

LA PRATIQUE DES QUATRE ILLIMITEES

de Matchik Labdreun

Petit extrait de son ouvrage « Enseignements complets »

(traduit par Sonam Lhundrup du « Matchik Namshe » avec l'aide de Nicolas Charnet)

L'amour illimité, la compassion illimitée, la joie illimitée et l'équanimité illimitée, sont les « quatre incommensurables ».

L'amour illimité

Il n'est pas un seul être vivant qui n'ait été notre père ou notre mère – et c'est valable aussi bien pour tous ceux qui nous ont causé du tort que pour les autres. Ces êtres ont agi un nombre incalculable de fois comme nos propres mères en s'occupant de nous, en nous nourrissant sans ménager leur santé ou plaindre leurs possessions et sans se laisser arrêter par les difficultés telles que les actions nuisibles, les souffrances et les médisances. Contemplez cela : « L'ensemble des êtres vivants furent de cette manière mes mères. »

Quand vous voyez vos mères dans la souffrance, pensez pleins d'ardeur et l'esprit clair : « Afin de libérer toutes mes mères de leurs souffrances et les aider, je leur offre mon corps et mes possessions ainsi que toutes les racines menant au salut. Jusqu'à ce que le samsara soit vide, j'agirai pour le bien des êtres afin que toutes celles qui furent mes mères deviennent heureuses et possèdent les causes du bonheur : un grand nombre d'actions positives. » Ceci est *l'Amour ayant pour référence les êtres vivants*.

« Si dans la réalité ultime rien n'existe, dans la réalité relative j'atteins l'éveil grâce à tous les êtres qui furent mes mères.¹ Voilà pourquoi ces êtres font preuve d'une extraordinaire bonté envers moi et je les aiderai quoi qu'il arrive. Mais ils ne comprennent pas que l'ensemble des phénomènes, en réalité, n'a pas le moindre soupçon de véritable existence et ne sont que rêves et illusions. Parce qu'ils considèrent ces apparitions illusoire comme réelles, ils ne commettent que des actions négatives et expérimentent en conséquence une souffrance insupportable. Je vous montrerai la conscience intemporelle auto-connaissante qui libère de l'attachement au moi et de l'ignorance, et vous conduirai sur le chemin de l'éveil. » Nous appelons une telle pensée *l'Amour ayant le dharma pour référence*.

Les trois composantes de ce que nous nommons amour – les êtres vivants (celles qui furent nos mères) objets de l'amour, celui qui pratique l'amour, et l'amour lui-même – ne sont pas existants en soi mais vides de nature individuelle propre. Ainsi le rayonnement libre de la vacuité se montre comme l'esprit continu de l'amour, et la nature de cet esprit qui aide est présence totale. Libre de la saisie dualiste, des limites extrêmes², comme au milieu de l'espace et demeurant alors dans le courant de la conscience auto-connaissante, c'est le Grand Amour ou bien *Amour sans référence*. Il est nécessaire de s'y exercer longtemps jusqu'à ce que notre esprit ne fasse plus qu'un avec. Nous le nommons alors *Amour illimité*.

La compassion illimitée

¹ Nous atteignons l'éveil *grâce aux êtres vivants*, parce que ceux-ci nous permettent de pratiquer l'amour, la compassion et les autres qualités qui mènent à la libération. En outre, nous avons trouvé à chaque fois sur le chemin vers l'éveil des mères qui se sont occupé de nous.

² *Les limites extrêmes* (Tib.: *spros-pa'i mtha'*) sont l'expression de la pensée dualiste qui ne correspond pas vraiment à la réalité. Ce sont des positions 'extrêmes' qui ne mènent pas à l'éveil. On parle des *quatre* ou, de façon plus détaillée, des *huit Extrêmes* (Tib.: *mtha'-bzhi* bzw. *mtha'-brgyad*) qui décrivent la pensée dualiste en termes opposés comme naître et disparaître, être éternel et non-être, venir et s'en aller, unité et diversité.

Les mères qui nous ont montré une bonté si grande sont malheureuses, torturées par la souffrance elles persistent dans les causes de la souffrance [actes nuisibles] et expérimentent celle qui en résulte. Elles sont malhabiles dans les méthodes de dissolution de la souffrance et ne possèdent pas les conditions pour s'en libérer. Comme elles ne suivent pas de maîtres authentiques, elles sont comme des aveugles sans guide. Aucune de ces mères n'a atteint le contrôle de son esprit. Sous l'influence d'émotions violentes elles sont comme prises de folie et accomplissent un grand nombre d'actions nuisibles dont le résultat est, de manière générale, le samsara, et en particulier, les souffrances insupportables des trois royaumes inférieurs d'existence. Dans leur misère, elles n'ont pas de refuge donnant une raison d'espérer. Dans leur souffrance semblable à un fleuve qui emporte tout, elles ne connaissent de répit à aucun moment. « Oh, que de compassion je ressens pour ces mères ! » – Songez-y et méditez-le jusqu'à ce que les larmes vous viennent.

Nos mères qui souffrent tant, considèrent la souffrance et ses causes comme une parure³: elles s'accrochent à un « soi » là où il n'y pas de soi ; elles tiennent ce qui est inexistant pour existant; elles croient que ce qui est éphémère est durable et sont convaincues que la souffrance est le bonheur. Emplies de désirs et d'envies envers les merveilleux plaisirs sensuels de ce monde – qui ne sont pourtant que rêves – elles renaissent encore et toujours dans les mondes d'existence inférieurs. « Oh, quelle profonde compassion je ressens pour ces mères ! Comme mon cœur est touché ! Je ferai tout pour les délivrer de leurs tourments ! » – Ceci est la *Compassion ayant les êtres vivants comme référence*.

Ces mères plongées dans la souffrance, s'accrochent si fort à un prétendu « moi » qu'elles ne prennent conscience à aucun moment de l'impermanence. Même si elles voulaient pratiquer le dharma, leur esprit est tellement confus à cause de leur croyance en la réalité et leur pensée si retorse, que leur pratique ne suit pas le chemin : les émotions augmentent, la fierté et l'orgueil apparaissent et recréent les causes puissantes pour le samsara. « Oh, quelle profonde compassion je ressens pour ces mères ! Comme mon cœur est touché ! Que de compassion ! Vous, mères, qui n'abandonnez pas votre croyance dans une prétendue réalité, je vous libérerai des racines de la souffrance, de votre saisie de la réalité, en vous enseignant la sagesse : la conscience auto-connaissante. Ainsi vous reconnaîtrez la non réalité, vous apprendrez à différencier au mieux tous les phénomènes et alors vous vous libérerez de la souffrance et de ses causes. Je vous conduirai toutes vers l'état de Bouddha ! » Nous nommons cette attitude la *Compassion ayant le dharma pour référence*.

Alors ces trois composantes – les êtres vivants objets de compassion, ceux qui ressentent la compassion et la compassion-même – sont en réalité non existants, vides de nature propre individuelle. Ainsi se révèle le libre rayonnement de la vacuité comme l'esprit continu de la grande compassion : la dimension fondamentale libre de saisie dualiste, semblable à l'espace céleste. – Nous nommons cela *Compassion sans référence*. Quand nous disons que le cœur de la vacuité est compassion, alors ceci est la *Compassion illimitée*.

La joie illimitée

Comme mes mères n'ont pas engendré ce type d'amour et de compassion dans leur courant de conscience, elles ne comprennent pas que tous les êtres sont leurs mères emplies de bonté. Elles s'attachent à des concepts comme ennemis/amis et font l'expérience, en raison de la force de leur karma négatif, d'une souffrance sans limites dans le samsara. Quelle joie quand je peux porter la souffrance de mes mères et quand l'ensemble des êtres vivants possède tout mon bonheur et tout ce qui est bénéfique !

Pour conduire toutes les mères vers le bonheur, je fais le souhait suivant : « Jusqu'à ce que le samsara soit vide, je laisserai mûrir en moi leur souffrance avec leurs causes et leurs conséquences, ainsi que leurs actions nuisibles avec leurs causes et leurs conséquences. Quelle joie si toutes mes mères devenaient extraordinairement heureuses aussi vite que possible ! En

³ Dans leur ignorance elles prennent ce qui, en réalité, est souffrance ou mène à la souffrance, pour quelque chose de bon, de beau et de nécessaire et en sont même encore fières.

consacrant mon corps, mes biens et ma richesse, mes forces et tout ce qui est en mon pouvoir, en combinaison avec les racines de la vertu des trois temps pour le bien de mes mères, je ne pense pas une seule fois à la paix et au bonheur pour moi-même. Puissè-je réaliser sans égards pour mon corps ou mes forces vitales, le bien des êtres. Puissent toutes les mères être heureuses et posséder les nombreuses causes du bonheur ! » – Pratiquez avec ces pensées, dans la joie.

« Sans crainte, je prends sur moi toute la souffrance de l'ensemble des êtres vivants, en particulier de ceux qui infligent des dommages à tous les autres êtres, ainsi que les maladies, les circonstances baignées de souffrance, les ennemis et les obstacles que je rencontre quand je m'engage pour leur bien. Quelle joie quand toutes les difficultés mûrissent en moi et que j'expérimente toute cette peine ! Je suis d'autant plus heureux quand les êtres souffrants sont libérés de cette souffrance et demeurent dans une joie particulière ! » – Avec de telles pensées, atteignez cette façon de voir peu ordinaire !

Il est alors important qu'une telle joie ne dérive pas vers une préférence quelle qu'elle soit, [envers quelqu'un ou quelque chose]. Quand vous reconnaissez en outre tout ceci sans saisie de la réalité, mais comme pareil au rêve et illusoire, alors nous parlons de *Joie illimitée*.

L'équanimité illimitée

En pratiquant l'amour, la compassion et la joie de cette manière, vous serez conduits au grand amour dirigé de manière bienveillante vers tous les êtres et ressentirez un grand attachement pour les êtres vivants. Si cette attitude est complètement exempte de préférence, alors nous parlons de *Bodhicitta*, attitude spirituelle du Mahayana. Or cet esprit plein d'amour et d'attachement est lui-même vide de nature propre – et la vraie nature de la vacuité est absence de saisie. Si la non saisie et celui que ne saisit pas sont devenus inséparables, alors l'esprit reste inébranlable devant tout ce qui apparaît en lui. Demeurez sans détour dans cette dimension fondamentale vide. Alors, la bienveillance qui conduit aux pensées pleines de sollicitude et d'attachement aux êtres vivants s'apaise, et les mouvements dualistes deviennent un avec la nature des choses (*dharmata*) – Ceci est l'équanimité, et la pensée suivante est nommée *Motivation supérieure* [d'un bodhisattva] : « Je prends sur moi la grande charge de libérer, fussè-je seul, tous les êtres sensibles de la souffrance du samsara. »

Chez les gens ordinaires on trouve autant l'attitude à faire le bien pour tous les êtres que l'attrance ou le rejet envers les êtres vivants, tout en attribuant une nature individuelle propre à chacune de ces trois composantes: l'être objet de l'attachement ou du rejet, le sujet qui s'attache ou qui rejette, ainsi que l'attachement ou le rejet lui-même. Vous devriez bien analyser si le corps, l'esprit et la souffrance des êtres vivants auxquels vous êtes attachés existent vraiment par eux-mêmes ou pas. Vous découvririez qu'ils n'existent pas en réalité. Alors, il n'y a plus d'objet d'attachement ; et sans désir, le grand état de liberté par rapport à la pensée conceptuelle apparaît.

Menez envers les êtres vivants que vous rejetez la même analyse du corps, de l'esprit et de la souffrance, puis analysez votre propre corps, esprit et souffrance. De cette manière, l'état de grande liberté par rapport aux pensées conceptuelles se montrera. Quand les deux : désir et rejet, sont libérés dans leur propre nature fondamentale et que la nature des choses s'ouvre – la saveur unique dans la dimension de la grande vacuité – alors ceci est nommé *Grande équanimité libre d'attachement et de rejet*. Comprendre profondément la signification de tout cela et demeurer dans une telle compréhension, c'est l'*Equanimité illimitée*.

* * *

Vous devez comprendre combien il est important de bien entraîner votre esprit conceptuel (*blo sbyang*) à ces quatre pensées incommensurables ; puis développez dans votre esprit une profonde aspiration intérieure (*blos smos-pa*) et adhérez entièrement à cette attitude spirituelle (*blo 'jug*), jusqu'à y être vraiment exercés (*blo 'byong*).