

Shantideva's Bodhicaryavatāra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྤོང་བ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude guidé par Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Chapitre Cinq : La Vigilance
Session 33 - samedi 2 octobre 2021

Bonjour à tous,

Commentons par la récitation des prières traditionnelles :

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

Nous entamons aujourd'hui la 33^e session de ce groupe d'étude du Bodhicaryavatāra. Dans le chapitre cinq traitant de la vigilance, le sujet que nous étudions actuellement est celui de la nécessité absolue de pratiquer la pleine conscience.

- La strophe 29 introduisait ce thème.
- Les strophes 30 à 34 nous ont fourni une explication détaillée sur l'entraînement de l'esprit au moyen de la pleine conscience et de l'introspection vigilante.
- La strophe 35 nous invitait à cultiver la discipline fondée sur l'absence de négativité.
- Les strophes 36 à 54 développent ce thème d'entraînement disciplinaire par la purification des actions du corps, de la parole et de l'esprit.

Nous en poursuivons l'étude alors que nous abordons la strophe 41.

Chapitre Cinq - Strophe 41 :

**Dans votre effort de concentration,
Examinez votre esprit sans qu'il se dérobe
Un seul instant, et demandez-vous
Ce qu'il est en train de faire.**

Ceux qui tentent d'acquiescer la maîtrise de la concentration profonde doivent pour réussir, garder l'esprit concentré uniquement sur cet objectif. De plus, ils doivent s'abstenir de tout type de distraction, même pour un seul instant.

S'ils s'égarent légèrement dans la distraction, ils doivent immédiatement regarder ce que fait leur esprit au lieu de se concentrer. Et poursuivant leur but, ils doivent repositionner sans distraction leur équilibre méditatif.

Chapitre Cinq - Strophe 42 :

**Si, dans certains cas, un danger, une fièvre,
Cela n'est pas possible, agissez à votre gré.
Au temps de la générosité est-il dit,
On peut se défendre en matière de discipline.**

Dans des situations dangereuses, cependant, lorsque la vie est menacée par exemple par des tigres, des léopards ou d'autres animaux sauvages, ou encore en période de fièvre, lorsque des offrandes sont faites aux Trois Joyaux, ou encore lors des occasions où l'on est impliqué dans des activités dont le but est d'apporter un grand bénéfice aux autres - dans toutes ces occasions, lorsqu'il n'est guère possible de rester en parfait Samadhi, on est autorisé à agir de la manière qui semble la meilleure, pourvu qu'on le fasse sans distraction et dans un esprit de pleine conscience et d'auto-examen vigilant.

Car bien qu'il soit enseigné que la discipline soit supérieure à la gâchise, il n'en reste pas moins vrai qu'au moment où l'on fait des offrandes grande et belle, on peut assouplir les moindres préceptes de sa discipline - par exemple, la règle interdisant de faire des gestes expansifs avec les mains ou l'offrande d'alcool. Il est écrit dans l'Akshayamati-sutra qu'une fois que la gâchise est pratiquée, certains aspects mineurs de la discipline peuvent être relâchés, voire même suspendus.

Chapitre Cinq - Strophe 43 :

**Ne pensez pas à une autre tâche
Que celle que, après mûre réflexion, vous avez entreprise ;
Y consacrant toute votre attention,
Menez-la d'abord à son terme.**

Quoi que nous ayons planifié ou commencé - par exemple, ayant commencé l'étude ou la pratique du Bodhicaryavatāra, nous devrions décider que jusqu'à ce que la tâche soit terminée, nous ne nous permettrons pas de penser à d'autres projets, tels que toutes les diverses choses qui doivent être réalisées, les multiples choses que nous pourrions faire ou étudier, les endroits que nous pourrions visiter, et ainsi de suite.

Lorsque nous commençons quelque chose - par exemple, l'étude du présent texte - nous devons garder notre esprit concentré sur son contenu et être déterminés dès le début et aussi longtemps que nécessaire à produire l'effort requis.

En revanche, lorsque nous arrivons au bout de notre tâche, nous ne devons pas nous reposer sur nos lauriers : lorsqu'une chose est accomplie, nous devons entamer la suivante.

Chapitre Cinq - Strophe 44 :

**Ainsi les accomplirez-vous l'une et l'autre ;
Sinon, vous n'en accomplirez aucune !
Dès lors, l'inadvertance, qui est une émotion
Négative secondaire, ne se développera plus.**

Si nous procédons ainsi, toute une succession de tâches sera menée à son terme. En revanche, si nous ne parvenons pas à suivre un tel plan d'action - si après avoir commencé une chose, nous passons vers une autre - nous finirons par ne rien accomplir.

Comme le dit le proverbe : « Gardez toujours un pied sur terre ; vous tomberez si vous soulevez les deux. Si, toutefois, nous procédons par étapes tel que cela fut dit et accomplissons correctement la tâche précédente avant de nous lancer dans la suivante, ceci empêchera la faute d'inattention, le manque d'introspection, qui est l'une des vingt souillures minimales, de se développer.

Chapitre Cinq - Strophe 45 :

**Renoncez à vous attacher
à toutes les conversations ineptes
Et aux spectacles sensationnels
Auxquels vous prenez part.**

Pour conforter des personnes telles que des malades ou des personnes âgées, il peut être nécessaire de les divertir en bavardant et en se livrant à diverses sortes de conversations légères ou d'assister à de nombreux spectacles comme les performances que les mendiants organisent pour se nourrir : des routines amusantes avec des singes, de la musique, de la danse ou des tours de prestidigitation.

On fait ce genre de chose juste pour rendre les autres heureux. Pour sa part, il faut mettre de côté tout intérêt et tout goût pour eux. Car il est inapproprié de prendre plaisir de tels bavardages ou d'être fasciné par de tels spectacles.

Néanmoins, lorsque les lamas et les personnages importants assistent aux divertissements donnés par les mendiants et ainsi de suite, ils doivent les réunir et les féliciter.

Dans la strophe suivante, Shantideva enseigne comment protéger les préceptes contre la dégradation.

Chapitre Cinq - Strophe 46 :

**Si, sans raison, vous grattez la terre,
Y faites des gribouillis ou coupez de l'herbe,
Rappelez-vous les préceptes des bien-aimés,
Et que la crainte, alors, vous arrête sur-le-champ !**

Moins qu'il n'y ait une raison importante pour leurs actions, les bodhisattvas, les lamas et les tulkus doivent éviter de faire quoi que ce soit qui pourrait faire vaciller les autres dans leur foi.

Par conséquent, lorsqu'ils ressentent le besoin de fouiller le sol avec leurs doigts ou avec des bâtons, ou lorsqu'ils veulent arracher de l'herbe ou tracer des motifs ou dessiner des images sur le sol simplement parce qu'ils ne peuvent pas empêcher leurs mains de bouger, ils doivent se rappeler que le Tathagata a établi des règles spécifiquement pour décourager un tel comportement.

Et alarmés par le fait que la transgression de tels préceptes mènera aux royaumes inférieurs, ils devraient immédiatement se retenir.

Chapitre Cinq - Strophe 47 :

**Quand il a envie de bouger
Ou de parler, l'être ferme
Commence par examiner son esprit
Et agit comme il convient.**

Lorsque surgit le désir de mouvement physique, que ce soit pour voyager de loin ou de près, ou lorsque l'on souhaite même bouger les bras ou toute autre partie de son corps, ou lorsque l'on souhaite parler et se livrer à une conversation avec les autres, il faut d'abord examiner son esprit et se demander si ses motivations sont bonnes ou mauvaises.

Pour les bodhisattvas, ceux dont l'esprit est stable, doivent agir correctement et avec raison. En d'autres termes, ils doivent rejeter les actions négatives et s'engager dans de bonnes œuvres.

Si les vingt-sept sources de conduite erronée, même les plus subtiles, sont vraiment absentes de l'esprit, les fautes et les chutes liées aux vœux de Libération Individuelle, de Bodhisattva et de Mantra Secret ne se produiront pas.

Il est donc important d'essayer de savoir quelles sont exactement ces sources et de les mémoriser puis de s'entraîner à la bonne conduite. Celles-ci seront expliquées dans les strophes 48 à 54.

Chapitre Cinq - Strophe 48 :

**Quand il trouve dans son esprit de l'attachement,
Ou l'envie de se mettre en colère,
Qu'il ne fasse rien, ne dise rien
Et reste comme un tronc d'arbre.**

Shantidewa va maintenant présenter une partie de ces vingt-sept sources de conduite erronée. De plus, il nous conseillera sur la conduite à tenir face à de telles situations.

1. La première est le plaisir et l'attachement à ce que nous aimons (nos amis et nos biens).
2. La seconde est l'aversion et la répugnance envers les ennemis et autres objets désagréables dont notre esprit recule.

Lorsque de telles pulsions et aspirations surgissent dans l'esprit, nous ne devons rien faire avec une telle motivation : nous ne devons pas marcher, nous déplacer, parler ou permettre à l'esprit de poursuivre de tels objets. Au lieu de cela, nous devrions rester immobiles comme des bûches de bois. Nous ne devrions pas laisser notre corps, notre parole et notre esprit courir après ce qui nous attire, ou nous repousse.

Chapitre Cinq - Strophe 49 :

Quand il y trouve de l'excitation Ou de la raillerie, de l'orgueil, de l'infatuation, L'envie de dénoncer les défauts d'autrui, De revenir à la charge, ou l'intention de tromper,

L'énumération des sources de conduite erronée se poursuit avec

3. Comportement frivole de pensée, de parole et d'action, où nous ne réalisons pas ce que nous faisons, surtout lorsque notre esprit est en proie à l'attachement, donnant lieu à un comportement incontrôlé et compulsif.
4. La volonté de se moquer des autres ou de leur jouer des tours.
5. Être arrogant avec les sept sortes d'orgueil :

- 1) La fierté de s'accrocher à l'ego
- 2) Simple fierté de penser que nous sommes supérieurs
- 3) La fierté de penser que nous sommes meilleurs ou plus grands que les autres
- 4) La "fierté de la fierté"
- 5) La fierté de penser qu'on n'est que légèrement inférieur à quelqu'un d'exceptionnel
- 6) L'orgueil pervers, quand on est fier de quelque chose de respectable et,
- 7) Arrogance flagrante qui consiste en une confiance en soi illusoire. L'illusion conduit à des actes respectables. Maintenir la confiance en soi dans une telle situation n'est qu'un prétexte et un déni total de sa perception intérieure dictée par notre vraie nature.

6. Être imbu de soi, auto-satisfait, de par notre famille ou notre apparence physique, notre jeunesse, notre éducation ou notre richesse.
7. Ressentir le besoin d'exposer les défauts cachés des autres, que ce soit directement ou indirectement.
8. Ressentir l'envie répétitive d'irriter les gens, qui s'explique par le désir de raviver d'anciens conflits résolus dans le passé ou de ne jamais se contenter de l'aumône donnée, d'en vouloir toujours et d'en redemander.
9. Avoir le désir de tricher, de tromper les autres.

Dans aucune de ces situations, nous ne devons pas permettre à notre corps, notre parole ou notre esprit de suivre de tels mouvements. Au lieu de cela, nous devrions rester comme des bûches de bois.

Nous nous arrêterons ici pour aujourd'hui. Je vous invite à faire l'effort de mémoriser ces 18 premières sources d'inconduite. Cela sera très utile et nous permettra de les entraver afin que personne ne puisse influencer notre comportement au point d'endommager gravement notre Bodhicitta.

La semaine prochaine, alors que nous étudions les strophes 50 à 57, nous compléterons les points restants de ces 27 mauvais influenceurs avant d'engager l'étude de neuf facteurs producteurs de vertu.

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

