

## Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྤོང་བ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude avec le Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Session 42 – Samedi 14 mai 2022

### Chapitre SIX : Faire preuve de patience (suite)

Bonjour à tous.

Nous avons la chance de pouvoir continuer notre étude de groupe sur le Bodhicaryâvatâra. J'en suis très reconnaissant. Commençons par les prières traditionnelles.

#### **REFUGE | MANDALA | REQUETE des ENSEIGNEMENTS**

#### **Invocation du Lama | Quiescence Mental**

Nous reprenons aujourd'hui l'étude du chapitre 6 du Bodhicaryâvatâra composé par le Seigneur du Dharma Shantidéva. Actuellement, nous sommes au début de cet exposé élaboré sur "Faire preuve de patience".

Comme nous l'avons vu lors de notre session précédente, les 10 premières slokas de ce chapitre insistent sur la nécessité d'éliminer la colère, l'antithèse de la Bodhicitta.

Dans la strophe 11, avec l'intention de s'engager dans l'étude du développement de la patience, Shantidéva nous a enseigné comment identifier l'objet de la patience. On nous a indiqué vingt-quatre objets auxquels la patience doit être appliquée. Ce sujet a conclu la dernière session de cette étude de groupe.

Shantidéva aborde ensuite le sujet principal de cultiver la patience, à contempler en considérant deux sujets :

- Cultiver la patience concernant ce que nous ne voulons pas.
- Cultiver la patience concernant ce qui nous fait souffrir.

Le développement de la patience par rapport à qui nous fait souffrir sera expliqué en détail dans les strophes 12 à 21.

#### **Stanza 12:**

**Les causes de bonheur sont chose rare**

**Contrairement aux causes de souffrance :**

**Sans souffrance, pas de désir de se libérer.**

**Alors, reste ferme, ô mon esprit !**

Dans ce monde de souffrance, les causes du bonheur (richesse, honneur, etc.) sont peu nombreuses et n'apparaissent qu'occasionnellement. D'autre part, les causes de nos différents chagrins indésirables sont innombrables, et nous sommes incapables de les empêcher de se produire. C'est ce qui définit le samsara.

Car tant que nous errons dans cette existence cyclique, peu importe à quel point nous essayons de réprimander les causes de la souffrance, nous n'avons d'autre choix que de nous soumettre et de les subir. Pour ceux qui comprennent cela, cependant, il y a un aspect positif à la douleur.

Lequel? Comment est-ce possible? Il en est ainsi parce que sans souffrance, nous n'arriverons jamais à générer "Zhen-Log" - le renoncement, la détermination à nous libérer des tourments du samsara. Au contraire, endurer la souffrance conduit à un désir de liberté définitive.

Par conséquent, s'adressant à son propre esprit, Shantidéva se dit de rester ferme et d'accepter patiemment ses souffrances. Considérant la souffrance comme une incitation à sortir du samsara, Shantidéva voit dans la souffrance une exhortation à la vertu et un balai pour balayer ses péchés.

### **Stanza 13:**

**Les adorateurs d'Umâ et les gens du Carnatic  
Supportent absurdement  
La douleur des brûlures et des mutilations :  
Pourquoi tremblé-je, alors, si mon but est la délivrance ?**

Les adeptes de Durga (une manifestation de la déesse Parvati) pratiquent des austérités telles que s'empaler sur des tridents ou s'immoler lors du rituel du feu.

De même, certains pratiquants non-bouddhistes du Karnata (\*), pour accéder au royaume de Brahma, se font couper la tête aux éclipses de soleil et de lune. S'ils sont prêts à endurer une si grande douleur, si difficile à supporter et un moyen si futile pour atteindre leur but, pourquoi, se demande Shantidéva, est-il si hésitant quand il s'agit de travailler pour le Bien suprême : l'état de libération au-delà toute souffrance ?

(\* ) Le Karnataka était un royaume du sud, mentionné dans la grande épopée du Mahabharata, Ce royaume a donné le nom à l'état du sud de l'Inde Karnataka.

### **Stanza 14:**

**Il n'est rien que l'habitude  
Ne rende facile.  
Supportons donc les grands maux  
En nous accoutumant aux petits.**

Il n'y a rien que la familiarité et la force de l'habitude ne rendent facile à accomplir. C'est ainsi que même l'adversité peut être tolérée. Par conséquent, Shantidéva se dit qu'en acceptant maintenant des inconforts mineurs, cela lui permettra de supporter de grandes difficultés à l'avenir.

### **Stanza 15:**

**Comment ne pas voir que l'on souffre en vain  
Des morsures de serpent, des piqûres de taon,  
De la faim, de la soif,  
De violentes démangeaisons ?**

Après tout, demande-t-il, n'a-t-il pas déjà à supporter les irritations inutiles de la vie : morsures et piqûres de serpents et de mouches, sensations de faim et de soif, infections douloureuses de la peau et autres troubles ?

Comment peut-il ne pas voir qu'il n'a pas d'autre choix que d'endurer des désagréments aussi insignifiants ? Vu sous cet angle, il est facile de voir qu'il est parfaitement raisonnable d'endurer des épreuves dans l'intérêt du plus grand des buts, celui d'atteindre l'éveil.

### **Stanza 16:**

**Je supporterai sans douilletterie la chaleur et le froid,  
La pluie et le vent, la maladie,  
Les chaînes et les coups :  
Autrement, je ne ferais qu'ajouter à mes maux.**

Le fait ici est que plus nous sommes préoccupés par nous-mêmes et construisons des "zones de confort", plus nous devenons faibles.

Considérant la chaleur de l'été et le froid de l'hiver, le vent et la pluie, ainsi que diverses maladies et des épreuves telles que les coups et l'emprisonnement, Shantidéva déclare qu'il ne se permettra pas d'être si peu résilient à cause d'eux. Car, dans la mesure où il s'en préoccupe, ses troubles s'aggravent et ses malaises ne feront qu'augmenter jusqu'à devenir insupportables.

#### **Stanza 17:**

**À la vue de leur propre sang,  
Certains redoublent de bravoure ;  
À la vue du sang d'un autre,  
Certains tombent en défaillance.**

C'est d'ailleurs par l'habitude qu'on acquiert la force de supporter toutes les adversités. Par exemple, pour certains, le courage augmente lorsqu'au cœur de la bataille, ils sont blessés et voient leur propre sang couler.

D'autres, en revanche, s'évanouissent même lorsqu'ils voient un autre saigner, sans parler d'eux-mêmes.

#### **Stanza 18:**

**Cela dépend des dispositions  
Fermes ou timorées de l'esprit.  
Je me moquerai de cela qui me nuit,  
Sans laisser la souffrance m'être insupportable.**

Tout cela est le résultat de la façon dont l'esprit est posé, orienté soit vers la bravoure héroïque, soit vers la timidité, qui en est le contraire. Pourtant, tout est rendu facile par l'habitude.

Par conséquent, Shantidéva se dit qu'en s'efforçant d'atteindre le grand objectif, il fera la lumière sur chaque blessure, grande ou petite, ne se laissant jamais submerger ou déséquilibrer par le ressentiment.

#### **Stanza 19:**

**Même lorsqu'ils souffrent, les sages ne laissent pas  
Se troubler l'extrême joie de leur esprit.  
Ils livrent bataille aux émotions négatives,  
Et dans toute bataille les blessures abondent.**

Lorsque des souffrances aiguës et des blessures infligées par d'autres s'ensuivent, les sages Bodhisattvas doivent garder leur esprit serein, joyeux et non troublé par le chagrin. La compréhension du Dharma devrait agir comme un remède aux afflictions. Tous les efforts doivent être faits pour combattre la colère et les autres impuretés en utilisant l'antidote de la patience.

C'est comme faire la guerre. Lorsque les impuretés et les antidotes s'affrontent sur le champ de bataille, c'est-à-dire lorsque le Dharma frappe au point vital et que le mauvais karma du passé surgit pour riposter, le seul résultat sera beaucoup d'inconfort et beaucoup de blessures.

#### **Stanza 20:**

**Ceux qui, au mépris de toute souffrance,  
Écrasent des ennemis comme la haine  
Sont d'héroïques vainqueurs ;  
Les autres sont des tueurs de cadavres.**

Ceux qui endurent tous les désagréments pour accomplir le but suprême, ceux qui vainquent leurs ennemis, à savoir leur colère et autres impuretés, ce sont eux qui sont les meilleurs et les plus forts, les véritables héros victorieux. Mais ceux qui ne vainquent que des ennemis extérieurs, massacrant des hommes, des chevaux, etc., ne font que blesser et tuer ce qui est déjà sans vie. L'héroïsme dans de telles situations n'est rien de plus qu'une vaine vantardise.

### **Stanza 21:**

**La souffrance a de surcroît la vertu**

**De lasser du samsâra et de chasser l'arrogance.**

**Elle inspire la compassion pour les êtres du samsâra,**

**Détourne du mal et fait aimer le bien.**

En tout cas, la souffrance a son côté bon et utile. Car lorsque nous souffrons, nous aurons des sentiments de renoncement : éprouvant la lassitude des activités mondaines, l'arrogance sera chassée de nos esprits. Grâce à notre propre souffrance, nous pouvons faire l'expérience d'une compassion illimitée, souhaitant libérer les autres qui sont également enchaînés au samsara.

De même, nous rejeterons et éviterons la négativité par laquelle la souffrance est causée, et nous serons enthousiastes dans la poursuite du bien, cause du bonheur, devenant ainsi scrupuleux concernant la loi de cause à effet du karma.

Dans les strophes suivantes, de la strophe 22 à la strophe 33, Shantidéva aborde alors le sujet spécifique suivant : celui de "la patience consistant en la certitude quant à la réalité ultime des choses".

### **Stanza 22:**

**Je ne me mets pas en colère contre la bile**

**Ni les autres grandes causes de souffrance.**

**Alors, pourquoi m'emporterais-je contre les êtres animés ?**

**Ils sont, eux aussi, soumis aux circonstances.**

On peut penser que si l'on supporte effectivement nos souffrances, on s'indigne néanmoins des personnes qui nous font souffrir. Mais si nous ne sommes pas en colère contre nos humeurs - le vent, la bile et le flegme- et d'autres sources importantes de maladie et de douleur, pourquoi devrions-nous être en colère contre les êtres animés qui nous causent préjudice ?

La maladie découle de quatre causes : les conditions liées au temps, les mauvaises influences, l'alimentation et le comportement personnel. Puisqu'une maladie n'est pas une force indépendante, à quoi cela sert-il d'être en colère contre elle ?

De même, pourquoi ne devrions-nous pas en vouloir à ceux qui nous jettent des pierres, pensant qu'ils le font exprès ? Ces agresseurs eux-mêmes ne sont pas autonomes non plus.

Les ennemis qui nous nuisent sont eux-mêmes sous l'emprise de la colère et d'autres afflictions ; tout comme l'apparition d'une maladie dépend de plusieurs facteurs tels que l'âge, l'alimentation, le comportement personnel et les mauvaises influences.

Aucun de ces agents n'existe en tant que facteur indépendant. Les deux agissent sous l'influence de quelque chose d'autre qui les contrôle. De plus, parce que chacun d'eux surgit de manière dépendante, ils sont vides d'existence réelle par eux-mêmes. Nous devons comprendre qu'il n'y a ni préjudice réel ni réel agent de tort contre qui s'offusquer. C'est ainsi que nous devons nous désengager de notre colère.

### **Stanza 23:**

**De même que les maladies  
Surgissent sans le vouloir,  
Sans le vouloir, les émotions négatives  
Surgissent par la force des choses.**

Car c'est exactement comme pour les différentes maladies, qui surviennent par le pouvoir des causes et des conditions, essentiellement dû à un déséquilibre temporaire des humeurs du vent, de la bile, du flegme, etc. Elles ne le font pas intentionnellement, car ce ne sont pas des agents autonomes.

Il en va de même pour les ennemis qui nous tourmentent. Eux aussi sont sans autonomie. Ils ne sont pas victimes de l'expérience des cinq émotions conflictuelles de leur plein gré, mais sous l'emprise d'états mentaux malheureux. Les maladies et les ennemis sont au même niveau en ce sens qu'aucun d'eux ne fonctionne comme une cause indépendante créant notre souffrance.

### **Stanza 24:**

**Sans même penser que l'on va s'emporter,  
On se retrouve simplement en colère,  
Et c'est sans y avoir pensé  
Que la colère, elle aussi, se manifeste.**

On peut prétendre que les maladies n'ont pas l'intention de nous nuire, contrairement aux ennemis. A cela Shantidéva répond que lorsque les gens se mettent en colère, ils le font simplement sur la base de circonstances ordinaires. Personne ne prémédite la rage en disant: "Maintenant, je vais me mettre en colère contre untel."

Bien que ces mêmes circonstances ne décident jamais et ne prévoient de provoquer la colère de quelqu'un, c'est néanmoins à partir d'elles que la colère surgit. C'est exactement comme un reflet apparaissant dans un miroir : le miroir n'a pas planifié de produire le reflet sur sa surface.

Néanmoins, une réflexion apparaît suite à la présence simultanée de différents facteurs. Et bien qu'une forme n'ait pas l'intention de produire une réflexion sur le miroir, la réflexion apparaît simplement en raison de certaines conditions. Il en est de même, tant dans le cas d'une maladie que de celui d'un ennemi.

Nous arrêterons ici pour aujourd'hui. Pratiquons un court instant la quiétude mentale, avant de dédier le mérite de cette séance au bénéfice de tous.

