

Bodhicharyāvatāra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྡོད་པ་ལ་འདུག་པ།

Par le Vénérable Lama Gelong Sangyay Tendzin

Session 7

30 Janvier 2021

Session Q&R-2: 1^{er} Chapitre

Refuge & Bodhicitta

Seven-Branch Prayer | Prière à Sept Branches

Offrande du Mandala de l'Univers

Requête d'Enseignements

Bonjour,

Nous poursuivons aujourd'hui la session Questions/Réponses sur le premier chapitre du Bodhicharyavatara commencée il y a deux semaines. Avant de poursuivre, je souhaite revenir sur une question pour laquelle j'ai eu peu de temps lors de la dernière séance.

QUESTION: Qui est Atisha?

RÉPONSE:

Atisha est né en Inde en l'an 982. Il fut premièrement initié à, et est devenu un adepte de, l'ésotérisme et pratiques du Tantra, qui étaient très populaires en Inde à son époque. Cependant, bien qu'ayant des résultats très positifs, il décida de renoncer à rechercher les siddhis réalisés par les pratiques tantriques.

Souhaitant développer la compassion et l'altruisme, à trente ans, il prit des vœux bouddhistes et souhaitant étudier avec le maître de la compassion Dharmakirti (Tib. Serlingpa), il se rendit où ce dernier demeurait, au pays de Suvarnadvipa (aujourd'hui Sumatra).

Il y resta douze ans, apprenant, entre autres, la pratique de l'Entraînement de l'Esprit. La gratitude d'Atisha envers Dharmakirti était telle qu'il était incapable d'entendre son nom sans fondre en larmes.

À son retour en Inde, Atisha enseigna durant quinze ans dans différents monastères et fut reconnu comme le maître le plus érudit et le plus personnellement réalisé de toute l'Inde. À cette époque, le Tibet avait une énorme soif de vrais enseignements bouddhistes en raison de la persécution sévère du bouddhisme par le roi Langdarma. Il fut invité à enseigner au Tibet, mais il refusa de s'y rendre.

Quelques années plus tard, alors qu'il exerçait la fonction de maître de discipline au monastère de Vikramashila, il approuva l'expulsion d'un moine ayant bu de l'alcool dans le cadre d'une cérémonie tantrique. La déesse Tara, son Yidam, lui apparut alors en rêve et lui dit qu'il était responsable de l'expulsion d'un pratiquant sincère, et qu'en tant que pénitence, il devait aller au Tibet et enseigner.

Il accepte donc l'invitation suivante. Il lui fut difficile d'obtenir la permission du directeur de Vikramashila, du fait de son important prestige en Inde. Finalement, il

eut l'autorisation d'aller au Tibet, à la condition qu'il revienne après trois ans. Cependant, au Tibet, la nécessité de sa présence et de ses enseignements étaient si grandes qu'il ne revint jamais et y mourut douze ans plus tard.

QUESTION: Qu'est-ce qu'un Chakravartin?

RÉPONSE:

Un Roi Chakravarti est un roi qui règne sur les quatre grands continents (Pubbavideha, Jambudipa, Aparagoyana, Uttarakuru) de la Terre. Le roi obtient le règne de tous les continents par la paix. De par sa grande vertu, sept trésors miraculeux apparaissent, dont la *Chakraratnaya*, une énorme roue qui tourne dans le ciel.

Cette roue permet au roi et à son armée de voyager n'importe où. Il voyage à travers le monde et enseigne à tous les rois comment gouverner en paix. S'il le souhaite, il peut voyager dans les royaumes inférieurs avec le pouvoir de la *Chakraratnaya*.

Ce n'est que lorsque les humains sont vertueux et vivent longtemps qu'apparaît un roi Chakravarti. Les contes de Jataka, inclus dans le Canon Pali, donnent la description des rois bouddhistes Chakravarti.

QUESTION: Qui sont Indra et Brahma?

RÉPONSE:

Brahma est identique au "dieu créateur", dans le Rupa dhatu, le monde de la forme. C'est un état manifesté lorsque nous cultivons le premier des quatre Dhyani en méditation.

Dans l'hindouisme, cela correspond à la conception personnelle et à l'icône visible du principe universel impersonnel appelé "Brahman", quelque chose que nous pourrions identifier comme le principe cosmique.

Indra est le dieu le plus élevé du Karma dhatu. Indra réside au-dessus du mont Sumeru, dans le "Paradis des 33". Il règne sur les Devas du monde du désir. La renaissance dans le royaume d'Indra est une conséquence d'un très bon karma, pour les êtres ayant beaucoup de mérite, mais n'étant pas exempt de désir.

QUESTION: Quelles sont les cinq Sciences enseignées au monastère de Nalanda?

RÉPONSE:

Les cinq Sciences Majeures enseignées à l'Université de Nalanda (appelées les Cinq Principales) sont:

1. la Grammaire, comprenant la théorie de la traduction et l'étymologie.

La langue tibétaine classique reste une riche source de vocabulaire soigneusement compilé exprimant la signification du Bouddhadharma. Traditionnellement, on commence l'étude de la langue tibétaine à l'aide de traités grammaticaux anciens tels que "Les Trente Versets" et "l'Utilisation des signes de genre" par l'érudit Thonmi Sambhota.

2. la Logique, basée sur les écrits de Dinaga et Dharmakirti.

3. les Arts bouddhistes, tels que peintures de thangka, sculpture, architecture,...

4. la Médecine & le Bien-être, tels que la connaissance des *Nyepas*, du pouls, les traitements et toutes les connaissances dérivées des traités médicaux apportés au

Tibet par l'Abbé Shantarakshita. Cela inclut également la géomancie tibétaine, science antique de la santé et du bien-être.

5. La Philosophie, largement enseignée dans toutes les différentes écoles. Nous suivons l'école Madhyamaka de la tradition Nalanda.

En outre, les étudiants étaient aussi instruits dans les "cinq sciences mineures" appelées "Sciences Ordinaires". Les Bodhisattvas étaient formés à ces cinq sciences ordinaires afin qu'ils puissent se perfectionner et atteindre une cognition immaculée ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ །

Les cinq Sciences Ordinaires comprenaient:

1. l'Astrologie
2. la Poésie
3. la Prosodie (les modèles de rythme et de son, utilisés dans la poésie)
4. la Lexicographie (la compilation de dictionnaires, étude des synonymes)
5. la Composition dramatique

QUESTION: Concernant la Bodhicitta d'Aspiration: comment savoir si nous sommes remplis de Bodhicitta?

RÉPONSE:

La Bodhicitta d'Aspiration demande à être pratiquée. Comment? En lisant les grands Monlam -ou aspirations- des grands Bodhisattvas du passé, tels que celles que nous avons lus avec Sa Sainteté Karmapa la semaine dernière. Monlam est l'un des aspects de Paramita, il s'agit donc d'une pratique incessante, jusqu'à ce que vous atteigniez la réalisation de ces aspirations, autrement dit la Bouddhité.

QUESTION: Y-a-t-il un indicateur nous permettant de savoir que nous sommes en harmonie avec notre nature de Bouddha?

RÉPONSE:

Eh bien, je dirais... quand cette question ne se pose plus. Quand l'esprit est en paix, et cela ne peut être que lorsqu'il est inséparable de tout et de tout le monde. Quand "Khor-sum tong-pa" est réalisé et permanent. Il y a aussi un état de félicité constante. Le bonheur inséparable du vide. Aucun désir.

QUESTION: Dans la **strophe 15**: que signifie " **insight** " ?

RÉPONSE:

La "vue profonde" ("insight") est l'un des deux aspects de la méditation du Mahamudra. Il est appelé *Lhag-Tong* en tibétain et est plus connu en Occident par la terminologie sanskrite "*vipaśhyānā*" ou "*vipassanā*" en pali.

Toutes les pratiques de méditation du bouddhisme peuvent être classées comme suit: འཇིག་གནས་ - *Zhinay - Samatha*, "calme mental" ou ལྷག་མཐོང་ - "*Lhag-Tong - vipassanā*", "vision profonde" et tous les niveaux du bouddhisme contiennent ces deux types de pratique.

Il s'agit d'acquérir et de stabiliser la "vision pénétrante" qui devient naturellement accessible à mesure que l'on atteint le plus haut niveau de *samatha*. La caractéristique

essentielle du "calme mental" est que l'esprit est apaisé et mis au repos. Ce faisant, l'esprit en vient à demeurer en un seul point.

Dans les Sūtras, le Bouddha a dit que cette pratique devrait précéder la pratique de la "vision profonde" car l'apaisement de l'esprit permet à la vision pénétrante de se concentrer sur son objet en un seul point et donc de le comprendre facilement.

Sans le calme mental, l'esprit vacillera dans la distraction et la vision profonde ne pourra pas pénétrer pleinement son sujet. Il est également enseigné que le calme mental ne suffit pas en soi. Le calme mental produit par lui-même un état d'esprit paisible et apporte de nombreux autres avantages pour le pratiquant. Cependant, cela ne tranche pas la racine de l'ignorance qui relie les êtres sensibles à l'existence cyclique. Pour cela, la vision profonde est nécessaire.

QUESTION: La classification Chaleur / Tsemo - Expérience culminante / Shey-Zöd - Patience dans l'apprentissage / Zöd-Shey - Apprentissage de la Patience, fait-elle partie de la voie de la formation d'un Bodhisattva? Si tel est le cas, Lama peut-il nous donner ces quatre étapes en tibétain?

RÉPONSE:

Ce que vous relevez est lié au deuxième Chemin parmi les cinq Chemins de l'Eveil, celui de ལྷོང་ལམ་ - Jor-Lam - "Le Chemin de l'union", qui relie le premier chemin et le troisième chemin, མཐོང་ལམ་ - "Le Chemin de la vue".

Par conséquent, il s'agit bien sûr de la formation d'un Bodhisattva. Dans le Hinayana et le Mahayana, ce chemin comporte quatre niveaux. Dans les deux véhicules Hinayana, ces niveaux sont - du plus bas au plus élevé:

- 1) ལྷོད་ - dröd – 'Chaleur'; cela indique une quantité croissante d'expérience ou de réalisation dans la pratique de la méditation. Cela signifie que l'on a atteint un certain degré de compétence et que l'on s'approche de la réalisation réelle. Nous pourrions dire "méditativement chaud".
- 2) ལྷོ་མོ་ - tse-mo - 'Point culminant'. Ce terme a le sens général de la pointe de quelque chose, qui peut inclure l'idée d'acquérir une expérience de pointe.
- 3) མཐོང་པ་ - zöd-pa – 'Tolérance'
- 4) མཚོན་ཚོག་ - chö-chog - 'Dharma Suprême'.

Dans le Mahayana seul, le Chemin de l'Accumulation et le Chemin de l'Union sont désignés comme appartenant au "Bhumi de la conduite intentionnelle". Lorsque l'on considère les quatre sous-niveaux du Chemin de l'Union dans "Le bhumi de la conduite intentionnelle", on les nomme "Les quatre niveaux bhumis de la conduite intentionnelle".

Le Chemin suivant, མཐོང་ལམ་ - Thong lam - "Le Chemin de la Vision" est la maturation des seize aspects résultant des quatre moments de réalisation des quatre Nobles Vérités et de l'abandon concomitant des rejets liés à cette réalisation.

1. ཚོས་ ཤེས་ - chö-shey - "connaissance du dharma";
2. ཚོས་ བཟོད་ - chö-zöd - "acceptation de ce dharma";
3. ཇེས་ ཤེས་ - jey-shey - "connaissance ultérieure" (de celui-ci); et
4. ཇེས་ བཟོད་ - jey-zöd - "acceptation ultérieure" (de celui-ci).

Cela s'applique à chaque Noble Vérité. Au total, il y a donc "huit cognitions du chemin de la vue" et "huit acceptations qui leur correspondent".

Il y a beaucoup plus à apprendre et à pratiquer à ce sujet, mais je pense qu'ainsi, vous avez une perspective plus correcte. Prenez une chose à la fois et cela deviendra clair et vous mènera à votre objectif, celui de tous les bodhisattvas.

QUESTION: Ce premier chapitre du Bodhicaryâvatâra, donne une succession de comparaisons pour nous expliquer les bienfaits et les divers types de bodhicitta. À première vue, j'ai senti que ce n'était qu'une répétition de chaque point, pourtant, chacun semble développer une vue particulière de la bodhicitta. Cette construction est-elle particulière à Shantidéva ou commune à la rhétorique tibétaine?

RÉPONSE:

Cette manière d'exposer le sujet est bien entendu celle de Shantideva. Néanmoins, c'est une expression des vues et manières de ses maîtres et principalement de l'école Nalanda de philosophie Madhyamaka, que suivent la plupart des Tibétains.

QUESTION: Stanza 31 - What is the best way to praise and making offering to the noble ones and the Gurus, do we daily thinking about their quality in our heart or do we actually do Sadhana and write praises in letter to offer to Guru?

Strophe 31 - Quelle est la meilleure façon de louer et de faire des offrandes aux Nobles et aux Gurus? Est-ce en pensant quotidiennement à leur qualité dans notre cœur ou en pratiquant la Sadhana et composant des louanges dans une lettre offerte au Guru?

RÉPONSE:

Cela semble très bien. Commencez par pratiquer la sadhana. De cette façon, vous apprendrez à le faire spontanément du fond du cœur. Si vous rédigez des louanges dans une lettre au Guru, c'est une excellente façon de développer plus de clarté dans votre dévotion. Pourtant, on risque de devenir émotif ou de développer de l'attachement. L'attachement à ses propres mots et sentiments, et l'attachement au Guru. "La vacuité des trois cercles" est plus facile à pratiquer dans la sadhana. Toutefois, de nombreuses louanges au Guru sont devenues des sadhanas.

Je vous invite à vous reposer un peu avant de dédier cette séance au bénéfice de tous. Que tous les êtres manifestent rapidement leur véritable essence de Bouddha.

