndro (*sngon-'gro*) ou les pratiques préliminaires du Dzogchen.

Les pratiques préliminaires du Dzogchen spécifiques consistent en une première section, la «séparation entre le Samsara et le Nirvana» et une seconde, le «développement des trois portes». Comme dit, les deux font partie du Dzogchen, vous devriez donc les pratiquer. Le reste appartient au domaine du grand Non-Action et de l'état naturel.

En fait, ce que proposent ces exercices, c'est d'arriver à la découverte de l'état naturel, et non de l'exercer par l'«épuisement» de toutes nos expériences. Le but de ces pratiques est de préparer l'esprit à la découverte de l'état naturel. C'est le véritable Ngöndro du Dzogchen. Dans la tradition du Bön, les deux types des Rushans sont pratiqués en retraites de quarante-neuf jours.

Dans ces pratiques préliminaires, il existe de nombreuses pratiques de visualisation qui ressemblent beaucoup au Système du Tantra. Mais ce ne sont pas le Dzogchen en tant que tels. Les Rushans réels représentent les véritables pratiques préliminaires pour le Dzogchen, qui nous introduisent dans la nature de l'esprit. Généralement nous parlons de **Rushans extérieurs**, de **Rushans intérieurs** et de **Rushans secrets**.

Les **Rushans extérieurs** visent à mettre fin aux tendances habituelles à mettre fin aux comportements des extrêmes sans pleine conscience. Cela exprime ou imite le comportement des êtres vivants des six royaumes accumulés dans les couches profondes de l'esprit.

Avec la réflexion précédente sur l'impermanence, la prise de refuge et le développement de l'esprit d'éveil, la description spécifique de la pratique est la suivante :

Vous devez d'abord entraîner le comportement des six classes d'êtres et le comportement des trois joyaux.

L'impermanence de la vie

Pour ceci nous devrions d'abord dire quelque chose sur les pratiques préparatoires (*sngon-'gro*) en général. Ces préparations sont, dans le Bouddhisme et le Bön, très importantes et très nécessaires. Ils représentent le début ou l'entrée dans la pratique du Tantra et du Dzogchen. Ils servent de guide, en nous guidant dans ce qu'il faut faire et ce qu'il faut penser lors nous faisons la pratique.

Il est très important que les pratiquants réalisent profondément la nature de l'impermanence (*tse mi tagpa*). Plus nous comprenons la nature de l'impermanence et nous nous familiarisons avec elle par la pratique quotidienne dans la vie, plus nous sommes encouragés à pratiquer régulièrement sans délai, et cela approfondira également notre compréhension de la réalité.

Il existe les six méthodes différentes suivantes avec lesquelles l'impermanence peut être mieux réalisée :

1. Méditer sur l'impermanence à travers la réflexion sur l'univers changeant et évolutif

L'univers est construit sur le mérite collectif des êtres vivants sous la forme de montagnes, de lacs, d'océans, et ainsi de suite. Tout cela semble très stable et permanent à l'œil humain, mais en réalité tout évolue. Par exemple, l'érosion peut altérer les masses d'eau. Les montagnes peuvent toujours être altérées par des glissements de terrain, des éruptions volcaniques, des tremblements de terre, et ainsi de suite. Le feu, le vent, la pluie et d'autres éléments modifient le paysage physique.

2. Méditer sur l'impermanence en réfléchissant sur l'état des êtres dans l'univers et leur naissance, mort et souffrance

De la même manière que l'univers évolue et sera détruit, les êtres vivants contenus dans cet univers évoluent et périssent également à travers les trois

grandes crises de la maladie, de la famine et de la guerre. Selon une citation d'un des textes Dho : «Aucun des êtres sensibles ne restera éternellement sans changer ni mourir».

Nous convenons que parce que nous sommes nés, la fin de notre vie est la mort. Mais nous ne pouvons pas vraiment reconnaître cela en profondeur comme une expérience d'impermanence. Dans les six royaumes de l'existence, aucun de nos ancêtres n'a vécu éternellement depuis le début jusqu'à maintenant. Ils ont tous suivi le chemin de l'impermanence et sont morts de diverses conditions, telles que la famine, la maladie ou la guerre. Tönpa Shenrab et les grands illuminés qui se sont manifestés sous forme humaine nous ont montré le chemin de la mort et de la transformation afin que nous puissions comprendre la véritable qualité de l'impermanence.

3. Méditer sur l'impermanence à travers la réflexion sur la nature de la mort et de la naissance des grands illuminés et maîtres du passé

La raison pour laquelle nous prenons les grands maîtres et les illuminés comme exemples est de reconnaître que s'ils devaient mourir, il n'y a aucune chance pour qu'un être sensible normal vive éternellement. Ces grands maîtres de Zhang Zhung et Tibet qui se sont habilités à se manifester à tout le temps, sont également passés par le processus de la mort. Ils ont tous suivi le même chemin de la mort, donc que nous, les êtres sensibles, devrions également être prêts à suivre le chemin de l'impermanence et à abandonner notre idée que la vie est permanente.

4. Méditer sur l'impermanence à travers la réflexion sur la naissance et la mort des êtres vivants

Tous les êtres, des niveaux les plus élevés du royaume des dieux au fond des enfers, sont impermanents. Une citation d'un texte de Sang Ngag dit: «Après la naissance, il n'y a pas d'autre moyen que de suivre le chemin de la mort et il n'y a aucune possibilité d'échapper à la domination du seigneur de la mort».

Il y a toujours des leçons à tirer sur l'impermanence. Si nous pensons à la période de notre vie actuelle, de la naissance à aujourd'hui, beaucoup de nos parents, voisins et amis, de l'enfance à l'adolescence en passant par la vieillesse, ont souffert de maladie et de mort. Des personnes les plus puissantes du monde aux plus pauvres, tout le monde doit suivre le même

chemin et tout le monde est également limité par la nature de l'impermanence.

Si nous y réfléchissons, nous pouvons l'appliquer à la vie quotidienne afin de mieux comprendre la nature et la qualité de l'impermanence. Lorsque vient le temps pour nous de mourir, la mort peut être affrontée sans regret ni inquiétude. Nous pourrions suivre le chemin de la sagesse et atteindre plus facilement l'illumination grâce à nos expériences de pratique. Lorsque nous sommes conscients, il y a de nombreux aspects de la vie quotidienne et de l'environnement améliorent notre prise de conscience de l'impermanence de la vie.

5. Méditer sur l'impermanence à travers la réflexion sur divers exemples de transformation

Pensons aux changements graduels des saisons. Pensons aux moments où nous ressentons de la joie et comment ce même sentiment peut se transformer en tristesse simplement parce que la nature se change. Nous pouvons aussi penser aux changements dans la vie des gens de cette manière.

Par exemple, de bonnes relations entre familles et amis peuvent soudainement se transformer en colère et en violence. Peut-être que quelqu'un que nous n'aimons pas et que nous considérons comme un ennemi deviendra soudainement un bon ami. Notre santé peut être soudainement transformée par une maladie. Ils existent d'innombrables exemples dans notre vie quotidienne et notre environnement qui montrent la véritable impermanence de la vie.

6. 6. Méditer sur l'impermanence à travers la réflexion sur l'expérience de la mort

Nous, les êtres vivants, nous attendons à vivre longtemps, ignorant que la mort peut survenir n'importe quand, n'importe où et dans de nombreuses circonstances. Parce que nous ne comprenons pas la véritable nature de l'incertitude, nous avons l'idée que puisque nous sommes jeunes, en bonne santé et que nous avons une longue histoire familiale, nous vivrons longtemps.

Cette conception est le principal obstacle pour la réalisation de la véritable nature de l'impermanence. Après tout, nous n'avons peut-être pas la même durée de vie que les autres membres de la famille, car chacun a son propre Karma et son propre destin. La mort peut survenir à tout moment et nous n'avons d'autre choix que de suivre le chemin.

Lorsque la mort survient, il n'y a aucune possibilité pour nous ou notre famille de sauver nos vies ou de reporter notre mort. La seule aide disponible vient de nos actes vertueux, de notre confiance et de notre foi dans les illuminés, nos enseignants et les enseignements (et leurs bénédictions) et notre pratique. Tout le reste de notre vie n'est que des objets matériels qui nous gênent et nous font nous attacher à notre vie. Ces choses entraveront notre chemin vers l'illumination.

Il est important de méditer sur l'impermanence afin de se détacher des souffrances de ce monde cyclique et de développer la sagesse de la réalisation. Cela nous permet d'atteindre l'illumination. Il ne suffit pas de comprendre l'impermanence pour atteindre l'illumination. Il est important de réaliser que chaque instant de notre vie peut être affecté par la pratique. Ce n'est qu'ainsi que l'égoïsme et la saisie peuvent être vaincus.

Causes karmiques et conscience

Les causes karmiques sont beaucoup discutées dans les textes bouddhistes et Bön. Mais comment pouvons-nous les accumuler ? Des actions vertueuses telles que la générosité, ne pas nuire aux autres, et ainsi de suite, créent des causes karmiques positives et apportent des résultats joyeux dans le futur. Mais il ne suffit pas de parler de faire de bonnes actions et d'éviter les mauvaises actions.

Dans notre vie présente, nous expérimentons ici et maintenant les fruits de ce que nous avons fait dans des vies passées. Les causes passées ne sont pas changées ou transformées par nos actions dans cette vie parce qu'elles ont déjà été accumulées et leurs conséquences sont vouées à venir de la même manière que l'ombre qui suit un corps.

Mais nous pouvons affecter les résultats futurs et les vies futures par nos actions dans le présent qui créent de nouvelles causes karmiques. Par conséquent, dans le présent, nous pouvons préparer notre vie future. Cela commence par cultiver une bonne motivation.

Chacun de nous, en tant qu'être individuel, a un corps, une parole et un esprit. Alors, comment développons-nous une bonne motivation par rapport à ces trois ? Premièrement, nous devons comprendre comment nous accumulons les causes karmiques positives et négatives. Nous avons huit types de conscience et parmi eux le plus fondamental est la *Kunzhi Namshe (kun-gzhi rnam-shes)* ou conscience de base.

Nous l'appelons la base de tout (*kun-gzhi*) car c'est la base de la transmission de toutes les traces karmiques ou *Bagchaks (bag-chags)*. Cela s'appelle *Alayavijnana* en sanskrit et toutes les autres consciences en découlent. Deuxièmement, il y a la conscience mentale contaminée ou *Klishta-Manovijnana (nyon-shes)*, et troisièmement, il y a la conscience mentale ou *Manovijnana (yid-shes)*. Enfin, il y a les cinq consciences sensorielles et cela fait un total de huit *Namshes* ou consciences.

La philosophie de *Madhyamaka* affirme qu'il n'y a que six types de conscience : les cinq types de conscience sensorielle et la conscience mentale. Selon le *Madhyamaka*, il y a ici l'ignorance, c'est-à-dire la conscience mentale contaminée (*Klishta-Manovijnana*), pas de conscience particulière et il n'y a donc que six types, tandis que la philosophie de *Chittamatra* et le Tantra et le Dzogchen enseignent le travail de la conscience et la transmission du causes karmiques liées à ces huit types.

Comment fonctionnent ces huit ? Les cinq types de conscience sensorielle fonctionnent en relation avec les organes des sens et les objets des sens correspondants. Tous les trois, c'est-à-dire les organes des sens, l'objet des sens et la conscience des sens doivent être présents pour que cela devienne une perception des sens.

Mais ensuite, ces données sensorielles brutes doivent être associées aux souvenirs (*dran-pa*) et à l'esprit (*yid*) pour que ces données sensorielles brutes soient organisées en un objet reconnaissable qui peut ensuite être identifié par un nom. Ce travail est effectué par la conscience mentale, et ainsi les cinq consciences sensorielles agissent comme des serviteurs, collectant constamment des données, et sont gouvernées par la conscience mentale qui est comme leur seigneur ou roi. Lorsque l'esprit est un dirigeant puissant, il envoie ses cinq fidèles serviteurs s'engager dans divers types d'activités selon leur capacité.

La conscience oculaire capture des formes, des formations, des couleurs, et ainsi de suite, et les ramène à son maître. La conscience de l'oreille et le reste fonctionnent de la même manière.

C'est un peu comme les abeilles qui prennent le nectar des fleurs partout et le rapportent à la ruche pour être utilisé pour faire du miel. Nos perceptions sont comme ce miel ; les données sensorielles brutes des sens doivent être converties en perceptions par l'esprit.

Ensuite, à la fin de ce processus, nous sommes conscients de la perception mais pas du matériau réel, des données sensorielles brutes, à partir desquelles il a été construit. La conscience sensorielle, comme les abeilles ouvrières, ne juge pas la perception comme bonne ou mauvaise ; ça ne juge pas. C'est la conscience mentale qui rend la décision bonne ou mauvaise.

Et puis la perception mélangée à ce jugement sera imprimée sur le *Kunzhi* ou la conscience de base de la façon de faire une empreinte sur de l'argile molle. Cette réaction à la cognition originale faite par la conscience mentale y sera stockée et dans notre ignorance, nous ne nous concentrons pas sur notre expérience externe immédiate réelle mais nous nous concentrons sur ces données stockées dans le *Kunzhi* et pensons en «soi» ce que c'est, nous pensons que c'est approprié ou nous pensons que c'est «le mien» et donc nous le prenons et nous nous y attachons.

Ainsi, le focus de l'attention se porte sur les données stockées dans le *Kunzhi* et non sur la réalité. Ainsi, les cinq sortes des consciences sensorielles sont comme les serviteurs qui parcourent dans tout le monde pour collecter des richesses pour rapporter à la maison de leur maître, la conscience spirituelle, qui est comme le roi. Il rassemble toute cette richesse des sens et s'accorde avec elle, et puis il la met dans son trésor ou son entrepôt ; celui-ci est le *Kunzhi*.

Mais il ne jouit pas de ce trésor ; cela est fait par sa femme, la *Klishta-Manovijnana* ou conscience mentale contaminée. C'est elle qui pense : «Tout ça, c'est mon trésor, je l'aime !» C'est ainsi que nous collectons les causes karmiques et que celles-ci sont déposées dans le *Kunzhi*. Mais les causes karmiques ne sont pas n'importe quel matériau, il y a donc toujours des pièces supplémentaires dans l'entrepôt de *Kunzhi* pour plus. Il n'y a pas de limite ici car nous avons accumulé des causes karmiques sur une infinité de vies passées depuis des temps sans commencement.

Lorsque nous nous endormons la nuit, les cinq consciences sensorielles se dissolvent dans le *Kunzhi*. Pendant l'état de veille, les cinq sens sont concentrés sur le monde extérieur, mais pendant le sommeil, ils retournent au *Kunzhi* comme une tortue retire ses membres dans sa carapace lorsqu'elle est effrayée.

Pendant le sommeil sans rêve, il n'y a que la présence de *Kunzhi*, mais pendant le sommeil il y a aussi des moments où nous avons des rêves. À ce moment, la conscience mentale se remet en marche, mais les cinq sens sont encore inactifs. La

matière des rêves vient de l'intérieur, du *Kunzhi*, au lieu de l'extérieur avec les sens. La plupart de nos rêves nocturnes sont liés aux souvenirs de la veille, car ce matériel a été fraîchement stocké dans le *Kunzhi*.

Mais à des niveaux plus profonds, il y a aussi des traces de souvenirs de vies passées. Tout à partir de là est dans le *Kunzhi*, tout notre passé au cours d'innombrables vies ; rien n'a été perdu. Ainsi, les rêves naissent des causes qui sont stockées dans le *Kunzhi*.

L'expérience après la mort du bardo est également très similaire à l'état de rêve. Le *Kunzhi* est là tout le temps ; il n'est pas détruit par une mort individuelle. Toutes les traces karmiques passées sont dans le *Kunzhi Namshe* et elles sont les causes de l'apparition des visions karmiques dans le Bardo de l'Existence, le *Sidpa Bardo* (*srid-pa bar-do*).

Dans la tradition Bönpo, nous trouvons le Sutra, le Tantra et le Dzogchen, et dans tous les trois l'existence du bardo entre la mort et la renaissance sera enseignée. Lorsque notre esprit fait l'expérience de la mort et quitte le corps sans vie, notre flux mental continue d'avoir des expériences parce que les causes karmiques dans le *Kunzhi Namshe* encore demeurent.

Nous pouvons avoir des pensées grossières liées aux passions ainsi que des pensées subtiles liées aux mouvements de l'énergie psychique subtile (*rlung*, Skt. *Prana*), et les deux peuvent avoir des effets. Il y a une union de l'esprit et du Prana subtil qui apparaît ici, et cette union est nécessaire pour la renaissance.

Certaines écoles considèrent-le que c'est le *Kunshi Namshe*, l'entrepôt ou la conscience de base lui-même, qui renaît, mais le *Madhyamaka* nie cela, affirmant que c'est la conscience mentale (*mano-vijnana*) qui expérimente la renaissance.

Dans tous les cas, cette conscience mentale fonctionne dans le Bardo. Nous voyons et ressentons comme dans la vraie vie ou dans un rêve. Nous sentons que nous sommes dans un corps avec toutes ses opérations sensorielles, même si ce n'est pas un corps matériel mais un corps subtil fabriqué par l'esprit (*gid ius*). Quand nous nous réveillons d'un rêve, nous savons que le rêve était irréel et faux. Nous rendons que ce n'était qu'un rêve.

Mais en réalité nous sommes dans les mêmes conditions avec les mêmes sensations que nous soyons en train de rêver ou de nous éveiller. La même chose se produit dans l'état intermédiaire du Bardo.

Il n'y a pas de limite de temps exacte pour l'expérience du Bardo ; 49 jours c'est juste une coutume. Nous avons le même sentiment dans le Bardo que nous avons dans l'état de rêve. À ce moment, nous pensons que l'état de rêve est irréel et faux, tandis que l'état de veille est réel et vrai. Mais ils sont tous les deux la même condition et proviennent de causes karmiques.

Les causes karmiques conduisent à nos visions karmiques, que ce soit dans le rêve, l'éveil ou le Bardo. Et ils conditionnent notre future renaissance. Nous devons donc être conscients et consciencieux de l'accumulation de causes karmiques positives.

L'accumulation des causes karmiques par l'esprit (*yid*, Skt. *Manas*) est fondamentale et cruciale. L'esprit est le grand rassembleur. Par exemple, nous pouvons avoir une perception, l'esprit la juge et nous avons une réaction émotionnelle de colère. L'esprit recueille alors ces pensées complexes et les place dans le *Kunzhi Namshe*. Il le mémorise et le conserve dans le vaste entrepôt de *Kunzhi*.

Mais comment pouvons-nous empêcher ce processus ? Comment pouvons-nous empêcher l'association des souillures émotionnelles avec l'ignorance ? L'ignorance est la chose la plus difficile à arrêter de toutes parce que nous avons été habitués à l'ignorance pendant une longue période de temps. Et elle déforme tout ; elle déforme notre façon de voir la réalité, comme un colorant jaune sur le verre de nos lunettes qui jaunit tout ce que nous voyons. Cela rend très difficile de voir les choses clairement. Cette distorsion est le résultat de l'ignorance et des passions.

Toutes nos différentes sortes de conscience sont mêlées aux habitudes de l'ignorance ; ce n'est que juste avant d'atteindre la bouddhité que nous purifions finalement cette ignorance radicale et fondamentale. Mais sinon, il est très difficile de s'en purifier.

Quand nous regardons sur le monde, nous ne voyons pas ce qui est réel, et nous ne voyons pas ce qui est déjà déposé dans nos causes karmiques. Notre vision du monde extérieur est en réalité une projection de notre propre état intérieur ; les formes extérieures que nous percevons sont influencées et déformées par notre esprit. L'objet extérieur que nous percevons n'existe pas intérieurement, c'est donc notre ignorance qui se retourne et conçoit l'objet comme substantiel et réel.

À la suite de cette erreur de jugement, les passions surgissent sous forme de réactions émotionnelles et d'impulsions. C'est ainsi que toutes les passions ou émotions négatives seront générées. Si l'ignorance n'était pas présente dès le début, les passions ne surgiraient pas. Maintenant regardons en arrière en nous-mêmes et voyons comment cette ignorance fonctionne.

Par exemple, si nous avons l'intention de faire la guerre, nous devons d'abord savoir qui est notre ennemi et quelles sont ses capacités. Nous ne sautons pas directement dans la mêlée. Nous devons donc réaliser ce que sont les souillures émotionnelles et comment elles fonctionnent, car c'est à travers ces souillures que nous accumulons les causes karmiques négatives. Mais il y a aussi la possibilité d'accumulation de causes karmiques positives par des actes de générosité, la méditation sur une image de Bouddha, et ainsi de suite.

Il existe ici deux principaux types de causes karmiques : **collectives** et **individuelles**. Par exemple, tous les êtres humains ont la même cause karmique pour la renaissance humaine et pour la vision karmique humaine.

C'est pourquoi nous, en tant qu'êtres humains, voyons le monde de la même manière. Mais les *Devas*, les *Asuras* et les *Pretas* voient le monde très différemment de la façon dont nous, les humains, le faisons parce qu'ils ont des causes karmiques collectives différentes pour le faire. Nous, les humains, voyons tous la mer de la même manière, mais la mer est très différente d'un poisson ou d'un *Naga* qui vit sur l'eau dans sa dimension.

Nous avons aussi nos causes karmiques individuelles qui nous placent au-delà de notre existence et de nos circonstances individuelles. Par exemple il y a un homme et certaines personnes le voient comme un ami et d'autres le voient comme un ennemi même si c'est le même homme. Ceci est en accord avec les causes karmiques individuelles.

Pour lui-même, il n'est rien de tout cela. Rien n'a d'existence inhérente, mais tout dépend des causes de la perception. Lorsqu'un seul humain meurt, sa part dans la vision collective de l'humanité est dissoute, tout comme lorsque le soleil se couche enfin à l'ouest, tous ses rayons s'en vont mais le ciel reste. Ainsi, même si la cause individuelle se dissout, la cause collective demeure car toutes les autres personnes participent encore.

Alors qu'on dit qu'il n'y a pas de règles dans le Dzogchen, il n'est pas question de tout passer en revue et de faire ce que l'on veut. C'est parce que, sauf si que nous ne soyons réellement dans l'état naturel, que les conditions karmiques continuent tant que l'esprit fonctionne.

Certains enseignements ont une signification directe tandis que d'autres ont une signification indirecte. Ainsi, lorsque nous entendons les instructions données dans les textes du Dzogchen, il est très important de comprendre le contexte. Il est important de ne pas confondre et mélanger ces différents types de significations.

Donc l'essentiel pour nous ici est d'accumuler les dix vertus en relation avec nos activités du corps, de la parole et de l'esprit. Pour ce faire, nous devons d'abord connaître les dix non-vertueux et leurs causes.

Les actes non-vertueux

Les actes non-vertueux (*mi gewi le*) sont causés par les cinq poisons (*dhug nga*) et le résultat des dix actes non-vertueux avec leurs fruits. Selon l'un des textes Dho, il est essentiel de vaincre les actes non-vertueux, d'identifier les poisons qui les provoquent, puis de les éviter. Sans purification ou sans surmonter les cinq poisons, il n'y a aucun moyen d'atteindre l'illumination.

Tout comme un médecin doit diagnostiquer la cause d'une maladie et ensuite prescrire les bons médicaments pour nous guérir, nous devons reconnaître comment les cinq poisons nous affectent et ensuite appliquer les antidotes par la pratique. Grâce à cette pratique, notre conscience grandit pour maîtriser lentement le pouvoir des cinq poisons, dont chacun est décrit ci-dessous :

Les cinq poisons

1. Ignorance (*Timug*)

L'ignorance nous maintient dans l'obscurité totale et l'ennui que nous ne voyons ni ne comprenons la vraie nature de l'esprit. Nous sommes incapables de voir la différence claire entre les actes vertueux et non-vertueux, ou de reconnaître le pouvoir de la loi de cause à effet. L'ignorance ressemble beaucoup à des choses qui ne peuvent être vues dans toute leur beauté à cause du brouillard de la saison de la mousson.

2. Attachement (*Döchag*)

Nous devons pouvoir nous séparer de ce que nous avons et cesser d'en vouloir de plus en plus. Le désir de possession n'a pas de fin et aucune possibilité de satisfaction. C'est la souffrance causée par le poison de l'attachement.

C'est comme boire de l'eau salée quand on a soif. Notre soif ne sera pas abreuvé et nous continuerons à souffrir du manque d'eau. Un autre exemple serait de voir quelque chose qui ne nous appartient pas, mais que nous aimerions beaucoup avoir même si nous savons que c'est impossible à avoir. Ce désir bouillonnant est très similaire à l'eau bouillante qui continue de bouillonner sur le feu lorsque nous éteignons le feu.

Il est important de se détacher de ces conditions matérielles et de pratiquer la nature de l'impermanence. Il faut savoir lâcher prise ou mieux utiliser ces objets. Qui sait ce que la vie apportera ensuite et combien de temps ces biens matériels resteront en notre pouvoir ?

Tout cela se produit parce qu'il y a un manque de compréhension et de contentement. Nous devons comprendre comment nous contenter des conditions dans lesquelles nous vivons et les apprécier pour ce qu'elles sont. Sinon, nous ne serons jamais satisfaits. Il y a un dicton au Tibet : «Si nous sommes heureux dans la pratique comme nous le faisons maintenant, alors nous serons heureux et capables de surmonter les attachements».

3. Colère (*Zhedang*)

La colère est le plus puissant des cinq poisons. Les bienfaits d'une vie de pratique peuvent être détruits par une colère intense d'une minute seulement. Afin de surmonter la colère, il est nécessaire d'être toujours conscient et attentif à nos pensées intérieures.

La colère peut survenir lorsque quelqu'un que nous n'aimons pas utilise un langage dur envers nous. Immédiatement, nous pouvons être perturbés dans notre paix intérieure et réagir avec des mots durs. Nous perdons le contrôle des actions de notre corps et l'énergie de l'élément feu intérieur s'échauffe comme si elle était attisée par un vent fort.

Nous devons réfléchir attentivement et être conscients pour surmonter ce poison. Au lieu de réagir de manière négative, nous devrions essayer de comprendre que la colère en nous est plus dangereuse et nuisible que n'importe quel ennemi extérieur. Nous pouvons contrôler cet ennemi intérieur par la pratique de l'amour, de la gentillesse et de la compassion pour tous les êtres sensibles. Cette pratique nous aidera également à vaincre tous les ennemis extérieurs.

4. Fierté (*Ngagyal*)

La fierté définit que nous nous estimons meilleurs que les autres. Cela signifie que nous imaginons que nous sommes dans une position plus élevée ou mieux éduquée que les autres, ou que nous pensons que nous avons plus de richesse ou de connaissances. Nous essayons toujours de faire paraître les autres pires et inférieurs à nous-mêmes. Cette attitude et ce comportement ne nous permettent pas de voir les qualités des autres et nous empêchent d'apprendre d'eux.

Nous devons reconnaître notre interdépendance. Il y a toujours quelque chose que nous pouvons apprendre des gens qui nous entourent. Il est nécessaire de commencer à vivre et à penser avec une réelle ouverture afin que nous puissions apprendre des autres. Il y a toujours quelqu'un qui est mieux informé ou plus fort que nous ou avec d'autres qualités qui ne sont pas aussi fortes en nous.

D'autres sont dignes de notre respect. Lorsque nous sommes incapables de surmonter notre orgueil, nous sommes comme une boule de fer qui ne peut pas absorber l'eau, même si elle a été laissée sous la pluie pendant des années. De même, bien que nous soyons entourés de personnes sages et cultivées, nous n'avons aucune possibilité de recevoir leur sagesse car notre orgueil bloque complètement l'accès à leur savoir.

5. Jalousie (*Trakdog*)

La jalousie peut surgir lorsque nous voyons que les autres sont satisfaits et heureux : ils ont une vie meilleure, sont dans une position plus élevée ou ont plus de richesses que nous. Cela montre que nos propres capacités à accepter et à apprécier le bonheur et la satisfaction des autres sont très limitées. Notre manque de compréhension de l'immensité de notre propre capacité intérieure nous amène à croire que les bonnes choses n'arrivent qu'aux autres et jamais à nous.

Pris dans notre jalousie, nous créons des pensées et des actions négatives pour empêcher de bonnes conditions pour les autres. Nous craignons d'avoir une perte à cause du succès de quelqu'un d'autre.

Par conséquent, il est crucial de reconnaître que nous jouissons nous-mêmes des mêmes circonstances et que les autres ont le droit d'en profiter également. Tout le monde mérite le bonheur et le contentement. Le désir de meilleures choses est naturel pour les humains.

Avec la pratique, nous pouvons entraîner notre esprit à être plus flexible et ouvert, afin que nous puissions plus facilement accepter de bonnes situations pour nous-mêmes et pour les autres.

Pour tous les êtres sensibles, et particulièrement pour nous en tant que pratiquants, les ennemis les plus dangereux sont nos cinq poisons. Si nous ne nous débarrassons pas de ces poisons, nous ne pouvons pas atteindre l'illumination. Cependant, chaque être sensible a la capacité de vaincre les cinq poisons.

Nous devons être vigilants dans chacune de nos actions afin de pouvoir corriger nos erreurs et nous engager à ne plus recommencer. Quand nous ne gardions

constamment notre attention sur ces poisons, nous ne serons pas en mesure de les maîtriser et nous sombrerons progressivement de plus en plus sous leur influence. La précieuse vie de ce corps humain parfait prendra fin sans avoir rempli son objectif d'atteindre l'illumination et d'aider tous les êtres sensibles à se libérer de la souffrance de ce monde cyclique.

On peut, par la pratique, appliquer les enseignements comme antidote aux poisons, selon la voie du détournement de *Dho (Pong Lam Dho)*, la voie de la transformation de *Sang Ngag (Gyur Lam Ngag)* ou la voie de l'auto-libération ou Dzogchen (*Dol Lam Dzogpa Chenpo*). Il est important de choisir lequel de ces chemins apporte le plus de bienfaits au quotidien et lequel est le plus approprié selon son niveau de conscience.

Les dix actions non-vertueuses sont principalement causées par l'influence des cinq poisons. Ceux-ci sont classés dans les trois actions non-vertueuses du corps (*lü kyi mi gewa sum*), les quatre actions non-vertueuses de la parole (*ngag kyi mi gewa zhi*) et les trois actions non-vertueuses de l'esprit (*gid kyi mi gewa sum*), dont chacun suit sera décrit.

Les trois actions non-vertueuses du corps

1. Prendre une vie (*Sog Chodpa*)

Cela peut être généré par trois des cinq poisons principaux : la colère, l'ignorance et l'attachement. Par exemple, la vie peut enlever pendant une guerre qui est principalement basée sur la colère. Nous pouvons aussi prendre la vie à cause d'un attachement, comme vouloir manger de la viande ou vouloir avoir un manteau de fourrure.

Nous pouvons également prendre la vie d'autrui par ignorance ou par manque de compréhension claire des causes et des effets positifs et négatifs. Nous croyons que nous ne sommes pas impliqués dans le meurtre d'aucun être, mais en fait chaque être humain est impliqué dans cet acte non-vertueux.

Que nous soyons végétariens ou non végétariens, nous nous soutenons en tuant des animaux et des plantes. Même en marchant sur le sol, nous tuons des créatures microscopiques. Pour cette raison, nous devons tous nous purifier continuellement de ces actes négatifs.

2. Voler (*Ma Jin Lenpa*)

C'est le désir d'obtenir un objet matériel, directement ou indirectement par la violence ou le vol. Notre intention est de posséder quelque chose, peu importe ce que nous devons faire pour l'obtenir. Nos attachements peuvent nous amener à commettre cet acte. Il est très important de développer le détachement des objets matériels afin d'éviter le désir de voler.

3. Inconduite sexuelle (*Log Yem*)

Cela affecte les pratiquants laïcs, en particulier lorsqu'ils prononcent des vœux d'austérité, lors de jours spéciaux tels que l'anniversaire de Tönpa Shenrab, les jours de naissance et de décès d'autres grands maîtres et les jours de pleine lune dans les monastères. Avoir une relation sexuelle sans le consentement du partenaire est également considéré comme une inconduite sexuelle.

Les quatre actes non-vertueux de la parole

1. Mensonges (*Zün Mawa*)

Cet acte non-vertueux a deux aspects : mentir avec l'intention de nuire ou de tromper les autres, et mentir sans intention de nuire à qui que ce soit. Le mensonge le plus sérieux consiste à donner à une autre personne l'impression que nous avons une sagesse ou des connaissances que nous n'avons pas réellement.

Dire à notre enseignant que nous avons des visions de Dieu, des divinités ou d'autres visions que nous n'avons jamais vues est un mensonge qui a des résultats extrêmement négatifs. Il est courant que les gens essaient d'obtenir un avantage temporaire en mentant sans se soucier des effets néfastes qui en résultent.

Il est plus sage de considérer les conséquences à long terme pour vous-même et pour les autres avant de décider de mentir, car mentir peut causer de la souffrance. Les mensonges, contrairement à la vérité, n'ont pas l'énergie du pouvoir éternel.

2. Causer intentionnellement des problèmes entre amis (*Tra Ma*)

Cet acte non-vertueux se produira par la jalousie et l'étroitesse de pensée lorsque nous générons des pensées négatives envers les amis ou la communauté. Nous détruisons la vraie proximité entre les gens lorsque notre intention est de mentir pour rompre une amitié.

C'est un acte négatif puissant parce que nous avons blessé le cœur innocent de vrais amis. Nous avons planté parmi eux les graines du poison qui pousseront jusqu'à ce que les amis réalisent notre intention trompeuse. Même si nous purifions

ensuite nos pensées négatives, nous ne serons pas libres de recevoir les résultats négatifs de cette action parce que nous en étions la source.

Nous devons réaliser que notre comportement négatif nous affectera ainsi que les autres. Au lieu de cela, nous devrions cultiver le mérite positif et les actes vertueux qui peuvent mener au bonheur et à la joie, et réunir ceux qui ont été séparés par une malveillance intentionnelle.

3. Mots durs (*Tsig Tsup*)

Cet acte non-vertueux est l'un des actes les plus puissants qui peuvent nous nuire. Il y a un proverbe tibétain qui dit «Le mot dur n'est pas une arme, mais il te coupera le cœur en morceaux». Lorsque nous parlons à quelqu'un, il est important d'être conscient des mots que nous utilisons. Les mots durs ne doivent pas nécessairement être prononcés à haute voix ou avec colère.

Les paroles prononcées poliment peuvent également nuire aux êtres même lorsque la personne concernée n'est pas présente. Un langage dur engendre une colère ou une jalousie très énergique, nous devons donc faire attention à la façon dont nous nous adressons à la famille, aux amis, aux aînés et aux autres. Souligner les faiblesses des autres en public, c'est comme mettre un doigt dans leurs yeux. Pour surmonter ce comportement, il faut apprendre à parler correctement avec une intention authentique, aimante et honnête.

4. Potins (*Ngag Khyal*)

Cet acte non-vertueux peut se produire avec ou sans intention. Par exemple, nous passons souvent notre temps à parler de choses avec des amis sans but particulier en tête. Ce sont des commérages involontaires. Mais des commérages intentionnels peuvent également être créés pour se mettre en scène. En fond, les commérages signifient que nous passons notre temps à parler ou à rire sans but ni objectif. Cette activité s'appelle perdre du temps.

Les trois actions non-vertueuses de l'esprit

1. Pensées négatives (*Ngen Sem*)

Cet acte non-vertueux est la génération de pensées négatives. Lorsque nous voyons un objet que nous aimerions avoir, il peut rester dans notre esprit et notre admiration pour lui peut se renforcer. Il attire notre attention même si nous ne le possédons pas. Un autre exemple est que lorsque quelqu'un a une vie heureuse et

réussie, nous pouvons créer de mauvaises pensées selon lesquelles il ou elle ne devrait pas expérimenter de joie ou de succès.

2. Pensées nuisibles envers les autres (*Nod Sem*)

Cet acte non-vertueux est similaire mais plus violent que les pensées négatives (*ngen sem*). Cela signifie la volonté de faire du mal aux autres ou de détruire quelque chose afin de causer de la misère. Lorsque nous voyons la joie et le bonheur des autres ou les voyons vivre dans le luxe et que cela alimente nos pensées nuisibles, nous voulons détruire leur bonheur en espérant que de mauvaises choses leur arriveront ou nous dirigeons des pensées nuisibles vers ceux, ce qui est connu comme *nod sem*.

Lorsque nous voulons que quelqu'un perde quelque chose, ou à plus grande échelle, lorsque nous envisageons de tuer quelqu'un, nous sommes plus susceptibles d'agir sous l'influence de la colère. Il y a aussi des aspects de la jalousie où des pensées nuisibles envers les autres sont impliquées.

3. Vues erronées envers les enseignements (*Log Ta*)

Cet acte non-vertueux de l'esprit est le résultat d'un manque de compréhension des aspects spirituels essentiels des enseignements. Selon le Karma, il existe une variété de points de vue dont l'apparence pourrait éventuellement être qualifiée de fausse, comme l'incrédulité dans la vérité de la loi de cause à effet ou l'incrédulité dans les naissances passées et les renaissances futures.

D'autres points de vue erronés ne peuvent pas accepter que l'illumination soit atteinte à la suite de la pratique ou ne peuvent pas accepter la vérité et la qualité des enseignements du Bön. Tous ces éléments soutiennent et suivent le chemin des vues erronées.

Comme décrit dans le texte de *Mutek Zar Chö Ten Tsik Tek Dho*, il existe 360 types différents de vues erronées, qui peuvent être simplifiées en 99 types de vues erronées. Dans la classification la plus simple, il existe deux principales traditions infidèles : l'éternalisme (*tag ta*) et le nihilisme (*che ta*).

Si nous considérons les enseignements comme insignifiants ou sans importance, nous nous empêchons d'entrer sur le chemin spirituel et de bénéficier de ses qualités positives. Par conséquent, il est important pour une meilleure existence humaine de faire confiance, de croire et de respecter tous les aspects des enseignements. La fin de notre vie est la mort. Nous ferons tous l'expérience du résultat de nos propres actions et pensées négatives à ce tout dernier moment.

Toutes les actions négatives de notre esprit visent à nuire intentionnellement aux autres. Toutes les pensées nuisibles envers les autres indiquent un manque de compréhension de l'amour et de la compassion. Par conséquent, il est important de réfléchir à la nature de l'amour et de la compassion afin de créer des pensées plus positives envers les autres et la vie en général. Cette pratique nous aide également à développer l'ouverture et la flexibilité.

La loi de cause à effet est tout simplement vraie. Chaque aspect de nos actes vertueux conduira à la paix, au bonheur et à la bonté. De la même manière, tous les actes non-vertueux du corps, de l'esprit et de la parole nous amèneront, que nous et les autres à éprouver de la souffrance et du malheur. La meilleure façon de purifier nos actions négatives est de développer notre sagesse intérieure et de nous engager dans la pratique.

Pour nous débarrasser des actes non-vertueux, nous devons pratiquer la générosité avec une intention pure. Il s'agit d'un mérite, même si l'on n'offre qu'une seule fleur ou bâton d'encens. Nous pouvons aussi générer mentalement dans notre esprit les choses à offrir.

Les dix actions vertueuses

Les pratiquants doivent pratiquer strictement les dix actions vertueuses suivantes (*gewi le chu*) :

1. Éviter de prendre la vie d'un autre être,
2. pratiquer la générosité,
3. pratiquer la pleine conscience,
4. Après la discipline morale, surmonter l'inconduite sexuelle,
5. Dire la vérité et éviter les mensonges,
6. Essayer de réunir des amis qui ont rompu (plutôt que de séparer des amis en répandant des rumeurs)
7. Parler paisiblement et calmement au lieu d'utiliser un langage dur,
8. S'engager dans la pratique (faire des prières et des récitations au lieu de perdre du temps en commérages),
9. Être libre de mauvaises pensées envers les autres (génération de l'amour et de la gentillesse au lieu de pensées nuisibles envers les autres) et
10. Être libre de vues erronées sur les enseignements (réaliser la loi de la vérité de cause à effet et marcher sur le chemin spirituel).

Le résultat de nos actions vertueuses et nos actions non-vertueuses nous oblige à naître dans ce monde cyclique de souffrance ou nous libère pour atteindre l'illumination.

Méthodes de purification

Même le Bouddha lui-même était autrefois une personne ordinaire comme nous. Mais comment a-t-il atteint la réalisation ? Il a suivi les enseignements des bouddhas antérieurs et a pratiqué ces enseignements. Ce faisant, il a réalisé l'illumination et la libération du Samsara, et en retour, il a transmis les enseignements aux autres.

Quiconque suit les enseignements du Bouddha obtiendra sûrement des résultats et purifiera les causes karmiques négatives. Alors cette personne sera comme un homme qui a attrapé la variole dans le passé ; il n'en attrapera plus jamais car il est immunisé. La maladie du Samsara ne reviendra jamais. Et c'est la détermination des enseignements suivants.

Dans la tradition du Bön nous avons trois méthodes principales pour achever la libération des causes karmiques de la passion ou de la souillure émotionnelle : le Sutra, le Tantra et le Dzogchen. Prenons l'exemple de trouver une plante toxique qui bloquée notre chemin.

Selon la méthode de Sutra, nous devons les éviter, sinon nous serons brûlés et complètement détruits. Les méthodes employées par les Sutras représentent la voie du renoncement (*spong lam*).

Mais il n'est pas nécessaire de détruire la plante vénéneuse car si nous connaissons la bonne méthode, nous pouvons transformer le poison en médecin. C'est la méthode des Tantras et représente le chemin de la transformation (*sgyur lam*).

Mais si nous ne touchons pas la plante et la laissons tranquille, le poison ne nous fera pas de mal. C'est la méthode du Dzogchen qui représente le chemin de l'auto-libération (*rang grollam*).

Le système de Sutra utilise divers antidotes pour contrôler les passions, tandis que le système de Tantra utilise la visualisation pour transformer la vision karmique négative en une vision pure positive dans notre imagination. Cela se fait avec l'esprit, mais la méthode du Dzogchen est différente parce que le Dzogchen va au-delà d'esprit.

Lorsque les souillures émotionnelles surviennent, nous ne les suivons pas ou ne les soutenons en aucune façon. Aussi, aucun antidote ou transformation n'est à rechercher ici. Quand ils apparaissent, nous les laissons tels quels et ils se résoudreont par eux-mêmes.

Leur énergie va se dissiper. Ils s'en vont et ne nous font pas de mal. Dans le Dzogchen on laisse tout tel quel et ça se libère par lui-même. Les pensées ne peuvent pas nuire et ne laissent pas de traces. Ce sont les méthodes les plus importantes pour purifier les *Kleshas* ou passions et purifier les causes karmiques négatives.