

Shantideva's
Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude guidé par Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Chapitre Cinq : La Vigilance

Session 29 - le 4 septembre 2021

Bonjour à tous,

Commençons par la récitation des prières traditionnelles :

REFUGE | MANDALA | DEMANDE D'ENSEIGNEMENTS

Invocation du Lama | Quiescence mentale

Chapitre Cinq - Strophe 6 :

C'est ainsi que le Véridique
A montré que les peurs
Et les insondables souffrances
Émanent toutes de l'esprit.

La validité de cette affirmation repose sur les Écritures, qui déclarent que toutes les myriades de peurs et de souffrances de l'esprit et du corps expérimentées dans cette existence ainsi que dans toutes celles à venir, proviennent d'esprits dominés par l'illusion et la distraction ainsi que des actions négatives auxquelles elles ont donné lieu.

Cela fut dit par le Bouddha lui-même ; lui qui proclama la vérité, libre de tout mensonge.

Le *Ratnamegha*-sutra déclare que :

« Le pouvoir sur l'esprit confère le pouvoir sur tous les phénomènes ».

Dans le *Saddharma Smriti Upasthana*-sutra, nous lisons :

« L'esprit est notre ennemi, notre puissant ennemi.
Aucun ennemi n'existe en dehors de notre esprit.
Comme l'amadou enflammé par les flammes, s'est allumé lui-même,
L'esprit est allumé et brûlé par l'esprit lui-même ».

Chapitre Cinq - Strophe 7 :

Qui a fabriqué, et dans quel but,
Les armes des enfers ?
Qui donc a fait le sol de fer brûlant ?
Et d'où jaillissent toutes ces démons ?

Tous les instruments infernaux utilisés pour torturer les êtres – scies, épées, bosquets de lames acérées comme des rasoirs, broyeurs et mortiers dans lesquels les êtres sont écrasés – qui les a créés ? Dans quel but tourmenté ? Personne d'autre que l'esprit lui-même. Qui forgea le sol de fer brûlant, et pourquoi ? Il en est de même.

Et de la même façon, d'où, questionne Shantidéva, sont donc apparues toutes ces femmes, celles-là mêmes qu'il a convoitées et avec lesquelles il a commis des actes d'inconduite sexuelle dans le passé, l'appelant de la cime puis du pied des arbres shalmali ? Elles viennent de son esprit et de nulle part ailleurs.

Chapitre Cinq - Strophe 8 :

Toutes ces choses, dit le Sage,
Procèdent des pensées nuisibles.
Il n'est ainsi, dans les trois mondes,
D'autres dangers que les créations de l'esprit.

Toutes ces apparitions terrifiantes ne sont que la progéniture de son esprit pécheur ; ce sont ce qui apparaît à un esprit imprégné de non-vertu. C'est ce que le Seigneur Bouddha lui-même a dit, rapportent les écritures. Il est écrit dans le sutra qui distingue les différentes sortes d'êtres :

*« Les galets de fer incandescents,
Tous brûlants d'une flamme ardente,
Les scies de fer si bien aiguisées
Qui ont coupé un corps de cent façons ;
De l'esprit de ceux-là surgissent-ils,
Qui pèchent dans le corps, la parole et l'esprit. »*

Ainsi, à travers les trois mondes (*), aucun mal ou peur ne surgit sauf de l'esprit accablé par l'illusion.

(*) Les trois mondes possèdent deux significations :

- Les royaumes du Désir, de la Forme et du Non-forme
- Les mondes situés au-dessus, sur et sous la terre.

Par conséquent, si l'on parvient à protéger efficacement l'esprit, sans le laisser s'égarer dans le pouvoir de la distraction et de l'illusion, tous les dangers et blessures dans cette vie et dans les vies futures prendront fin.

Chapitre Cinq - Strophe 9 :

Si la générosité transcendante consistait
À dissiper la pauvreté du monde,
Comment nos protecteurs l'auraient-ils parfaite
Puisqu'il existe encore des pauvres ?

La générosité aussi vient de l'esprit.

Car si la *Dana Paramita* (de la générosité) devait consister en la distribution effective de grands dons conduisant à l'élimination complète de la pauvreté sans qu'il ne reste un seul mendiant, comment aurait-elle pu être réalisée par les Bouddhas du passé alors qu'il y a encore aujourd'hui de nombreux mendiants et des gens affamés ?

Néanmoins, le fait est, cependant, qu'ils l'ont réalisée.

Chapitre Cinq - Strophe 10 :

L'intention d'abandonner à tous les êtres
Tout ce que l'on possède et le fruit de ce don :
Voilà, dit le Bouddha, ce qu'est la générosité transcendante.
Il s'agit, là encore, de l'esprit.

L'*Akshayamati*-sutra enseigne :

*« Qu'est-ce que la paramita de la générosité ?
C'est le désir sincère de donner aux autres ce que l'on a,
Ainsi que l'offrande du résultat karmique d'un tel acte. »*

La générosité est perfectionnée en s'entraînant à l'attitude d'ouverture de cœur, dans l'intention authentique, totalement exempte d'avarice et de cupidité, de donner à tous les êtres sans aucune attente de récompense que ce soit dans cette vie ou dans la vie future.

Un tel entraînement implique le don à chacun, de statut élevé et inférieur, riche ou pauvre, de chacun de ses biens : c'est-à-dire son corps et ses possessions, ainsi que le mérite d'un tel don.

Le terme *Paramita* implique que l'acte de donner est accompli d'une manière exempte de la présomption d'existence réelle du sujet, de l'objet de l'action, ainsi que de l'action elle-même.

Par conséquent, la générosité ne dépend pas de la valeur objective du don. Elle dépend d'une générosité d'attitude, libérée de tout type d'attachement qui empêcherait de faire don de ses biens extérieurs ou de ses qualités et mérites intérieurs. Il s'ensuit que la générosité est dans l'esprit.

Chapitre Cinq - Strophe 11 :

Où emmener les poissons et les autres animaux
Pour qu'ils ne soient pas tués ?
C'est lorsqu'on parvient à renoncer,
Que l'on transcende la discipline.

La discipline éthique vient également de l'esprit, comme on peut le voir par rapport à l'acte de tuer. Il est impossible de trouver un lieu où mettre les êtres vivants (tels les poissons et autres animaux) où ils seraient protégés d'être tués.

Mais indépendamment du fait que d'autres êtres les mettent à mort, si nous sommes déterminés à nous en abstenir, pensant que nous ne tuerons même pas au prix de notre vie, on dit que c'est la perfection de la discipline éthique.

Les sutras définissent la discipline éthique comme la décision de s'abstenir de nuire aux autres.

De la même manière, le vœu de chasteté ne peut pas être observé simplement en supprimant les objets de luxure. La discipline éthique subsiste dans l'attitude de retenue, dans le fait de se débarrasser du désir quel qu'il soit.

Si cette attitude est absente, la seule abstention d'activités fâcheuses ne constitue pas une discipline. Par conséquent, la discipline aussi, nous vient de l'esprit.

Chapitre Cinq - Strophe 12 :

Des scélérats, il s'en trouve partout,
Et en venir à bout, jamais ne se pourra.
Celui qui a raison de sa seule colère,
A également raison de tous ses ennemis.

La patience vient aussi de l'esprit. Les êtres dangereux et indisciplinés sont partout comme l'espace lui-même, et où que vous alliez, vous ne trouverez jamais nulle part en dehors de l'espace. En d'autres termes, il n'y a nulle part qui soit exempt d'être susceptibles de faire du mal à autrui.

Il est impossible de se débarrasser de ces malfaiteurs. Il est impossible de se débarrasser des objets de notre colère. Mais même s'il y a toujours des ennemis qui nous blesseront, si par la pratique de la patience, nous sommes capables de subjuguier nos propres esprits et les délivrer de la colère, ce sera comme si nous avions réussi à vaincre tous ces ennemis.

Chapitre Cinq - Strophe 13 :

Comment trouver assez de cuir
Pour en recouvrir toute la terre ?
Avec le cuir d'une simple semelle,
On parvient au même résultat.

Shantidéva illustre cela avec l'idée de recouvrir la terre entière de cuir, de feuilles de peau douce, pour se protéger des épines et autres aspérités tranchantes. Où trouver de telles quantités de cuir ? Évidemment nulle part.

En revanche, si on se couvre simplement les pieds, en chaussant des chaussures à semelles de cuir, ce serait comme si toute la terre en était recouverte et notre but premier sera atteint.

Chapitre Cinq - Strophe 14 :

De même ne puis-je pas mettre fin
Aux réalités extérieures.
C'est ma pensée que je dois vaincre ;
À quoi bon vaincre autre chose ?

De la même manière, bien qu'il soit impossible d'éviter ou d'éliminer toute source extérieure de mal, tout ce que nous devons faire est de supprimer notre attitude intérieure de colère. Elle ne fait que démontrer notre attachement aux critères égocentriques qui définissent le bonheur à nos yeux. Quel besoin existe-t-il alors de se débarrasser des causes externes ?

Chapitre Cinq - Strophe 15 :

S'il suffit d'un état d'esprit clair
Pour renaître comme Brahmâ ou un autre dieu,
Les actes du corps et de la parole produisent,
En comparaison, des effets moins puissants.

La diligence aussi est fondée sur l'esprit. Si nous générons une attitude claire et sans équivoque de bonté ou de compassion, comme les pensées aimantes d'une mère pour son unique enfant, cet état fructifiera comme une renaissance dans le monde de Brahma, qui est un paradis du monde de la Forme, et dans tous les états exaltés de félicité associés à un tel état.

Il est dit dans le *Mahaparinirvana-sutra*, par exemple, que la grande compassion ressentie par une mère pour son enfant mourant ; ou la vive intention d'amour ressentie l'une pour l'autre par une mère et sa fille alors qu'elles se trouveraient toutes deux emportées par une rivière. Ces deux types de compassion intense ont résulté après la mort en leur naissance dans le monde de Brahma.

Ainsi, quelles que soient les bonnes actions du corps et de la parole que nous pouvons accomplir avec diligence, cela n'entraînera pas automatiquement la renaissance dans le monde de Brahma, car les actes physiques et verbaux sont faibles dans les résultats qu'ils procurent. C'est l'esprit qui est l'agent principal et déterminant.

Ce texte définit la diligence comme un état de joie mentale, bien qu'il existe de nombreuses façons de discuter de la diligence.

Nous nous arrêterons ici pour aujourd'hui. Je vous invite à demeurer quelque temps en quiétude mentale avant de dédier le mérite de cette session pour le bénéfice de tous.

