

Le Dhagpo targyen, *L'Ornement de la libération*, est divisé en six points fondamentaux, et nous en sommes toujours au point qui concerne le support, c'est-à-dire la précieuse existence humaine.

Nous avons déjà couvert le premier chapitre, c'est-à-dire la potentialité de l'éveil qui est présente en tous les êtres.

## DEUXIÈME PARTIE

### CHAPITRE II

#### LE SUPPORT DE L'ÉVEIL : LA PRÉCIEUSE EXISTENCE HUMAINE

(suite)

On peut se demander quel est le lien, la connexion entre d'une part cette cause, ce *Tathagatagarbha*, c'est-à-dire cette nature de bouddha, et cette précieuse existence humaine. Le lien se fait de la façon suivante :

- tout d'abord lorsqu'on voit la nature de bouddha, on observe qu'elle est vraiment présente en tant que nature chez tous les êtres, sans aucune exception ;
- et ensuite il faut des causes et conditions qui vont nous permettre de pouvoir actualiser cette véritable nature.

Et c'est sur la dimension de l'actualisation, la possibilité de l'actualisation qu'on trouve le lien entre cette véritable nature, cette nature éveillée et la précieuse existence humaine.

Il y a un passage au début du *Dhagpo targyen*, au début du chapitre qui traite de la précieuse existence humaine, Gampopa résume le chapitre en quelques points : cette précieuse existence humaine,

- ce sont les huit libertés, les dix richesses ou les dix conditions,
- et puis quand on parle de la foi, les trois formes d'attitude intérieure, de confiance qui vont être nécessaires.

En fait ce sont ces deux facteurs, à la fois les causes et conditions et l'aspect psychique, mental de notre disposition qui va faire que l'on peut parler d'une précieuse existence humaine.

Quand on parle des huit libertés, on parle littéralement de loisir de la pratique du Dharma. Il est bon d'y revenir, cela fait partie de l'exercice qui consiste à se souvenir de ces huit libertés, mais on a déjà couvert le sujet.

Ensuite concernant les qualités, on parle de richesses, pour résumer, on peut dire que nous en avons cinq qui nous concernent en propre, et nous en avons cinq qui concerne l'environnement dans lequel l'individu existe, vit.

Nous avons déjà traité le sujet des différentes richesses. Maintenant nous allons poursuivre ce chapitre sur la précieuse existence humaine.

## *En quoi la précieuse existence humaine est-elle précieuse ?*

La partie dont nous allons parler, c'est un peu la réponse à la question que l'on peut se poser : nous parlons de la précieuse existence humaine, - en tibétain nous utilisons le terme རིན་པོ་ཆེ་ *rin po che*, le joyau -, en quoi cette précieuse existence humaine est-elle un joyau, est-elle précieuse ?

La partie du texte traduit en français est :

*La somme des libertés et des richesses constitue ce qu'on appelle « une précieuse existence humaine ». Pourquoi « précieuse » ? Parce que, difficile à obtenir et d'une grande utilité, elle est comparable au précieux joyau magique.*

En tibétain, on parle de deux choses :

- à la fois précieuse parce que extrêmement rare, et c'est ce qui la rend précieuse,
- mais aussi précieuse parce que la rareté vient avec la difficulté d'obtention, et c'est la deuxième raison.

On pourrait aussi grouper cette rareté et difficulté d'obtention sous la forme d'une première raison.

Si on présente ainsi, la deuxième vient du fait de son bienfait. Pourquoi ? Parce que obtenir une précieuse existence humaine, c'est pouvoir réaliser d'extraordinaires grandes choses ; et du point de vue du Dharma, la plus grande réalisation à laquelle on peut vouloir parvenir, c'est la pleine réalisation de l'éveil. Cela est possible. L'obtention d'une précieuse existence humaine nous permet vraiment, de manière réelle, d'aller au-delà, d'obtenir ce qui est le plus sublime.

0.15.00

Comme souvent, il y a de nombreuses citations proposées par Gampopa, qui aident aussi à la mémorisation des arguments.

### *La citation de la Corbeille des bodhisattvas*

La première de ces citations qui nous viennent des textes classiques, est issue, nous voyons dans la traduction en français la *Corbeille des bodhisattvas*, qui exprime cette difficulté d'obtention :

*Il est rare de devenir un être humain ;  
Il est même rare d'obtenir une simple vie humaine ;  
Il est rare de recevoir le Dharma,  
Et il est même rare que paraisse un bouddha.*

On voit bien que le début de cette citation, c'est simplement pour dire que déjà obtenir une existence humaine est d'une grande rareté, sans même parler d'une précieuse existence humaine.

Là il y a une différence importante à faire en termes de compréhension sur le sens même de précieuse existence humaine.

Parce que, quand on parle ici de précieux, c'est bien pour dire que l'existence humaine avec toutes les

causes et conditions, est précieuse.

Maintenant l'existence humaine en soi est rare déjà, mais dès lors qu'elle ne permet pas la pleine réalisation de l'éveil, parce que tout simplement, elle n'est pas en lien avec toutes ces causes et conditions favorables, dans ce cas-là elle n'est pas qualifiée de précieuse.

Donc on fait une différence entre :

- l'existence humaine en soi qui est rare en elle-même,
- et ce qui est encore plus rare, c'est une existence humaine qui possède toutes ces conditions, extérieures et intérieures, qui vont permettre la pleine réalisation de l'éveil.

Donc il y a deux compréhensions sur la notion d'existence humaine.

Il y a un passage intéressant dans cette citation, on parle de མི་སྲོག་ *mi srog*. Ça n'apparaît pas forcément dans le français :

*Il est rare de devenir un être humain ;  
Il est même rare d'obtenir une simple vie humaine.*

Quand on parle de *srog*, ici, c'est le sens, presque, de principe vital ; c'est la vie dans le sens de souffle, le souffle vital, d'une part. Et il y a un deuxième sens à ce terme de *srog*, ce principe vital : c'est lié à la conception telle qu'on la comprend dans le Dharma, c'est-à-dire qu'au moment du bardo, il va y avoir un principe conscient qui va se mêler avec les différentes substances issues du père et de la mère et qui vont se lier les deux ; ce principe de vie qui se lie avec le principe conscient ; ça aussi c'est défini par le terme de *srog*. *Srog* c'est à la fois la force vitale, d'où l'idée de traduire ça par l'existence ; et aussi *srog* c'est ce souffle vital totalement associé avec le principe conscient.

Et dans cette citation, il y a les deux dernières phrases, on dira དམ་པའི་ཚོས་ཐོབ་དགའ་བ་སྟེ་ *dam pa'i chos thob bka' ba ste*, qui veut dire : obtenir le saint dharma lui-même est quelque chose de rare, pas seulement rare, mais difficile à obtenir. Et de la même manière, on dira qu'il est très difficile qu'un bouddha puisse surgir, c'est-à-dire se manifester. S'il n'y a pas de bouddha, il n'y a pas de possibilité de recevoir le dharma, l'enseignement.

#### *La citation du Soutra du lotus blanc de la compassion*

Ensuite une deuxième citation, celle du *Soutra du lotus blanc de la compassion* qui va nous dire un peu la même chose, mais elle présente les choses d'une manière un peu différente.

Donc tout d'abord, la naissance humaine est vue comme rare. De nouveau, c'est traduit par rare, mais littéralement dans le texte, on parle de རྟེན་པར་དགའ་ *nyed par bka'*, difficile à obtenir.

De la même manière, il est difficile d'obtenir toutes ces conditions parfaites qui vont représenter ces richesses dont on parlait avant et dont on bénéficie, quand on a une précieuse existence humaine.

De la même manière, ce *Soutra du lotus blanc* nous dit qu'il est difficile qu'un bouddha vienne dans le

monde, puisse se manifester dans notre monde.

Et puis, ce qui est difficile aussi, c'est la suite, c'est de s'adonner aux pratiques vertueuses. Cela est très difficile, dans le sens de rare aussi bien sûr.

De la même manière aussi, il est très difficile de pouvoir faire des souhaits purs, c'est-à-dire d'avoir des aspirations, une disposition intérieure à tourner dans ce sens.

Ce qui est intéressant ici dans le texte en tibétain, on parle de ཡང་དག་པའི་སྨོན་ལམ་ *yang dag pa'i smon lam*, ce sont les prières de souhaits.

*Yang dag pa*, c'est pur, et pourquoi pur ? Parce qu'on va considérer qu'on fait toutes sortes de souhaits ; il peut y avoir des souhaits tout à fait ordinaires voire néfastes, nuisibles, et puis il y a des souhaits excellents. Là on parle vraiment de la rareté des souhaits excellents. Il n'est pas rare de faire des souhaits, mais il est rare de souhaiter ou de développer des souhaits excellents.

#### *La citation du Soutra sublime en forme d'arbre*

Ensuite on a encore une citation, -ces citations sont là pour expliciter, ancrer ce qui est dit dans les textes qui font autorité-, le *Soutra sublime en forme d'arbre* qui construit son argumentaire en précisant qu'il y a une forme d'enchaînements : la première chose est difficile, de ce fait la deuxième l'est d'autant plus, et ainsi de suite la troisième l'est d'autant plus.

- La première des choses difficiles :

*Il est rare d'échapper aux huit servitudes,*

ཁོམ་པ་ *khom pa* c'est le fait d'avoir de la liberté, le loisir de faire ce que l'on veut. Donc il est difficile d'échapper à huit états en lesquels nous n'avons pas ces libertés, en lesquels nous n'avons pas ce loisir.

- Ensuite on dit : མིར་གྱུར་པ་རྗེས་པར་དཀའ་ *mir gyur pa rnyed par dka'*

*mir gyur* devenir un être humain, cela aussi est difficile, dans le sens de cette précieuse existence humaine, ça s'enchaîne avec la précédente.

- Ensuite il est difficile de voir être réunies totalement les dix richesses ou les dix qualités.

- Ensuite on voit : དབང་པོ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་རྗེས་པར་དཀའ་ *dbang po ma tshang ba med pa rnyed par dka' :*

Il est rare de posséder toutes ses facultés, dans le sens où il n'est pas si évident de posséder ses cinq sens, les cinq facultés sensorielles complètement efficaces et au complet. Donc c'est aussi une rareté en soi. Donc ensuite il est rare de pouvoir écouter l'enseignement du bouddha, parce que ça va dépendre des facultés qui sont les nôtres.

- Et c'est comme ça que ça conclut : il est rare aussi de se trouver en compagnie d'êtres sublimes.

La notion de compagnie d'êtres sublimes, c'est tout simplement la rencontre avec des maîtres spirituels ; il est rare de pouvoir faire ces rencontres.

*Définition de l'être sublime*

Il y a une définition précise dans le dharma de ce terme སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ *skyes bu dam pa* qui peut être traduit par être saint ou être sublime, être excellent. Le *skyes bu dam pa* c'est l'individu qui, pour lui-même, développe tout ce qui doit être développé et abandonne tout ce qui doit être abandonné.

En français ça se comprendrait sous l'idée de l'excellence, c'est quelqu'un qui développe l'excellence dans le comportement, autant du point de vue du comportement général, éthique, de la manière de faire, mais aussi de tout ce qu'il abandonne, ce dont il est libre, etc..., ça c'est le premier point.

00.30.06

Et le deuxième c'est de pouvoir enseigner alors à autrui ce comportement excellent.

Donc ce que l'on nomme *skyes bu dam pa*, c'est quelqu'un qui réunit ces deux aspects, ce qu'il est capable de faire pour lui-même, en termes d'excellence, et ce qu'il est capable de faire pour autrui, toujours en termes d'excellence.

Quand on parle de *skyes bu dam pa*, d'êtres excellents dans notre contexte, on peut tout à fait penser à Karmapa, à Lama Teunsang, à Lama Jigmé Rinpoché.

Et là on parle juste de l'individu excellent.

- Car ensuite on voit le soutra se poursuivre en parlant de དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ *dge ba'i bshes gnyen*.

C'est le *yang dag pa'i dge ba'i bshes gnyen*, c'est le *Kalyanamitra*, c'est l'ami spirituel, et là, il est encore plus rare de rencontrer un(e) véritable ami(e) spirituel(le).

*Skyes bu dam pa* et *dge ba'i bshes gnyen* sont assez proches, c'est-à-dire l'être excellent et l'ami spirituel, mais on donne un adjectif, on dit *yang ta par* pour dire excellent, parfait, littéralement c'est aussi totalement pur mais dans le sens où on peut très bien se retrouver avec le contraire, des êtres spirituels qui ne sont pas du tout parfaits.

C'est un peu le sens induit, mais il y a l'idée que quant à ce qu'on doit développer et ce dont on doit pouvoir s'affranchir, on le fait sans erreur, donc il y a vraiment l'idée d'être juste, il n'y a pas d'erreur dans ce que l'on applique à soi-même et il n'y a pas d'erreur non plus dans ce que l'on propose à autrui.

- Ensuite il y a : rare d'obtenir ce que l'on appellera ici les གདམས་འགྲུབ་ *gdams ngag* les instructions libératrices ou les moyens.

C'est une chose très importante parce que ça veut dire qu'avec une instruction libératrice, même infime, simple, on peut obtenir d'immenses résultats, instructions libératrices qui vont tout changer dans notre progression spirituelle.

Il y a un joli exemple que l'on peut donner pour illustrer ça, c'est lié à la vie de Milarépa. Il avait un disciple. Sachez que souvent on utilisait, en tous les yogis, ce qu'on appelle སྐྱོན་ཐག་ *sgom thag* qui veut dire ceinture de méditation ; c'est simplement une ceinture en tissu, rouge en général, qui passe sur l'épaule et tient le corps, va tenir le genou, qui lie le corps.

Ce disciple méditait les techniques du Mahamoudra, mais sa méditation était extrêmement perturbée, il n'arrivait pas à avoir une « bonne méditation », vraiment trop de pensées. Il explique cela à Milarépa qui lui dit simplement : « Ta ceinture de méditation est trop tendue, il faut juste que tu sois un petit peu plus détendu, qu'elle soit un petit peu plus détendue. »

Et en fait, ce n'est pas du tout qu'il méditait mal, c'est simplement que cette espèce de savoir-faire, c'est ce que dit cette histoire, c'est ce petit détail que Milarépa peut lui indiquer et qui va permettre de grands fruits, de grands accomplissements.

Et on pourrait dire que c'est une définition qu'on peut faire des *gdams ngag*, des instructions libératrices ; c'est une petite chose mais qui fait la différence. D'une petite instruction, on peut obtenir de grands résultats. C'est un peu la définition qu'on pourrait donner à ces fameuses instructions libératrices.

- Ensuite ce qui est indiqué : il est rare de pouvoir littéralement bien pratiquer le dharma,

dans le sens où il est rare de pouvoir accomplir tout ce qui va être nécessaire pour que notre pratique soit fructueuse, et qui passe par l'écoute, par la réflexion, par la mise en œuvre, c'est tout un processus ; et donc c'est cela aussi qui est pointé : il est très rare de pouvoir, on pourrait dire de manière totale, mettre en œuvre cette pratique.

- Ensuite, toujours dans cette citation, « il est rare de vivre de façon correcte »,

c'est ce qui est dit dans la traduction en français. En tibétain on parle de འཇོན་ *'tsho ba*, les modes d'existence, les modes de survie, ce que l'on fait pour vivre, dans le sens où on va considérer qu'il y a des façons correctes de subvenir à son existence et des façons beaucoup moins correctes voire carrément incorrectes de subvenir à son existence. Donc il est dit que c'est très rare de se retrouver dans une situation où ce qui nous permet de subvenir à notre existence, à notre vie, est correct ; et c'est là encore une des difficultés d'obtention.

- Et la citation se termine en disant : en français c'est exprimé comme ça : il est rare de pratiquer, il est difficile de pratiquer consciencieusement ce qui est conforme au Dharma ;

dans le sens de décider de vivre une vie humaine qui s'accorde en tous points avec ce qui est indiqué dans le Dharma, il est évidemment très rare d'obtenir une telle existence.

Tout cela est donc une suite de raretés, de difficultés qui s'enchaînent les unes les autres.

#### *La citation de La Marche vers l'éveil*

Il y a aussi une citation de Shantideva dans *La Marche vers l'éveil*, qui nous dit simplement :

*Ces libertés et ces richesses sont extrêmement difficiles à trouver.*

c'est-à-dire qu'elles sont extrêmement rares.

Tout ce passage qu'on vient de voir avec ces citations est une forme de réponse à cette manière de parler de l'existence humaine en disant qu'elle est précieuse. Pourquoi est-elle précieuse ? C'est une façon d'y répondre.

### *La difficulté d'obtention par les exemples*

Deuxième partie : c'est une autre façon de réfléchir à cette rareté, cette difficulté d'obtention par le biais de différents exemples.

On se retrouve avec ce fameux exemple de Shantideva qu'on trouve dans *La Marche vers l'éveil*, où il nous parle justement de cette image de la tortue aveugle. La citation nous dit :

*En conséquence, dit le Bouddha, il est aussi difficile de devenir un homme [c'est-à-dire cette précieuse existence humaine] que pour une tortue de passer sa tête dans un joug ballotté sur les flots de l'immense océan.*

Donc c'est cette image de cette tortue aveugle qui vit dans les tréfonds de l'océan et qui va remonter à la surface une fois par siècle pour prendre de l'air, et de la probabilité qu'elle aurait de pouvoir passer à ce moment-là sa tête par le trou d'un joug, donc une pièce de bois troué, qui est ballotté par les vagues à la surface de l'océan. Du point de vue de la probabilité, c'est extrêmement rare ; image très populaire utilisée ici.

0.45.46

Juste pour illustrer ces difficultés d'obtention par des exemples mais qui est en fait une manière d'évoquer la probabilité, pour dire que c'est une autre façon d'entrevoir ces difficultés d'obtention, Acharya est allé regarder dans *Le chemin de la grande perfection*, de Patrul Rinpoché, également traduit en français, et là on trouve d'autres exemples.

Premièrement, c'est l'exemple du mur lisse contre lequel on lancerait un pois, ou un grain lisse, et l'idée qu'il puisse tout à coup rester sur le mur. Ce n'est pas totalement impossible, mais c'est quand même assez peu probable. Il va jusqu'à dire qu'obtenir une précieuse existence humaine est encore moins probable que cette probabilité.

Deuxième exemple : il imagine une aiguille qu'on mettrait à la verticale et au-dessus on lâcherait par exemple des grains de riz, et il y a la possibilité qu'un grain de riz se fiche sur la pointe de l'aiguille et reste fixé ainsi. De nouveau c'est extrêmement rare, et obtenir une précieuse existence humaine est encore plus rare que cette rareté-là.

Troisième exemple, plus contemporain qui nous vient de Jigmé Rinpoché et qui est cette fameuse image de la balle de golf : si on lance une balle de golf alors qu'on est en plein vol dans un avion, il est possible qu'elle arrive jusqu'au trou du golf où elle doit rentrer normalement, mais obtenir une précieuse existence humaine est encore moins probable.

C'est une manière de dire que ce n'est pas du tout garanti d'obtenir une précieuse existence humaine.

### *L'obtention de la précieuse existence humaine est liée aux actes accomplis*

Ensuite on voit qu'on reprend cette idée comme quoi il est difficile d'obtenir une précieuse existence humaine, et que c'est d'autant plus le cas lorsqu'on demeure dans un état d'existence défavorable avec cette idée d'états d'existence défavorables et d'autres qui sont favorables, au contraire.

Alors pourquoi il est difficile dans ce cas-là ? Parce que c'est lié directement à ce que l'on accomplit. En français c'est exprimé ainsi :

*Parce qu'elle résulte d'une accumulation d'actes positifs.*

C'est vraiment l'idée qu'il est très rare finalement de développer des actes (pensées, paroles et actions) qui aillent dans le sens du développement de quelque chose de vertueux. Et la précieuse existence humaine découle de cela, et donc il est très rare de développer une telle attitude, d'où sa rareté de ce point de vue-là.

Il continue l'argumentaire en disant que la caractéristique des existences inférieures, ou états d'existence défavorables, l'idée même de défavorable parce que dans ces états, on n'a pas le loisir de développer des actes positifs parce qu'on ne sait pas, c'est-à-dire c'est ce que dit Gampopa ici, il y a cette non-connaissance, ce non-savoir qui nous permettrait si on avait ce savoir de développer ces actes positifs, on ne sait pas le faire. Donc d'une manière constante on va développer des actes négatifs par méconnaissance, par ignorance.

On n'ira pas dans le détail de chacun des mots, on ne fera pas une analyse de texte trop pointue, c'est pour cela que nous procédons de cette façon.

### *Le bienfait de l'obtention de la précieuse existence humaine*

On peut aborder là un autre point. On laisse de côté des détails sur ces états d'existence défavorables en revenant sur un autre point très important, c'est le bienfait. Là c'est exprimé aussi dans une citation qu'on verra tout à l'heure, parce qu'obtenir une précieuse existence humaine nous permet d'atteindre l'éveil. Donc du point de vue bienfait c'est-à-dire ce qu'elle nous permet de faire, ce à quoi elle nous permet d'accéder est incroyable.

Ici il y a une citation de Shantideva qui va l'exprimer aussi en disant :

*Elle permet à l'être humain d'atteindre son but.*

Dans la traduction, il y a être humain, mais Acharya revient dans le détail de *skyes bu*, en tibétain, c'est l'équivalent sanskrit de *purusha* ou *purush* ; c'est en fait le terme qui désigne un être idéal, en quelque sorte, ce n'est pas seulement un être humain, c'est presque un héros, quelqu'un vraiment d'extraordinaire.

Il y a deux façons de comprendre *purush* ou *purusha* :

- d'une part, du fait de sa naissance, c'est-à-dire que parmi les différentes formes d'existence possibles, c'est une naissance comme un humain, une naissance comme deva, ça c'est *purush* en sanskrit;
- et puis, c'est ce qu'on appelle aussi, en tibétain ལྷ་ལེགས་ *khyad legs*, pour parler de ce qui est

particulièrement excellent, c'est la possibilité d'obtention de l'éveil.

Tout ça décrit le *purusha*. Ici ce n'est pas juste l'être humain. Cet être extraordinaire peut atteindre son but.

Peut-être qu'une des caractéristiques propres de cette idée de *skyes bu*, d'abord c'est parce que clairement, dans le langage parlé ou dans la compréhension simple, c'est effectivement l'être humain, on n'utilisera jamais ce terme pour parler d'un animal, d'un chien ou autres, on ne dira pas *skyes bu*, vraiment ça désigne les êtres humains, mais surtout ce que ça désigne, c'est le pouvoir, c'est l'aptitude à faire, l'habileté. En fait, c'est vraiment ça qui caractérise le *skyes bu*, c'est le pouvoir de faire, le pouvoir d'accomplissement ; il y a quelque chose en nous qui nous permet de faire.

0.57.46

### Questions - réponses

Maintenant si vous avez des questions :

*Q. En quoi il est difficile de rencontrer un ami spirituel, une bonne personne finalement ?*

Cette notion de *dge ba'i dam pa* ou de *dge ba'i bshes gnyen* en tibétain pour dire l'ami spirituel.

R. Je vous retourne la question. Qu'est-ce qui fait que ce soit difficile de rencontrer des personnes excellentes dans votre vie ? Dans notre propre existence, sans même du tout parler d'ami spirituel, quelles sont les personnes réellement excellentes que nous rencontrons dans notre vie, ces amitiés profondes auxquelles on peut faire confiance, sont-elles si fréquentes que ça ? On va très vite comprendre que l'on parle là de choses d'extraordinairement rares. On peut aussi bien comprendre que si on parle là d'une belle amitié spirituelle, d'une profonde amitié spirituelle, c'est encore plus rare.

Je peux fournir un autre type de réponse plus classique où on évoque trois choses qui vont faire qu'il n'est pas du tout si évident de rencontrer un maître spirituel. On va évoquer :

- d'une part, on appellera ça le réceptacle, c'est-à-dire qu'il faut que nous-même soyons le réceptacle approprié pour recevoir cette relation. Il y a vraiment l'idée d'être un réceptacle.
- d'autre part, deuxième raison, il faut que le བསོད་ནམས་ *bsod nams*, traduit en général par le mérite, on pourrait dire la disposition positive, les richesses intérieures, qui vont permettre de nous ouvrir, de rencontrer tout simplement cette personne.
- ensuite la troisième caractéristique, ce sont les souhaits, c'est-à-dire qu'il faut aussi que nous ayons formulé des souhaits qui permettent cette rencontre.

Mais juste les souhaits seuls ne suffisent pas ; c'est pour ça qu'il y a cette idée de contenant, de réceptacle que nous sommes, il y a l'idée du *bsod nams*, disposition positive, et il y a l'idée des souhaits ; donc les trois vont importer.

C'est pourquoi, par exemple, à l'égard de maîtres spirituels extraordinaires tels que le Karmapa, faire des souhaits en se disant : puissé-je de vie en vie le rencontrer, être à son contact, établir ce lien, est une chose importante parce que, en fait, c'est une manière justement d'aller dans le sens des conditions plutôt des

raisons qui nous permettraient à un moment donné de faire cette rencontre.

*Q. Quelle est la relation entre ami spirituel et lama-racine ?*

R. C'est une réponse personnelle que je vous fais, après elle est discutable. J'aurais tendance à penser que des *dge ba'i bshes gnyen*, c'est-à-dire *Kalyanamitra*, on pourrait dire mentors spirituels, ces aides, ces soutiens spirituels, on peut en rencontrer plusieurs au cours d'une vie, parfois de nombreux, mais j'aurais tendance à penser que le lama-racine, il n'y en a qu'un, il y a quelque chose d'unique dans la relation.

On peut prendre l'exemple de Gampopa qui dit qu'il a eu de nombreux *dge ba'i bshes gnyen*, c'est-à-dire d'amis spirituels, mais il n'a eu qu'un seul lama-racine, c'est-à-dire Milarépa. Il y avait quelque chose dans la relation avec Milarépa de tout à fait unique.

*Q. La nuance entre principe de vie et principe conscient, quand Acharya évoquait le fait qu'ils se lient aux éléments paternel et maternel. Quelle est la différence entre principe de vie et principe conscient ?*

[Traducteur : Dans la description qu'Acharya donnait de la liaison entre le principe de vie et le principe conscient, des éléments qui se mettent en place pour la naissance d'un être humain à partir du bardo, ont été évoqués qu'il y avait un souffle de vie, un principe conscient et les éléments des parents.]

R. Pour clarifier ce qui a été dit sur cette idée de *srog*, on peut préciser en faisant une différence, -on retrouve aussi ces distinctions dans notre langage-, c'est la différence qu'on fait entre མ་ *tshé* et *srog*.

*Tshé*, c'est la durée de vie, donc on va considérer que la durée de vie n'est pas la même chose que le principe vital. Souvent ça nous apparaît comme une même chose, mais en fait le principe vital *srog* est différent de la durée de vie. Pourquoi ? Parce que la durée de vie, on va considérer qu'elle est plus ou moins établie, on dira qu'une personne vit tel nombre d'années, une autre, un autre nombre d'années ; en anglais il utilise le terme de *lifespan*, la durée de l'existence.

Maintenant *srog*, c'est le principe vital dans le sens où c'est le moment, du point de vue de l'*Abhidharma*, le moment où la conscience est liée au corps. Tant que la conscience est liée au corps, -avant on disait on va obtenir cette existence du fait de la rencontre avec ce qui nous vient de nos parents et la rencontre avec le principe conscient, mais ensuite on a cette existence et tant que l'existence reste liée au corps, on parlera de *srog* ; ça c'est du point de vue de l'*Abhidharma*.

Du point de vue des Tantras, on va faire un lien un peu différent, on va considérer que *srog*, ce principe vital, est lié au souffle, et c'est pour ça que c'est proche de la respiration, en parlant de la possibilité de voir le souffle interrompu et non interrompu, et ça c'est aussi lié à la force vitale mais du point de vue plus subtile encore.

1.15.35

*Q. Est-ce que, quand on parle du purusha, ça correspond aussi à དཔལ་འགྲོ་པ་ *dpa' bo* guerrier du dharma ?*

R. En fait, ce sont deux mots différents, ça désigne vraiment deux choses différentes. *Skyes bu* en tibétain, équivalent de *purush* en sanskrit, c'est vraiment l'individu, certes il a des aptitudes, mais quand on utilise le

terme de *dpa' bo* en tibétain, c'est pour dire le côté presque, pas forcément guerrier, mais disons le grand courage. C'est pour ça qu'on traduit en général en français le terme de *dpa' bo* par le brave, la brave, donc la bravoure. *Dpa' bo* désigne dans ce cas-là une qualité, une qualité que bien sûr peut avoir un individu, mais dans ce cas-là c'est une qualité de l'individu. Et comme exemple, ce qui me vient tout de suite à l'esprit, c'est lama Teunsang qui est à la fois cet être excellent, et en plus cet espèce de courage incroyable, cette détermination, etc, ses grandes qualités. Là c'est quelqu'un qui conjugue les deux, l'excellence de l'individu qu'il est, avec en plus cette qualité de courage exceptionnelle. C'est pour ça que ça désigne deux choses très différentes.

Je vais juste rajouter quelque chose. La notion de courage est ambivalente. On va utiliser le terme de *dpa' bo* pour dire quelqu'un qui agit pour le bien d'autrui, ce n'est pas simplement quelqu'un qui a du courage, parce qu'il peut y avoir bravoure et bravoure, là c'est la bravoure bienveillante, c'est-à-dire c'est cette bravoure pour autrui. C'est une différence à faire.

### *Conclusion de la session*

Nous allons arrêter là la session. Je vais juste rajouter quelque chose sur ce quoi on peut réfléchir ensuite. La chose qui reste à faire, c'est maintenant qu'on a pris conscience d'un certain nombre de choses, c'est vraiment d'y réfléchir et de méditer, de prendre vraiment du temps pour se dire en quoi finalement c'est quelque chose de difficile à obtenir, en quoi c'est rare, c'est vraiment d'essayer d'aller plus profondément dans cette compréhension. Première chose.

Ce que je vous demande finalement, c'est d'aller au-delà de l'enseignement, au-delà de ce qu'on lit dans le livre. Il va falloir vraiment trouver une conviction personnelle profonde liée à cette compréhension. C'est ce que je vous demande.

Et puis deuxième chose, j'ai envie de vous demander de trouver d'autres exemples de préciosité, de probabilité d'obtention d'une existence humaine. On a bien sûr l'idée de l'image classique de la tortue, mais ce que je vous demande est de trouver d'autres images, d'autres exemples qui pourraient illustrer, selon vous, cette rareté.

J'ai juste quelque chose qui me vient en tête, c'est l'idée de ramener de l'eau en puisant dans un puits, ça peut nous demander beaucoup d'efforts, il y a quelque chose de l'ordre de cette rareté que l'on va ainsi puiser et il ne faut pas en faire tomber une goutte.

L'idée est vraiment d'essayer de trouver en quoi, qu'est-ce qu'on exprime à travers ces exemples, d'en faire un exercice pour nous-même.

Ce que je vous propose, c'est que la prochaine fois qu'on se retrouve, c'est-à-dire dans un mois, on commence par ça, c'est-à-dire on commence par voir avec vous ces exemples qui vous sont venus et qui illustrent selon vous la rareté de l'obtention d'une précieuse existence humaine. On prend une quinzaine de minutes pour voir ça ensemble.