

Préface

Les instructions données dans ce livre sont des méthodes scientifiques permettant d'améliorer notre nature humaine et nos qualités en développant la capacité de notre esprit. Au cours des dernières années, nos connaissances dans le domaine de la technologie moderne se sont considérablement améliorées et, de ce fait, nous sommes les témoins d'un remarquable progrès matériel. Toutefois, il n'y a aucune amélioration correspondante du bonheur humain. Dans le monde d'aujourd'hui, il n'y a ni moins de souffrances, ni moins de problèmes. Au contraire, on pourrait même dire qu'il y a davantage de problèmes aujourd'hui qu'auparavant et que les dangers sont plus grands que jamais. Cela montre que la cause du bonheur et la solution à nos problèmes ne résident pas dans la connaissance du monde matériel. Bonheur et souffrance sont des états d'esprit. Leurs causes principales ne peuvent donc pas se trouver en dehors de l'esprit. Si nous voulons être vraiment heureux, ne plus éprouver de souffrance, nous devons apprendre à contrôler notre esprit.

Quand les choses vont mal dans notre vie et que nous nous trouvons dans des situations difficiles, nous avons tendance à considérer que la situation elle-même est notre problème. En réalité, chaque problème que nous connaissons provient de l'esprit. Ces difficultés ne nous poseraient aucun problème si nous y répondions avec un esprit positif ou calme. Nous

pourrions même les considérer comme des défis ou des occasions pour grandir et progresser. Les problèmes apparaissent seulement si nous faisons face aux difficultés avec un état d'esprit négatif. Par conséquent, si nous voulons ne plus avoir de problèmes, nous devons transformer notre esprit.

Bouddha a enseigné que l'esprit a le pouvoir de créer tous les objets agréables et désagréables. Le monde est le résultat du karma, ou actions, des êtres qui l'habitent. Un monde pur est le résultat d'actions pures et un monde impur est le résultat d'actions impures. En définitive, tout est créé par l'esprit, y compris le monde lui-même, puisque toutes les actions sont créées par l'esprit. Il n'y a pas d'autre créateur que l'esprit.

Habituellement, nous disons « J'ai créé ceci ou cela », ou bien « Il ou elle a créé ceci ou cela », mais le vrai créateur de toute chose est l'esprit. Nous sommes comme les serviteurs de notre esprit. Chaque fois que notre esprit veut faire quelque chose, nous sommes obligés de le faire, sans avoir aucun choix. Depuis des temps sans commencement et jusqu'à maintenant, nous avons été sous le contrôle de notre esprit, sans aucune liberté. Toutefois, nous pouvons inverser cette situation et prendre le contrôle de notre esprit si nous pratiquons avec sincérité les instructions données dans ce livre. Alors, et alors seulement, nous aurons une véritable liberté.

Nous pouvons devenir un érudit célèbre en étudiant un grand nombre de textes bouddhistes, mais si nous ne mettons pas les enseignements de Bouddha en pratique, notre compréhension du bouddhisme restera creuse et n'aura pas le pouvoir de résoudre nos problèmes, ni ceux des autres. S'attendre à ce qu'une compréhension intellectuelle des textes bouddhistes puisse à elle seule résoudre nos problèmes, c'est comme penser qu'un malade peut guérir simplement en lisant les instructions médicales, sans prendre le remède. Le maître bouddhiste Shantidéva a dit :

Il est nécessaire de mettre les enseignements de
Bouddha, le dharma, en pratique
Car rien ne peut être accompli simplement en lisant
des mots.
Un malade ne pourra jamais guérir
Simplement en lisant des instructions médicales !

Chaque être vivant a le désir sincère d'éviter définitivement toute souffrance et tout problème. Habituellement, nous essayons d'y parvenir en employant des méthodes extérieures. Mais, quels que soient notre réussite dans la vie ordinaire, nos richesses matérielles et le pouvoir ou la réputation dont nous jouissons, nous ne parviendrons jamais de cette manière à nous libérer définitivement de la souffrance et des problèmes. En réalité, tous les problèmes que nous connaissons quotidiennement proviennent de notre préoccupation de soi et de notre saisie du soi, deux conceptions fausses qui exagèrent notre propre importance. Cependant, ne comprenant pas cela, nous avons l'habitude de tenir les autres pour responsables de nos problèmes, ce qui ne fait que les aggraver. Ces deux conceptions fausses sont la base à partir de laquelle naissent toutes les autres perturbations mentales, comme la colère et l'attachement, causes de problèmes sans fin.

Je prie pour que tous ceux qui lisent ce livre puissent connaître une paix intérieure profonde, une paix de l'esprit, afin d'accomplir le véritable sens de la vie humaine. J'aimerais encourager chacun à lire en particulier le chapitre *S'entraîner à la bodhitchitta ultime*. En lisant et en contemplant attentivement ce chapitre, encore et encore, avec un esprit positif, vous acquerez une connaissance très profonde, ou sagesse, qui donnera beaucoup de sens à votre vie.

Guéshé Kelsang Gyatso