



Lettre de Lama Tenzin Samphel, adressée à la Sangha, à propos du coronavirus.

Au moment où j'écris ceci, le coronavirus menace la vie de tout le monde et la peur est omniprésente. Peu importe si vous touchez quelqu'un ou même quelque chose, il existe un danger de tomber mortellement malade.

Tout le monde reste à la maison, et personne ne peut sortir librement. Même la loi menace de répercussions.

C'est un moment très triste et la première fois que je vois ceci dans ma vie. Je me souviens avoir entendu parler de la façon dont, pendant les guerres mondiales, les gens ont souffert, craignant d'être arrêtés, affamés, torturés et tués. Toutes ces choses, je n'ai fait qu'en entendre parler. Je n'ai jamais vécu moi-même dans cet état de panique.

Nous sommes tous des êtres humains sur cette même planète qui vivons cela ensemble, et je veux donc parler un peu de cette situation.

D'une manière générale, je pense qu'il n'y a pas un seul être vivant qui souhaite la souffrance et qui abandonnerait le bonheur. Tout le monde du matin au soir est occupé et travaille durement afin de trouver le bonheur. Ils ne font pas cela pour trouver de la souffrance.

Dans notre monde, il n'y a rien de plus précieux que notre propre vie. De même, il n'y a personne qui ne soit pas effrayé à la pensée de la mort. Quand tout va bien dans la vie, il est possible que nous ayons beaucoup d'amis autour de nous, mais quand nous traversons un moment difficile, souvent nous nous sentons seuls, tristes et isolés.

Durant ces périodes, il est très important d'aider les autres et de partager avec les autres. Ne souffrez pas seul, ou laissez les autres souffrir seuls. Pendant les moments difficiles, passer ne serait-ce qu'un peu de temps à parler avec les autres procure un grand soulagement.

Lorsque nous pensons à nous-mêmes et à ce que nous possédons, tout ce que nous avons vraiment, c'est notre corps et notre esprit. Si le corps est en bonne santé, et que vous avez de la nourriture et un abri, c'est suffisant pour le corps. Mais, pour l'esprit, même si vous avez de la nourriture à manger, des vêtements à porter, la richesse dans vos poches et que tout est abondant, encore vous n'êtes pas satisfait et vous avez de plus en plus de désir et de moins en moins de contentement.

Vous possédez déjà tout ce dont vous avez besoin, et pourtant quand vous voyez ce que quelqu'un d'autre a, vous ressentez le besoin d'avoir davantage. Avec une telle addiction, toute votre vie se remplit de colère, de jalousie, de compétition et d'arrogance. Vous devenez fou du matin au soir. Même endormi votre esprit est encore perturbé.

Vous ne pouvez pas boire une seule tasse de thé sans que votre esprit ne soit agité par la haine et la cupidité, ou même juste par l'attachement et l'aversion. C'est la véritable cause des problèmes et de la souffrance dans notre vie.

En effet, nous pourrions dire que la cause ultime de cette très grave pandémie de coronavirus est cet esprit négatif qui fait faire et dire toutes les mauvaises choses au corps et à la parole.

C'est aussi le résultat du karma collectif de tous les êtres sensibles. Nous ne pouvons pas dire que ce n'est que le résultat de ruptures de samaya dans le Vajrayana, comme certains l'ont suggéré, parce que si vous regardez la majorité de la population, les pratiquants du Vajrayana ne représentent même pas 1%. Et parmi eux, combien ont brisé leur samaya assez sérieusement ?

Pourquoi le monde entier souffrirait-il à cause d'une si petite quantité de pratiquants du Vajrayana? ce n'est pas une logique valide, que nous parlions du point de vue des pratiquants du Vajrayana ou simplement des personnes laïques.

Il est dit dans les Sutras, par le Bouddha lui-même que quelle que soit l'action que l'on accomplisse, elle ne mûrira que sur soi-même et ne mûrira sur personne ou quoi que ce soit d'autre. Le Bouddha a dit qu'il n'en était pas possible autrement.

Comme je suis un Tibétain, maintenant je veux parler du point de vue d'un Tibétain. Il y a un proverbe qui dit : « Même si vous venez du ciel, votre attitude doit s'adapter à ce monde. » Ce type de moralité ou d'attitude dans notre société est appelé loi ou règles.

Pour cela, il en existe deux types : les lois mondaines et les lois ou règles morales. Lorsque nous parlons de la loi mondaine, en général, il s'agit de respecter la loi et l'ordre du pays où vous vivez. Par exemple, les pays occidentaux sont très avancés et développés de façon matérialiste, et ils ont donc un bon système de soins et de santé et vivent longtemps. La raison principale de cela, si je peux dire, est qu'ils respectent généralement leurs lois et leurs règles. En outre, la plupart des occidentaux sont éduqués et élevés pour être très honnêtes. La majorité ne sait pas mentir et tricher, même si elle ne croit pas vraiment en la religion.

Dans la société tibétaine, nous disons que toutes les lois du monde sont contenues dans seize codes. Tous ces seize codes, sont eux-mêmes inclus dans l'honnêteté et la vérité. Cela signifie que celui dont les mots et les pensée s'y conforment, ont une vie longue et épanouissante, ce que nous voyons parmi les Occidentaux.

Le deuxième type de loi est la loi morale. C'est la manière de se comporter de manière vertueuse. Lorsque nous suivons la loi morale, notre corps, notre parole et notre esprit ne sont pas sous le pouvoir de la négativité, mais plutôt cultivent la positivité.

Pour être clair, les mauvaises actions du corps sont : voler (du vol d'une simple aiguille jusqu'à celui de la terre et du pays d'autrui), nuire aux autres, tuer autrui, violer autrui, agir avec bestialité, et la pédophilie.

Les défauts de la parole sont le mensonge, semer la discorde, les mots durs, les commérages et le bavardage inutile.

Les négativités de l'esprit comprennent la colère, les pensées nuisibles, la jalousie et les pensées violentes. Tout cela est ce que nous devons éviter. En outre, vous enfreignez la loi de la morale quand vous mangez ce qui n'est pas comestible, quand vous faites des actions qui ne doivent pas l'être, et tout simplement lorsque la base de la moralité n'est plus respectée. Lorsque la loi morale est enfreinte, ce genre d'épidémies survient. Un exemple très simple de ceci est, il y a quelques années la maladie de la vache folle. Si vous nourrissez un animal herbivore avec de la viande

animale ou des produits carnés, il deviendra fou; c'est logique. Toutes ces sortes de maladies sont produites par l'homme.

Comme l'a expliqué Dudjom Rinpoché: « On dit que notre âge est un âge dégénéré à cause du fait que chacun se livre aux mauvaises actions. » C'est ce qu'on appelle un mauvais âge à cause des gens qui accomplissent de mauvaises actions. Cela signifie que la loi et les règles de la société ont été enfreintes et que, dans le contexte religieux, les voeux et la bonne conduite n'ont pas été respectés.

Lorsque les gens oublient la vérité et la bonne moralité, ainsi que le bon comportement et s'engagent dans un mauvais comportement et une mauvaise moralité ou même tout simplement dans un égoïsme extrême, ces situations critiques surviennent. En revanche, si tout le monde respecte la loi par lui-même et s'il essaie d'abandonner les comportements négatifs et d'adopter un bon comportement, il est certain alors, que nous aurons tous une vie heureuse.

De plus, nous devons comprendre que nous vivons au sein des cinq éléments et que notre bien-être dépend directement de ces cinq éléments. Ces cinq éléments sont la terre, le feu, l'eau, le vent et l'espace, que nous pouvons également comprendre comme solidité, chaleur, liquide, mouvement et conscience.

Notre corps est composé de ces cinq éléments et la vie et la mort est une question de savoir si oui ou non, les éléments sont en harmonie. Si les cinq éléments extérieurs ne sont pas en harmonie, alors il y a toutes sortes de catastrophes naturelles, qui causent la destruction de toutes les conditions favorables de notre vie et de nos moyens d'existence et peuvent apporter la mort. Si les cinq éléments intérieurs ne sont pas en harmonie, la maladie physique et mentale en est le résultat. Pour qu'une seule fleur pousse, chacun des cinq éléments a son propre rôle pour rendre son existence possible. Par exemple, la terre rassemble toutes les substances solides pour la fleur; l'eau diffuse et nourrit les racines, les feuilles, les tiges et les pétales; le feu la fait grandir et s'épanouir; et le vent maintient la fleur vivante et fraîche. Si même un seul de ces éléments est manquant, il est sûr que la fleur ne poussera pas ou ne poussera pas correctement.

En raison des cinq éléments de notre corps, lorsque nous mangeons une bouchée de nourriture, par exemple, la nourriture est écrasée et digérée dans notre estomac. Elle est ensuite filtrée, dans l'essence pure de la nourriture pour le sang, à travers les intestins de sorte que tous les autres organes fonctionnent. Tous les restes d'impuretés sont transformés en excréments que notre corps peut rejeter. Si ces éléments sont déséquilibrés, alors nous tombons malades ou mourons.

Parce que les cinq éléments extérieurs et intérieurs sont si vitaux, les Tibétains considèrent et respectent chaque élément comme une déesse. Dans leur vie quotidienne, ils ne creusent pas le sol sans raison; ils n'enlèvent pas les roches sans raison; ils ne polluent pas l'eau; et ils ne brûlent pas de produits toxiques.

Ils pensent que s'ils ne respectent pas les cinq éléments, alors extérieurement, cela causera des catastrophes naturelles et intérieurement, cela occasionnera maladie et circonstances difficiles.

À notre époque, que j'appelle l'âge des produits chimiques, les produits chimiques ont contaminé tous les cinq éléments. Ils sont dans la nourriture, dans les médicaments, dans toutes les cultures; presque tout est contaminé. Surtout, quand les gens extraient des minéraux et déplacent l'eau de son endroit naturel vers un lieu où elle n'est pas et vice versa, font des collines sur des plaines et aplatissent les collines et les montagnes, et pour obtenir du pétrole, fracturent et creusent le sol,

alors ils détruisent la vitalité de la terre et les éléments, apportant toutes sortes de catastrophes naturelles.

Pour obtenir une récolte plus abondante, les gens utilisent de nombreux poisons et pesticides, que nous mangeons ensuite et qui nous apportent le cancer et de nombreuses maladies incurables. Les humains ont construit des ogives nucléaires et des centrales partout. On dit que c'est pour protéger le pays, bien qu'en réalité ce soit juste pour l'argent. Ce que cela fait, tôt ou tard, c'est de faire mourir tout le monde. Il s'agit d'une action extrêmement criminelle. Non seulement pour notre génération, mais pour de nombreuses générations, les déchets nucléaires et les radiations causeront de nombreux handicaps, maladies incurables et décès. Pour cela, aucun pays n'essaie vraiment d'arrêter cela et de s'en occuper. C'est très triste.

Au lieu de cela, si un pays a développé cette capacité, ils disent qu'ils sont une superpuissance. Le danger du rayonnement nucléaire est terrible. Partout où ces toxines nucléaires ont pollué l'air, elles causeront des handicaps et le cancer. Partout où ces toxines ont pollué l'eau, elles tueront toute la vie dans l'eau et si nous ingérons ou touchons cette eau, elles détruiront les organes et causeront des myriades de maladies de la peau.

Lorsque ces toxines polluent le sol, elles tuent toutes les plantes et la terre devient stérile. Même les scientifiques parlent de tout cela très clairement. Tout le monde doit protéger l'environnement. Même s'il s'agit d'un petit morceau de plastique, ne le jeter pas n'importe où, mais essayez de le réutiliser ou de le recycler, ou du moins le mettre dans la poubelle adéquate. Il est important d'éviter tous les aliments chimiques et aussi tous les produits qui sont fabriqués avec des produits chimiques toxiques. Ne les utilisez pas vous-mêmes et encouragez les autres à ne pas les utiliser non plus.

Il est vrai qu'il existe beaucoup de prophéties qui parlent des cinq âges dégénérés, de leurs signes et de la mentalité des gens. Elles parlent de la maladie, de la famine, de la guerre et des catastrophes naturelles à venir, mais je ne veux pas parler de toutes ces choses ici.

Selon la tradition Vajrayana, il est dit que depuis l'origine, la nature des cinq éléments sont les cinq déesses de la sagesse. Lorsque les pratiquants arrivent à un certain niveau de réalisation, ils peuvent voir directement les éléments comme des déesses. Ces déesses sont parfois aussi appelées "mamos". Selon les tantras, au début, un pratiquant ne verra pas les éléments comme des déesses, mais si vous y prêtez attention et méditez sur elles, alors petit à petit, selon vos progrès, vous verrez chaque élément apparaître comme une déesse.

Si, au lieu de voir les éléments comme des déesses et de les respecter, vous détruisez les éléments, alors les « mamos » se fâchent et envoient des perturbations des éléments, des maladies et toutes sortes de circonstances défavorables.

Pour éviter cela, nous devons tous protéger les éléments, et surtout nous devons éviter d'abattre les forêts. C'est notre dernière chance d'arrêter la destruction de la nature et de protéger l'environnement.

Si tout le monde fait cela, alors notre planète terre continuera à survivre, et tous les êtres sensibles pourront vivre heureux. C'est notre dernier espoir. Alors s'il vous plaît, que tout le monde agisse avec responsabilité et soit attentif. En général, la vie occidentale est très occupée. On se lève tôt pour le travail et on rentre tard, nous n'avons pas de temps à passer avec notre propre famille ou même pour voir ses propres enfants. C'est ainsi qu'est la vie en Occident, mais en ce moment,

quand vous avez le temps, ne le gaspillez pas avec internet, la télévision, le téléphone, et ainsi de suite. Au lieu de cela, c'est un moment très important et précieux à passer avec vos proches et à partager ensemble en famille.

Si vous êtes célibataire, alors c'est le moment d'apprendre à se sentir à l'aise et détendu à la maison seul. Habituellement, dès que vous vous ennuyez, vous pensez immédiatement à faire quelque chose ou à aller quelque part.

Cela signifie que votre bonheur dépend des distractions et des circonstances extérieures. Il ne s'agit pas d'un véritable bonheur intérieur. Habituellement, vous sortez en disant que c'est pour votre travail ou pour voir des amis. En ce moment, il n'y a aucun moyen de sortir. Il n'y a pas le choix, vous devez rester à la maison. La joie que vous aviez avec beaucoup de gens, maintenant vous devez la trouver, même si vous êtes tout seul. Si vous êtes un pratiquant du Dharma, à la maison, consacrez la moitié de votre temps à votre famille et la moitié de votre temps pour la pratique du Dharma. C'est la meilleure façon. Ainsi, vous pouvez faire le meilleur usage de ces nouvelles circonstances.

Si vous êtes un pratiquant du Vajrayana, pour éviter et vous protéger de cette épidémie, vous pouvez faire la Sadhana du Bouddha de Médecine, réciter les mantras de Tara (Parnashavari), la prière de Thangtong Gyalpo, appelée "Les versets qui ont sauvé Sakya de la maladie," la Sadhana d'Orgyen Menla (Guru Rinpoché de médecine), ou vous pouvez faire le rituel d'accomplissement des mamos. Il existe également plusieurs prières écrites spécialement pour notre âge par Dudjom Rinpoché.

Si vous êtes un pratiquant quotidien sérieux, alors il y a la pratique de Tröma de la tradition du Dudjom Tersar, qui a été révélée spécialement, pour notre temps et les circonstances actuelles. Si vous pratiquez cela profondément alors sûrement dans cette vie même, vous atteindrez le corps arc-en-ciel. Récemment, il y a eu plusieurs pratiquants qui ont atteint le corps arc-en-ciel grâce à cette pratique, ce qui est la preuve de son efficacité. Donc, si vous êtes en mesure de faire cette pratique, il est sûr que l'enseignement et la transmission de Tröma ne vous tromperont pas. C'est la promesse de vajra de Guru Rinpoché.

Néanmoins, pour ce virus, nous devons prendre les précautions appropriées et suivre sérieusement les conseils des médecins. C'est très important, mais d'un autre côté, nous n'avons pas besoin d'être complètement effrayés par le virus non plus.

Nous sommes censés être Bouddhistes. Notre principal refuge et nos protecteurs sont le Bouddha et nos maîtres. Invoquez-les. Priez-les. Suppliez-les en disant : « Que cette maladie disparaisse à jamais, et que tous les êtres sensibles vivent heureux. »

Dans votre vie quotidienne, essayez de maintenir le bon cœur et de garder l'esprit de contentement ou de satisfaction. Quelque soit l'acte vertueux que vous accomplissez, n'oubliez pas de le dédier pour le bien de tous les êtres sensibles.

Engagez-vous dans une bonne conduite, basée sur l'honnêteté. Cultivez la vertu par le corps, la parole et l'esprit et encouragez les autres à faire de même. Chaque fois que des pensées négatives surgissent qui peuvent conduire à des actions négatives, essayez de les éviter et encouragez les autres à faire de même. Méditez tout le temps sur l'impermanence : rappelez-vous que notre vie et toutes nos activités sont impermanentes. Quand la vie prend fin, priez le Bouddha et les maîtres. Reposez votre esprit en paix et restez calme et confiant. C'est très important. Guru Rinpoché,

Padmasambhava, qui a été prophétisé par le Bouddha Shakyamuni lui-même, est le seul bouddha particulièrement lié à notre génération. En tant que tel, ses bénédictions et sa protection sont très rapides et efficaces pour nous. Si nous avons une foi totale et une pleine confiance en lui et que nous faisons la prière en sept lignes avec le mantra de Guru Rinpoché chaque fois que nous aurons le temps, il est certain qu'il nous protégera de toutes les peurs de cette vie, et dans la prochaine vie, nous renaîtrons au paradis de Guru Rinpoché, appelé « Lumière de Lotus ».

En ce moment très triste de ce temps, où tout le monde est effrayé par ce virus, avec l'intention d'aider, j'ai écrit ces quelques mots. S'il vous plaît, gardez-les à l'esprit. Que tous les êtres respectent la vérité et vivent heureux selon le dharma.

Ceci a été écrit par Lama Tenzin Samphel, le 27 mars 2020 à Shedup Kunsang Choling , à Septvaux, France.
