

Shantideva's

Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སློབ་པ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude avec le Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Session 68 – Samedi, 11 mars 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

Faisant suite à l'explication sur les quatre forces que nous devons invoquer pour mettre en œuvre les conditions favorables à la diligence, Lord Shantideva aborde deux points nécessitant d'être pris en considération lors de la pratique de ces quatre forces :

- La nécessité de s'engager dans une pratique sérieuse et,
- La nécessité d'acquérir le contrôle du corps, de la parole et de l'esprit.

La force de la pratique sérieuse est présentée dans les strophes 68 à 74. Parmi celles-ci, nous avons étudié la semaine dernière les trois premières ; on continue avec la strophe 71 :

Strophe 71 :

**Celui qui observe la discipline se concentrera
Comme le porteur d'une jarre pleine d'huile
En présence d'un homme armé qui menace
De l'exécuter si l'huile se répand.**

Comportons-nous comme une personne portant une jarre pleine d'huile, menacé de mort, s'il en renverse une seule goutte ! Une telle personne sera pétrifiée et marchera à coup sûr avec la plus grande vigilance.

De la même manière, ceux qui sont entrés par la porte du Dharma et gardent les vœux doivent se tenir comme dans une grande peur des enfers et être réticents vis-à-vis des trois mondes du samsara.

Ils doivent se lier dans le corps, la parole et l'esprit avec pleine conscience (*), introspection vigilante (***) et prudence (***), sans jamais tomber dans le pouvoir des afflictions. Ici, il a été dit qu'il fallait en plus considérer l'histoire de Katyayana.

(*) དྲན་པ། - 'drän pa' - la pleine conscience maintient l'esprit en place afin que l'esprit sache ce que l'esprit fait.

(**) ཤེས་འཇིགས། - 'shay-zhin', l'introspection vigilante est l'acte de surveiller la situation d'observer directement les états et les processus de son propre esprit, de sorte que la pleine conscience soit opérationnelle.

(***) ཟེབ་སློབ། - 'zab-jong' - est un examen attentif ou approfondi, en examinant ses propres pensées et ses ressentis.

Strophe 72 :

**De même que je bondirais aussitôt
Si un serpent se glissait sur mon ventre,
Lorsque pointeront le sommeil et l'indolence,
Je les repousserai sur-le-champ !**

Même des défauts mineurs peuvent produire de grands dommages. Par conséquent, tout comme une jolie femme aux cheveux en feu se précipitera pour l'éteindre ou un homme nerveux sautera frénétiquement de peur en trouvant un serpent enroulé sur ses genoux, si nous tombons dans la léthargie et la somnolence le soir ou tôt

le matin, nous devrions nous lever immédiatement de nos sièges et nous en défaire en nous secouant fermement. Il est très important d'être déterminé à ce sujet et de faire des promesses fermes.

Par exemple, lorsque dans une retraite stricte de sept ans, le grand traducteur Rinchen Zangpo (*), défia les dakinis et les dharmapalas de lui ôter la vie en lui arrachant le cœur, s'il échouait dans son triple engagement :

- Si une seule émotion souillée devait surgir dans son esprit,
- Si une seule pensée égoïste devait surgir et,
- Si une seule pensée dualiste devait apparaître.

(*) Lotsawa Rinchen Zangpo (958-1055) était un traducteur prolifique au début de la propagation ultérieure du bouddhisme au Tibet. Né dans la région de Ngari, il fut ordonné à l'âge de treize ans. Il entreprit plusieurs voyages au Cachemire pour étudier le bouddhisme et les langues indiennes. Il bénéficia du patronage du roi Lha Yeshé Ö, qui amena Atisha au Tibet. À 85 ans, il rencontre Atisha et étudie avec lui.

Strophe 73 :

**Chaque fois que je commettrai une faute,
Je la réprouverai en pensant longuement
Que, désormais, quoi qu'il m'en coûte,
Elle ne se reproduira plus.**

Au milieu de tels efforts, si nous abandonnons notre engagement, nous devons nous blâmer et nous réprimander de toutes les manières possibles. Il faut veiller fermement à ce que, par tous les moyens nécessaires, de telles fautes ne puissent jamais se reproduire. Nous devons aussi nous efforcer de les réparer.

Strophe 74 :

**Avec le désir de cultiver l'attention
Dans toutes ces circonstances,
J'aspirerai à rechercher la présence un maître
Ou à procéder ce qu'ils me demandent comme il convient.**

À tout moment, au fil des mois et des années, et dans n'importe quelle situation, nous devrions nous demander comment nous pouvons acquérir et développer une pleine conscience stable, par laquelle nous n'oublions jamais de concentrer notre esprit sur la vertu.

En ne pensant qu'aux causes ou aux méthodes pour la cultiver, nous devons nous efforcer d'accomplir les actions qui aident à nourrir et à accroître la pleine conscience et l'introspection en nous-mêmes : rencontrer des maîtres spirituels, accomplir des retraites, faire des pèlerinages et tout ce type de pratiques propices.

Selon Sherab Jungnay (*), la force d'une pratique sérieuse signifie la mise en œuvre sincère des instructions reçues de notre maître.

(*) Sherab Jungnay Lodrö alias Prajñakaramati, (950-1030) était l'un des six gardiens de Vikramashila. Instruit dans toutes les sciences, il eut des visions directes de Manjushri. L'invoquer lors d'un débat avec des non-bouddhistes, lui permettait de donner les réponses appropriées et de gagner tous les débats. Prajñakaramati est réputé pour avoir écrit le principal commentaire indien sur le Bodhicaryâvatâra.

Strophe 75 :

**Avant d'entreprendre une action
Et pour avoir la force de l'accomplir toute,
Je me rappellerai les conseils sur l'application
Et agirai le cœur léger.**

Par tous les moyens donc, avant d'engager une de nos actions vertueuses et pour pouvoir les mener à bien, nous devons réfléchir aux préceptes à appliquer. Nous devons garder à l'esprit les enseignements précédents montrant comment nous devons compter sur la prudence. Ensuite, avec bonne volonté, nous devons engager notre mission promptement et avec plaisir.

Strophe 76 :

**Comme le coton entraîné
Par le vent qui va et vient,
Entraîné par la joie,
J'accomplirai mon dessein.**

Cela est nécessaire car, tout comme les drapeaux flottent librement, mus par la puissance du vent, de même notre corps, notre parole et notre esprit sont inévitablement influencés lorsque nous prenons plaisir à la vertu. De cette façon, toute bonne action entreprise avec enthousiasme, sera accomplie sans effort.

Ceci conclut la présentation du Chapitre SEPT : Persévérance joyeuse - Le soutien de la pratique.

Dans ce chapitre, nous avons étudié les sujets suivants :

- **Le besoin de diligence**
 - Une brève explication du besoin de diligence (Strophe 1)
 - Une explication détaillée
- **Identifier la diligence et ses facteurs opposés** (strophe 2)
- **Supprimer les conditions défavorables à la diligence** : Identifier la paresse et ses causes. (Strophe 3)
 - Comment se débarrasser des trois types de paresse : (Strophes 4 à 31)
- ✓ Cultiver un antidote au type de paresse qui aspire à l'oisiveté (Strophes 4-14)
- ✓ Cultiver un antidote au type de paresse qui consiste en une inclination aux actions malsaines (Strophes 15-16)
- ✓ Cultiver un antidote au type de paresse qui consiste en l'autodépréciation et le défaitisme (Strophes 17-31)
 - **Mettre en place les conditions favorables à la diligence**
 - Une brève explication (verset 32)
 - Une explication détaillée : Convoquer les quatre forces de réparation.
 - La force d'aspiration (versets 33–46)
 - La force de la fermeté
 - Une explication générale (versets 47-49)
 - Une explication détaillée des points spécifiques :
- ✓ Cultiver un sentiment de confiance en soi par rapport à la tâche (versets 50-51)
- ✓ Cultiver un sentiment de confiance en soi vis-à-vis de ses capacités (versets 52-59)
- ✓ Cultiver un sentiment de confiance en soi vis-à-vis des émotions afflictives (versets 60-62)
 - La force de la joie (versets 63–66)
 - La force du renoncement (verset 67)
- **Parfaire deux applications**
 - La force d'une pratique sérieuse (versets 68-74)
 - La force de contrôler le corps, la parole et l'esprit (versets 75-76)

La prochaine session sera consacrée aux questions et réponses. Ce sera la dernière session pour l'instant car je serai en Inde et en Malaisie du 25 mars au 17 mai.

À mon retour d'Asie, TNG-Centre® accueillera une retraite de 17 jours de huit séries de NyungNay. S'en suivra la participation au Kagyud Monlam présidé à Paris par le Vén. Gyalton Rinpoché du 30 juin au 2 juillet.

Du 12 au 21 juillet, Nous ferons retraite sur la Sadhana de Tara Blanche composée par le 8ème Tai Situ Rinpoché.

TNG-Centre® accueillera ensuite le Vén. Gyalton pour une courte visite du 4 au 7 août.

Notre étude de groupe du Bodhicaryâvatâra reprendra ensuite le samedi 12 août avec le sujet suivant :

Chapitre Huit : Stabilité mentale de grande portée : une présentation détaillée de la Paramita de la concentration présentée en 187 Slokas.

Pratiquons la quiétude mentale pendant un court moment, avant de consacrer notre mérite au profit de tous.

