

Shantideva's

## Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་རྫོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude avec le Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Session 60 – Samedi, 7 janvier 2023

### Chapitre SEPT : L'effort Joyeux - Le Support de la Pratique

#### 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 ! 2023 a bien commencé avec la célébration de Guru Rinpoché qui eut lieu à TNG-SUISSE par la pratique de Ganachakra du Rigdzin Drildrub.

Une semaine plus tard, nous avons le grand plaisir de nous retrouver pour reprendre notre étude du Bodhicaryâvatâra et d'entamer un nouveau chapitre ; celui dédié à la pratique de l'Effort Joyeux.

Avant d'aborder ce nouveau chapitre, reprenons le plan du texte étudié jusqu'ici pour nous resituer :

#### PREMIÈRE PARTIE : La génération de la Bodhichitta là où elle n'existait pas auparavant

Chapitre 1. L'excellence et les bienfaits de la Bodhichitta

Chapitre 2. La confession de la négativité

Chapitre 3. Saisir la Bodhichitta

#### DEUXIÈME PARTIE : Comment empêcher la Bodhichitta de faiblir une fois qu'elle a été générée

Chapitre 4. L'Attention

Chapitre 5. L'Introspection vigilante

Chapitre 6. La Patience

#### Troisième partie : Comment faut-il développer et intensifier la Bodhichitta

##### Chapitre 7. L'effort Joyeux

Le chapitre sept sur l'effort joyeux compte 76 strophes commençant par expliquer la nécessité de la diligence, c'est-à-dire l'effort joyeux de persévérer dans la pratique une fois que la patience a été cultivée.

#### Strophe 1 :

**Patient comme ça, j'ai besoin d'embrasser l'effort joyeux,**

**Puisque l'éveil appartient aux courageux.**

**Après tout, sans effort joyeux, il n'y a pas de force positive,**

**Tout comme, sans vent, il n'y a pas de mouvement.**

Comme nous l'apprenons dans les enseignements sur les différents aspects de Paramita, ceux-ci sont interdépendants de sorte que chacun de ces différents aspects dépend des autres. Ainsi, les six paramitas sont prescrites de telle manière que chaque paramita a une relation de cause à effet avec la suivante.

La générosité permet de renoncer à l'attachement aux biens et à la cupidité exceptionnelle, permettant de s'engager dans la pratique de la discipline éthique. Lorsque la discipline est acquise, la capacité de cultiver la patience l'est aussi ; et une fois la patience acquise, on pourra surmonter de grandes difficultés. Ensuite, on peut appliquer régulièrement une diligence enthousiaste.

Pourquoi la paramita de l' « Effort joyeux » est-elle si nécessaire ? Il en est ainsi parce que manifester l'effort joyeux fait appel à l'énergie positive nécessaire pour nous faire avancer sur le Chemin de l'Éveil. Ce n'est qu'à travers cette énergie enthousiaste que nous réussirons à développer le Samadhi et la sagesse.

Lorsqu'il n'y a pas de circulation de 'vent' (\*), rien ne peut bouger que cela soit à l'intérieur ou à l'extérieur de notre corps. Ceci a bien plus d'implications que nous ne pouvons l'imaginer.

(\*) "Vent" (རླང་ - lung - prana) est le principe du mouvement, à la fois dans le monde extérieur c'est-à-dire le déplacement de l'air ou du vent au sens habituel et dans le corps, où il est le principe du mouvement physique et des autres processus anatomiques. Le 'lung' est considéré comme une sorte de 'pont' entre l'esprit et le corps et est le moyen par lequel l'esprit fonctionne dans son support corporel. Le mouvement du vent influence non seulement notre condition physique mais aussi notre état mental.

De même, sans diligence, rien de positif relatif aux deux accumulations ne peut se produire. Mais, là où la diligence est présente, un grand éveil est rapidement obtenu grâce au pouvoir salutaire des deux accumulations.

J'appelle cet aspect de Paramita "l'effort joyeux" car une fois la patience maîtrisée, on est prêt à vraiment progresser vers un engagement total. Le but d'un tel engagement est l'éveil, ce qui signifie un état de bonheur ou de félicité stable.

La bonne direction pour atteindre cet objectif est la joie qui assure notre progression vers l'éveil. C'est cette attitude positive constante qui aide à surmonter toute situation, toute difficulté que l'on peut rencontrer sur le Chemin.

Ayant atteint la patience, nous pratiquons maintenant sans attente, il faut de la persévérance jusqu'à ce que le fruit de notre pratique soit obtenu. S'efforcer avec joie contrecarre la tendance à reculer et à tomber dans la dépression causée par l'indolence. Ce serait le résultat d'une attitude dépressive.

### **Strophe 2 :**

**Qu'est-ce que la persévérance joyeuse ?**

**C'est une vigueur pleine d'entrain pour être constructif.**

**Ses facteurs opposés s'expliquent par la léthargie, l'attachement à ce qui est négatif ou mesquin, Et, de se décourager, de se dénigrer.**

La diligence ou l'effort joyeux se définit comme un état d'esprit qui se réjouit de la vertu. Ici, le fait de mentionner la vertu indique que la diligence exclut implicitement tous les états de non-vertu et d'indifférence, alors que la mention de la joie, s'adresse à l'esprit comme source de diligence voyant davantage sa nature comme une disposition mentale que simplement la considérer comme liée aux actions bénéfiques du corps et de la parole.

Les actions physiques et verbales positives sont considérées comme diligence, uniquement parce qu'elles sont désignées par le nom de ce qui les cause. En effet, c'est l'esprit positif tourné vers l'effort joyeux qui les rend manifestes.

Après avoir défini la « persévérance joyeuse », Shantideva identifie le contraire de la diligence, puis explique comment s'en défaire :

L'inverse de la diligence est la paresse ou la léthargie, dont il existe trois sortes :

1. La paresse de l'indolence
2. La paresse qui consiste en une inclination aux actions malsaines et,
3. La paresse de l'autodépréciation et du défaitisme.

### **Strophe 3 :**

**La léthargie survient**

**De l'apathie face aux problèmes récurrents du samsara,**

**Qui passe par le goût du plaisir de l'oisiveté**

**Et par envie de sommeil comme refuge.**

Comme nous le trouvons dans les commentaires détaillés sur le Bodhicaryâvatâra :

*« Parce qu'ils ne sont pas écœurés par les souffrances du samsara,  
Les gens se livrent à des plaisirs indolents et aspirent au sommeil. »*

La paresse ou l'indolence, par laquelle l'esprit ne se réjouit pas de la vertu, est causée par trois choses :

- L'incapacité à s'efforcer de faire le bien, accompagnée d'un intérêt pour les divertissements oisifs
- Une indulgence dans la somnolence et un désir croissant de s'allonger dans son lit sur son oreiller
- Le fait de ne pas être attristé par les souffrances du samsara.

Même si nous apprécions les plaisirs de la distraction et nous délectons du sommeil, lorsque la cogitation grossière est suspendue, la torpeur béate qui s'ensuit, se transforme bien vite en souffrance.

C'est ainsi que, aspirant à de telles sensations et nullement contrits face aux afflictions du samsara, nous nous engageons dans les activités de la vie mondaine, prenant le dessus sur nos adversaires et protégeant nos amis. Nous avons beau œuvrer à de telles activités, elles n'ont pas de fin, et pourtant nous ne nous en lassons pas, mais vantons de tout ce que nous accomplissons !

Si nous abandonnons l'arrogance et cultivons l'humilité, nous pourrions facilement reconnaître de tels schémas et acquérir la capacité de corriger notre conduite en conséquence. Comment donc y parvenir ?

La réponse est donnée dans les 28 strophes suivantes. De la strophe 4 à 31, Shantideva fournit une explication détaillée sur **comment se débarrasser de ces trois types de paresse**, en commençant par :

#### **1. Cultiver un antidote au genre de paresse qui est un désir d'oisiveté (versets 4-14)**

### **Strophe 4 :**

**Reniflé par le trappeur, les émotions dérangeantes,**

**Et tombé dans le piège de la renaissance,**

**Comment ne réalises-tu toujours pas**

**Que tu as atterri dans la bouche du seigneur de la mort ?**

Lorsque nous devenons paresseux, nous devons sans hésiter, méditer sur l'impermanence et chasser notre paresse avec le fouet de la diligence. Il faut méditer sur l'impermanence en réfléchissant à l'exemple d'un trappeur et son piège ou à l'image d'un pêcheur et de son filet.

Nos émotions souillées - l'attachement, la colère et le reste - sont comme des trappeurs et des pêcheurs qui partent à la recherche de poissons, les prenant au piège et les tuant dans leurs filets.

Ils nous enchevêtrent et nous attrapent dans les labeurs de la renaissance dans les trois mondes du samsara, qui sont imprégnés par la mort, notre destin inéluctable à tous.

C'est ainsi que nous tombons dans la bouche de Yama, l'impitoyable Seigneur de la Mort. Il est certain que nous devons mourir. Comment est-il possible que nous puissions encore ignorer ce fait ? Nous devons y faire face et nous engager immédiatement dans la pratique de la vertu.

### **Strophe 5 :**

**Ne voyez-vous pas qu'il massacre  
Les membres de votre troupeau, à tour de rôle ?  
Pourtant, bien que vous soyez comme un buffle chez le boucher,  
Vous osez même continuer à dormir !**

Nous devrions aussi méditer sur l'impermanence en utilisant l'image d'un buffle et de son boucher. La mort vient pour tous : nos amis au monastère et nos frères du Dharma, les plus âgés, les plus jeunes et ceux de notre âge.

Le Seigneur de la Mort n'épargne personne. Il nous prend tous un par un. Comment ne pas le voir ? Si nous le voyons, nous faisons semblant de l'ignorer et cautionnons notre attachement paresseux au sommeil et à la distraction !

Sans le moindre effort dans la vertu, nous sommes assurément incroyablement stupides - tout comme les buffles qui, sans le moindre scrupule, dorment à côté de leurs propres bouchers, qui les tuent un après l'autre.

### **Strophe 6 :**

**Avec la route bloquée partout  
Et bien gardée par le seigneur de la mort,  
Comment manger peut-il vous apporter de la joie ?  
Comment dormir ? Comment faire l'amour ?**

Nous devrions aussi méditer sur l'impermanence, en utilisant l'exemple d'un voyageur pris en embuscade. Comme les bandits de grands chemins tuent les voyageurs, barrant toutes voies d'évasion, guettant le long du chemin, l'impitoyable Seigneur de la Mort scelle toutes les voies par lesquelles nous pourrions le fuir.

Il n'entrouvre que la grande voie qui mène à la mort elle-même. Et là, il nous attend. Il nous a déjà dans son viseur. Comment pouvons-nous continuer à nous délecter de nourriture et boisson le jour et dormir la nuit ? Comment pouvons-nous prétendre être heureux quand nos jours et nos nuits ne cessent de défiler ? Au lieu de cela, nous devons persévérer avec diligence dans l'accomplissement des actes vertueux.

### **Strophe 7 :**

**Alors, faites le plein abondant de force positive pendant que vous le pouvez,  
Car la mort viendra bien trop tôt.  
Même en rejetant la léthargie,  
Que pouvez-vous accomplir lorsque vous n'avez pas le temps ?**

N'oublions pas non plus que la mort viendra bientôt. En cette ère de déclin, nos vies ne sont pas longues même si nous parvenons à vivre longtemps.

Plus précisément, les circonstances défavorables de la maladie et de l'influence négative sont abondantes à notre époque. Nous ne pouvons même pas être certains que nous ne mourrons pas ce soir. La mort sera si rapide à nous confondre.

Par conséquent, mettons un joyeux effort dans l'action vertueuse, rassemblant les deux accumulations de mérite et de sagesse jusqu'à ce que ce temps vienne. Si nous attendons que la mort arrive pour renoncer à la paresse, il n'y aura pas de temps pour accumuler du mérite même si nous nous y décidons enfin. Il sera trop tard alors pour abandonner la paresse ?

Pratiquons un court instant la quiétude mentale, avant de dédier le mérite de cette séance au bénéfice de tous.

