

Shantideva's

Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་རྫོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude avec le Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Session 61 – Samedi, 14 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 ! Samedi dernier, nous avons abordé l'étude du chapitre sept sur la pratique de l'effort joyeux.

Pour nous remettre en situation, voici un synopsis des points présentés jusqu'à présent :

- Exposé succinct : Nécessité de la Diligence (Strophe 1)
- Explication détaillée : La Pratique de la Diligence (Strophe 2)
 - Définition de la diligence
 - Renoncer à ce qui s'y oppose
- Retirer les conditions inamicales à la diligence (Strophe 3)
 - Identifier la paresse et ses causes.
- Une explication de la façon de se débarrasser des trois types de paresse (Strophes 4 à 31)
 - Antidote à l'oisiveté (Stanzas 4 à 14)

Nous poursuivons l'étude de ce point que nous avons laissé à la Strophe 7 nous appelant à récolter une masse abondante de force positive temps que nous le pouvons, car la mort viendra toujours trop tôt.

Strophe 8 :

Tandis que ceci reste à entreprendre

Et que cela n'est qu'à moitié fini,

Le Seigneur de la Mort surgit soudain

Et l'on s'écrie : « Hélas, je suis perdu ! »

Parmi tous les projets de notre vie, certains auxquels nous n'avons fait qu'y penser, restent loin d'être mis en œuvre ; certains que nous avons planifiés, sont en cours d'exécution ; d'autres encore, laissés à l'abandon, ne sont qu'à moitié terminés.

Mais l'impitoyable Seigneur de la Mort arrivera subitement sans même nous laisser le temps de penser qu'il est en route. Et ce n'est qu'alors, lorsque la mort est certaine, que nous réaliserons soudainement que nous n'avons pas réussi à lutter dans la vertu et à éviter le mal.

Bien que nous aurions pu le faire, nous avons plutôt fait le contraire. Commettre beaucoup de maux et ne pas faire beaucoup de bien. Avec un profond regret, nous gémissons et pleurerons car notre seule pensée sera : « Hélas ! le Seigneur de la Mort est arrivé pour moi ! » Et avec un esprit aussi lourd que le mont Meru, nous quitterons ce corps et pour entrer dans la mort.

Strophe 9 :

Tu regarderas tes proches désespérés,

Avec leurs yeux rougis, gonflés par le chagrin,

Leur face inondée de larmes, et toi aussi contempleras

Le visage des messagers de Yama.

Quand la mort arrive, nos amis, nos êtres chers, et tout ce que nous possédions et dont nous n'avons jamais pu nous séparer, rien de tout cela ne peut nous suivre. Il faut tout laisser derrière soi et se lancer tout seul sur le chemin de l'au-delà.

Nous devons surveiller nos parents, nos enfants et nos amis, qui auront perdu l'espoir de notre guérison. Ils auront les yeux rouges et gonflés (tant leur chagrin sera fort), et des larmes brilleront sur leurs joues.

Ensuite, nous devons regarder, dans les visages effrayants et hideux des messagers du Seigneur de la Mort. Parfois, des souvenirs de notre vie passée nous viennent à l'esprit, et de brefs aperçus de nos parents et de nos proches ; parfois des visions de la prochaine vie apparaîtront, et les serviteurs du Seigneur de la Mort aussi.

Strophe 10 :

**Torturé par le souvenir de tes méfaits,
Tu entendas les clameurs des enfers
Et la peur te souillera de tes excréments
Tandis que tu perdras la raison : que feras-tu alors ?**

Nous serons tourmentés par le souvenir de nos anciens péchés. Nos poitrines porteront les griffures de nos ongles. Des cris de lamentation et le vacarme de l'enfer déferlent sur nos oreilles.

Nous entendrons des voix crier « Tuez ! Tuez! Coupez! Coupez!" et dans la terreur pure, nous nous souillerons d'excréments. Nous serons confus dans tout ce que nous faisons, disons et pensons. Nous ne parviendrons pas à reconnaître les autres et même nous-mêmes.

Que ferons-nous quand cette heure arrivera ? Nous serons impuissants à faire quoi que ce soit. C'est donc maintenant, quand nous avons la liberté de le faire, que nous devons lutter dans la vertu.

Strophe 11 :

**Si dans cette vie la peur
Te convulse comme un poisson sur le poison d'être cuit,
Que t'inspireront les insupportables
Souffrances des enfers dues à tes méfaits ?**

De plus, si nous sommes si atrocement terrifiés alors que nous sommes encore en vie, comme des poissons vivants se tordant sur du sable chaud, quel besoin y a-t-il de mentionner le sentiment d'horreur et de douleur intolérable de la prochaine vie dans les enfers, créés par nos mauvaises actions depuis des temps sans commencement ?

Comme il est écrit dans le Suhrillekha :

*« Si vous voyez des images, sculptées ou peintes, de royaumes infernaux.
Si y penser, les entendre, ou lire à leur propos vous effraie ;
Que dire alors quand vous ressentirez
L'insupportable douleur causée par ces actes alors qu'ils atteindront pleine maturité ?*

Strophe 12 :

**Comment peux-tu rester aussi tranquille,
Alors que tu as tout fait pour choir dans les enfers
Où ta chair si tendre brûlera
Au contact de métaux liquides et brûlants ?**

Longchen Rabjam Drimed Ödzer(*) used to say:

*"There are only two certainties in life: We are all going to die and, we don't know when!
Yet we all live as if it will never happen as certainly not now!"*

How can we lie back, so lazily and in careless ease, when we have perpetrated the evil deeds that have created the Hell of Great Heat where our bodies, tender and sensitive as a baby's flesh, will be burned beyond all endurance in boiling molten bronze?

Strophe 13 :

Tu veux aboutir sans faire d'efforts ;

Tu es si douillet qu'un rien t'affecte ;

Envahi par la mort, tu t'écrieras comme un dieu :

« Oh ! la souffrance a eu raison de moi ! »

Nul besoin de parler ici du genre de diligence qui ne laisse de temps ni pour se détendre le jour, ni même pour dormir la nuit. Nous n'avons aucune diligence du tout, que ce soit dans l'étude (même pour la durée minimale d'un an ou même d'un mois !) ou dans les phases Kyed-Rim et Dzog-Rim des pratiques en retraite.

Comment nous attendre à de grands résultats des qualités d'érudition et d'accomplissement dans cette vie ou d'une renaissance dans telle ou telle Terre Pure ? Comme dit le dicton : « *Moins tolérant qu'une chair jeune et sensible, plus en colère qu'un fantôme maléfique* ».

Parce que nous sommes si sensibles et colériques, incapables de tolérer le moindre inconfort, nous subissons de nombreuses meurtrissures dans cette vie et dans nos vies futures. Tout ce qui est né dans le samsara doit mourir ; pourtant, tels les dieux enivrés par leurs plaisirs, nous ne pensons pas une seule fois à la mort. Se délectant de la distraction, nous nous adonnons à la non-vertu.

Hélas! Longues seront nos lamentations alors que nous serons abattus par les terribles agonies de la mort, dans cette existence et dans les existences futures. Que nous sommes pathétiques ! La seule chose sensée est de se rappeler que nous devons mourir, et donc de nous efforcer assidûment d'agir positivement.

Strophe 14 :

L'existence humaine est une nef

Pour traverser l'océan de la souffrance.

Tu auras du mal à retrouver pareil vaisseau :

Insensé, ce n'est pas le moment de dormir !

Maintenant que nous sommes en possession de ce corps humain doté de huit libertés et de dix qualités, ce précieux corps si difficile à trouver, nous devons nous efforcer à la vertu, nous libérant des craintes du grand fleuve de la souffrance dans les trois mondes du samsara.

Sans persévérer diligemment dès à présent, il sera extrêmement ardu de retrouver un tel vaisseau.

Quel imbécile suis-je donc ? », pense en lui-même Shantideva, encore confus sur ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter : le temps qu'il me reste n'est certes pas pour dormir, mais pour cultiver obstinément des actions positives en évitant les négatives !

Ceci conclut l'explication de la façon de se débarrasser du premier type de paresse : l'antidote à l'oisiveté.

Lors de la prochaine séance, prévue le 28 janvier, nous étudierons le deuxième type : l'antidote à cette sorte de paresse qui consiste en une propension à commettre des actes malsains.

Avant cela, je souhaite exprimer mes sincères vœux de nouvel an au peuple chinois en général, à nos frères et sœurs en Malaisie ainsi qu'à leurs connaissances en particulier. Je souhaite à toutes et à tous, mes vœux sincères de bonne santé, de bonheur et de prospérité.

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

