

Enseignements

Sa Sainteté le 42^{ème} Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoché

Mars-avril 2020

LE RÉSULTAT LE PLUS IMPORTANT DEVRAIT PROVENIR DE NOS ACTIONS MENTALES

<https://mp.weixin.qq.com/s/S2A5K0i07NGCc-0p49ZTiw>

On dit généralement que le Seigneur Bouddha Shakyamouni a accompli de nombreuses activités nobles afin de conduire tous les êtres vivants des souffrances et de l'insatisfaction vers le bonheur temporaire et ultime.

Parmi ses nobles activités, une des plus importantes fut de tourner la roue du Dharmna.

Le Seigneur Bouddha dit :

« Je vous ai montré le chemin vers la libération ; mais parvenir à la libération ou pas ne dépend que de soi-même. »

Le Bouddha est notre guide. Le Bouddha est celui qui nous montre la voie correcte ainsi que la voie erronée. Si vous choisissez la voie correcte, alors vous parviendrez à la libération – à l'état d'illumination. Si vous choisissez la voie erronée, vous encourrez de graves conséquences. La cause principale de la libération devrait provenir de soi-même.

Le Bouddha dit que nous sommes notre propre sauveur et notre propre ennemi. Que nous puissions atteindre le bonheur véritable ou endurer des souffrances dépend principalement de nous-mêmes.

Si nous possédons la bienveillance et la clarté de l'esprit, alors nous pouvons progresser sur la voie et parvenir à des résultats temporaires et ultimes. Mais sans la bienveillance et la clarté de l'esprit, nous ferons l'expérience de plus en plus de souffrances. C'est ainsi que nous sommes notre propre sauveur et/ou notre propre ennemi. Que nous parvenions au bonheur ou à la souffrance dépend de nos propres

actions, de notre attitude mentale, de notre intention et de notre motivation.

Généralement, l'enseignement du Bouddha ou le Dharma du Bouddha est une méthode qui peut faire d'une personne mauvaise, une bonne personne, qui peut transformer les pensées négatives en pensées positives, les pensées ordinaires en sagesse et qui peut métamorphoser des personnes ordinaires en êtres illuminés.

Les enseignements du Bouddha peuvent être pratiqués par notre corps, nos paroles et notre esprit. Mais nous avons besoin principalement d'une pratique de l'esprit (du cœur). Si notre esprit (notre cœur) est distrait, alors nous ne pratiquons le Dharma qu'avec le corps (des actions) et des paroles, ce genre de pratique n'aura pas d'impact ou de grands résultats. Les résultats importants viendront des actions de notre esprit. L'action la plus importante est celle de l'esprit.

IL Y A PLUSIEURS NIVEAUX DE BIENVEILLANCE

Afin d'accomplir une action de l'esprit positive, nous avons besoin de bienveillance et de clarté de l'esprit.

Généralement, il y a plusieurs niveaux de bienveillance, même des personnes sans foi peuvent être bienveillantes lorsque par exemple elles souhaitent sauver des vies humaines, aider des enfants ou ceux qui souffrent de maladies ou d'autres problèmes. La bienveillance consiste à souhaiter aider des centaines d'êtres, des milliers d'êtres ou des centaines de milliers d'êtres vivants. Toutes ces personnes ont un certain niveau de bienveillance.

Mais si nous parlons de bienveillance selon l'enseignement du Bouddha, nous ne parlons pas d'aider des centaines, des milliers ou

des millions d'êtres. Dans ce cas (de l'enseignement du Bouddha) la bienveillance signifie aider un nombre infini d'êtres vivants ce qui se fonde sur la compassion et l'esprit D'ÉVEIL.

Cette sorte de bienveillance s'adresse à tous les êtres vivants, non seulement aux êtres de ce monde mais également aux êtres invisibles ceux qui sont dans les royaumes inférieurs, ceux qui sont dans les royaumes des demi-dieux et des dieux, ce sont les objectifs de cette sorte de bienveillance selon les enseignements du Bouddha.

Ce type de bienveillance est très profond et de grande envergure car il a des objectifs infinis. Ainsi, si nous avons une véritable et sincère bienveillance, alors naturellement, elle contrôle de nombreuses pensées négatives car ce type de bienveillance ne fait aucune différenciation entre des êtres de diverses religions, ethnies, cultures, etc.

Ce type de bienveillance prend soin de tous les êtres toutes cultures, ethnies, religions confondues. Ce type de bienveillance n'a aucune limite, elle s'adresse à tous les êtres vivants sans discrimination sans exception.

Pour nous tous, posséder cette sorte de bienveillance est très important aussi bien dans les siècles passés, dans le présent, et ce sera aussi important dans les temps futurs. Car que nous vivions dans le passé, dans le présent ou dans le futur, nous avons tous besoin de paix et d'harmonie. La source de cette sorte de paix et d'harmonie et de posséder un cœur bienveillant, bon et positif.

Traduction française : AD/mars 2020
Sakya Dechen Ling, Baulmes, Suisse

Enseignements de

Sa Sainteté le 42^{ème} Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoché (1bis)

<https://mp.weixin.qq.com/s/OOXZFNqoNCYyq1QC5qS90A>

ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA

LA BIENVEILLANCE ET LA CLARTÉ DE L'ESPRIT

Si nous avons ce genre de bienveillance, nous pouvons contrôler les pensées de haine, de jalousie, les pensées de compétition, les préjugés et toutes autres pensées négatives tout naturellement. Car ce genre de bienveillance n'est pas compatible avec la notion de différenciation entre les êtres. Que nous vivions dans les temps modernes ou non, il est toujours important de se souvenir que nous tous souhaitons être heureux. C'est pourquoi que nous avons besoin de ce genre de bienveillance constamment.

Si nous possédons ce genre de bienveillance, alors nous pouvons surmonter de nombreux problèmes et de nombreuses souffrances, car la plupart de nos problèmes proviennent de notre manière de penser. Avec la bienveillance, notre manière de penser se modifie. Nos pensées deviennent plus positives. Lorsque nous pensons de manière positive, nous pouvons surmonter beaucoup de souffrances, angoisses, stress et toutes sortes de problèmes. Donc cette sorte de bienveillance est très importante.

Si nous avons ce genre de bienveillance pour tous les êtres, alors nous pouvons contrôler tout naturellement nos pensées négatives d'attachement, de haine, etc.

C'est la raison pour laquelle cette bienveillance fait de nous une personne meilleure ou en tous cas une personne sans beaucoup de stress ni de souffrances. Même s'ils doivent faire face à de grands

défis, ceux qui possèdent cette bienveillance ne seront point affectés par ces défis à relever. Leur esprit demeure paisible, un esprit paisible qui ne sera pas perturbé par les difficultés extérieures auxquelles ils doivent faire face. C'est pourquoi ce genre de bienveillance est très importante, elle est pour nous la cause du bonheur et peut ainsi surmonter les souffrances.

Toutes nos souffrances, tous nos problèmes proviennent de nos propres pensées négatives et de nos actions. Par exemple, si au sein d'une famille nous entretenons des pensées négatives, il n'y aura pas d'harmonie dans la famille, il y aura au contraire beaucoup de bagarres, de discussions, de malheurs entre les membres de cette famille.

La cause de tout cela réside dans nos pensées négatives et par le manque de bienveillance les uns envers les autres. Si nous manifestons de la bienveillance à autrui, il n'y aura ni querelles, ni argumentations et haine. La famille pourra vivre harmonieusement et cette harmonie s'étendra au voisinage et même au-delà. En fin de compte, on peut vivre de manière harmonieuse avec n'importe qui à n'importe quel moment. Pour vivre dans cette sorte d'harmonie, il s'agit simplement de prodiguer de la bienveillance.

En fait, on dit que se fâcher contre des membres de notre famille est plus grave que de se fâcher contre d'autres personnes, des personnes extérieures, car c'est avec les membres de notre famille que nous vivons chaque jour ou la plupart du temps. Plus vous vous installez dans des discussions et plus vous vous fâchez, plus vous accumulez de d'actions négatives, cause de plus en plus de souffrances.

Un esprit paisible est la solution pour résoudre tous les problèmes

Si nous nous fâchons contre des personnes extérieures à notre famille, que nous ne voyons pas souvent, nous ne nous fâcherons donc pas tous les jours contre cette personne. Mais si nous nous fâchons contre les membres de notre famille, il y a de forte chance pour que nous nous mettions en colère chaque jour ou en tous cas très souvent. Plus nous nous fâchons, plus nous accumulons de pensées négatives. C'est beaucoup plus grave de se mettre en colère contre les membres de sa famille.

C'est ainsi que nous devrions commencer par adresser cette bienveillance aux membres de notre famille. De cette manière, nous pourrions vivre harmonieusement et cette harmonie s'étendra hors du cadre familial, à d'autres personnes de notre entourage.

Si nous pouvons demeurer en harmonie, nous aurons moins de chance de nous fâcher. S'il n'y a pas de colère, alors il n'y aura pas d'actions négatives causées par la colère. Donc en contrôlant la colère, nous ne contrôlons pas seulement la colère mais aussi toutes sortes d'actions négatives et de paroles négatives. Car beaucoup de ces actions et de ces paroles (négatives) sont causées par notre propre colère.

Ainsi la colère est la racine de plusieurs actions négatives. Si nous pouvons contrôler la racine, ainsi naturellement nous serons à même de contrôler tout ce qui est causé par cette racine. La meilleure façon de contrôler notre pensée négative, comme la colère, la jalousie c'est de posséder cette bienveillance qui n'est rien d'autre que l'amour, la compassion, la bodhicitta.

Si nous sommes habités par cette bienveillance, alors nous pouvons faire de ce monde, un monde meilleur. La paix vient d'un esprit plein de paix. Nous ne pouvons pas construire la paix dans le monde avec de la haine. Nous ne pouvons pas construire la paix dans le monde au moyen de pensées négatives.

Nous ne pouvons faire de ce monde un monde de paix qu'avec des pensées de paix. La paix de l'esprit est la solution pour résoudre beaucoup de problèmes et de faire de ce monde, un monde en paix.

De manière générale, la colère n'est pas la solution pour construire la paix et elle ne résoudra pas les problèmes. Au contraire la colère ne fera que créer des problèmes. Causer davantage de souffrances d'avantage de problèmes, d'angoisses, et malheurs. Celle ou celui qui est en colère ne sera pas heureux-se, de même que celle ou celui à qui la colère est adressée ne sera pas heureux-se. La colère détruit notre bonheur et celui des autres. La colère crée de la souffrance pour soi-même et autrui.

Donc nous devrions penser que notre colère est notre ennemi qui détruit notre paix, notre bonheur et nos pensées positives.

Traduction française : Sakya Dechen Ling, Suisse, ad
Mars-avril 2020

https://mp.weixin.qq.com/s/7E4gD_G-gCJKH_7TReRlsg

La Sagesse ou la clarté de l'esprit qui réalise l'altruisme

Il est important de connaître la signification de la bienveillance, (enseignement précédent) et après l'avoir comprise, la pratiquer. La pratique véritable nous donne la possibilité de contrôler nos pensées négatives ; mais une compréhension intellectuelle de la bienveillance ne saurait contrôler les pensées négatives. Pour les contrôler, il faut pratiquer, après être parvenu à la compréhension, donc à la connaissance de ce qu'est la bienveillance. Il est possible, après la pratique, de parvenir à l'expérience qui survient à travers la pratique. Au moment où nous bénéficions de l'expérience, alors cette expérience a le pouvoir de dominer réellement nos pensées négatives.

Et cette expérience peut être appelée la clarté de l'esprit. Elle (l'expérience) peut aider à développer sans cesse davantage la clarté de l'esprit. Les enseignements du Bouddha ne sont pas destinés qu'à la connaissance intellectuelle ; les enseignements du Bouddha sont nécessaires à notre pratique. Nous avons également besoin de concevoir un lien entre la pratique et l'expérience.

Il y a une relation de cause à effet entre la pratique et l'expérience, entre la connaissance et la pratique et entre la pratique et l'expérience.

Sans faire ce type de relation, vous n'obtiendrez pas un grand résultat. Si vous ne mettez pas en œuvre notre connaissance ou si vous n'appliquez pas nos connaissances, alors vous ne pouvez pas réaliser une bonne pratique. Si vous ne réalisez pas une bonne pratique, alors vous ne parviendrez pas à une bonne expérience. Grâce à la connaissance, nous pouvons pratiquer. Grâce à une pratique correcte, nous pouvons atteindre la réalisation intérieure ou l'expérience, en d'autres termes, la clarté de l'esprit.

En fait, il y a différentes sortes de clarté de l'esprit : la clarté de l'esprit qui écoute les enseignements, la clarté de l'esprit de la sagesse à laquelle nous pouvons parvenir en écoutant, en contemplant ou en méditant....

En se basant sur notre sagesse à travers l'écoute des enseignements et la contemplation des enseignements, alors nous pouvons accéder à la sagesse de la méditation ou de l'expérience. Cette sorte de sagesse est très importante. Dans les enseignements, nous disons que la bienveillance peut contrôler les pensées négatives, mais la bienveillance ne peut pas éliminer les pensées négatives.

Pour éliminer les pensées négatives, nous avons besoin de la clarté de l'esprit ou de la sagesse. Cela signifie que la sagesse est d'égale importance. Cette sagesse peut réaliser la véritable nature de tous les phénomènes. Par cette sorte de réalisation, on peut éliminer les afflictions mentales ou émotions conflictuelles. Donc cette clarté de l'esprit ou sagesse est très importante car pour se débarrasser de la souffrance, nous devons éliminer la racine de la souffrance, la source de la souffrance.

La source de la souffrance réside dans des préoccupations de son propre bien-être, ou dans des pensées égoïstes. Ceci est également la racine de la souffrance ou les problèmes de tout le samsara. Parce que les souffrances sont causées par des actions négatives. Et les actions négatives sont causées par des pensées négatives ou des afflictions mentales comme l'ignorance, la haine, l'attachement, etc, dont la cause est la préoccupation de son propre bien-être, l'égoïsme.

Pour éliminer la souffrance, il faut en éliminer la cause qui n'est autre que la pensée égoïste. Et pour l'éliminer, nous avons besoin de sagesse ou de la clarté de l'esprit qui réalise l'altruisme ; et alors nous pouvons dominer les pensées égoïstes et parvenir à l'éveil.

Trad. Ad-27.03.20



点击参与
全球绿度母心咒共修



Comme le dit le grand Maître indien Arya Shantideva dans le texte Bodhicaryavatara « La marche vers l'Eveil » :

« Le bonheur tout entier est causé par le souhait de rendre les autres heureux, et toute la souffrance est causée par le souhait de se rendre heureux soi-même. » Donc souhaiter son propre bonheur n'est pas la cause du bonheur mais est la cause de la souffrance.

La clarté de l'esprit ou la perfection de la sagesse est semblable aux yeux qui voient la Voie.



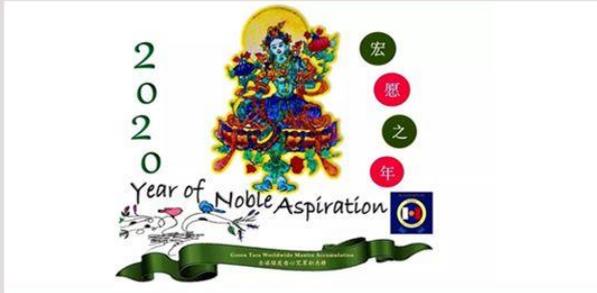
The graphic features the year '2020' in large black digits on the left. To the right is a colorful, multi-armed deity figure. Further right are four circular icons containing the Chinese characters '宏', '愿', '之', '年' (Hóng Yuàn zhī Nián), which translates to 'Year of Noble Aspiration'. Below the deity is the text 'Year of Noble Aspiration' and a small blue square icon with a white symbol. At the bottom, there is a green banner with small text in Chinese and English.

点击参与
全球绿度母心咒共修

Dans ce monde, les gens sont très occupés dans leur vie à chercher et à parvenir au bonheur basé sur leur pensée égoïste mais ils ne parviennent jamais au résultat auquel ils aspirent. Ils n'obtiennent jamais le vrai bonheur. Au lieu de parvenir au vrai bonheur, ils font l'expérience de plus en plus de souffrances et ils pensent également que développer l'aspect matériel de l'existence pourra être la cause de parvenir au bonheur, mais développer que l'aspect matériel de l'existence ne nous rendra pas heureux.

Durant les quelques dizaines d'années passées, le monde matériel s'est grandement amélioré, mais cela ne signifie pas qu'aujourd'hui les gens sont plus heureux que jadis. Cela montre vraiment que le bonheur provient du développement intérieur et non pas seulement du développement de facteurs extérieurs ou matériels. Ainsi il est nécessaire de développer notre propre esprit – notre monde intérieur.

Afin de développer ce monde intérieur, nous avons besoin de la clarté de l'esprit, de la sagesse qui sait comment surmonter la souffrance et comment parvenir au bonheur pas seulement pour nous-mêmes mais pour tous les êtres sans exception.



点击参与
全球绿度母心咒共修



La pratique du Dharma

En réalité l'enseignement du Bouddha ne nous concerne pas seulement personnellement, nous ne pouvons pas pratiquer les enseignements du Bouddha du Mahayana seulement pour nous-mêmes. Nous devrions les pratiquer pour le bien de tous les êtres vivants sans exception.

Dans l'idéal, nous ne pratiquons pas le Dharma que pour nous-mêmes, ni que pour tous les pratiquants bouddhistes, mais notre pratique nous conduit à aider tous les êtres qui appartenant à différentes religions ou également agnostiques. Nous souhaitons aider tous les humains, tous les animaux qui vivent dans ce monde ainsi que tous les êtres qui vivent dans le samsara (le cycles des existences conditionnées) sans exception.
can practice the Buddha's teachings irrespective of nationality, race, culture and etc.

Les enseignements du Bouddha ne se bornent pas à préserver une seule religion ou à conserver une seule tradition, mais ils concernent tout un chacun, ils sont pratiqués pour le bien de tous les êtres vivants. N'importe qui et tout le monde peut pratiquer les enseignements du Bouddha, toutes nationalités, ethnies, appartenances culturelles confondues.

Tout le monde peut pratiquer parce que tout le monde possède la nature du Bouddha, le potentiel ou la graine pour devenir un Bouddha. Chaque être vivant possède la graine pour

devenir un Bouddha. Donc chacun de nous peut y parvenir et lorsque nous pratiquons il est important de se concentrer sur tous les êtres sans exception.

Pour atteindre l'Eveil ou la bouddh  t  , nous considérons deux terrains : celui du Bouddha comme objet de refuge, comme guide et celui des êtres vivants. Sans les êtres vivants, nous ne pouvons devenir un Bouddha. Sans relation avec les êtres vivants, sans se concentrer sur les êtres vivants, nous ne pouvons pas devenir un Bouddha.

Parce que sans se concentrer sur les êtres vivants, nous ne pouvons pas pratiquer un véritable refuge, ni un amour-bienveillance, une compassion et un esprit d'éveil véritables. Il en est ainsi par exemple lorsque nous pratiquons la prise de refuge, nous disons : « Moi et tous les êtres vivants prenons refuge dans les trois joyaux, le Bouddha le Dharma et le Sangha – la communauté ». Lorsque nous r  citons la prière des quatre incommensurables : « Puissent tous les êtres parvenir au bonheur et à la cause du bonheur... ». De plus lorsque nous développons l'esprit d'éveil, nous disons : « Pour le bien de tous les êtres, nous souhaitons atteindre l'esprit d'éveil »

C'est ainsi que sans le lien avec tous les êtres vivants nous ne pouvons pas pratiquer ce qui est fondamental dans les enseignements du Mahayana : la prise de refuge, la bienveillance, la compassion et l'esprit d'éveil.

Donc nous avons besoin des êtres, de tous les êtres. Les êtres vivants ne sont pas un obstacle à notre pratique du Dharma. Ils sont notre terrain, notre champ d'action ; ils nous aident à pratiquer les enseignements du Dharma ou les enseignements du Bouddha.



点击参与
全球绿度母心咒共修

C'est très important pour nous tous de savoir que nous avons besoin les uns des autres, de tous les êtres vivants pour pratiquer. Nous tous avons besoin de nous concentrer sur les êtres vivants. Sans cette clarté de l'esprit nous ne pouvons pratiquer aucune des perfections. (Paramita)

Le mot perfection en Sanscrit est « paramita ». Paramita signifie : « aller au-delà ». Cela signifie donc « aller au-delà du samsara (du cycle des existences de souffrances). Pour aller au-delà du samsara, nous avons besoin de la clarté de l'esprit ou de la sagesse. Sans cela nous ne pouvons pas aller au-delà - du samsara, nous ne pouvons pas parvenir à la libération du samsara (des souffrances).

Sans cette perfection de sagesse, les cinq autres perfections ne peuvent pas être des perfections. La perfection de la sagesse est la perfection la plus importante. On dit que la perfection de la sagesse c'est les yeux qui contemplent (ou perçoivent) la voie. Bien que vous ayez des pieds pour marcher sur la Voie, si nous n'avons pas les yeux qui distinguent la voie, alors nous ne pouvons pas marcher sur la voie.

Ainsi la clarté de l'esprit ou la perfection de la sagesse c'est comme les yeux qui contemplent la voie, et dans ce cas, distinguer la voie, la voir pour parvenir à la libération, au stade de l'illumination.



点击参与
全球绿度母心咒共修



点击参与
全球绿度母心咒共修

此文版权归萨迦传承拥有
欢迎转载，转载请注明：
文章来源 The Sakya Tradition 萨迦传承