

# Shantideva's Bodhicaryâvatâra

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་རྒྱུད་བ་ལ་འཇུག་པ།

Groupe d'Étude avec le Vénérable Lama Sangyay Tendzin

Session 72 – Samedi 23 septembre 2023

## Chapitre huit : Concentration méditative (Stabilité mentale d'une grande portée) : 187 Strophes

### 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

Bonjour. La semaine dernière, nous nous sommes arrêtés à la strophe 27, qui fait partie d'une série d'aspirations formulées par Shantideva dans son exposé des qualités que constituent le fait de rester dans la solitude pour pratiquer la concentration méditative. Nous lisons maintenant la strophe 28 :

#### Strophe 28 :

**Quand pourrai-je, muni d'un bol à aumônes  
Et de vêtements dont nul ne veut,  
Vivre sans rien craindre  
Ni devoir me cacher ?**

Quand pourrons-nous vivre seuls, avec seulement un bol de mendicité en argile et quelques biens sans valeur, vêtus de chiffons de coton trouvés sur le tas d'ordures et dont personne d'autre ne veut, c'est-à-dire sans avoir besoin de nous cacher ni de cacher nos affaires par peur des voleurs et des prédateurs, sans peur d'être vu ou blessé ?

#### Strophe 29 :

**Quand donc pourrai-je aller  
Dans les charniers pour voir que mon corps  
Et les ossements se valent,  
Tous deux sujets à la destruction ?**

Lorsque nous réfléchissons à notre état d'esprit, même si nous ne sommes pas dans un lieu de mort comme un charnier, nous devrions aspirer à voir nos corps vivants comme semblables aux cadavres ou aux squelettes que nous pourrions y rencontrer.

C'est une façon de nous rappeler que nous ne sommes pas non plus à l'abri de la décadence et de la destruction.

Lorsque nous voyons des cadavres bleus en décomposition, nous devons nous rappeler qu'ils étaient autrefois vivants, aimés et sensibles à la maladie et aux intempéries, tout comme notre propre corps l'est aujourd'hui. Essentiellement, il n'y a aucune différence entre eux et nous à cet égard.

L'essentiel à retenir est de réaliser que peu importe à quel point notre corps peut se sentir vivant et précieux aujourd'hui, il est fondamentalement semblable aux cadavres que nous voyons. Il est important d'intérioriser cette compréhension pour nous aider à nous concentrer sur la libération du cycle de la vie et de la mort, connu sous le nom de samsara.

#### Strophe 30 :

**Mon corps, lui aussi,  
Aura une odeur telle  
Que les chacals eux-mêmes  
Ne pourront s'en approcher.**

Il est crucial de contempler et de méditer sur le sort inévitable de notre corps physique. Aussi vivants et pleins de vie qu'il paraisse aujourd'hui, le jour viendra où il périra et se décomposera.

Au cours de ce processus, le corps dégagera une odeur si nauséabonde que même les charognards comme les chacals et les loups, l'éviteront ! Eux qui se régalaient normalement de toutes sortes de viande. Nul ne voudra s'en approcher.

C'est l'avenir inévitable qui attend notre forme physique, et cette réalité pourrait arriver plus tôt que prévu.

**Strophe 31 :**

**Même si, à la naissance, ils formaient un tout,**

**La chair et les os de ce corps**

**Seront çà et là dispersés :**

**À plus forte raison les amis !**

La forme que nous habitons actuellement, qui semble si complète et cohésive – née du ventre de notre mère – finira par s'effondrer. Les tissus et les os que la vie a tissés se décomposeront au moment de notre décès. En comprenant cela, il devient clair que dans le domaine des relations humaines, les amitiés et les liens familiaux sont également éphémères. Tout ce qui est actuellement conjoint finira par diverger.

**Strophe 32 :**

**Nous sommes seuls quand nous naissons**

**Et seuls quand nous mourons.**

**Si nul ne peut partager nos souffrances,**

**À quoi bon les amis qui nous entravent ?**

Nous venons seuls dans ce monde et nous le quittons de la même manière, c'est-à-dire par nous-mêmes. Le cycle des naissances et des morts est la cause profonde de toutes nos souffrances. Ce cycle, nous l'avons créé seuls et seuls nous devons l'expérimenter ; même nos proches ne peuvent pas assumer ce fardeau à notre place.

Cela vaut donc la peine de s'interroger sur l'importance que nous accordons aux relations qui peuvent en fait entraver notre croissance spirituelle. Qu'il s'agisse de nos amis ou de notre famille, s'ils bloquent notre chemin vers une vie vertueuse ou une compréhension plus profonde, leur rôle dans nos vies doit peut-être être reconsidéré. Après tout, ces connexions ne sont pas nécessaires à notre voyage spirituel.

**Strophe 33 :**

**De même que les voyageurs**

**Font étape en certains lieux,**

**Les voyageurs du devenir**

**Font étape là où ils renaissent.**

Tout comme les voyageurs au cours d'un long voyage s'arrêtent dans diverses auberges et aires de repos, pour ensuite reprendre leur voyage, alors qu'ils naviguent dans le royaume du monde, les êtres, ignorant leur origine et leur destinée – s'accrochent momentanément aux circonstances de leur naissance.

Ceux qui se trouvent actuellement dans le domaine humain deviennent amoureux de leur état et résistent à l'idée de passer à autre chose. Pourtant, inévitablement, le Seigneur de la Mort approche, et malgré leur réticence, ils n'ont aucun pouvoir pour l'empêcher de les mener vers leur prochaine existence.

**Strophe 34 :**

**Avant que quatre hommes**

**Vous emportent sur leurs épaules**

**Tandis que les gens ordinaires**

**Succomberont au chagrin, partez pour la forêt !**

Cette strophe évoque Au moment de la mort, comme décrit dans le Sutra du Roi (\*) : tous deux, parents et amis, s'exclameront : « Oh, mon cher père ! Oh, ma chère mère ! » Leurs yeux déborderont de larmes de chagrin. Ils se tireront les cheveux avec angoisse tandis que quatre individus porteront le corps de la maison au lieu de repos final.

(\*) Le King Sutra, ou Rājāvāḍaka-sūtra énonce la célèbre strophe suivante :

*« Quand le moment est venu et que le roi doit partir, ni ses amis ni sa richesse ne le suivent !  
Où que se trouvent les êtres, le karma les suit comme une ombre ! »*

Shantideva décide que jusqu'à ce que le moment de sa mort arrive, il se retirera dans la solitude de la forêt, loin des interactions humaines, pour se concentrer uniquement sur le développement d'une conduite vertueuse, car c'est la seule chose qui l'aidera lorsque ce moment viendra.

#### **Strophe 35 :**

**Quand, libre d'amis et d'ennemis,  
Vous restez dans la solitude  
Et qu'on vous compte pour déjà mort,  
Votre départ n'attriste personne.**

Dans cet espace isolé, Shantideva prévoit de rester, « sans former d'attachements ni de griefs ». Vu que sa famille le considère comme s'il était déjà décédé, elle n'a plus aucune attente à son égard. De ce fait, déduit-il, son décès n'apportera ni chagrin ni détresse à qui que ce soit.

#### **Strophe 36 :**

**Comme il n'y aura personne auprès de vous  
Pour vous perturber par sa peine,  
Nul ne vous distraira de votre évocation  
Du Bouddha ni de vos autres pratiques.**

De plus, en choisissant d'errer en solitaire, il s'assure qu'aucun compagnon du Dharma ne sera présent pour pleurer son départ, leur épargnant ainsi la moindre détresse émotionnelle et à lui-même le souci de leur chagrin.

Cet isolement garantit également qu'il ne sera pas distrait par la contemplation du Bouddha et du Dharma, ainsi que par l'exécution des pratiques essentielles à l'approche de la fin de sa vie. En conséquence, il effectuera une transition paisible, avec un esprit enraciné dans la vertu.

#### **Strophe 37 :**

**J'irai donc vivre seul  
Dans les forêts délicieuses  
Où je serai heureux, avec peu de soucis,  
Et libre de toute distraction.**

Les vertus de la solitude sont abondantes. Shantideva considère que dans les bois tranquilles et radieux, les tâches domestiques perdent leur importance.

L'obligation d'apaiser les influents ou de protéger les vulnérables disparaît. Son esprit est apaisé et son corps soulagé. En effet, la solitude confère ses propres dons uniques, principalement dans l'apaisement des distractions corporelles, verbales et mentales. Dans un tel environnement, déclare-t-il, la solitude lui procurera un réconfort éternel.

#### **Strophe 38 :**

**Libéré de tout autre souci  
Et n'entretenant qu'une seule pensée,  
Je m'efforcerai de poser mon esprit  
Résolument et de le maîtriser.**

Abandonnant les désirs et intentions mondaines, qu'il s'agisse de gain égoïste, d'acquérir des offrandes religieuses, de vaincre des adversaires ou de sauvegarder des alliés, Shantideva s'engage à prendre comme seul objectif de gouverner son propre esprit avec grande vigilance.

Il s'engage à maîtriser les pratiques méditatives complexes de Zhinay et Lhagtong (\*) :

(\*) Connues sous les noms de Shamata et de Vipassana, Ces méditations, ont les avantages suivants :

- La pratique de Shamata, permet d'amener son esprit à un état de stabilité tranquille ;
- La pratique de Vipassana, permet de cultiver une sagesse perspicace qui apprivoise la nature agitée de l'esprit.

Alors qu'il s'engage dans cette voie, Shantideva conseille d'abandonner les pensées vagabondes.

C'est le but de la méditation Zhinay et comme vous pouvez en faire l'expérience, ce n'est pas une tâche facile !

Un sujet aussi difficile doit être enseigné en détail afin de pouvoir éliminer les nombreuses causes d'échec.

Il existe une multitude d'enseignements pour nous guider dans l'abandon des pensées distrayantes, toutes cependant liées aux trois poisons que sont l'aversion, l'attachement et l'ignorance.

Le Bodhicaryâvatâra constitue en fait un manuel complet dédié à cette fin.

Chacun de ses chapitres se concentre sur le traitement d'états mentaux spécifiques ; Ainsi :

- Le chapitre sur la patience propose une solution ciblée pour apaiser la colère ;
- Le présent chapitre dédié à la concentration, présente des contre-mesures efficaces pour surmonter le désir et l'attachement.
- Le chapitre sur la sagesse offre des moyens permettant de dissiper l'ignorance.

### **Strophe 39 :**

**Dans ce monde et dans l'autre,**

**Le désir est source de malheur :**

**Ici la mort, les chaînes, la torture,**

**Là-bas les mauvaises destinées.**

Dans cette vie et dans celles qui suivront, le désir ardent de relations, de richesses et d'autres tentations mondaines est la cause profonde de toutes nos souffrances. La poursuite d'intérêts amoureux ou de réussite matérielle peut entraîner de graves conséquences : violence, emprisonnement ou blessures corporelles.

Même si le plaisir peut sembler valable sur le moment, le véritable coût est souvent révélé dans notre existence future, où nous pouvons endurer des souffrances incommensurables dans les royaumes de l'enfer, ainsi que dans les états des pretas et des animaux.

N'oubliez pas que ce qui peut sembler joyeux aujourd'hui peut exiger un lourd tribut sous la forme de souffrances futures.

Nous nous arrêterons ici pour aujourd'hui. Pratiquons un peu de quiescence mentale, avant de dédier notre mérite pour le bien de tous.

