

Convertir l'Adversité en Chemin d'éveil
Conseils de Khenpo Chöchok.
Conférence donnée au KTT de Paris

1) niveau accessible aux débutants :

Il n'y a pas de transformation à ce niveau :

A : soit on peut changer la situation : ne pas s'inquiéter. Soit on ne peut pas : il ne sert à rien de s'inquiéter !

B : Savoir accepter la situation. Nous ne sommes jamais stables; il y a des hauts et des bas.

Connaître des bas ne signifie pas être un loser.

Il est important d'accepter ce qui nous arrive car chercher l'impossible risque de créer des troubles mentaux ;

Le rejet de notre âge ne va pas nous permettre de rajeunir.

L'acceptation entraîne le progrès.

Il est important de partir "d'où on est ».

C : Essayer de développer le contentement, une satisfaction (au delà de l'acceptation)

Le bonheur véritable ne dépend pas de conditions extérieures.

Ne pas chercher à avoir toujours plus.

Si on ne recherche pas toujours plus, les difficultés existeront toujours mais perdront de leur pouvoir sur nous.

2) niveau :

En cas de difficulté physique ou mentale, penser à ceux qui sont dans la même situation que nous.

Développer la compassion.

En souffrant, on comprend la souffrance des autres.

Notre souffrance est donc une occasion d'évoluer.

Façon par exemple de faire face à la colère :

On utilise notre propre colère pour savoir ce que les autres ressentent quand ils sont en colère. Idem quand on est blessé.

On souhaite que les autres ne ressentent plus leur douleur, tristesse...

La situation n'est toujours pas transformée mais utilisée de façon positive.

3) niveau : accessible seulement aux méditants expérimentés.

Transformation de la souffrance.

En cas de souffrance,(colère, attachement...) le méditant ne va pas vivre cette émotion mais la regarder. Il va en faire l'expérience pour s'apercevoir qu'elle n'a pas de réalité. Elle n'est qu'une énergie vide.

La souffrance se transforme dans 3 corps de l'éveil. (cf. pp 95 *La voie vers l'éveil de Shamar Rinpoché*)

La colère n'est pas éliminée mais abandonnée.

C'est l'incompréhension de la colère (ou autre) qui crée la souffrance.

De façon générale, développer un esprit heureux.