

## **Ne pas faire de mal : éviter de tuer des animaux Par Zopa Rinpotché en des endroits divers**

Les animaux ont des sensations. Ils ont le même esprit que nous, et désirent aussi le bonheur comme nous aussi. Par exemple, si vous les touchez soudainement, ils sont immédiatement effrayés. Ils ont peur si quelqu'un les tape ou les frappe avec un bâton. Nous sommes aussi apeurés. Si quelqu'un jette de l'eau froide sur notre corps, soudainement nous ressentons un choc. Il en est de même pour les animaux. Ils ont le même esprit, et il est très important ce savoir ce qui leur arrive.

Même s'ils ne peuvent parler, ne peuvent s'exprimer, les animaux peuvent montrer leur crainte à travers leur corps. Par exemple, ils essayent de fuir en courant. Les êtres humains peuvent parler et se plaindre. Ils peuvent poursuivre en justice. Ils peuvent se plaindre auprès de la police. Les êtres humains peuvent agir tellement, mais les animaux ne le peuvent. Ils ne peuvent rien faire. Ils ne peuvent pas exprimer leur souffrance. Les êtres humains peuvent parler de leurs craintes. Que d'autres gens acceptent votre souffrance ou non, au moins vous pouvez l'expliquer et l'autre personne peut entendre. Les animaux ne le peuvent, mais vous pouvez voir la façon dont ils ressentent à travers leurs mouvements. Si quelqu'un essaye de les attaquer, ils fuient. Ils sont effrayés, ce qui signifie qu'ils veulent le bonheur et non la souffrance. Ceci est un point très important, qu'ils ont le même esprit que nous. Si vous les tuez, alors vous créez le mauvais karma négatif pour devenir comme eux. Pendant des centaines de milliers de vies, vous aurez le karma de renaître en tant qu'animal. Pendant beaucoup de milliers de vies, vous souffrirez des conséquences.

Il est dit dans les enseignements que si vous tuez un animal, à cause de ce karma, vous serez tué cinq cent fois par d'autres. Vous souffrirez dans l'enfer chaud pendant des milliers d'éons. Il est aussi bon de vous demander comment ce serait si quelqu'un vous tuait avec un couteau. Comment vous sentiriez-vous dans une telle situation ?

Par exemple, si vous mettez votre doigt dans de l'eau chaude, pouvez-vous le supporter ? Vous ne pouvez le supporter. Il en est de même quand vous tuez des animaux. Il n'y a aucun bon résultat en cela. Il n'y a aucune matière à discuter là-dessus.

### **Ne pas chasser, s'il vous plaît**

Rinpotché a suggéré que ce message soit imprimé, avec l'expression « Ne pas chasser » à plusieurs des centres Bouddhistes FPMT :

« S'il vous plaît, ne tuez pas les animaux. Ils désirent aussi le bonheur, et ne veulent pas souffrir. Tout comme vous, ils ne veulent pas être chassés. »

### **Le Karma de Tuer**

Rinpotché a donné le conseil suivant à un étudiant qui avait un serpent de compagnie, qu'il nourrissait avec des souris.

« Mon très cher Martin,

J'ai quelque chose à te dire de cœur à cœur, concernant la souffrance des animaux. J'ai entendu que tu as un serpent de compagnie, et que tu dois le nourrir avec des souris. La souris a besoin de ton amour, et désire ton aide.

Aussi, il est mentionné dans les enseignements du Bouddha au sujet du karma de tuer. Si tu tues un être sensible, alors pendant 500 vies, tu seras tué par d'autres. Ceci est le résultat d'un karma négatif de tuer. Ceci est aussi expliqué par le fait que le karma est expansif. Si tu plantes une graine d'arbre Bodhi de la taille du bout d'un doigt, alors de cela résultent beaucoup de branches. Tout cela provient d'une graine. Les arbres géants grandissent tous à partir de petites graines. Ainsi, tu peux acquérir de grands résultats d'une petite cause. En termes de notre propre évolution intérieure, l'effet est beaucoup plus grand. Non seulement on souffre pendant beaucoup de vies, mais le karma négatif de tuer obscurcit l'esprit. Cela devient un obstacle au développement de l'Amour-Bienveillance et de la compassion pour les êtres vivants, au développement de l'esprit altruiste afin d'obtenir l'éveil pour sauver tous les êtres sensibles. Par conséquent, nous ne pouvons parfaire notre tâche pour les êtres sensibles en les libérant de la souffrance et en les menant tous vers l'éveil.

Tout ceci vient de négativités comme le fait de tuer. Parce que la motivation n'est pas vertueuse, alors l'action devient non vertueuse, un mauvais karma. Ceci obscurcit l'esprit, et au final il est difficile de voir la réalité, l'ultime nature du « je », et la nature de notre propre esprit. On n'est pas capable de réaliser ceci. Sans la sagesse réalisant la nature, il n'y a aucune autre réalisation qui peut illuminer la racine des souffrances du Samsara, et la racine de l'illusion et le karma, cette ignorance ne reconnaissant pas la nature du soi et de l'esprit. Sans cette sagesse, tu ne peux couper la racine de la souffrance samsarique, la cause, et il n'y a aucune façon de te libérer toi-même de l'illusion et du karma – aucune fin pour le Samsara. Tu dois souffrir indéfiniment. Alors, tu ne peux libérer les autres de la souffrance samsarique et de sa cause.

Donc, si tu dois prendre soin du serpent, et que le serpent n'est pas végétarien, tu dois t'engager dans l'acte de tuer. Ceci est discriminant. Tu donnes de l'amour au serpent mais non à la souris. Ils veulent tous le bonheur et ne veulent pas souffrir, et ils désirent tous que tu leur donnes de l'amour. Si tu libères le serpent, il tuera d'autres animaux. La solution, quelque soit le chemin, est problématique.

La solution est de développer ton esprit sur le chemin aussi rapidement que possible, afin de libérer toi-même du karma et de l'illusion, d'entrer sur le chemin du Mahayana, et éliminer les voiles souillures subtils pour acquérir l'esprit l'omniscient et être capable de lire les esprits de tous les êtres sensibles. Tu es capable de voir leur karma, leurs souhaits, leurs caractéristiques, le niveau d'intelligence, et tu es capable de voir directement toutes les méthodes pour les aider. Tu as un pouvoir parfait, et de la compassion pour tous les êtres sensibles sans discrimination. Tu peux accomplir un travail parfait pour tous les êtres sensibles. Tu peux les libérer en ayant tous les moyens, spécialement en les guidant de bonheur en bonheur, jusqu'à l'éveil parfait. Tu n'as plus besoin de reprendre naissance encore et encore dans le Samsara et expérimenter tant de souffrances telles que la faim, la soif, la chaleur, et le froid. Médites sur le fait que tout bonheur dépend de beaucoup d'êtres sensibles. Par exemple, quand une maison est construite, beaucoup de vers et de fourmis sont tuées. Beaucoup d'épreuves sont expérimentées par ces êtres. De plus, pour la nourriture et les vêtements, beaucoup d'êtres doivent être tués. Pour une assiette de riz, tant d'êtres doivent être tués. Il en est de même pour nos vêtements faits de soie ou de peaux d'animaux. Beaucoup d'êtres doivent souffrir pour notre confort et notre survie. Si tu te libères toi-même et n'a plus besoin de reprendre naissance, alors il y a tant de soulagement pour les êtres sensibles, tant d'êtres sensibles n'ont plus à souffrir. Tu es libéré du Samsara, et tu libères d'autres êtres de devoir souffrir. Par des méthodes de libération, spécialement en révélant le Dharma, tu peux libérer beaucoup d'êtres et les mener vers l'éveil.

La conclusion est que nous pouvons pratiquer maintenant pour libérer ces animaux des royaumes de souffrance. Il en est de même pour les êtres des enfers et les fantômes affamés. Ceci est une solution, afin qu'ils n'aient pas à souffrir pendant longtemps en se tuant entre eux. Nous devrions nous focaliser sur cette méthode pour libérer ces êtres autant que possible, pour qu'ils ne souffrent plus. Ceci est uniquement à travers la pratique du Dharma. Ceci est mon conseil pour toi.

Probablement la meilleure chose est de libérer les animaux et prier pour leur meilleure renaissance. Tu peux méditer pour purifier le karma négatif et prier pour des renaissances plus élevées. Tu peux chanter les cinq mantras puissants et les dédier pour une meilleure renaissance et une rencontre avec le Dharma. Ceci est un petit exemple de la façon dont tu peux leur être bénéfique.

Pratiquer le non mal aux autres, et leur être bénéfique autant que possible. Tu peux révéler la sagesse du Dharma et éduquer d'autres gens de cette façon. Ceci apporte la paix et le bonheur à soi même et aux autres. Toi et les autres n'auront plus à renaître dans les royaumes inférieurs. Même s'ils ne sont pas libérés de la souffrance et de ses causes et n'obtiennent pas l'éveil en cette vie-ci, ils peuvent toujours accomplir les causes de l'éveil dans le futur.

Ainsi, s'il te plaît pratique la compassion pour les autres. De cela ne vient aucun mal envers les autres, et la pensée de leur être bénéfique. Puisque tu as un bon cœur, est une personne de bonne nature, ceci est mon humble conseil pour toi.

Il est bon de savoir davantage comment leur être bénéfique, comment les libérer complètement, comment accomplir une bonne renaissance pour la prochaine vie, la libération du Samsara, et aussi le plein éveil. Tu peux réciter des prières et des mantras pour que les animaux puissent les entendre. Il serait bon, en accord avec mes observations, de réciter le mantra du Bouddha Maitreya. Les bénéfiques de la récitation de ce mantra sont :

1. On ne renaît plus dans les royaumes inférieurs
2. On aura continuellement la prospérité matérielle et mentale.
3. On renaîtra en tant que roi qui tourne la roue dans les vies futures pendant des milliers d'éons (d'après la vie d'un déva qui est plus longue que celle d'un humain). Un roi qui tourne la roue a le plus grand pouvoir et la plus grande prospérité dans un univers. Il est unique dans cet univers, le seul.
4. On demeurera dans les dix actions vertueuses.
5. Même si on n'est pas éveillé au cours de la période du Bouddha Shakyamuni, on renaîtra en tant que l'un des disciples au moment du Bouddha Maitreya. On recevra la prédiction de notre éveil du Bouddha Maitreya. Tôt ou tard, on obtiendra l'éveil.

Réciter ce mantra serait du plus grand bénéfice pour tous les êtres, pas seulement pour le serpent.

Un autre mantra à réciter est le mantra Cime de Pureté. Il est extrêmement puissant et aussi un mantra qui soigne beaucoup. Si un moine pleinement ordonné brise ses vœux racines et était destiné aux royaumes inférieurs, ce mantra le libérerait des royaumes inférieurs.

Le Bouddha Shakyamuni a dit à Ananda que quiconque entend le mantra du Bouddha de médecine ne renaîtra pas dans les royaumes inférieurs. Le réciter chaque jour nous libère de toute souffrance et apporte tous les bénéfices, y compris le succès dans cette vie, jusqu'à l'éveil.

L'essence des 84 000 enseignements du Bouddha sont les enseignements de la Prajñāparamita – ceci est le cœur des enseignements du Bouddha. Il y a beaucoup de volumes de la Prajñāparamita, la version élaborée qui contient 12 volumes, la version moyenne qui contient 3 volumes, et la courte version qui contient 80 000 stances. Le cœur même de cela est appelé « Le Cœur de Sagesse ». Ceci est l'enseignement que le Bouddha chérit le plus parce que c'est la méthode pour soulager les êtres sensibles de la souffrance du Samsara, et de sa racine : l'ignorance. Quand tu as du temps il est bon de réciter la prière entière. Sinon, récite simplement le mantra.

Aussi, pour t'aider sur la fondation du chemin vers la libération et l'éveil, il est bon de lire n'importe laquelle des prières du lamrim, planter la graine du chemin entier.

Une autre façon d'être bénéfique aux animaux est de les faire tourner autour d'objets saints, stupas, et écritures, spécialement ceux contenant des reliques et des mantras. Fais tourner ton serpent autour des objets saints autant

que possible. Fais des prières pour accomplir l'esprit d'éveil pour le serpent et tous les êtres sensibles. Fais une prière pour réaliser la vacuité :

« Dans toutes mes vies, puissé-je ne jamais être séparé du victorieux, lama Tsongkhapa, agissant en personne du guru Mahayana. Puissions-nous, ma famille, mes amis, et tous les êtres, ne jamais nous détourner, même un seul instant, de l'excellent chemin loué par les Victorieux. »

Prie pour que le serpent et tous les êtres, quand ils mourront, renaissent immédiatement dans une Terre Pure ou obtiennent une précieuse renaissance humaine, rencontrent un guru Mahayana parfaitement qualifié, pratiquent la Voie, et obtiennent toutes les réalisations, il est bon de faire cela pour quelqu'un à qui tu souhaites adresser une prière. Ensuite il est excellent de faire la dédicace suivante :

« Grâce aux mérites des trois temps créés par moi, les Bouddhas, Bodhisattvas, et tous les autres êtres sensibles, où que je me trouve – n'importe lequel des univers, monde, pays, région, ou endroit, juste pour le fait de ma présence dans cet univers, monde, pays, région ou endroit, puissent ces êtres purifier leur karma négatif et ne jamais renaître dans les mauvais royaumes. Puisse ceci leur permettre d'avoir la foi dans le refuge et le karma, et générer l'Amour-Bienveillance, la compassion, et l'esprit d'éveil immédiatement dans leurs cœurs, et immédiatement les soulager de toutes leurs peines et de leurs douleurs mentales. Puisse ceci apporter une grande félicité dans les cœurs de ceux qui sont affectés par la dépression, et les gens souffrant de problèmes relationnels. Puisse ceci remplir leur cœur d'une joie incroyable, et de toute paix et tout bonheur. Et puisse ceci leur permettre d'avoir une vie plus signifiante en actualisant la Voie. Puisse la souffrance être pacifiée, et ceux dans le besoin d'argent trouver la prospérité. Puissent-ils réaliser que le but de leur vie est d'actualiser le chemin vers l'éveil. Puissent ceux qui souhaitent faire une retraite trouver un endroit pour méditer et accomplir toutes les réalisations. Puissent-ils ne jamais expérimenter la guerre, la torture, la pauvreté, les dangers du feu, de l'eau, des tremblements de terre, et tous les désastres naturels. Puissé-je devenir celui qui exauce tous les souhaits pour tous les êtres sensibles.

Puisse aucune action devenir un karma négatif, et toute chose devenir Dharma. Puissent tous les êtres accomplir l'éveil rapidement, en actualisant la Voie.

Grâce aux mérites des trois temps créés par moi, les Bouddhas, Bodhisattvas, et tous les autres êtres sensibles, qui existent, mais n'existent pas d'un autre côté, puissé-je, moi qui existe, mais n'existe pas de mon propre côté, accomplir l'éveil du maître Bouddha Shakyamuni, qui existe, mais n'existe pas de son propre côté, et mener tous les êtres sensibles, qui existent, mais n'existent pas de leur propre côté, vers l'éveil par moi-même seul.

Tout comme le brave Manjushri et Samanthabhadra aussi,  
Ont réalisé les choses comme elles sont,  
Moi, aussi, je dédie tous les mérites de la meilleure façon,  
Pour que je puisse suivre leur exemple parfait.

Puissent les enseignements s'étendre dans toutes les directions et fleurir dans ce monde, dans mon esprit et les esprits de tous les êtres sensibles. »

En circumambulant les animaux autour d'objets saints et en récitant des mantras pour eux, nous les aidons à accomplir de bonnes renaissances, rencontrer les enseignements, accomplir la libération et au final l'éveil. Ils peuvent purifier toute trace de négativité, les graines et leurs empreintes. Ils sont capables d'achever toutes les réalisations d'amour, de sagesse, et pouvoir, et ainsi accomplir un travail parfait pour d'autres.

Tu devrais réciter des prières et des mantras verbalement, à haute voix, afin qu'ils puissent avoir de bonnes empreintes dans leurs esprits, les aider à accomplir l'éveil – qui est la cessation de toutes souffrances de l'esprit, grossières ou subtiles, et parfaire leurs réalisations – l'état pleinement parfait de l'esprit, le bonheur inégalé. Il serait beaucoup mieux d'acheter de la viande d'un magasin pour ton serpent. Tu pourrais essayer de la déguiser en une souris, et bien que le serpent ait encore du karma de tuer, il ne serait pas complet. Aussi, si tu donnes une souris en jouet à ton serpent, il pourrait apprendre que les souris ne sont plus comestibles, et peut-être qu'il ne voudra plus les manger du tout.

J'espère que tu ne vas pas t'évanouir ou t'effondrer, submergé avec tous ces conseils.  
Avec beaucoup d'amour et prière. »

### **Sur le fait de manger de la viande**

*Une nonne a demandé à Rinpotché si elle devait arrêter de manger de la viande, et devenir végétarienne.*

J'ai voulu te signifier qu'il est meilleur d'éviter de manger de la viande. Bien sûr, parfois les gens n'ont pas le choix et doivent manger de la viande. Mais, dans ton cas, il est meilleur d'éviter de manger de la viande par compassion. Avant de manger de la viande, pense à l'endroit de sa provenance, en coupant le cou d'un animal, contre sa volonté, et à quel point l'animal a pu expérimenter la souffrance. Après avoir pensé à cela, *tu ne peux pas* manger de la viande ! La viande peut être très jolie pour la personne qui la mange, mais pas pour l'animal qui a souffert autant et qui n'est pas mort naturellement.

Tu peux dire des prières pour les animaux qui ont été tués, mais si tu manges de la viande tu joues toujours un petit rôle dans la mort de l'animal. Si chacun arrêta de manger de la viande alors plus aucun animal ne serait tué pour cette raison.