

Shantideva's

Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་རྒྱུད་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude avec le Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Session 63 – Samedi, 4 février 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 ! La semaine dernière, nous avons laissé notre étude du chapitre sept du Bodhicaryâvatâra à la strophe 25, adressant la façon de cultiver l'antidote au troisième type de paresse, l'autodérision et le défaitisme.

Strophe 26 :

Si l'on en vient à voir son propre corps

Du même œil qu'un légume,

Quel mal aurait-on

À faire don de sa chair ?

Lorsque l'habitude sera acquise et que nous serons libérés de tout attachement, nous en arriverons à considérer notre corps comme n'ayant pas plus d'importance qu'une plante. Nous n'éprouverons alors aucune difficulté à donner notre chair et notre sang.

Car lorsque la qualité inhérente à tous les phénomènes est réalisée, l'or ou la poussière ont pour nous la même valeur, il en va de même pour l'espace et la paume de la main.

Une fois que nous réalisons que le plaisir hédoniste d'avoir la main droite ointe d'huile parfumée ou la douleur atroce d'avoir la gauche coupée par une hache, sont perçus comme similaires. Nous comprendrons pleinement la qualité onirique de tous les phénomènes et serons libérés de toute peur.

Comme il est dit dans le Sutralankara :

*« Pour ceux qui savent que tout est comme un mirage,
Cette naissance est comme l'entrée d'un jardin paradisiaque
En période d'abondance ou en période de pénurie,
Aucune peur de la douleur n'est là, aucune crainte des afflictions ».*

Strophe 27 :

Le renoncement au mal met fin à la souffrance

Et la connaissance au déplaisir.

Car ce sont les idées fausses et les actes négatifs

Qui nuisent au corps et à l'esprit.

Même si nous sommes capables de donner nos têtes et nos membres, ne serions-nous pas encore consternés et angoissés car, pour le bien des êtres, nous devons continuer de naître et mourir très longtemps dans le samsara, qui est tel une fosse de feu ou une cage de serpents venimeux.

Mais la réponse à cela est que, bien que les bodhisattvas restent intentionnellement dans le samsara, ils ne sont pas souillés par ses défauts, tout comme un lotus n'est pas souillé par la boue dans laquelle il pousse.

Les bodhisattvas abandonnent toute négativité, et par conséquent ils n'ont plus l'expérience de la douleur physique. Ils ont compris que la nature de tous les phénomènes connaissables est l'absence de soi et que, par conséquent, leur esprit est totalement exempt de chagrin.

Car c'est parce que les êtres ordinaires entretiennent des concepts erronés (attribuant un soi à ce qui est sans soi) que leur esprit est tourmenté. Et parce qu'ils agissent négativement (tuant, volant, etc.), ils sont sujets à la douleur physique.

Strophe 28 :

**Si les mérites font le bonheur du corps
Et la connaissance le bonheur de l'esprit,
De quoi se lasseraient les êtres compatissants
Qui restent dans le samsâra pour le bien des autres ?**

Partout où les bodhisattvas se trouvent, ils sont exempts de douleur physique et de détresse mentale. Puisqu'ils accumulent du mérite en pratiquant la générosité et les autres Paramitas, ils ont un sentiment de bien-être physique ; et puisqu'ils réalisent l'absence de soi, leur esprit est dans la béatitude.

Par conséquent, bien qu'ils restent dans les trois mondes du samsara pour le bien des êtres, ils ne sont point souillés le moins du monde par ses défauts ni par ses peines. Qu'est-ce qui pourrait en effet effrayer les Bodhisattvas, la progéniture compatissante du Bouddha ? Il n'y a rien qui puisse les abattre.

Strophe 29 :

**Par le pouvoir de l'esprit d'Éveil,
Ils épuisent leurs actes nuisibles passés
Et rassemblent des océans de mérites :
Ainsi dit-on qu'ils dépassent les auditeurs.**

De plus, par le pouvoir de leur Bodhichitta, les anciens péchés des Bodhisattvas (causes de leur souffrance), sont totalement consommés et purifiés, comme cela a été montré dans les strophes 13 et 14 du Chapitre Un (*).

Et comme il est dit à la strophe 19 du même chapitre (*), leur pratique des Paramitas augmente à chaque instant, accumulant et perfectionnant ainsi leur mérite, qui devient aussi vaste qu'un océan et est la cause de leur bonheur constant.

C'est pourquoi il est dit qu'ils surpassent les Shravakas dans leurs antidotes à la négativité et dans l'accumulation des mérites.

(*) Voir transcription de la Session 4 donnée le 19 décembre 2020

Strophe 30 :

**Volant de bonheur en bonheur,
Quelle conscience chevauchant l'esprit d'Éveil
Qui libère de toutes les fatigues
Viendrait à perdre courage ?**

Pour ces raisons, comment ceux qui désirent le bien pour eux-mêmes et qui distinguent les défauts des qualités pourraient-ils se sentir découragés et adopter une attitude défaitiste alors qu'ils sont portés par l'excellente monture de la Bodhichitta ?

Il faut savoir que la Bodhichitta apaise tout chagrin mental et tout épuisement du corps. Il confère la capacité de progresser sur un chemin joyeux vers un parfait objectif qui nie les deux extrêmes du samsara et du nirvana.

Strophe 31 :

Pour réaliser le bien des êtres [il faut] une armée

Composée d'aspiration, de fermeté, de joie et de renoncement.

L'aspiration naît de la peur des souffrances

Et de l'évocation des bienfaits.

Même ainsi, nous pouvons encore nous considérer comme inapte à la tâche d'accomplir le bien-être de tous les êtres.

Cependant, tout comme le fils d'un chakravartin, qui tourne la roue du pouvoir, peut établir autrui dans la vertu en s'appuyant sur ses quatre armées, de la même manière, le Bouddha, qui tourne la roue du Dharma, a donné à sa progéniture des bodhisattvas, quatre forces afin qu'eux aussi puissent accomplir le bien-être des êtres.

Ces quatre forces sont l'aspiration, la fermeté, la joie et l'abandon (la capacité de lâcher prise ou de s'abstenir). Les trois dernières dérivent de la première, à savoir l'aspiration, qui est leur racine.

L'aspiration est basée sur la peur de souffrir (le résultat d'une action négative), et elle doit être cultivée en réfléchissant aux bienfaits de la libération et aux avantages d'y aspirer.

Ceci complète l'explication de « **comment supprimer les conditions défavorables à la diligence** ».

Dans les strophes suivantes, Shantideva traite le sujet de « **la mise en œuvre des conditions favorables à la diligence** ». Comme d'habitude alors qu'il aborde un nouveau sujet, dans la strophe suivante, Shantideva nous en donne une brève présentation.

Strophe 32 :

M'étant affranchi de ce qui s'y oppose

Avec l'aspiration, la fierté, la joie et l'abandon provisoire,

Je m'appliquerai à cultiver le courage

Grâce à la force de la détermination et du contrôle de soi.

Ainsi, l'aptitude à vaincre les trois types de paresse permettant d'accroître notre diligence repose sur les quatre forces qui résident dans les développements successifs de :

1. L'Aspiration qui est le développement d'un vif intérêt pour le Dharma,
2. La confiance en soi ou la fermeté par laquelle on n'abandonne pas ce qu'on a commencé,
3. La joie par laquelle on prend plaisir à ce que l'on fait, et pour finir,
4. Le renoncement lorsque nécessaire, le laisser-être, sachant que nous serons capables de rejeter les trois types de paresse et d'augmenter notre diligence.

Ces quatre forces doivent à leur tour être parachevées par deux types d'application : premièrement, l'engagement sincère du principe d'adoption et de rejet et, deuxièmement, le contrôle soutenu du corps et de l'esprit.

Cela étant, Shantideva va expliquer en détail au cours des 14 strophes à venir (Strophes 33 à 46), comment invoquer ces quatre forces correctives en se familiarisant avec la force d'aspiration.

Ceci complète notre session d'aujourd'hui. Nous poursuivrons avec la strophe 33 samedi prochain.

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

