

Shantideva's
Bodhicaryâvatâra
བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྤོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude guidé par Vénérable Lama Sangyay Tendzin
Chapitre Cinq : La Vigilance
Session 30 - le 11 septembre 2021

Bonjour à tous,

Commençons par la récitation des prières traditionnelles :

REFUGE | MANDALA | DEMANDE D'ENSEIGNEMENTS
Invocation du Lama | Quiescence mentale

Avant de continuer, passons en revue les sujets qui ont été présentés jusqu'à présent dans ce chapitre consacré au maintien de la Vigilance. L'obtention d'un tel état de conscience stable dépend de l'examen répété de l'esprit et du corps dans leurs diverses situations.

Le premier sujet abordé concernait la protection de l'esprit pour mettre en œuvre les enseignements.

Le premier verset de ce chapitre consistait en un bref exposé du sujet. Il soulignait essentiellement la nécessité de s'en remettre à un maître authentique pour apprendre et former la vigilance intérieure de notre conduite du corps, de la parole et de l'esprit et mettre en œuvre consciemment le principe d'adoption ce qui doit être fait et de rejet ce qui ne doit pas être fait ; et ce dans toutes les circonstances que nous pouvons rencontrer.

Une explication détaillée suit alors que Shantideva nous explique ce sujet plus en détail en analysant trois aspects :

1. Dans les versets 2 à 7, il nous a montré que tous les maux viennent de l'esprit.
2. Dans les versets 8 à 17, il nous montre que toutes les vertus viennent aussi de l'esprit :

Nous avons particulièrement constaté la semaine dernière que les pratiques de *générosité*, *discipline éthique*, *patience* et *diligence* étaient toutes issues de l'esprit. C'est sur ce point que nous avons clôturé notre dernière session en commentant le verset 15.

Poursuivant toujours ce même sujet, nous abordons le commentaire des deux prochains aspects de Paramita, que sont la *concentration* et la *sagesse* dans les strophes 16 et 17.

Chapitre Cinq - Strophe 16 :

La pratique, même prolongée,
Des récitation et des austérités
N'atteint pas son but, dit Celui qui connaît le réel,
Quand l'esprit est distrait.

D'une manière générale, la concentration relève aussi de l'esprit. Il est vrai que l'on peut pendant longtemps subir toutes sortes d'austérités physiques pour provoquer la naissance de la concentration dans le courant mental.

Cela se fait généralement par des pratiques de récitation ou d'austérité telles que le jeûne ou la nudité.

Toutefois, si l'esprit est distrait par des objets de désir, flottant comme un bout de papier pris par le vent dans un arbre, quelles que soient les récitation ou les austérités exécutées, le but espéré ne sera pas atteint.

Cela a été dit par le Bouddha lui-même ; lui qui possède une vision directe et immédiate de la nature de toutes choses. Ainsi, dans le sutra qui résume les Absorptions Méditatives, le Bouddha dit :

*« O moines, si votre esprit est distrait par le désir,
Aucune de vos austérités et de vos prières ne donnera le moindre résultat. »*

Le sutra de la PrajnaParamita déclare également :

*« L'esprit distrait, on ne réalise pas son propre bien, et moins encore celui des autres.
Par conséquent, Ne laissez donc jamais votre esprit divaguer, même légèrement. »*

Chapitre Cinq - Strophe 17 :

Même s'ils aspirent à la fin de la souffrance et au bonheur,
Ceux qui ne connaissent pas ce mystère de l'esprit,
Ce savoir essentiel et suprême,
Errent vainement et sans raison.

Quant au dernier aspect de Paramita, la Sagesse, la chose la plus importante et que chacun doit comprendre, est la nature de l'esprit, qui est vide, dépourvue de soi et lumineuse. Bien que tout le monde la possède, tout le monde l'ignore ou ne le réalise pas. C'est en cela que cette nature est secrète.

Tous les phénomènes externes sont comparables à des reflets dans le miroir de l'esprit. Produits de l'esprit, ils n'en diffèrent point : ils n'en sont que le jeu. La tâche principale est donc de comprendre clairement l'esprit et à cette fin, il nous faut utiliser le raisonnement.

Nous devons examiner l'esprit : chercher sa forme, sa couleur, etc. Nous devons rechercher l'endroit où l'esprit surgit, où il demeure et où il cesse.

Si nous ne parvenons pas à comprendre que l'esprit est au-delà de tout concept d'origine, d'existence et de cessation ; si nous ne parvenons pas à pénétrer ce secret de l'esprit (son vide et son absence de soi), alors quel que soit notre désir d'atteindre la joie du nirvana et de déraciner les douleurs du samsara, nous errerons inutilement dans la misère.

Concernant ce secret du mental, les Shravakas et les Pratyekabuddhas ne comprennent pleinement que la vacuité du soi; ils ne comprennent pas la vacuité des phénomènes, qui leur reste cachée : un secret.

Pour résumer donc dans les mots du Gandavyuha :

"Toute conduite de bodhisattva est fondée sur l'esprit."

3. Dans les vers 18 à 22, Shantidéva insiste sur le troisième aspect du sujet : la nécessité de veiller sur son esprit.

Chapitre Cinq - Strophe 18 :

Puisqu'il en est ainsi, je vais dûment
Me saisir de mon esprit pour le garder :
À quoi bon trop d'austérités ?
La garde de mon esprit sera ma seule ascèse.

Toutes les peurs et tous les chagrins, de cette vie et des vies futures, ainsi que toutes les vertus et tous les mérites, proviennent de l'esprit.

Nous devons donc apprendre à contrôler notre esprit, en appliquant la pleine conscience, qui permet de garder en tête ce qu'il faut adopter et ce qu'il faut rejeter, et rester vigilant, en examinant à plusieurs reprises notre conduite du corps et de l'esprit.

Tous les préceptes sont inclus dans un tel effort. Parce que toute la discipline des yogis et des moines, se doit d'être un moyen de protéger l'esprit en maintenant un sens de conscience morale, à la fois vis-à-vis de soi et des autres.

À quoi bon leur sert es nombreuses disciplines aussi variées qu'ardues ; d'enfiler leurs vêtements de yogis ou de porter la robe safran ? Elles sont toutes inutiles.

Chapitre Cinq - Strophe 19 :

De même qu'un blessé entouré d'étourdis incontrôlés
Protège avec précaution sa blessure,
De même doit-on, parmi les êtres néfastes,
Protéger son esprit comme une plaie.

Lorsque nous nous trouvons dans les foules sauvages et indisciplinées (des personnes inattentives et dont l'attention est dispersée vers des objets extérieurs, des personnes dont l'esprit n'est pas restreint par la discipline), nous devons prendre le plus grand soin à protéger toutes les blessures physiques que nous pourrions avoir, par crainte de les voir aggravées.

Il en va de même lorsque nous sommes en mauvaise compagnie, avec des personnes brutales et cruelles qui nous mettent en colère, ou lorsque nous sommes avec des personnes sexuellement attirantes et susceptibles de stimuler notre désir, nous devons à tout moment garder les « blessures » de notre esprit avec un soin extrême, le protégeant de la grande souffrance qui viendra de l'endommagement des vœux, qu'après tout nous souhaitons observer.

Tout comme des circonstances défavorables aggravent nos blessures physiques, lorsque l'esprit tombe sous le pouvoir de choses souhaitées ou non souhaitées, l'envie ou la colère surgit. C'est pourquoi nous devons éviter les entreprises susceptibles d'exciter notre désir ou notre aversion.

Chapitre Cinq - Strophe 20 :

Si, craignant d'éprouver une souffrance minime,
Je protège avec soin mes blessures,
Pourquoi le choc des montagnes de l'Écrasement ne m'effraie-t-il pas
Au point que je protège la blessure de mon esprit ?

Nous prenons un soin particulier à protéger nos corps blessés, par crainte des souffrances relativement mineures de cette vie présente, qui pourraient survenir en raison de l'aggravation de notre condition physique.

Ne devrions-nous pas également utiliser la pleine conscience et l'introspection pour protéger nos esprits de la souillure par les afflictions, par peur de la douleur d'être broyés et matraqués plus tard dans l'Enfer de l'écrasement ? Il va de soi que la réponse à cette question est sans équivoque.

Chapitre Cinq - Strophe 21 :

Qui se conforme à cette conduite,
Même au milieu des malfaisants,
Même en compagnie des femmes, reste
Incorruptible et ferme dans son vœu.

Si, par la pleine conscience et l'introspection vigilante, nous gardons incessamment notre esprit, il en résultera que, que si nous nous trouvons avec des personnes difficiles susceptibles de stimuler l'agressivité ou avec d'autres plutôt séduisantes et susceptibles d'exciter notre désir, notre ferme attachement à l'observance des vœux et des préceptes ne déclinera pas à cause de telles circonstances. Cela montre à quel point la pleine conscience et la vigilance sont bonnes et utiles.

Chapitre Cinq - Strophe 22 :

Plutôt manquer de droits et d'honneurs,
Plutôt perdre mon corps et mes moyens de subsistance,
Plutôt laisser mes autres vertus se corrompre
Que de jamais permettre à mon esprit de se dégrader !

En conclusion, Shantidéva réfléchit qu'il est bien pour lui de perdre sa propriété et tout ce qui lui a été offert.

C'est bien pour lui de perdre toute estime dont il peut jouir en termes d'honneur ou de respect. C'est bien pour lui de perdre même son corps, le support de sa vie ; et cela n'a aucune importance si ses moyens de subsistance en termes de nourriture et de vêtements disparaissent tout simplement.

Bref, même s'il meurt et que tous les autres mérites provenant de son corps et de sa parole périssent, rien de tout cela n'est significatif. Et jamais, il n'abandonnera la pratique de garder soigneusement et avec vigilance son esprit afin qu'il puisse continuer à observer les préceptes.

Shantidéva va ensuite développer le prochain point portant sur l'utilisation de la pleine conscience et de l'introspection pour garder son esprit. Il commence par une brève explication dans le verset 23.

Chapitre Cinq - Strophe 23 :

À ceux qui veulent garder leur esprit
J'adresse, les mains jointes, cette prière :
« Restez attentifs et vigilants
Même au péril de votre vie ! »

Shantidéva s'adresse à tous ses partisans qui souhaitent garder leurs esprits. Il les prie de conserver avec diligence et par tous les moyens, même au prix de leur vie, une attitude de pleine conscience, n'oubliant jamais ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter.

Il les prie de maintenir un état d'introspection vigilante et d'examiner constamment leur conduite en pensée, en parole et en acte. Quand Shantidéva parle les mains jointes en supplication, ce n'est pas un geste de respect qu'il adresse à ses auditeurs ; Cela indique l'extrême importance de son message.

Par la suite, Shantidéva nous en fournit une explication approfondie au travers des cinq versets suivants expliquant les inconvénients de ne pas avoir d'introspection. Cela sera l'objet des slokas 24 à 28 inclus.

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

