

## Shantideva's

### Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སློབ་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'étude avec le vénérable Lama Sangyay Tendzin

**Session 57 - Samedi 3 décembre 2022**

**Chapitre SIX : Cultiver la Patience**

**Questions & Réponses : Session 1**

#### REFUGE | MANDALA | REQUETE des ENSEIGNEMENTS

Invocation par le Lama de l'assemblée des Bouddhas et des détenteurs de Lignée.

#### Courte pratique de Quiétude Mentale – Développement de la Bodhicitta

Tashi Deleg ! Ayant conclu la semaine dernière l'analyse du commentaire des 134 strophes constituant le chapitre Six du Bodhicaryâvatâra sur la Pratique de la Patience, nous allons passer en revue certains points obscurs que certains parmi vous n'arrivent pas à éclaircir malgré leur étude des explications transmises.

Nous consacrerons deux sessions dédiées à la révision de ces points qui m'ont été transmis par certains d'entre vous. Avant de nous y engager, je vous invite à pratiquer d'abord la quiétude mentale en relaxant votre esprit.

Ceci apportera plus de clarté à votre esprit.

#### **Question 1 & 2 concernant la Strophe 1 :**

**Strophe 1 :**        *La générosité, les offrandes aux bien-allés Bouddhas  
Et toutes les pratiques méritoires  
Accumulées au cours de mille kalpas,  
Il suffit d'un accès de colère pour les détruire*

#### **Question 1 :**

**Dans l'explication de la strophe 1, il est dit qu'un moment de colère violent peut détruire 1000 Kalpas de mérites accumulés pour les bodhisattvas et 100 Kalpas de mérites accumulés pour les êtres ordinaires.**

**Concrètement, qu'est-ce qu'une colère violente ?**

#### **Réponse :**

Cette question semble assez simple. Bien que très succincte, elle implique cependant de définir la « colère » afin que nous puissions en appréhender les différents degrés menant aux conflits qu'elle instigue entre notre vraie nature et la façon dont notre corps, notre parole et notre esprit s'impliquent dans sa manifestation.

La colère résulte d'un enchaînement de pensées et de sentiments successifs, créant des formations mentales et donc la manifestation d'événements mentaux appelés འདུ་བྱེད་ - 'du-jed' en tibétain ;

*samskaras* en sanskrit.

Il existe une grande multitude de samskaras. Dans la tradition Abhidharma des sūtras, on rencontre différents niveaux de classification des événements mentaux. Ils y sont recensés par milliers, puis

condensés en groupes de 500+, et enfin résumés en 110 comme mentionné dans l'Abhidharmasamuccaya d'Asanga.

Bien que cette présentation simplifiée de l'Abhidharmasamuccaya eût pour but d'être pratique, ces énumérations sont tellement longues qu'elles n'ont pas vraiment d'utilité pour la plupart des pratiquants.

Il en résulta que les écoles traditionnelles indiennes et tibétaines optèrent pour une classification des samskaras en 51 types appartenant à six catégories.

Le sujet qui nous occupe, la colère, apparaît dans les deux catégories de formations mentales négatives : les 6 émotions négatives primaires et, les 20 secondaires (\*).

(\*) Je vous invite à réviser l'enseignement donné sur ce sujet (cfr. KTP | GT 013-E Fifty-one Mental Events), dont je confie à Ani Norzang de nous fournir rapidement la version française.

En voici toutefois les points essentiels se rapportant aux différents aspects de la colère :

1. ཁོང་ལྷོ་ - 'khong-thro' - 'la colère de base'. C'est l'état d'esprit courroucé qui veut nuire à d'autres êtres et objets considérés comme problématiques.
2. ཁྲོ་བ་ - 'thro wa' - 'la belligérance'. Elle est définie comme l'augmentation de ཁོང་ལྷོ་ - 'khong-thro' - 'colère de base' ou ཞེ་སྤང་ - 'she dang' - agression au point que l'on est prêt à l'exprimer et éventuellement à agir en conséquence, en faisant quelque mal à quelqu'un ou à quelque chose ; ce n'est pas une simple colère mais la force de la colère qui sort et s'exprime. la belligérance fait référence à plusieurs niveaux de force de colère.

Différents degrés de férocity sont utilisés à la fois dans des sens positifs et négatifs. Par exemple, dans le gourou yoga de Jamgon Kongtrul, les pratiquants sont chargés de veiller leur férocity. Cela ne signifie pas qu'ils doivent se mettre en colère, mais qu'ils doivent veiller la force positive de la férocity, c'est-à-dire l'intensité qui est à la base de la colère.

Dans la pratique du kyed-rim parlant de divinités éclairées exprimant un aspect courroucé, la force pure de la colère est exprimée non pas comme une question de colère conventionnelle mais comme une question de férocity qui pourrait avoir un effet positif pour vaincre la négativité.

3. ཁོང་འདྲིན་ - 'khon dzin' - 'garder rancune'. Une rancune fermement ancrée, le sentiment amer et désir de vengeance qu'elle inspire.
4. འཚོག་པ་ - 'tshig pa' - 'la colère passionnée'. Il s'agit d'une sorte de colère qui met l'accent sur le sentiment de brûlure - l'expression française qui s'en rapproche, "la moutarde lui monte au nez", est utilisée pour décrire quelqu'un qui, pris par la colère, riposte avec véhémence, généralement par des mots.
5. ལྷོ་པ་འཚོག་པ་ - 'nam-par tshé-wa' - 'nuire'. Traduit du sanskrit par 'Vi-himsa'.

La racine du mot «himsa» fait référence au sens général d'être nuisible; ce n'est pas un terme énergétique et pourrait s'appliquer à quelqu'un ayant momentanément cet état d'esprit. Il a été renforcé pour décrire les êtres qui sont « déterminés à faire du mal » dont l'esprit est déterminé comme étant nuisible, par la syllabe « vi » qui signifie ici « définitivement » ou « absolument tel ».

Après avoir contemplé ce qui vient d'être expliqué, la vraie problématique est l'abandon des tendances à la colère grâce à un entraînement voulu et régulier. Cela ne peut être atteint qu'individuellement. Il ne s'agit pas de faire une enquête mentale ou théorique sur la colère, mais de développer une compréhension claire des multiples façons dont elle affecte notre conduite.

## Question 2 :

**Est-ce qu'un agacement contre soi-même par exemple pour ne pas avoir réussi quelque chose, peut détruire les vertus accumulés ? Lama a donné deux exemples samedi passé mais est-ce que ces petites colères, ou agacements du quotidien sont-ils aussi destructeurs ?**

**Réponse :**

La colère est un événement mental négatif. Une façon d'utiliser son esprit contre sa vraie nature. Elle heurte en conséquence. Le degré du mal fait ou du mérite détruit dépend de la force de l'action accomplie, qu'elle soit physique, verbale ou mentale. Une fois acquise, la clarté mentionnée dans la réponse à la question précédente, nous devons y joindre une compréhension totale de la loi du Karma - Cause à Effets.

L'incidence de la colère sur le mérite (ainsi que de toute action basée sur les émotions conflictuelles) dépend de cinq facteurs déterminant la force d'un karma et donc son résultat : motivation, intention, effort impliqué, résultat obtenu et réjouissance de l'accomplissement.

Ces facteurs sont impliqués dans la maturation de nos actes et sont de ce fait liés au mérite. C'est l'accumulation de mérite acquise par la pratique de Paramita qui nous donne la capacité de maîtriser l'affliction au moment où elle survient. Il est donc essentiel de nous entraîner à garder le contrôle de notre esprit et de ne pas le soumettre aux émotions conflictuelles. La bouddhité est atteinte à l'extinction de toutes les afflictions, même les moindres.

Pratiquons un instant l'immobilité mentale, avant de dédier le mérite de cette étude au bénéfice de tous.

