

Shantideva's
Bodhicaryâvatâra

བྱང་ལྷན་སེ་མས་བའི་སྤོད་བ་ལ་འབྲུག་པ

Groupe d'Étude guidé par Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Chapitre Cinq : Sauvegarder la Vigilance

Session 36 - samedi 30 octobre, 2021

Bonjour à tous,

Commençons par la récitation des prières traditionnelles :

REFUGE | MANDALA | DEMANDE D'ENSEIGNEMENTS

Invocation du Lama | Quiescence mentale

Dans les strophes 59 à 67, Shantidéva nous a expliqué la nécessité d'abandonner l'attachement à notre corps, qui est la cause de ne pas s'entraîner aux préceptes.

Pour cela, il s'est longuement attardé sur les constituants de ce corps, montrant l'attachement déraisonnable que nous développons à cet assemblage de substances en décomposition.

Il conclut que la seule valeur d'avoir un tel corps est de le mettre au service de l'accomplissement d'activités vertueuses.

Nous poursuivons notre étude en commentant la strophe 68.

Chapitre Cinq - Strophe 68 :

Si l'on ne donne ni vêtement ni rien
Au serviteur rétif à la tâche,
Pourquoi prendre tant de peine à soigner
Ce corps puisque, malgré tout, il te quittera ?

Lorsque les domestiques sont incapables d'effectuer leur travail ou ne l'accomplissent pas correctement, le maître de maison ne leur fournit ni nourriture, ni logement, ni rien d'autre.

Mais, ô esprit, alors, pourquoi t'embarrasses-tu tant à pourvoir ce corps abondamment de nourriture et de vêtements, puisqu'en fin de compte l'esprit et le corps se séparent, suivant des chemins différents.

Puisque qu'en fin de compte le corps ne vous est d'aucune utilité, ô esprit, pourquoi le dorlotez-vous avec de la nourriture et des vêtements, le servant avec tant d'efforts et de travail ? Cela n'a aucun sens.

Chapitre Cinq - Strophe 69 :

Donne-lui son salaire
Et fais-le travailler pour toi.
Ne lui abandonne plus toutes choses
Si cela n'a pas d'utilité.

Au lieu donc de s'accrocher au corps comme par le passé, nous ne devons pas tomber dans l'autre extrême. Le considérant comme un serviteur, nous devons lui fournir nourriture, vêtements, et subvenir à ses besoins pour le rassasier et le protéger des intempéries ; juste suffisamment pour que nous puissions l'utiliser pour pratiquer correctement le Dharma sacré.

Pour son propre bien, nous devons le faire travailler de la même manière que si nous paierions quelqu'un pour le travail à accomplir, et nous assurer qu'il s'attelle désormais à l'écoute du Dharma, à la réflexion menant à sa compréhension ainsi qu'à la méditation sur celle-ci. Et s'il ne met pas en pratique les enseignements qui nous aideront dans la vie à venir, nous ne devrions pas lui fournir nourriture, vêtements ni quoi que ce soit d'autre. Que notre esprit ne se consacre donc plus uniquement à nourrir et à vêtir le corps.

Chapitre Cinq - Strophe 70 :

Considérons le corps comme un navire,
Un moyen d'aller et venir, rien de plus,
Et transformons-le en corps de victorieux
Pour accomplir le bien des êtres.

Considérons plutôt ce corps comme un simple support, un vaisseau pour traverser l'océan de la souffrance et atteindre la rive de la libération et de l'omniscience, et pour venir au secours des êtres.

Et tout comme nous pourrions nous occuper d'une embarcation, sans tomber dans des négligences extrêmes ou des soins extravagants, nous devons soutenir notre corps avec de la nourriture et des vêtements, en évitant tout excès.

Pour bien accomplir le bien de tous les êtres, avec l'attitude parfaite de la Bodhichitta, entraînons-nous correctement dans les six Paramitas, faisant de ce corps un joyau qui exauce les vœux, c'est-à-dire ayant le pouvoir souverain qui peut bénéficier quiconque le voit, l'entend, s'en souvient ou le touche. En d'autres termes, transformons ce corps humain en celui d'un Bouddha victorieux.

Ce point étant compris, dans les strophes qui suivent, Shantidéva nous exhorte à devenir habiles dans nos manières de nous comporter.

Chapitre Cinq - Strophe 71 :

Ainsi maîtres de nous,
Restons toujours souriants ;
Ne fronçons jamais les sourcils, ne prenons pas d'air menaçant,
Et, sincères avec les êtres, traitons-les en amis.

Le corps et la parole doivent être soumis au pouvoir de l'esprit, et l'esprit lui-même au pouvoir de l'attitude bienfaisante. Chaque fois que nous regardons quelqu'un, adoptons une expression souriante, évitons les froncements de sourcils et les regards maussades. Devenons l'ami des êtres, étant fidèles et honnêtes avec tous, les aidant et leur parlant avec sincérité et sans tromperie.

Chapitre Cinq - Strophe 72 :

Ne déplaçons pas les chaises et les autres objets
Sans prendre garde et en faisant du bruit ;
N'ouvrons pas les portes avec violence
Et toujours plaisons-nous à rester discrets.

Lorsque vous déplacez des objets tels que des meubles, des chaises et des lits, des casseroles et des poêles, par exemple, ainsi que lorsque vous les posez, entraînez-vous à ne pas le faire négligemment en manquant de considération, les jetant ou créant une agitation.

Ceci est déplaisant pour les autres et diminuera leur respect. Il ne faut pas non plus ouvrir violemment la porte de la maison et ainsi de suite.
Cela interrompt la concentration des abbés et des Lamas et ne doit pas être fait.

Nous devons constamment être conscients de nos propres défauts ; nous devons nous comporter de manière modérée afin que tout ce que nous faisons ne soit systématiquement vu ou entendu par personne. Nous devrions réellement prendre plaisir à l'humilité. Où que nous vivions, que ce soit un monastère ou un ermitage de montagne, nous devons veiller à ne pas être vus, ni entendus.

Chapitre Cinq - Strophe 73 :

Les cigognes, les chats et les voleurs
Se déplacent furtivement, sans faire de bruit,
Et c'est ainsi qu'ils atteignent leurs fins :
Les sages devront toujours les imiter.

Les cigognes, les chats et les cambrioleurs, que le monde ne voit pas comme des créatures paisibles, vaquent à leurs occupations très doucement, se déplaçant furtivement à pas feutrés. C'est ainsi qu'ils obtiennent ce qu'ils veulent : leur nourriture et tout le reste.

Ils n'y parviendraient pas s'ils agissaient autrement. Faut-il dire que lorsqu'ils oeuvrent pour eux-mêmes ou pour les autres, les sages Bodhisattvas doivent agir de la même manière : calmement et avec une attention disciplinée.

Chapitre Cinq - Strophe 74 :

Portons au sommet de notre tête, en signe de respect,
Les paroles de ceux qui savent encourager les autres
Et qui, sans qu'on les en ait priés, œuvrent à les aider :
Soyons toujours leurs disciples !

Lorsque nous recevons un avertissement, par exemple lorsque quelqu'un apte à donner des conseils bénéfiques, dans les affaires spirituelles et mondaines, nous dit des choses telles que : « Arrêtez de vous comporter si mal. Vous devriez vraiment vous intéresser aux enseignements et les étudier », nous ne devons pas réagir avec orgueil et un dédain arrogant.

Au lieu de cela, nous devrions immédiatement accepter les conseils avec un humble respect, qu'ils puissent être mis en œuvre ou non. Nous devons suivre tout conseil non sollicité qui est en accord avec le Dharma et laisser de côté tout ce qui ne l'est pas.

Chapitre Cinq - Strophe 75 :

Approuvons toute bonne parole
En déclarant : « Voilà qui est bien dit ! »
Et, témoins d'une bonne action,
Félicitons-en l'auteur.

Si quelqu'un dit des choses bénéfiques tant dans l'immédiat que dans le long terme, écoutez-le comme si vous étiez son disciple. Suivez donc ses conseils.

Nous devons louer tous ceux qui disent quelque chose de vrai et de valeur spirituelle ; et au lieu de répondre d'une manière fâcheuse, nous devrions être gentils avec eux, félicitant leur bonne parole.

De même, lorsque nous voyons des gens accomplir des actes vertueux, comme présenter des offrandes ou faire l'aumône, nous ne devrions pas être jaloux et essayer de les rabaisser. Nous devrions plutôt les féliciter ouvertement, en leur disant que leurs actions sont excellentes et dignes ; et nous devrions les encourager avec des mots d'approbation chaleureuse.

Chapitre Cinq - Strophe 76 :

Vantez les qualités des autres à leur insu
Et abondez dans le sens de ceux qui font de même.
Quand vous serez l'objet de leurs louanges,
Comprenez qu'ils savent reconnaître la vertu !

Pour éviter de flatter les gens, Shantidéva dit qu'il faut vanter leurs qualités discrètement en les mentionnant à autrui. Et quand les gens mentionnent les qualités de ceux que nous n'aimons pas, nous ne devrions pas contredire, mais être d'accord et soutenir leurs paroles d'approbation.

D'un autre côté, lorsque nous constatons que les gens louent nos propres qualités, nous ne devons pas être fiers mais plutôt apprécier leur perception pure, qui leur permet de découvrir de telles qualités en nous.

Chapitre Cinq - Strophe 77 :

Tout ce qu'on entreprend a pour fin le bonheur,
Cependant, même à prix d'or, le bonheur est chose rare.
Je goûterai dès lors le bonheur d'apprécier
Les qualités acquises par les autres.

Le but de toute entreprise, que ce soit par nous ou par d'autres, est d'atteindre le bonheur. Pourtant le bonheur véritable est très rare ; ce n'est pas quelque chose qui peut être acheté même avec une grande richesse.

Cela étant, nous devrions prendre un plaisir sincère, sans jalousie, dans les bonnes qualités des autres, que ce soit sur le plan mondain ou au niveau spirituel de l'étude, de la réflexion et de la méditation sur les enseignements.

Chapitre Cinq - Strophe 78 :

Dans cette vie-ci, ce bonheur ne disparaîtra point,
Et au-delà, grande sera ma félicité.
En revanche, l'hostilité engendre déplaisir et douleur,
Puis grande souffrance dans l'autre monde.

En nous réjouissant, nous ne perdrons rien dans cette vie; notre propre bonheur et nos joies ne seront nullement diminués. De plus, le résultat d'une attitude si parfaite, non entachée d'envie, sera que dans nos vies à venir, nous connaissons le grand bonheur des royaumes supérieurs.

En revanche, si en voyant les bonnes qualités, la richesse et les plaisirs des autres, nous avons des sentiments d'irritation et de rivalité jalouse, cela épuisera toutes les qualités positives de notre vie actuelle et l'arme d'un si mauvais état d'esprit se retournera contre nous.

Nous-mêmes souffrirons et serons malheureux, et une fois cette vie terminée, la grande misère des royaumes inférieurs sera le prix à payer d'une telle attitude.

Chapitre Cinq - Strophe 79 :

Que nos propos soient adaptés,
Cohérents, clairs, plaisants, dégagés
De l'attachement et de la colère,
Doux et mesurés !

Lorsque nous parlons, par exemple pour répondre aux questions des autres, nous devons être vigilants et conscients de nos propres motivations intérieures, et nous devons répondre agréablement, en nous adaptant aux personnes concernées, que leurs inclinations soient positives ou négatives.

Nous devons inspirer confiance en nous assurant que nos paroles sont cohérentes avec ce que nous avons pu dire précédemment. Nous devons nous exprimer clairement, afin que ce que l'in signifie ne soit pas mis en doute, et nous devons parler agréablement, afin que notre interlocuteur soit heureux, en évitant toute expression passionnée d'attachement à notre propre position et de répugnance envers celle des autres. Nous devons parler gentiment, doucement et avec modération.

Chapitre Cinq - Strophe 80 :

Quand nous posons les yeux sur un être,
Que ce soit avec franchise et bienveillance
En pensant que c'est grâce à lui
Que nous atteindrons la bouddhité.

Lorsque nous apercevons les autres, qu'ils soient grands ou sans importance, puissants ou faibles, nous devons reconnaître que c'est à travers eux que nous sommes, en premier lieu, capables d'engendrer la Bodhichitta.

C'est à travers eux que nous pouvons alors pratiquer les activités du Bodhisattva liées aux deux accumulations telles qu'elles sont exprimées dans les six Paramitas ; et c'est à travers eux aussi que nous atteindrons finalement la Bouddhété.

Nous devons donc les considérer comme des amis et des aides sur le chemin des Bodhisattvas, et nous ne devrions jamais les regarder avec des yeux courroucés. Nous devons les contempler comme une mère pourrait regarder son bébé, avec un cœur ouvert, honnête et aimant.

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.

