

Shantideva's

Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་རྫོད་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude avec le Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Session 62 – Samedi, 28 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 ! Il y a deux semaines, nous avons clos notre session d'étude du chapitre sept du Bodhicaryâvatâra à la strophe 14, concluant l'analyse de l'antidote au premier type de paresse, celle de l'aspiration à l'oisiveté. Dans les deux strophes suivantes, Shantideva examine l'antidote au type de paresse qui consiste en une tendance à commettre des actions malsaines.

Strophe 15 :

**Comment peux-tu renoncer à la joie suprême
Du Dharma, source de joies infinies,
Pour le plaisir de te distraire ou de t'agiter
Qui sont autant de causes de souffrance ?**

Dans cette strophe, Shantideva loue le Dharma sacré comme source de joies infinies :

- Au début, lorsque le Dharma sacré est entendu, c'est comme un nectar pour les oreilles, apportant l'inspiration et la foi là où il n'y avait pas eu de foi auparavant.
- Ensuite, alors qu'on y réfléchit, se dissipent peu à peu toutes les pensées vagabondes de l'esprit distrait.
- Enfin, lorsque l'on médite, il fait naître dans l'esprit la sagesse primordiale de la libération.

Vertueux au début, au milieu et à la fin, le Dharma Sacré est la Joie Suprême.

Comment pouvons-nous nous détourner de l'écoute du Tripitaka (*) et pratiquer les trois entraînements ? (**)
Comment pouvons-nous trouver plaisir en ce qui est cause de souffrances insupportables dans cette vie et dans les vies suivantes ?

(*) Le Vinaya, les Sutras et l'Abhidharma.

(**) Les entraînements à la discipline elle-même, les entraînements à la concentration et les entraînements aux connaissances supérieures.

Comment pouvons-nous nous livrer à toutes ces distractions, qui vont à l'encontre de l'étude et de la pratique du Dharma et ne laissent de temps ni pour les loisirs pendant la journée ni pour dormir la nuit ?

Comment pouvons-nous prendre plaisir à l'agitation imprudente du corps dans les jeux et dans les sports ? ; dans les excès d'un discours non vertueux motivé par le désir et l'aversion ? ; dans des blagues bien inutiles, ni positives ni négatives ? ; dans l'hilarité bruyante et sauvage ? ; et, dans toutes sortes de distractions mentales avec des pensées errant inutilement dans le passé, le présent et le futur ?

Strophe 16 :

**Ne perds pas courage, rassemble tes forces,
Sois résolu et maîtrise-toi !
Considère les autres comme tes égaux,
Puis échange-toi contre eux !**

De la mauvaise conduite vient le manque de contentement et le défaitisme, incitant à la recherche du plaisir. Comme il sera expliqué plus loin, concernant la conduite vertueuse, ne vous laissez pas tomber dans une attitude défaitiste. Au lieu de cela, revêtez l'armure de la diligence et rassemblez toutes vos forces, à savoir les quatre forces de contre-réaction. (*)

(*) Celles-ci sont à comprendre comme suit :

- Comme un roi, avec pleine conscience et introspection vigilante, adoptez un comportement positif et rejetez le négatif.
- Comme un ministre, mettez en place les antidotes : maîtrisez votre corps, votre parole et votre esprit.
- Méditez sur l'égalité de soi et de l'autre et ensuite,
- Efforcez-vous avec joie et diligence dans le développement de la Bodhichitta.

Ensuite, Shantideva enseigne comment « Cultiver un antidote au type de paresse qui consiste en l'autodépréciation et le défaitisme ». Son exposé s'étend sur pas moins des quinze strophes suivantes (17 à 31). Il porte beaucoup d'attention sur ce point car c'est le moyen d'empêcher l'abandon du Chemin.

Les deux premières strophes forment un tout et sont commentées ensemble :

Strophe 17 :

**Ne perds pas courage en te demandant
Comment tu pourrais atteindre l'Éveil,
Puisque l'Ainsi-Allé, qui est véridique,
A enseigné cette vérité :**

Strophe 18 :

**S'ils avaient la force de s'y appliquer,
Les mouches, les abeilles et les taons
Atteindraient l'Éveil suprême
Qu'il est si difficile d'atteindre.**

Ne vous laissez pas aller à penser que vous êtes un si grand pécheur, que vous avez tant d'émotions ; ne soyez pas découragé en vous demandant comment vous pourriez atteindre l'état de bouddhité insurpassable.

Celui qui ne dit que la vérité et ne ment jamais, le Bouddha lui-même, a déclaré très clairement que même les êtres faibles et chétifs réussiront à manifester l'éveil suprême s'ils peuvent produire la force de la diligence.

Comme indiqué dans le *Subahuparipricha*-sutra :

« C'est d'ailleurs ainsi que les bodhisattvas doivent parfaitement s'entraîner :

Ils devraient réfléchir que si même les lions, les tigres, les chiens, les chacals, les vautours, les grues, les corbeaux, les hiboux, les vers, les insectes, les mouches et les moucheron piqueurs s'éveillent dans l'état de bouddhité insurpassable, pourquoi devraient-ils, les êtres humains, permettre leur diligence de faiblir alors qu'ils savent qu'elle les mènera à la bouddhité ? Ils ne devraient jamais permettre que cela se produise, même au prix de leur vie ».

L'idée qui déclenche cet argument est que tous les êtres possèdent primordialement la nature de bouddha. Lorsqu'ils rencontrent les bouddhas et les bodhisattvas, leur nature de bouddha s'éveille, la graine de la libération est nourrie et, progressivement, au fur et à mesure qu'ils progressent de vie en vie, ils manifestent la bouddhité.

Strophe 19 :

**Moi, qui suis né dans le genre humain
Et qui sais distinguer le bien et le mal,
Pourquoi n'atteindrais-je pas l'Éveil,
Si je ne renonce pas à sa pratique ?**

Pour quelqu'un comme moi, réfléchit Shantideva, qui a acquis une précieuse renaissance humaine dotée de la capacité de parler et de comprendre et capable de distinguer le bien du mal, si je cultive la Bodhichitta sans découragement, sans abandonner la pratique des bodhisattvas, pourquoi ne devrais-je jamais atteindre l'éveil ?

Je l'atteindrai sans aucun doute puisqu'il est dit que même ceux qui ont été inconstants dans leur pratique de la Bodhichitta atteindront l'illumination.

Strophe 20 :

Or je tremble à l'idée de donner

Mes membres et d'autres parties de mon corps :

Ma peur vient de ce que, irréfléchi, je confonds

Ce qui est grave et ce qui ne l'est pas.

Nous pouvons accepter qu'en nous efforçant de cette manière, nous atteindrons en effet une grande illumination et pourtant, nous sommes toujours effrayés et épouvantés par la perte de notre vie et de nos membres.

Parler ainsi ne fait que montrer que nos peurs sont toutes inappropriées au lieu de faire la distinction entre le genre de souffrance intense qu'il faut redouter et les soucis anodins qu'il est inutile de craindre. Confus sur ce qu'il faut adopter et ce qu'il faut abandonner, nous sommes terrifiés par des choses dont il n'y a aucune raison de s'inquiéter.

Strophe 21 :

Pendant d'innombrables millions d'ères cosmiques,

Un nombre de fois incalculable on m'a coupé en morceaux,

Transpercé, brûlé et écorché,

Mais je n'en ai pas atteint l'Éveil pour autant.

Ce dont nous devons avoir peur, c'est de ne pas engendrer la Bodhichitta. Nous devrions nous inquiéter de voir qu'il est inutile pour nous de subir la douleur de perdre nos têtes et nos membres pour le bien des autres. Mais cela ne nous fait pas peur du tout !

Bien que depuis des temps sans commencement, pendant des kalpas incalculables et innombrables, nos têtes et nos membres ont été encore et encore coupés par des épées, empalés sur des pointes, brûlés dans des enfers chauds et déchirés par des scies incandescentes.

Encore une fois, le fait d'endurer tous ces tourments n'a pas servi à grand-chose ! Aucune accumulation de mérites n'en a été tirée ; aucune illumination n'a été atteinte !

Strophe 22 :

Les souffrances que je dois endurer

Pour atteindre l'Éveil sont limitées

Comme les douleurs d'une blessure

Faite pour éliminer un mal plus destructeur.

Comparé à tout cela, note Shantideva, les épreuves subies pour accomplir l'insurpassable bouddhité sont indéniablement limitées. Par conséquent, nous devons les supporter, en nous rappelant que la souffrance endurée est bien moindre et limitée à la durée de trois immesurables kalpas.

C'est exactement comme lorsque la pointe d'une flèche transperce le corps et cause une grande douleur. Pour mettre fin à des souffrances aussi dures, il est nécessaire de faire une incision, en coupant de la peau, de la chair et des os.

Quoi qu'il en soit, nous devons supporter l'inconfort de l'opération.

Strophe 23 :

**Tous les médecins nous rendent la santé
En nous faisant subir de pénibles traitements,
C'est pourquoi il faut supporter une douleur bénigne
Pour vaincre une multitude de souffrances.**

De plus, les médecins de ce monde et ceux qui sont habiles dans les arts de la guérison utilisent des méthodes désagréables pour guérir nos maux (traitements douloureux tels que les saignements, la cautérisation et l'amputation). Et nous devons supporter la détresse d'être saignés, brûlés et amputés.

Ainsi, pour surmonter et bannir toute douleur affreuse, la multitude de longues souffrances des trois mondes, nous devrions accepter et supporter ce qui ne sont en effet que des inconforts bien moindre !

Strophe 24 :

**Car le Médecin Suprême n'a point
Recours à ces médications ordinaires :
Il soigne l'infinité des maladies graves
Avec les traitements les plus doux.**

En revanche, comme remède à nos méfaits et à nos blessures, le Bouddha, le plus grand des guérisseurs, n'utilise pas le genre de traitement dur et drastique que nous venons de décrire. La guérison qu'il prescrit est des plus excellentes et des plus douces.

Il consiste à s'asseoir les jambes croisées sur un siège confortable et à exercer une pleine et parfaite pleine conscience !

De cette façon, nous pouvons soulager les maux intenses et incommensurables causés par les deux sortes de souillures, telles que les maladies chroniques des quatre-vingt-quatre mille afflictions, subies par tous les êtres du monde.

Strophe 25 :

**Notre guide a enseigné comment être généreux
En commençant par donner des légumes ;
C'est ainsi que, avec l'habitude, on parvient
Peu à peu, à faire don de sa propre chair.**

Bien sûr, les gens se demanderont comment le don de sa chair peut être décrit comme un traitement léger. La réponse est qu'il n'est pas nécessaire de le faire au début. Quand les gens sont complètement incapables d'être généreux, ils doivent s'entraîner en passant quelque chose de leur main droite à leur main gauche et vice-versa, s'habituant ainsi progressivement à l'acte de donner.

Ils doivent se dire qu'ils donnent vraiment en accompagnant leur geste d'une expression verbale. Plus tard, ils devraient faire de petits cadeaux de nourriture aux autres : herbes parfumées et ainsi de suite. Car c'est ce que le Bouddha, qui guide les êtres le long d'un chemin graduel, nous demande de faire au début.

Au fur et à mesure que l'habitude de donner se développera, nous acquerrons progressivement la capacité de donner toujours plus jusqu'à ce que le moment vienne où nous pourrions faire le grand don de notre chair et de notre sang sans rien retenir.

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

