

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 31 - le 18 septembre 2021

Bonjour à tous,

Commençons par la récitation des prières traditionnelles :

REFUGE | MANDALA | DEMANDE D'ENSEIGNEMENTS

Invocation du Lama | Quiescence mentale

Nous étudions actuellement le chapitre cinq du Bodhicaryâvatâra.

Avant de reprendre, résumons ce que nous avons étudié jusqu'à présent dans ce chapitre :

- La strophe 1 signale la nécessité de garder l'esprit afin de pouvoir appliquer les enseignements.
Shantideva détaille trois aspects de ce sujet :
 1. Les strophes 2 à 7 nous montrent que tous les maux viennent de l'esprit.
 2. Les strophes 8 à 17 nous montrent que toutes les vertus viennent aussi de l'esprit.
 3. Les strophes 18 à 22 insistent donc sur la nécessité de veiller sur notre esprit.
- La strophe 23 présente comment y parvenir : utiliser la pleine conscience et l'introspection pour garder son esprit. Cela commence par une brève incitation à le faire.
Dans ce verset, Shantidéva s'adresse à tous ses disciples qui souhaitent garder leur esprit ; il les adresse avec les mains jointes en supplication. Soyons clairs là-dessus : il ne s'agit pas d'un geste de respect envers son auditoire ; mais plutôt d'une façon d'insister sur l'extrême importance de son message.
- Les strophes 24 à 28 nous montrent en détail les inconvénients de ne pas avoir d'introspection.

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 24 :

Les hommes accablés par la maladie
N'ont plus le pouvoir de rien faire.
De même, l'esprit est impuissant
Quand l'ignorance le perturbe.

Qu'ils soient très intelligents ou jeunes et en plein épanouissement, lorsque les gens souffrent de déséquilibres des (« Nyepas », les humeurs du vent, de la bile et du flegme et sont affligés par la maladie, ils ne sont pas capables de marcher, de s'asseoir ou de parler.

De la même manière, les gens peuvent être très intelligents et lucides. Toutefois, s'ils manquent d'attention et d'introspection, leurs esprits seront dispersés. Ainsi, s'ils ignorent quel comportement doit être adopté ou au contraire évité, ils demeureront dans la confusion.

Le résultat est que, peu important les actions vertueuses entreprises : telles qu'étudier le Dharma ou simplement éviter de mal agir, ils demeureront incapables d'aboutir dans leurs démarches et d'obtenir le fruit de leurs actes.

Chapitre Cinq - Strophe 25 :

Tout ce qui fut entendu, pensé, et médité
Par ceux qui manquent de vigilance
Ne sera pas gardé en mémoire,
Juste comme l'eau dans un vase fêlé.

La sagesse n'est rien sans une introspection vigilante. La sagesse qui vient de recevoir les enseignements d'un maître spirituel, la sagesse qui résulte de la réflexion sur eux à force d'examens et d'analyses répétés, et enfin la sagesse qui vient de méditer avec concentration sur leur signification, tout cela ne sera vécu que de façon éphémère par ceux dont l'esprit est sans introspection vigilante.

Lorsque l'eau est versée dans un récipient percé, elle s'échappe progressivement et s'écoule. De même, les trois sortes de sagesse ne resteront pas longtemps chez les personnes qui n'ont que l'attention. Ils seront oubliés. Car sans introspection vigilante, la pleine conscience seule est impuissante à les retenir.

Chapitre Cinq - Strophe 26 :

Nombre d'êtres instruits,
Croyants, zélés et motivés
Encourent, faute de vigilance,
Les souillures de la chute.

La discipline elle-même peut être aussi réduite à néant.

Malgré leur connaissance parfaite des préceptes et du principe d'adoption et de rejet, bien qu'elles soient confiantes dans le principe karmique de cause à effet, et soient joyeuses et diligentes pour discerner quoi faire et quoi éviter, de nombreuses personnes se retrouvent entachées de chutes et leur discipline part à la dérive par manque d'introspection vigilante.

Chapitre Cinq - Strophe 27 :

Le manque de vigilance est un voleur
Qui, à la faveur d'une défaillance de l'attention,
Me dépouille des mérites que j'ai accumulés
Et me précipite dans les funestes destinées.

Chaque fois que l'on est en défaut de manque d'introspection vigilante, les bandits que sont le désir et la haine ainsi que les voleurs que sont l'orgueil et la jalousie, viennent à notre poursuite et obtiennent une entrée chaque fois que la garde de l'attention, -la mémoire de ce qui doit être adopté et rejeté-, est abandonnée.

Et tout le mérite accumulé dans le passé, -toutes les richesses de notre vertu-, ils le volent, coupant la force vitale des destins heureux et envoyant des êtres dans les royaumes inférieurs de la même manière que les voleurs et les bandits dérobent les biens de leurs victimes, ou même les assassinent.

Chapitre Cinq - Strophe 28 :

Les émotions négatives, cette bande de brigands,
Cherchent l'occasion de me nuire ;
Quand elles l'ont trouvée, elles pillent mes mérites
Et détruisent le principe vital des renaissances supérieures.

L'avidité et l'aversion ainsi que toutes autres souillures, tels voleurs et brigands espionnant d'abord leurs victimes – pour vérifier leur vulnérabilité. S'ils sont vulnérables, ils guettent alors le moment favorable pour intervenir, que ce soit de nuit ou en plein jour.

Fonctionnant de la même manière, les souillures du désir et de la haine sont toujours à l'affût d'une occasion de nous nuire. Dès que faire se peut, elles nous arrachent la richesse de la vertu et en détruisent les effets - les destins heureux - avec pour résultat que nous ne parvenons pas à en bénéficier.

Le prochain sujet évoque la nécessité de pratiquer la pleine conscience :

- La Strophe 29 en donne un exposé sommaire.
- Les strophes 30 à 34 en fournissent une explication détaillée.

Chapitre Cinq - Strophe 29 :

Que l'attention, alors, ne s'écarte
Jamais de la porte de l'esprit.
Si elle s'en écarte, on l'y ramènera
En évoquant les supplices des mauvaises destinées.

Pour les raisons qui viennent d'être mentionnées, la pleine conscience - l'état d'esprit dans lequel le principe d'adoption et de rejet n'est pas oublié - doit être placée à la porte de votre esprit, c'est-à-dire la porte par laquelle l'esprit s'engage dans des objets inappropriés.

Ainsi positionné, comme une protection contre les voleurs que sont les émotions conflictuelles, l'esprit ne doit jamais être autorisé à s'égarer à l'extérieur ou à errer n'importe où. C'est-à-dire que nous devons utiliser la pleine conscience pour protéger notre esprit des distractions causées par les objets des six consciences.

Si cette dépendance à l'attention est négligée, et si l'esprit s'égaré et se disperse vers les objets des sens, rappelez-vous immédiatement que c'est en négligeant de maintenir l'attention que l'esprit tombe sous le pouvoir de souillure. Ce qui provoquera l'expérience des blessures et souffrances des mondes inférieurs. Alors, qu'on se le dise : il est vraiment nécessaire d'établir fermement un état de pleine conscience.

Chapitre Cinq - Strophe 30 :

L'attention est chose facile pour les êtres
Fortunés qu'animent le respect et la crainte,
Qui fréquentent les maîtres spirituels
Et suivent les instructions de leur précepteur.

Pour les débutants, qui sont incapables de maintenir un tel état, le moyen de cultiver la pleine conscience et de la provoquer est de s'appuyer sur, ou de rester dans l'entourage d'un maître pleinement qualifié, ou d'amis spirituels qui possèdent à la fois la pleine conscience et une introspection vigilante. Il est donc dit dans tous les systèmes d'enseignement de la tradition bouddhique qu'il ne faut jamais se séparer de son maître.

Les lamas et les abbés doivent enseigner correctement à leurs disciples le principe de l'adoption et du rejet ; et pour leur part, les disciples doivent mettre en pratique les enseignements qu'ils reçoivent.

Les disciples qui respectent fidèlement et pratiquent les préceptes tout en craignant les blâmes du maître ainsi que les défauts qui en découlent lorsque les préceptes et les entraînements sont transgressés, ces êtres fortunés généreront facilement la pleine conscience et n'éprouveront aucune difficulté à le faire.

Nous nous arrêterons ici pour aujourd'hui. Ayant ainsi acquis une certaine compréhension de la nécessité d'entraîner l'esprit, les strophes suivantes traiteront de la manière de réaliser cet entraînement par la pleine conscience et la vigilance. Nos allons donc découvrir comment faire !

Je vous invite à demeurer quelques instants en quiétude physique et mentale avant de consacrer le mérite de cette session au profit de tous.

