

# Shantideva's Bodhicaryâvatâra

བྱང་ལྷན་སེམས་བའི་སྤྱོད་བ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude guidé par Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Chapitre Cinq : La Vigilance

Session 32 - le 25 septembre 2021

Bonjour à tous,

Commençons par la récitation des prières traditionnelles :

REFUGE | MANDALA | DEMANDE D'ENSEIGNEMENTS

Invocation du Lama | Quiescence mentale

Nous abordons maintenant les 32e sessions de cette étude de groupe du Bodhicaryâvatâra. Au chapitre cinq, le sujet que nous étudions actuellement est celui de la nécessité absolue de pratiquer la pleine conscience :

- La strophe 29 : nous a présenté le sujet.
- Les strophes 30 à 34 : Nous en fournissent une explication détaillée.

Nous abordons la strophe 31.

Chapitre Cinq - Strophe 31 :

« Rien n'entrave la vision  
Des bouddhas et des bodhisattvas,  
Si bien que je me trouve  
Constamment sous leurs yeux. »

Les Bouddhas et les Bodhisattvas possèdent à tout moment la sagesse primordiale non-obstruée. Il n'y a rien qu'ils ne voient ni ne savent pas. Nous devons donc considérer que nous sommes toujours en leur présence. En effet, ils sont avec nous comme des voyants au milieu des aveugles.

Ils ont une connaissance directe et immédiate de tous nos défauts de pensée, de parole et d'action, grands ou petits, et il serait inapproprié de les offenser par notre conduite.

Chapitre Cinq - Strophe 32 :

À cette pensée, je cultiverai  
La honte, le respect et la crainte ;  
C'est ainsi que l'évocation du Bouddha  
Me reviendra à chaque instant.

Si nous y pensons à plusieurs reprises et ne l'oublions pas, nous ressentirons une certaine conscience, ainsi qu'un respect des préceptes, et nous abandonneront les mauvais comportements.

Extérieurement aussi, vis-à-vis des autres, nous craignons de les offenser et acquerrons ainsi un sens de décence morale, qui mettra également un frein aux activités malsaines. Nous devons toujours nous maintenir dans cet état d'esprit.

Si nous y parvenons, non seulement nous deviendrons attentifs, mais nous nous souviendrons aussi continuellement du Bouddha, l'un des six objets associés aux préceptes du Bodhisattva : le Bouddha, le Dharma, le Sangha, la générosité, la discipline et la déité tutélaire.

### Chapitre Cinq - Strophe 33 :

La vigilance apparaît  
Quand l'attention monte la garde  
À la porte de l'esprit.  
S'en irait-elle qu'elle y reviendrait.

Lorsque la pleine conscience, qui n'oublie pas le principe d'adoption et de rejet, est placée comme sentinelle aux portes de l'esprit pour empêcher celui-ci de s'orienter vers des objets malsains, une introspection vigilante qui scrute tous les mouvements de la pensée, de la parole et des actes, se produira naturellement. Serait-elle par hasard oubliée ou dispersée, elle reviendra.

### Chapitre Cinq - Strophe 34 :

Il me faut d'abord voir si quelque faute  
Entache mon esprit. Si c'est le cas,  
Je resterai imperturbable  
Et tiendrai bon comme un tronc d'arbre.

Nous devons nous fier à la pleine conscience et à une introspection vigilante, à tout moment et dans toutes les situations.

Au début, nous devrions analyser nos esprits pour connaître le genre de pensées qui y surgissent. Nous devons vérifier si notre état d'esprit est positif ou négatif.

S'il est négatif, il faut reconnaître qu'il s'agit d'un défaut et que cela nuit à nos existences présentes et futures. Nous devons donc nous abstenir de toute action, tant physique que verbale et, ne pas nous permettre de suivre cet état mental malsain.

Au lieu de cela, nous devrions être comme le tronc d'un arbre massif insensible au vent. Gardez votre esprit stable et ne le laissez pas être sous l'influence de pensées négatives, car de telles pensées sont impliquées avec les objets des sens.

Frappez le sanglier directement sur son museau, c'est-à-dire dès que vous ressentez de mauvaises pensées, abattez-les sans tarder, en agissant selon le proverbe « nettoyez la lampe quand elle est encore chaude » car c'est beaucoup plus facile.

### Chapitre Cinq - Strophe 35 :

Ne laissant jamais mon regard  
Vagabonder inutilement,  
Je garderai toujours les yeux  
Baissés, l'esprit déterminé.

Shantidéva poursuit en disant qu'il ne laisse jamais son regard vagabonder. En d'autres termes, il ne regarde jamais les choses qui sont futiles ou qui ne sont pas en harmonie avec le Dharma. Il ne prétend pas être autre que ce qu'il est ; il ne crée pas une façade que les autres pourraient voir.

Convaincu du principe de l'adoption et du rejet et de la nature ultime des phénomènes, il regarde le regard baissé et les yeux mi-ouverts fixés sur un point situé au-delà du bout de son nez ou cadré sur son objectif personnel.

Car, comme il est dit, quelles que soient les pensées d'avidité, d'aversion, etc., qui surgissent dans l'esprit, les yeux sont attirés vers l'objet associé et les souillures elles-mêmes peuvent être visiblement discernées dans l'expression des yeux. Il est donc déconseillé de regarder autour de soi avec un regard distrait.

### Chapitre Cinq - Strophe 36 :

Pour se délasser la vue,  
On regardera parfois autour de soi.  
Si alors on aperçoit quelqu'un,  
On le saluera en le regardant.

S'il se fatigue en marchant ou en s'asseyant avec un regard aussi concentré, Shantidéva considèrera lever les yeux et regarder aux alentours, -tout en gardant une vigilance attentive et non-distraite-, juste pour détendre ses yeux et son esprit pendant un petit moment.

Si quelqu'un pénètre dans son champ de vision, il ne sera ni impliqué ni ennuyé mais, les yeux baissés et regardant un point à la distance d'un joug, il le saluera, selon la coutume locale, avec un mot amical de bienvenue.

À l'encontre des coutumes mondaines actuelles en Kaliyuga, essentiellement basées sur l'attachement et l'aversion ce qui implique les sens, la coutume à adopter avec nos frères et sœurs sangha, doit refléter notre pratique intérieure.

Il est essentiel de considérer ce point et, si ce n'est pas encore fait, d'adopter une conduite qui soutient leur pratique du Dharma en suivant les conseils de Shantidéva.

### Chapitre Cinq - Strophe 37 :

Sur la route, scrutez souvent  
Les quatre horizons pour parer aux dangers ;  
Et quand vous vous reposez,  
Jetez un regard derrière vous.

Lorsqu'il se trouve sur des chemins dangereux, il regardera devant lui et dans les quatre directions une par une, lentement, à plusieurs reprises et avec un esprit non distrait pour voir s'il y a un risque.

Surtout lorsqu'il se détend, il ne se comportera pas de manière agitée ou insouciant, créant une mauvaise impression aux yeux des autres, c'est-à-dire en paradant de manière ludique ou en ne tournant que la tête pour regarder derrière tout en marchant.

Au lieu de cela, il tournera soigneusement tout son corps et considèrera la situation en faisant une pause avant de regarder lentement en arrière le long du chemin. De cette façon, il reste constamment conscient de s'assurer qu'il n'y a pas de danger provenant de sources hostiles, qu'il s'agisse de voleurs ou de bêtes sauvages.

Cela doit être compris à la fois, littéralement et du point de vue spirituel.

### Chapitre Cinq - Strophe 38 :

Quand vous saurez ce qu'il y a devant et derrière,  
Avancez ou revenez sur vos pas.  
Sachez ainsi, en toutes circonstances,  
Ce qui s'impose, et agissez en conséquence.

Il regardera donc autour, devant ou derrière, pour déterminer s'il doit continuer ou rentrer chez lui.

Dans chaque situation, qu'il soit en ville ou assis dans les rangs des moines, qu'il mange ou dorme, marche ou s'assoie, son objectif inébranlable est de reconnaître les besoins ou les objectifs cruciaux de lui-même et des autres et d'agir en conséquence et avec vigilance.

### Chapitre Cinq - Strophe 39 :

Vous étant préparés en pensant :  
« Telle sera la posture de mon corps »,  
Cherchez à voir de temps à autre  
Si c'est ainsi que votre corps se tient.

Qu'il soit en ville, dans une assemblée monastique ou en séance de méditation, il commencera chaque action en décidant consciemment de l'attitude physique devant être adoptée.

Par exemple, lorsqu'il médite, il adoptera la posture en sept points de Vairochana avec les jambes croisées en vajrasana et les mains dans le mudra de l'équanimité.

De plus, ce faisant, il veillera de temps à autres à corriger son attitude physique ou sa posture avec la plus grande vigilance.

### Chapitre Cinq - Strophe 40 :

Attachez l'éléphant fou de votre esprit  
Au grand pilier de la réflexion sur les enseignements  
Sans lui permettre de s'échapper,  
Et faites tout votre possible pour l'examiner.

Shantidéva compare son esprit à un éléphant sauvage et errant dominé par l'avidité et l'aversion. Il est erre distraitement vers des objets de désir et de colère. Cela l'entraînera dans les tourments des royaumes inférieurs, les régions de l'enfer et des pretas.

Si un éléphant sauvage se détache de ses chaînes, il peut faire d'énormes dégâts. Il doit donc être attaché très solidement.

Par conséquent, ne laissant pas l'esprit vagabonder abstraitement vers les choses extérieures, il le fixera avec attention et introspection vigilante au poste solide de la concentration, en se concentrant sur l'exposition, l'étude et la méditation sur le Dharma.

Il se consacrera totalement à abstenir son corps de tout mouvement, s'abstiendra de parler et réfléchira en un seul point sur la vue, la méditation et l'action du sublime Dharma. Il le fera sans se laisser distraire ne serait-ce qu'un instant.

Nous nous arrêterons ici pour aujourd'hui. Nous avons ainsi acquis une compréhension claire de la nécessité absolue d'entraîner l'esprit, et de comment réaliser cet entraînement par la pleine conscience et la vigilance.

Je vous invite à vous reposer quelques instants avant de consacrer le mérite de cette séance au profit de tous.

