

Shantideva's
Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude guidé par Vénérable Lama Sangyay Tendzin
Chapitre Cinq : Sauvegarder la Vigilance
Session 34 - samedi 23 octobre 2021

Bonjour à tous,

Commençons par la récitation des prières traditionnelles :

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

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

Après avoir étudié ces 27 occurrences, nous pourrions les reconnaître dans notre comportement quotidien et nous rappeler que la conduite juste dans ces situations est de demeurer immobile comme un tronc d'arbre.

A l'issue de la séance 33 tenue le 2 octobre, Shantideva a abordé la présentation de ces 27 sources de comportements erronés dont nous avons vu les 9 premiers points.

Ces points ont été clairement élucidés en se basant sur le commentaire de Kenchen Kunzang Palden basé sur les enseignements de Patrul Rinpoché.

Nous poursuivons maintenant notre étude en abordant les points suivants par la lecture de la strophe 50.

Chapitre Cinq - Strophe 50 :

Quand il veut faire son propre éloge
Et critiquer autrui,
Lancer l'invective ou en découdre,
Qu'il reste immobile comme un tronc d'arbre.

10. Ressentir le désir de faire l'éloge de nos propres qualités ou de celles du groupe auquel nous appartenons.

11. Vouloir critiquer et rabaisser ceux que nous n'aimons pas.

12. Nous trouver à utiliser des insultes, blesser les autres avec nos paroles.

13. Choisir une querelle entre les autres et nous-mêmes ou créer des divisions.

À tout moment, nous devons nous abstenir de tout acte du corps, de la parole et de l'esprit.
Nous devons rester immobile comme un tronc d'arbre.

Chapitre Cinq - Strophe 51 :

Quand il y trouve désir de gains, d'honneurs ou de renommée,
L'envie d'avoir des serviteurs et une cour,
Ou quand il veut qu'on le serve,
Qu'il reste immobile comme un tronc d'arbre.

14. Découvrir que nous avons un désir de choses – de la nourriture par exemple, ou des vêtements.

15. Sentir le désir d'être admiré, d'avoir une bonne place et d'être respecté par les autres.
16. Avoir le souci que les autres sachent à quel point nous sommes bons.
17. Vouloir être entouré de gens efficaces qui nous serviraient et nous serviraient, chercher de l'eau, s'occuper du feu, etc.
18. Désir d'être servi immédiatement : avoir nos lits préparés et être rentrés dans les couvertures.

Dans aucune de ces situations, nous ne devons permettre à notre corps, notre parole ou notre esprit de suivre de tels événements. Au lieu de cela, nous devons rester immobile comme un tronc d'arbre.

Chapitre Cinq - Strophe 52 :

S'il y trouve le désir d'abandonner les autres
 Et la recherche de son intérêt,
 Ou encore l'envie de prendre la parole,
 Qu'il reste immobile comme un tronc d'arbre.

19. Quand nous nous laissons aller à négliger même une menue action qui serait bénéfique à autrui alors que nous sommes pourtant parfaitement apte à l'accomplir, comme aider quelqu'un qui est malade.

20. Lorsque nous voulons obtenir le meilleur pour nous-mêmes, même quelque chose de banal comme un bon endroit dans le temple, nous devons nous conduire comme Guéshé Ben (*), soumettant tous nos efforts intéressés à la pleine conscience et à une introspection vigilante.

21. Et puisque la bouche - avec tous ses discours pleins d'attachement ou de colère, et tous ses bavardages futiles et dénués de sens - est un trésor de non-virtu, la porte même des fautes et des chutes, quand nous avons le besoin de parler, nous devrions plutôt rester immobile comme un tronc d'arbre.

(*) (*) Guéshé Kungyal Ben était un pratiquant Kadampa, adepte d'Atisha. Il était d'abord un voleur avant de renoncer à sa vie de crime et de se faire ordonner. Plus tard, il est devenu célèbre pour sa bonté et son intégrité.

Une fois, alors qu'il mendiait l'aumône, une famille de fervents bouddhistes l'invita chez eux à se nourrir. Il avait tellement faim qu'il avait du mal à attendre pendant que ses hôtes étaient ailleurs en train de préparer le repas. À son grand choc, il s'est retrouvé à voler de la nourriture dans un bocal en l'absence de tout regard.

Guéshé Ben soudainement cria fortement « *Au voleur ! Au voleur ! Je vous ai pris en flagrant délit !* ». Ses hôtes se précipitèrent aussitôt dans la pièce pour le trouver en train de se réprimander fortement et de menacer sa main d'être coupée. Ceci mis fin à son habitude et il ne se comporta plus jamais de la sorte.

Chapitre Cinq - Strophe 53 :

S'il y trouve de l'impatience, de la paresse ou de la peur,
 De la vantardise, l'envie de dire des absurdités,
 Ou encore de l'attachement aux gens de son bord,
 Qu'il reste immobile comme un tronc d'arbre.

22. Quand nous sommes pleins d'intolérance, l'antithèse de la patience,

23. Quand nous sommes plongés dans la paresse, le revers de la diligence,

24. Lorsque nous nous sentons craintifs et rebutés lorsque nous entendons parler des enseignements sur la vacuité et des pratiques difficiles à accomplir.

25. Quand nous sommes vantards, c'est-à-dire prétentieux avec arrogance.

26. Lorsque nous sommes livrés à diverses sortes de bavardages légers et inconsidérés, sans attention ni réflexion.

27. Lorsque nous sommes attachés à nos propres groupes, tels que nos institutions, nos traditions etc., en pensant qu'ils sont les meilleurs dans un sens à la fois mondain et religieux ; quand de telles attitudes surviennent, nous devons rester immobile comme un tronc d'arbre.

Faire preuve de dévotion envers les lamas de sa propre tradition constitue avant tout une sorte d'attachement. Il a donc été dit qu'il ne devrait pas y avoir de confusion entre le dévouement authentique et les préjugés sectaires.

Chapitre Cinq - Strophe 54 :

Ayant ainsi vérifié s'il avait des émotions négatives
Ou l'intention de faire d'inutiles efforts,
Le héros recourt aux antidotes
Pour tenir fermement son esprit.

Il est important d'examiner si notre esprit est sous l'influence de l'attachement, de la colère ou de l'une des vingt-sept sources de comportement négatif, pour rechercher si l'on s'est égaré dans des actions dénuées de sens, telles que creuser dans le sol, couper l'herbe, tracer des motifs dans la poussière, etc.

S'il constate que tel est le cas, un Bodhisattva courageux doit s'appuyer sur l'antidote approprié, car c'est ainsi que son esprit restera sans distraction et évitera de s'égarer dans des choses qui sont soit dénuées de sens, soit génératrices de souillure émotionnelle.

Les bodhisattvas doivent maîtriser leur esprit et ne doivent pas se permettre, en paroles ou en actes, de se livrer à de mauvaises pensées.

Chapitre Cinq - Strophe 55 :

Armé d'une absolue certitude et au sommet de la foi,
Avec constance, respect et courtoisie,
Honte, crainte et maîtrise de soi,
Je m'efforcerai d'apporter la joie aux autres ;

Quelle que soit la pratique du Dharma que nous fassions physiquement, verbalement et mentalement, -rester en retraite et ainsi de suite-, nous ne devons pas simplement imiter les autres.

Au lieu de cela, notre pratique doit être marquée par les 9 facteurs productifs de vertu :

1. Quelle que soit la pratique que nous effectuons, nous devons avoir une grande certitude à son sujet, comprendre ses étapes, préparatoire, principale et finale, et n'avoir aucune hésitation à leur sujet.
2. Nous devons nous fier à la pratique et avoir une confiance totale en elle.
3. Nous devons être fermement résolu à l'accomplir, sans nous laisser influencer par des circonstances défavorables, telles que la maladie ou le manque de nourriture.
4. Nous devons aborder la pratique dans la joie et manifestant des sentiments de dévotion respectueuse, honorant à la fois physiquement et verbalement tous ceux qui sont dignes de louange : abbés, maîtres et enseignants.
5. En ce qui nous concerne, nous devons développer un sens de la conscience morale : la capacité d'avoir honte de nous-mêmes. À propos des autres, à savoir nos enseignants et les bouddhas et bodhisattvas, nous devrions ressentir une certaine crainte et l'appréhension de leur déplaire.
6. Nous devons en général être calmes et paisibles. C'est-à-dire que nous devons placer des contraintes sur nos cinq sens, en particulier ceux des yeux, des oreilles et de l'esprit. Car si nous ne parvenons pas à les garder sous contrôle, l'attachement et l'aversion apparaîtront. Nous pouvons avoir l'habitude de nous rabaisser, pensant que nous sommes incapables de garder nos sens sous contrôle parce que notre attachement, notre colère et notre errance mentale sont trop grands.

C'est une erreur d'être si défaitiste, devenant ainsi la cause de notre propre ruine. Personne, déjà libérés du désir et de la colère, n'a jamais reçu la prophétie selon laquelle ils acquerraient le contrôle de leurs sens et deviendraient des êtres supérieurs. Prenez par exemple l'ignorant Chudapanthaka (*) ou le concupiscent Nanda (**).

(*) Chudapanthaka était un disciple excessivement ennuyeux et stupide du Bouddha. Il ne pouvait pas appliquer son esprit ou mémoriser ne fut-ce qu'une seule strophe de doctrine. Le Bouddha lui enseigna les mots "Débarrassez-vous de la poussière, débarrassez-vous des impuretés de l'esprit" et lui donna comme pratique de balayer régulièrement le sol. Peu à peu, il commença à réfléchir au sens des mots reçus du Bouddha et atteignit ainsi l'Éveil. Le Bouddha le désigna pour enseigner les nonnes. Malgré que certaines parmi elles s'en sentirent profondément insultées, il les conduisit rapidement à une grande réalisation par son enseignement et ses actes miraculeux.

(**) Nanda est un Arhat déclaré par le Bouddha comme étant le premier moine dans la maîtrise de soi, parmi ses disciples
Nanda était le fils de Śuddhodana et de Mahāprajāpatī et demi-frère du Bouddha. Il était extrêmement beau et réputé d'être vaniteux de son apparence.

Lors de son séjour à Kapilavastu après avoir atteint l'éveil, le Bouddha rendit visite à Nanda le jour où il devait se marier avec une belle jeune fille nommée Janapadakalyāṇī. Sur le point de partir, le Bouddha tendit son bol d'aumônes à Nanda pour le porter au monastère. Une fois arrivé au monastère avec le bol d'aumône, le Bouddha demanda à Nanda de rejoindre l'ordre, ce qu'il accepta à contrecœur, par déférence pour le Bouddha.

Mais il n'avait cessé de penser à sa fiancée, la dessinant sur des rochers. Il tomba malade de solitude et fit une dépression.

Connaissant son esprit, le Bouddha s'envola alors avec lui jusqu'au monde des 33 dieux. (Trāyastriṃśā). En chemin, il pointa du doigt une femelle singe blessée et demanda à Nanda si Janapadakalyāṇī était plus belle que le singe ; Nanda le confirma. Arrivés au ciel, le Bouddha montra à Nanda les jeunes filles célestes assistant les dieux. Nanda fut fasciné par leur beauté, qui dépassait de loin la beauté de Janapadakalyāṇī, disant que, comparée aux jeunes filles célestes, la beauté de sa future épouse était comme celle du singe.

Le Bouddha lui promit une de ces jeunes filles comme épouse dans sa prochaine vie s'il pratiquait sérieusement la vie religieuse. Nanda accepta avec enthousiasme. À son retour dans le monde humain au bosquet de Jetavana, Nanda fut critiqué par Ānanda pour sa motivation ignoble pour rester un moine. Sentant une grande honte à sa convoitise, il résolut de surmonter cette faiblesse, s'exerça assidûment et atteignit le stade d'Arhat.

Au lieu de cela, nous devrions être diligents et faire de notre mieux. Notre conduite doit être disciplinée et calme. Nous devons travailler paisiblement pour le bien des autres.

Parce que nous sommes des Bodhisattvas. et les Bodhisattvas sont des êtres « périlleux », il est important de protéger les autres de la perte de foi en nous. (***)

(***) Les bodhisattvas sont décrits comme « périlleux » parce que les mauvaises actions commises à leur égard sont particulièrement lourdes de conséquences, tandis que les bonnes actions qui leur sont faites sont très méritoires. Il est de notre responsabilité d'agir de sorte que les autres répondent positivement à notre égard et ne s'offusquent pas.

Chapitre Cinq - Strophe 56 :

Je ne me lasserai pas des êtres puérils
Dont les désirs se contredisent :
Je les aimerai plutôt en me rappelant
Qu'ils sont tels du fait de leurs émotions négatives.

Chapitre Cinq - Strophe 57 :

Dans ce que je fais d'irréprochable
Pour mon bien et celui des autres,
Je garderai toujours mon esprit sans que le moi
N'y ait plus de réalité qu'une illusion magique.

Nous devons être irréprochables dans les choses que nous faisons, à la fois pour notre propre bien (comme se nourrir ou écouter les enseignements du Dharma) et pour le bien des autres (enseigner le Dharma ou faire l'aumône, etc.)

8. Lorsque nous faisons ces choses, nous devons penser que tout ce que nous avons fait, tout ce que nous faisons et tout ce que nous ferons, possède la nature d'une apparition magique. Nous devons donc être sans nous accrocher au « je » et au « mien » et maintenir cette attitude à tout moment.

Chapitre Cinq - Strophe 58 :

Me rappelant sans cesse que j'ai gagné
Les libertés suprêmes après tant de temps,
Je maintiendrai ce genre de pensée,
Aussi inébranlable que le mont Mérou.

Shantidéva nous rappelle ici que nous avons attendu si longtemps pour obtenir la précieuse existence humaine, si difficile à atteindre. Maintenant que nous l'avons obtenu, nous devons nous efforcer de lui donner un sens.

9. En réfléchissant encore et encore, en pensant à la difficulté d'obtenir toutes les libertés et tous les avantages d'une telle condition, nos esprits deviendront déterminés et aussi inébranlables que le Mont Meru, le roi des montagnes. Il est essentiel de garder nos esprits fermement ancrés, de ne pas les laisser distraire par l'influence d'une compagnie méprisante et autres.

Ceci termine la présentation de la discipline qui écarte toute négativité.

Dans cette session, nous avons terminé la présentation des 27 sources d'inconduite ; nous avons ensuite passé en revue les 9 facteurs favorisant la vertu. Ceux-ci serviront de base au prochain sujet, celui de la discipline permettant la pratique de la vertu.

Je vous invite à faire l'effort de les mémoriser car cela sera très bénéfique et il sera très utile de les mettre en œuvre afin que nul ne puisse influencer notre comportement au point d'endommager gravement notre Bodhicitta.

Nous nous arrêtons ici aujourd'hui. Pratiquons un court instant la quiétude mentale avant de consacrer le mérite de cette séance au profit de tous.

