



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁེན་བཟེང་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

2^{ème} année - Session 3

Lama Kunsang

La Compassion

TABLE DES MATIERES

1. ENGENDRER LA BODHICITTA dans les textes de pratiques quotidiennes	2
2. L'AMOUR & LA COMPASSION selon le Précieux Ornement de la Libération.....	4
3. EXTRAITS DU BODHICARYAVATARA	10
4. BODHICARYAVATARA CHAPITRE I - Les bienfaits de la Bodhicitta.....	19
5. BODHICARYAVATARA CHAPITRE VI - La Patience	23
6. LA BODHICITTA - selon le Précieux Ornement de la Libération.....	34
7. PRIERE POUR LES SIX CLASSES D'ETRES.....	44
8. LES HUIT STANCES DE L'ENTRAINEMENT DE L'ESPRIT	47
9. CARTES DE L'INDE : 8 ^e et 12 ^e siècle.....	49
10. LES PRECEPTES DU BODHISATTVA.....	51
11. LES METHODES POUR GENERER LA BODHICITTA	55

1 - ENGENDRER LA BODHICITTA
DANS LES TEXTES DE PRATIQUES QUOTIDIENNES
(Extrait des pratiques préliminaires Karma Kagyu)

Refuge et bodhicitta :

Bouddha, Dharma et sublime Sangha,
en vous je prends refuge jusqu'à l'Éveil.
Par le mérite issu de ma pratique des six paramitas,
puissè-je réaliser l'État de Bouddha pour secourir les êtres. 3x

Les quatre pensées illimitées :

Puissent tous les êtres posséder le bonheur et les causes du bonheur ;
puissent-ils être délivrés de la souffrance et des causes de la souffrance ;
puissent-ils ne pas être séparés du saint bonheur libre de souffrances ;
puissent-ils demeurer dans la grande équanimité, libre d'attraction ou
d'aversion partiales.

Engendrer la bodhicitta :

Jusqu'à ce que j'atteigne le Cœur de l'éveil,
je prends refuge en les bouddhas.
Je prends également refuge en le Dharma
et en l'assemblée des bodhisattvas.

Tout comme les tathagatas antérieurement
ont engendré la bodhicitta
et se sont graduellement exercés
à l'apprentissage du bodhisattva,
de même, afin d'aider les êtres,
j'engendrerai la bodhicitta
et m'exercerai graduellement
à l'apprentissage du bodhisattva. (3 fois)

Ayant obtenu l'excellente existence humaine,
ma vie est maintenant fructueuse.
Aujourd'hui, né dans la famille des bouddhas
je suis devenu un "fils des bouddhas".
Désormais, par tous les moyens possibles,
j'agirai conformément à cette filiation
de sorte que ne soit pas souillée
cette noble famille que n'entache nul défaut.

Aujourd'hui, en présence de tous ceux qui nous protègent [les sources de
refuge],
j'ai convié les êtres au bonheur
jusqu'à ce qu'ils obtiennent l'état de tathagata.
Dieux, demi-dieux, et autres classes d'êtres, réjouissez-vous !

La précieuse bodhicitta,
qu'elle naisse là où elle n'est pas encore née,
qu'elle ne diminue pas une fois née,
et qu'elle ne cesse de s'accroître !

Puissé-je ne jamais être séparé de la bodhicitta, m'appliquer à la conduite des
bodhisattvas,
être pris en tutelle par les bouddhas et abandonner les actes nuisibles.
Puissent se réaliser les pensées altruistes des bodhisattvas. Puissent tous les
êtres, selon les souhaits des Protecteurs [les bouddhas], obtenir le bonheur.
Puissent tous les êtres posséder le bonheur, puissent les états d'existences
infortunés être vidés à jamais. En quelque terre que se trouvent les
bodhisattvas, puissent leurs souhaits se réaliser.

(Extrait des *"Preliminaires Karma Kagyu"*. Traduction du tibétain, Kunsang 2017)

2 — L'AMOUR & LA COMPASSION — SELON LE PRÉCIEUX ORNEMENT DE LA LIBÉRATION¹

Par Gampopa (1079-1153)

(le Dhagpo Thargyen)

L'AMOUR & LA COMPASSION

Étudions maintenant la méditation sur l'amour et la compassion qui est l'antidote de l'attachement à la paix bienheureuse du nirvana.

S'attacher au bonheur de la paix, c'est aspirer au nirvana pour soi seulement et, par manque d'amour pour les autres, ne pas agir pour leur bien. Cette attitude est propre aux véhicules inférieurs.

Pour mon bien personnel, je dois abandonner
Le bien de nombreux êtres.
Plaçant très haut mon intérêt personnel,
Je le réalise au degré suprême.

Au contraire, quand l'amour et la compassion se sont ancrés en nous, notre affection pour les êtres est telle que nous ne supportons plus d'aspirer à notre seule libération personnelle. Méditons donc sur l'amour et la compassion. Maître Manjushrikirti disait :

"L'adepte du Grand Véhicule ne doit pas un seul instant se départir de l'amour et de la compassion".

Et :

"Faire le bien des autres, c'est prendre soin d'eux avec amour et compassion, non avec haine".

L'AMOUR ILLIMITÉ

- 1— Les différentes formes d'amour
- 2— L'objet de l'amour
- 3— En quoi consiste l'amour
- 4— Comment méditer sur l'amour
- 5— Les signes de succès dans l'entraînement sur l'amour
- 6— Les vertus de la méditation sur l'amour

¹ Tib. Dam chos yid bzhin nor bu thar pa rin po che'i rgyan

On distingue trois sortes d'amour, selon qu'il se réfère a/ aux êtres, b/ à la nature des choses, ou c/ qu'il est sans référence aucune.

"Le Soutra requis par Akshayamati"² explique :

L'amour qui a pour référence les êtres est celui des bodhisattvas qui viennent d'engendrer l'esprit d'Éveil pour la première fois.

L'amour qui a pour référence la nature des choses est celui des bodhisattvas qui se sont engagés dans l'action.

L'amour sans référence est celui des bodhisattvas qui supportent le sans-naissance³.

Ici, nous étudierons seulement la première forme d'amour (a/ qui se réfère aux êtres)

Cet amour a pour objet la totalité des êtres.

Il consiste à désirer que les êtres trouvent le bonheur.

On médite sur l'amour en s'appuyant sur le sentiment de gratitude. Pensons à la bonté des autres. La personne qui, dans cette vie, nous a manifesté la plus grande bienveillance est notre mère.

C'est elle qui nous a conçus, qui s'est dépensée pour nous, nous a maintenus en vie et nous a éduqués. Ce qui apparaît dans la Prajnaparamita en huit mille stances :

Pourquoi ? Parce que notre mère nous a conçus, qu'elle s'est donnée beaucoup de peine, nous a permis de rester en vie et nous a montré tout ce qu'il fallait savoir dans ce monde.

[.../...]

LA COMPASSION

Une fois que l'on s'est entraîné à l'Amour, il n'est pas difficile de procéder de la même manière avec la compassion.

² Sk. Akshayamatiparipriccha tib. bLo gros mi zad pa'i mdo

³ Supporter (tib. bzod pa) : veut dire ici "ne plus craindre" : le réel est alors véritablement connu.

- 1— Les différentes formes de compassion
- 2— L'objet de compassion
- 3— En quoi consiste la compassion
- 4— Comment méditer sur la compassion
- 5— Les signes de succès dans l'entraînement sur la compassion
- 6— Les vertus de la méditation sur la compassion

[1— Les différentes formes de compassion]

On distingue trois sortes de compassion, selon qu'elle se réfère a/ aux êtres, b/à la nature des choses ou c/ qu'elle est sans référence.

a/ La compassion qui se réfère aux êtres apparaît lorsqu'on réfléchit aux souffrances des mondes inférieurs et des autres états d'existence.

b/ La compassion qui se réfère à la nature des choses surgit lorsqu'on .../... cesse de croire que les choses sont permanentes et existent en soi. On constate la terrible méprise des êtres qui ne sont pas conscients de cette réalité, et l'on est saisi de compassion.

c/ La compassion sans référence se manifeste lorsque, par la méditation, on réalise que tout est vacuité : on ressent alors une compassion hors du commun pour tous les êtres qui croient à l'existence réelle des choses.

Il est dit :

Lorsque le bodhisattva, en équilibre méditatif,
A parfait l'esprit d'Éveil par la force de l'accoutumance,
Il éprouve une compassion hors du commun
Pour les êtres possédés par le démon
De la croyance à la réalité des choses.

En ce qui nous concerne, nous méditerons sur la première forme de compassion, celle qui a pour référence les êtres.

[2— L'objet de compassion]

Cette compassion a pour objet l'ensemble des êtres.

[3— En quoi consiste la compassion]

Elle consiste à désirer que les êtres soient tous libérés de la souffrance et des causes de leurs souffrances.

[4— Comment méditer sur la compassion]

On médite sur la compassion en assimilant tous les êtres à sa propre mère actuelle. [On l'imagine expérimenter de nombreuses souffrances.

Cette compassion a pour objet l'ensemble des êtres].

Elle consiste à désirer qu'ils soient tous libérés de leurs souffrances et des causes de leurs souffrances.

On médite sur la compassion en assimilant tous les êtres à sa propre mère actuelle. Imaginons qu'ici-même des gens s'affairent à dépecer, hacher, ébouillanter, brûler notre mère, ou que celle-ci ait horriblement froid et que son corps se couvre de cloques qui suppurent et éclatent : ne nous ferait-elle pas infiniment pitié ?

Or, il est certain que les êtres qui ont repris naissance dans les enfers ont tous été nos mères. Comment pourrions-nous ne pas éprouver de compassion pour eux, lorsqu'ils sont torturés de la sorte ? Méditons alors sur le désir de les libérer de leurs souffrances et des causes de leurs souffrances.

De nouveau, si nous voyons que notre mère a faim et soif, qu'elle est malade, paralysée de peur et d'épouvante, et qu'elle perd tout courage, nous serons envahis d'une immense pitié.

Or, il est certain que ceux qui ont repris naissance dans le monde des prétas ont tous été, eux aussi, nos mères. Lorsqu'ils sont submergés par toutes ces souffrances, comment ne pas éprouver de compassion ? Méditons alors sur la compassion, le désir qu'ils soient tous libérés de la souffrance.

Supposons encore que notre mère soit vieille et faible, qu'on la force à travailler comme une esclave sans qu'elle puisse protester ; imaginons qu'on la roue de coups, qu'on l'abatte et la dépèce. Ne ressentirions-nous pas de la pitié pour elle ?

Or, les êtres qui ont repris naissance dans le monde des animaux ont pour sûr été nos mères, tous autant qu'ils sont. Lorsqu'ils souffrent à ce point, comment ne pas éprouver de compassion pour eux ? Méditons donc sur le désir de les voir tous libérés de leurs souffrances.

Imaginons à présent que notre mère se trouve au bord d'un précipice profond de mille lieues. Elle ne s'en méfie pas, et il n'y a personne pour la prévenir du danger. Quelle pitié ! Elle est sur le point de tomber et elle va souffrir affreusement dans ce gouffre d'où elle ne pourra jamais ressortir !

Or, les hommes, les demi-dieux et les dieux se trouvent au bord de l'immense précipice des mondes inférieurs. Ils ne savent pas s'en méfier et renoncer aux actes négatifs. Et ils n'ont pas "d'ami de bien".

Alors qu'ils vont tomber et connaître les souffrances des mondes d'existence malheureux dont on se libère difficilement, comment pourrions-nous ne pas éprouver de compassion pour eux ?

Nous méditons ainsi encore et encore sur le désir de les voir tous libérés de leurs souffrances.

[5— Les signes de succès dans l'entraînement sur la compassion]

L'entraînement à la compassion a porté ses fruits lorsqu'on a tranché les amarres de l'amour de soi et qu'on éprouve le désir réel — pas seulement en paroles — que tous les êtres soient délivrés de leurs souffrances.

[6— Les vertus de la méditation sur la compassion]

Les vertus de la méditation sur la compassion sont innombrables, selon "l'Exposé de la réalisation d'Avalokita"⁴ :

Il existe une chose qui, serait-elle la seule qu'on possédât,
revient à tenir toutes les qualités du Bouddha dans le creux de sa main.

Quelle est-elle ? La grande compassion.

"Le Soutra qui résume parfaitement le Dharma"⁵ dit de même :

Il en est ainsi, ô Bhagavan : là où se trouve la précieuse roue du roi universel, l'ensemble de ses troupes se tient rassemblé.

De la même façon, ô Bhagavan, là où règne la grande compassion des bodhisattvas, toutes les qualités des bouddhas sont présentes.

Et "Le Soutra secret des tathagatas"⁶ :

Seigneur des Secrets, l'omnisciente sagesse prend sa source dans la compassion.

⁴ Tib. sPyan ras gzigs kyi rtogs pa brjod

⁵ Sk. Dharmasangiti, tib. Chos yang dag par zad pa'i mdo

⁶ Sk. Tathagatatintya-guhyanirdesha, tib. De bzhin gshegs pa'i gsang ba'i mdo

Lorsque, par amour, on veut que les êtres soient heureux et, par compassion, qu'ils soient libérés de toute souffrance, on ne se réjouit plus à l'idée de trouver la paix pour soi seul. Se réjouir à l'idée d'atteindre la bouddhété pour le bien des êtres, voilà l'antidote de l'attachement à la paix du nirvana.

[.../...]

(Gampopa, *le Précieux Ornement de la Libération*, chapitre l'amour et la compassion, Trad. comité Padmakara, adapté).

3 - EXTRAITS DU BODHICARYAVATARA -
Shantideva

SOMMAIRE :

- 1 Les bienfaits de l'esprit d'Éveil (36 stances)
 - 2 Le dévoilement des fautes (65 stances)
 - 3 La prise de l'esprit d'Éveil (34 stances)
 - 4 L'attention (l'application à l'esprit d'Éveil) (48 stances)
 - 5 La garde de la vigilance (Shila - Tsultrim) (109 stances)
 - 6 La patience (Ksanti - Zeupa) (134 stances)
 - 7 La persévérance (Virya - Tseundru) (76 stances)
 - 8 La méditation (Dhyana - Samtèn) (187 stances)
 - 9 La connaissance transcendante (Prajna - Shérab) (167 stances)
 - 10 L'application des bienfaits (Dana - Jinpa) (58 stances)
-

1er CHAPITRE : Les bienfaits de l'esprit d'Éveil (36 stances)

Éloge de l'esprit d'Éveil

2e CHAPITRE : Le dévoilement des fautes (65 stances)

3e CHAPITRE : La prise de l'esprit d'Éveil (34 stances)

4 Je prends plaisir et me réjouis
De l'océan des vertus de l'esprit d'Éveil,
Qui aspire au bonheur de tous les êtres
Et d'activité dispensatrice de bienfaits.

8 Puissè-je être
Pour les malades
Le remède, le médecin et l'infirmier,
Jusqu'à la disparition des maladies!

9 Puissè-je calmer par des pluies de nourritures et de breuvages
Les douleurs de la faim et de la soif,
Et pendant l'âge des famines,
Puissè-je moi-même devenir nourriture et breuvage!

10 Puissè-je être un inépuisable trésor
Pour le pauvre et le démuné;
Puissè-je devenir tout ce dont ils ont besoin,
Et puissent toutes ces choses être à leur disposition!

Deux autres célèbres strophes :

18 Puissè-je être le protecteur des abandonnés,
Le guide de ceux qui cheminent,
La barque, le navire et le pont
Pour ceux qui désirent traverser les eaux !

19 Puissè-je être une île pour ceux qui recherchent une île,
Une lampe pour ceux qui en désirent une,
Une couche pour ceux qui veulent prendre du repos,
Et le serviteur des êtres souhaitant un serviteur !

A noter aussi dans ce chapitre :

17 Que ceux qui m'insultent,
Me nuisent
Ou me raillent
Aient tous la fortune d'accéder à l'Éveil.

22 Et jusqu'à ce qu'ils passent dans le nirvâna,
Puissè-je de toutes les manières être une source de vie
Pour l'ensemble du monde des êtres
Qui atteignent aux confins de l'espace !

4e CHAPITRE : L'attention (l'application à l'esprit d'Éveil) (48 stances)

10 Car si moi-même je suis diminué [par les tourments issus des
émotions négatives]
En détruisant le bonheur d'un seul être [càd moi-même]
Que dire, lorsqu'est détruit le bonheur
Des créatures comprises dans l'infini de l'espace ?

23 Il n'y a pire duperie,
Il n'y a pire folie
Que de ne pas cultiver le bien
Après avoir acquis une telle liberté.

Les chapitres 5 à 10 descriptions des six paramitas dans l'ordre suivant :

5e CHAPITRE : La garde de la vigilance (2e paramita - Shila - Tsultrim)
(109 stances)

108 La garde de la vigilance
Se définit en bref comme
L'examen répété
De l'état physique et mental

2 Aucun éléphant ivre et indompté
Ne pourrait faire autant de mal
Que notre esprit qui, livré à lui-même,
Nous inflige les maux des Enfers Insurpassables.

Dompter son esprit qui est le conducteur du véhicule du corps.

6 C'est ainsi que Celui-qui-dit-vrai
A montré que les peurs
Et les insondables souffrances
Émanent toutes de l'esprit.

Le corps :

70 Considérons ce corps comme un navire,
Un moyen d'aller et de venir, rien de plus,
Et transformons-le en corps d'exaucement
Pour accomplir le bien des êtres.

6e CHAPITRE : La patience (3e paramita - Ksanti - Zeupa) (134 stances)

La colère est le pire ennemi du bonheur. L'antidote est la patience.

7e CHAPITRE : La persévérance (4e Paramita - Virya - Tseundru)

Shantideva définit la persévérance comme "l'enthousiasme pour le bien".

30 Par conséquent, montée sur le coursier de l'esprit d'Éveil,
Qui dissipe toute fatigue et abattement,
Allant de bonheur en bonheur,
Quelle personne, connaissant cet esprit, serait accablée ?

8e CHAPITRE : La méditation (5e Paramita - Dhyana - Samtèn) (187 stances)

Ce chapitre se compose de deux parties, une première portant sur les conditions favorisant la méditation, la seconde sur la méditation elle-même où Shantideva expose deux méthodes particulières de méditation :

- A L'exercice de l'identité de soi et de l'autre (basée sur le principe d'égalité de soi et d'autrui).
- B L'exercice de l'échange de soi et de l'autre.

Shantideva traite tout d'abord de shamatha pour ensuite développer vipashyana.

4 Ayant compris que les passions sont détruites
Par vipashyana muni de shamatha,
En premier lieu, je rechercherai shamatha,
Lequel est accompli par ceux qui trouvent leur joie dans le non-attachement au monde

Ensuite vient un long passage où Shantideva incite le pratiquant à se détourner des activités de ce monde.

12 Jaloux de leurs supérieurs, rivalisant avec les égaux,
Arrogants avec leurs inférieurs, suffisant quand ils sont loués,
Exaspérés par les propos déplaisants,
Aucun profit ne dérive des insensés.

13 En s'associant avec des sots,
La non-virtu certainement s'ensuivra:
Louange de soi-même, dénigrement d'autrui,
Propos sur les joies du samsâra et autres.

14 Ainsi s'associer les uns avec les autres
N'apportent qu'infortune,
Car ils n'accomplissent pas mon bien
Et je n'accomplis pas le leur.

15 Je dois fuir loin des sots.
Si je les rencontre, je les traiterai avec aménité,
Non pour devenir leur familier,
Mais par simple équité.

De même, Shantideva incite les pratiquants durant plusieurs pages (stances 40 à 71) à se détourner de l'attraction physique envers les personnes.

42 Mais ces personnes, ce sont des squelettes et rien d'autre;
Sans indépendance, non-existant en soi.
Plutôt que de les désirer jusqu'à l'obsession,
Pourquoi ne pas me diriger vers l'au-delà de la souffrance (le Nirvana) ?»

Réflexion sur une vie simple basée sur le contentement :

86 Heureux dans des maisons faites de large pierre plate
Et rafraîchies par le santal des clairs de lune,
Qu'éventent les douces et silencieuses bises des bois,
Ils marchent en réfléchissant à ce qui est bénéfique pour autrui.

87 Ils séjournent le temps qu'il leur plaît
Dans des maisons abandonnées, des grottes, au pied des arbres;
Exempt de l'embarras de s'attacher et d'avoir à préserver leurs
possessions,
Ils vivent indépendant et libre de souci.

88 Allant à leur guise, détachés,
N'étant liés à personne,
Ils connaissent un bonheur et un contentement
Que les puissants eux-mêmes atteignent difficilement.

La seconde partie du VIII^e chapitre aborde la méditation sous l'angle de la "bodhicitta".

A. la méditation de l'exercice de l'identité de soi et de l'autre.

La condition primordiale pour entrer dans cette méditation de l'identification à l'autre est d'engendrer le concept de l'égalité entre soi-même et autrui:

90 Je dois d'abord m'efforcer
De cultiver l'égalité de soi-même et des autres.
Je dois les protéger tout comme moi-même,
Car nous sommes égaux devant le bonheur et le malheur.

101 Ce qu'on nomme "continuité" et "agrégat"
Est faux comme "rosaire" ou "armée".
Il n'existe pas de possesseur de la souffrance,
Par conséquent comment pourrait-on la posséder ?

102 La souffrance n'ayant pas de propriétaire
N'est celle de personne en particulier.
C'est parce qu'elle est souffrance qu'il faut l'éliminer:
A quoi bon faire des discriminations ?

107 Ainsi ceux dont l'esprit est accoutumé (à l'égalité de soi et d'autrui)
Prennent plaisir à apaiser la douleur des autres,
Et entrent dans l'Enfer intolérable
Tels des cygnes plongeant dans un étang de lotus.

Le corps des autres devient en quelque sorte notre corps :

112 Pareillement, pourquoi donc ne considérerai-je pas
Le corps d'autrui comme "moi" ?
De cette manière, il n'est pas difficile
D'établir que mon corps est aussi celui d'autrui.

-B La méditation de l'exercice de l'échange de soi et de l'autre.

120 Quiconque souhaite rapidement devenir un refuge
Pour soi-même et autrui
Devra pratiquer le grand secret:
L'échange de soi pour autrui

125 "Si je donne, qu'aurai-je à manger ?"
Cette pensée égoïste appartient aux ogres.
"Si je mange, qu'aurai-je à donner ?"
Cette pensée altruiste est une qualité divine.

Très célèbre stance :

129 Toutes les joies de ce monde
Proviennent du désir du bonheur d'autrui,
Tous les malheurs de ce monde
Proviennent du désir de son propre bonheur.

Shantideva développe alors un long exercice spirituel (stances 140 à 154) visant à prendre la place de l'autre.

9e CHAPITRE : La connaissance transcendante (6e paramita - Prajna - Shérab) (167 stances)

Très important chapitre qui présente la philosophie madhyamaka sous la forme d'un débat entre les arguments du madhyamaka et ceux des écoles bouddhistes et non-bouddhistes.

Exemple :

9 - Hinayana : Si, selon vous, le Bouddha lui-même est une illusion, quel mérite pouvez-vous tirer de son culte ?

- Madhyamika : Le même mérite que l'on peut tirer du culte d'un bouddha réel.

- H : Mais si un être est illusoire, comment peut-il mourir et renaître?

10 - M : Une illusion dure autant que la combinaison des causes qui l'ont produite ; peut-on dire que les êtres existent réellement, simplement parce qu'ils durent longtemps ?

Autre exemple :

15b-16a - Cittamatrīn : Si l'esprit illusoire n'existe pas, qui donc perçoit l'illusion ?

- M : Et si pour vous l'illusion même n'existe pas, qu'est-ce qui est perçu ?

Autre exemple :

43 - Vaibhashika : Les écritures du Mahayana sont contestées.

- M : Vos écritures le sont aussi par les non-bouddhistes et par d'autres écoles bouddhistes. Alors, abandonnez vos propres écritures!

Le chapitre 9 traite longuement de la vérité relative et la vérité ultime. Au final, il prône la vacuité comme antidote suprême.

2 Le relatif, ce qui voile, et l'ultime
Sont acceptés comme les deux vérités.
L'ultime n'est pas du domaine de l'intellect
Car ici l'intellect est dit "ce qui masque"

54 La vacuité est l'antidote aux ténèbres
Formées par le voile des passions et celui qui masque le connaissable.
Comment ne pas la méditer
Pour qui désire l'omniscience ?

10e CHAPITRE : L'application des bienfaits (1ère paramita - Dana - Jinpa) (58 stances)

La dernière perfection abordée est la première : celle de la générosité, sous forme de dédicace.

2 Puissent tous ceux qui, à tous les coins du monde,
souffrent les douleurs physiques ou mentales,
obtenir par mes mérites
des océans de félicité et de joie!

(Shantideva, extraits du *Bodhicaryavatara*, adaptation de traductions issues de nombreuses sources).

OUVRAGES EN FRANÇAIS :

Traductions récentes :

- La marche vers l'Éveil, Padmakara, Saint-Léon-sur-Vézère, 2007 (2e édition).

(La première édition était une version améliorée et remaniée du texte de 1920 de Louis Finot ; la deuxième édition a été traduite directement du tibétain).

- Vivre en héros pour l'Éveil, Georges Driessens, Seuil-Points Sagesse, 1993

Traductions plus anciennes :

- Bodhicaryavatara, Louis de la Vallée-Poussin, Asiatic Society, Calcutta, 1902.

- La marche à la lumière, Louis Finot, 1920 (réédité aux Deux Océans, Paris, 1987).

Commentaires (du IXe chapitre) :

- Comme un éclair déchire la nuit, XIVe Dalai-Lama, Albin Michel, Paris, 1993.

- Tant que durera l'espace, XIVe Dalai-Lama, Albin Michel, Paris, 1996.

- La sagesse transcendante, XIVe Dalai-Lama, éd. Kunchab, Schoten (Belgique), 2001.

- Pratique de la sagesse, XIVe Dalai-Lama, Presses du Châtelet, Paris, 2006.

- L'opalescent joyau, Lama Mipham (XIXe siècle), traduit et présenté par Stéphane Arguillère, Fayard/Trésor du bouddhisme, Paris, 2004.

- Perles d'ambrosies, Kunsang Palden, Padmakara, Saint-Léon-sur-Vézère

4 - BODHICARYAVATARA CHAPITRE I - LES BIENFAITS DE LA BODHICITTA

*Hommage à tous les bouddhas et
bodhisattvas!*

1 Avec dévotion je rends hommage aux
Sugatas,
Dotés du Corps Absolu, à leurs Fils et à
tous ceux qui sont dignes de respect.
Selon la tradition, je vais maintenant
exposer brièvement
La manière de pratiquer les préceptes des
fils des bouddhas.

2 Il n'y a rien ici qui n'ait été dit avant
moi
Et je n'ai aucun talent pour l'écriture.
Si j'écris ceci, ce n'est pas en pensant
aider les autres,
Mais simplement pour y accoutumer
mon esprit.

3 Par cela, ma propre foi se renforcera
pour un temps,
Et je m'habituerai davantage à ce qui est
vertueux.
Et si d'aventure certains, qui ont la même
fortune que moi,
Tombent sur ces mots, peut-être alors les
trouveront-ils bénéfiques.

4 Cette forme humaine libre et bien
pouvée est très difficile à obtenir.
Maintenant que vous avez la chance de
réaliser ce potentiel humain complet,
Si vous ne faites pas bon usage de cette
occasion,
Comment pourriez-vous espérer obtenir
à nouveau une telle chance ?

5 Comme un éclair, déchire les ténèbres
d'une nuit sombre et nuageuse,
Et projette, pour un court instant, sa
lumière vive,
Aussi rarement, par le pouvoir des
bouddhas,
Naît, dans l'esprit des êtres, la bodhicitta.

6 Alors que toutes les vertus ordinaires
sont toujours fragiles,
La négativité est puissante et irrésistible,
Hormis l'esprit tourné vers la bouddhéité
parfaite,
Quelle autre vertu est capable d'y faire
obstacle ?

7 À travers les âges, par la sagesse de
leur contemplation,
Les puissants bouddhas en ont réalisé
l'immense bénéfice :
Elle seule aide les êtres, en nombre
illimité,
À atteindre aisément les bonheurs les
plus élevés.

8 Que ceux qui aspirent à triompher des
misères de la vie,
Et désirent mettre un terme à la détresse
des autres ;
Que ceux qui recherchent des joies sans
limites
Jamais ne renient la bodhicitta.

9 Dès l'instant où s'élève,
Dans le cœur des êtres, esclaves du
samsara, la bodhicitta,

Ils sont dignes du titre d'héritiers [de
Fils] des bouddhas,
Et du respect des dieux et des hommes.

10 À l'égal de l'élixir suprême des
alchimistes,
Elle fait, de cette forme humaine
ordinaire et impure,
Un corps de bouddha d'une
incommensurable valeur.
Telle est la bodhicitta : puissions-nous
nous en éprendre éperdument !

11 Dans leur infinie sagesse, ceux qui
seuls guident les êtres,
Après l'avoir contemplée, en ont reconnu
la valeur.
Quiconque aspire à se libérer des états
conditionnés
Devrait se saisir de cette précieuse
bodhicitta et la maintenir.

12 Comme l'arbre à plantain, toutes les
autres vertus
Disparaissent après avoir donné leurs
fruits.
L'arbre merveilleux de la bodhicitta, au
contraire,
Perpétuellement prodigue ses fruits et
croît continûment.

13 En faisant naître la bodhicitta, se
trouvent instantanément libérés
Même ceux qui ont perpétré les plus
intolérables méfaits,
Comme le sont de leurs peurs ceux qui
côtoient un compagnon courageux,
Quelle raison aurait donc le prudent de
ne pas lui accorder sa confiance ?

14 Comme le brasier de la fin des temps,
Elle annule en un instant de terribles
fautes.

Ainsi que le seigneur Maitreya l'a
enseigné à Sudhana,
Ses bienfaits sont incommensurables.

15 Il faut comprendre, pour résumer,
Que la bodhicitta a deux aspects :
L'aspiration de l'esprit à l'Éveil,
Et la bodhicitta en action.

16 De même que chacun voit la
différence qu'il y a entre
Désirer se rendre quelque part et se
mettre effectivement en route,
Le sage doit comprendre ces deux
aspects,
Reconnaître leur différence et l'ordre
dans lequel ils sont présentés.

17 La bodhicitta d'aspiration procure de
grands bienfaits
Même lorsque l'on continue à tourner
dans le samsara ;
Elle ne donne pas naissance, cependant, à
cet incessant flot de mérite
Qui ne peut provenir que de la seule
bodhicitta en action.

18 Du moment où l'on adopte
sincèrement
Cette attitude irréversible,
Celle de l'esprit qui aspire à libérer
complètement
Les mondes remplis d'êtres en nombre
illimité,

19 Dès lors, même pendant le sommeil
Ou les moments d'inattention,

S'élève avec force un mérite incessant,
Vaste comme le ciel.

20 Le Bouddha l'a expliqué,
Ainsi que les raisons d'une telle
assertion,
Dans un enseignement donné à la
requête de Subahu
À l'intention de ceux enclins aux chemins
inférieurs.

21 Si des mérites sans nombre sont
acquis par ceux qui,
Dans l'intention de faire le bien,
Ont la simple pensée de soulager la peine
De qui souffre juste d'un mal de tête,

22 Que dire, alors, de la volonté
De dissiper les souffrances infinies de
tous les êtres,
Ou du désir qu'ils puissent acquérir
Les qualités infinies de l'Éveil ?

23 Notre mère, notre père,
Les dieux ou les grands sages,
Le puissant Brahmâ même,
Ont-ils une telle bienveillance ?

24 Ces êtres qui n'ont jamais,
Pour eux-mêmes, entretenue cette
aspiration –
Pas même en rêve – comment
Ont-ils pu la faire s'élever pour autrui ?

25 Une telle pensée – vouloir, pour les
autres
Ce que même pour soi, on ne désire pas –
Est un état d'esprit extraordinaire et
précieux,
Et son apparition, une merveille inégalée!

26 Cette source de joie pour tous ceux qui
errent dans l'existence,
Cet élixir qui soigne la souffrance de tous
les êtres,
Ce bijou sans prix, cet ornement de
l'esprit,
Comment un tel mérite pourrait-il jamais
être évalué ?

27 Et si le simple vœu d'accomplir le bien
des autres
Surpasse, en mérite, les offrandes faites
aux bouddhas,
Que dire alors des efforts déployés en
vue du bien-être
De tous sans exception ?

28 Bien qu'ils désirent être heureux, dans
leur ignorance
Ils détruisent leur propre bien-être,
comme s'il était leur pire ennemi.
Bien qu'ils désirent être libres de la
souffrance,
Ils se ruent tête baissée vers la souffrance
elle-même.

29 Pour combler quiconque de joie,
Pour couper à la racine la souffrance
De ceux à qui le moindre bonheur fait
défaut,
Et qui ploient sous le fardeau des
chagrins,

30 Pour mettre un terme, aussi, à leur
illusion,
À quelle autre vertu comparer la
bodhicitta ?
Quel ami est capable de tant ?
Y a-t-il autre chose qui amène autant de
mérite ?

31 Si même ceux qui accomplissent de
bonnes actions, en retour
De faveurs passées, sont dignes de
louanges,
Que dire alors des bodhisattvas
Qui conduisent leurs bonnes actions
spontanément ?

32 Il y a ceux qui offrent à l'occasion un
repas à quelques-uns;
Leur don, fait uniquement de nourriture
et fait avec condescendance,
Se limite à un court instant et calme la
faim d'une demi-journée tout au plus;
Pourtant ils passent malgré tout pour
vertueux aux yeux du monde.

33 Peuvent-ils, toutefois, être comparés à
ceux qui offrent,
Pour un temps infini, à une infinité
d'êtres,
La satisfaction de tous leurs désirs :
L'insurpassable félicité née de la
bouddhéité?

34 De ceux qui manifestent de l'hostilité
A l'égard de ces bienfaiteurs, les héritiers
des bouddhas,
Le Sage a dit qu'ils languiront dans les
enfers
Pour autant d'ères qu'aura duré
d'instant leur malveillance.

35 À l'opposé, les considérer avec
bienveillance
Procure des bienfaits à plus grande
échelle encore.
Car même dans l'adversité, les
bodhisattvas
Ne font pas le mal, seulement toujours
davantage de bien.

36 Je me prosterne devant ceux en qui est
né
Cet esprit précieux, éminemment sacré !
Je prends refuge dans ces sources de joie
Qui procurent le bonheur, même à ceux
qui leur nuisent.

*(Traduit en anglais par Adam Pearcey, Rigpa
Translations, 2007. Traduit en français sur
la base de l'anglais et du tibétain par
Christian Magis, 2007. Lotsawa House.
Adaptations mineures par Kunsang, 2017).*

5 - BODHICARYAVATARA - CHAPITRE VI - LA PATIENCE

(1) La générosité, la vénération pour les
bouddhas,
Le bien qu'on a fait
Pendant des milliers d'ères,
Tout cela est détruit par un instant de
haine.

(2) Il n'y a pas de vice égal à la haine,
Ni d'ascèse égale à la patience ;
Il faut donc, par des moyens variés,
Cultiver activement la patience.

(3) L'âme n'atteint pas la paix,
Ne goûte pas la joie et le bien-être,
Ne parvient pas au sommeil et à
l'équilibre
Tant qu'est fiché dans le cœur le dard de
la haine.

(4) Cadeaux, égards, protection
N'empêchent pas ceux qui en profitent
De souhaiter la perte de leur chef
Que sa dureté rend odieux.

(5) Ses amis même se dégoûtent de lui ;
Il donne et n'est point servi ;
Bref, il n'est rien par quoi
L'homme irascible puisse être heureux.

(6) Celui qui, reconnaissant dans la
colère
L'ennemi auteur de tous ses maux,
L'attaque avec énergie, celui-là est
heureux
Dans cette vie et les vies futures.

(7) Né de la crainte réalisée
Ou du désir insatisfait,
Le mécontentement est l'aliment de la
haine
Qui, fortifiée par lui, me perdra.

(8) Donc, je détruirai
L'aliment de cet ennemi
Qui n'a d'autre rôle
Que de m'assassiner.

(9) Que la pire calamité m'atteigne,
Ma joie ne doit pas être troublée ;
Car le mécontentement ne me profite en
rien
Et, de plus, il dissipe le mérite acquis.

(10) S'il y a un remède,
A quoi bon le mécontentement ?
S'il n'y a pas de remède,
A quoi bon le mécontentement ?

(11) Douleur, humiliation,
Propos blessants ou désagréables,
Tout cela nous le craignons pour nous et
ceux que nous aimons,
Mais non pour notre ennemi, au
contraire !

(12) Le plaisir s'obtient à grand-peine,
La douleur vient sans qu'on la cherche.
Or, c'est de la douleur que vient le désir
de se libérer ;
Sois donc ferme, ô mon âme !

(13) Les habitants du Carnatic et les
adorateurs de Durga
S'imposent en vain la souffrance des
brûlures et des lacérations :
Et moi, avec la délivrance pour but,
Comment pourrais-je être lâche ?

(14) Il n'existe rien
D'irréalisable par l'exercice ;
Donc, en s'habituant à des souffrances
légères,
On arrive à en supporter de grandes.

(15) Morsures de serpent, piqûres de
guêpe,
Faim, soif, démangeaisons violentes
Et autres sensations douloureuses,
Ne supporte-t-on pas les souffrances
inutiles ?

(16) Froid, chaud, pluie, vent,
Fatigue, prison, coups :
S'en inquiéter,
C'est souffrir davantage.

(17) Il en est qui, voyant couler leur
sang,
Redoublent de vaillance ;
Il en est qui défont
A la vue du sang d'un autre.

(18) Cela vient de la fermeté
Ou de la faiblesse de l'esprit.
Il suffit d'ignorer la douleur
Pour lui résister.

(19) La douleur ne trouble pas
La sérénité du sage,
Car il se bat contre les passions,
Et la guerre ne va pas sans douleur.

(20) Ceux qui se battent contre l'ennemi
Haine
En dépit de la douleur,
Ceux-là sont des vainqueurs héroïques ;
Les autres ne sont que des tueurs de
morts.

(21) La douleur est un grand bienfait :
C'est un ébranlement qui provoque la
chute de l'arrogance,
La compassion envers les êtres,
La crainte des actes nuisibles, l'amour de
la vertu.

(22) Je ne m'irrite pas contre la bile ni
les autres humeurs,
Bien qu'elles soient cause de grandes
souffrances ;
Pourquoi m'irriter contre des êtres
conscients ?
Eux aussi sont irrités par des causes.

(23) De même que ces souffrances sont
produites
Par les humeurs sans être voulues,
De même, l'irritation de l'être conscient
Naît par force et sans être voulue.

(24) L'homme ne s'irrite pas à son gré
en pensant :
« Je vais me mettre en colère »,
Pas plus que la colère ne naît
Après avoir projeté de naître.

(25) Mais toutes les fautes,
Tous les actes nuisibles,
Se produisent par la force de causes :
Il n'en est point qui soient spontanés.

(26) La réunion des causes
Ne pense pas qu'elle engendre,
Et l'effet ne pense pas
Qu'il est engendré.

(27) Ce principe même qui est postulé
Sous le nom de matière primitive,
Ou imaginé sous le nom de « moi »
(atman)
Ne naît pas après avoir pensé : « je nais. »

(28) Car avant d'être né, il n'existe pas :
Comment désirerait-il être ?
Si l'atman, éternel, est en contact avec un
objet,
Comment pourrait-il cesser de l'être ?

(29) S'il est éternel, inconscient et infini
comme l'espace,
Il est évidemment inactif ;
Même en contact avec d'autres causes,
Comment ce qui est immuable pourrait-il
agir ?

(30) S'il demeure inchangé quand il est
sujet à l'action,
Quelle différence l'action produit-elle ?
Si on dit qu'il y a action,
Quel rapport existe-t-il entre l'atman et
l'action ?

(31) Ainsi, tout dépend d'une cause ;
Et cette cause est aussi dépendante.
Contre des automates pareils à des
créations magiques,
A quoi bon s'irriter ?

(32) Mais, dira-t-on, la résistance à la
colère non plus n'est pas possible :
Qui résisterait, et à quoi ?

Si, elle est possible ! Puisqu'il y a
enchaînement des causes,
Il y a possibilité d'abolir la douleur.

(33) Donc, si l'on voit un ami ou un
ennemi
Tenir une conduite répréhensible, il faut
se dire :
« Ce sont ses antécédents qui agissent »,
Et garder sa sérénité.

(34) S'il suffisait à tous les hommes
De désirer pour réussir,
Personne ne souffrirait :
Car personne ne souhaite la souffrance.

(35) Par imprudence,
Les hommes se déchirent aux ronces ;
Par convoitise, par désir pour les
femmes,
Ils se privent de nourriture.

(36) Il en est qui s'infligent toute sorte
de tortures :
Ils se pendent, se précipitent,
S'empoisonnent, s'intoxiquent,
Commettant ainsi de lourdes fautes.

(37) Si, sous l'influence des passions,
Ils détruisent leur corps
Qui leur est si cher,
Comment épargneraient-ils celui des
autres ?

(38) Envers ces hommes affolés par les
passions,
Acharnés à leur propre perte,
Loin de manifester de la pitié,
On éprouve de la colère : pourquoi ?

(39) Si la nature de ces insensés
Est de faire du mal aux autres,
Il n'est pas plus logique de s'irriter contre
eux
Que contre le feu dont la nature est de
brûler.

(40) Si, au contraire, cette tare est
passagère,
Et si les hommes sont naturellement
bons,
La colère est aussi peu justifiée envers
eux
Qu'à l'encontre de l'air envahi par une
âcre fumée.

(41) On ne s'irrite pas contre le bâton,
auteur immédiat des coups,
Mais contre celui qui le manie ;
Or, cet homme est manié par la haine :
C'est donc la haine qu'il faut haïr.

(42) Jadis, moi aussi, j'ai infligé aux
êtres
Une pareille souffrance :
Donc je ne reçois que mon dû,
Moi qui ai tourmenté les autres.

(43) Son épée et mon corps,
Voilà la double cause de ma souffrance :
Il a pris l'épée, j'ai pris mon corps ;
Contre qui s'indigner ?

(44) C'est un abcès en forme de corps
que je me suis donné là.
Un abcès qui souffre du moindre contact.
Aveuglé par le désir,
Comment puis-je m'irriter contre la
douleur qu'il endure ?

(45) Je n'aime pas ma douleur,
Mais j'aime la cause de ma douleur,
Fou que je suis, c'est de mes fautes
qu'elle est née :
Pourquoi en vouloir à un autre.

(46) La forêt dont les feuilles sont des
glaives,
Les gardiens des enfers ont été engendrés
par mes actes,
Et de même la douleur présente :
Contre qui m'irriter ?

(47) Ce sont mes actes
Qui poussent mes persécuteurs ;
C'est à cause de moi qu'ils iront en enfer.
Ne suis-je pas leur meurtrier ?

(48) Grâce à eux, mes nombreux crimes
s'atténuent
Par l'exercice de la patience ;
A cause de moi, ils iront dans l'enfer
Aux longues souffrances.

(49) C'est moi qui suis leur persécuteur,
Ce sont eux qui sont mes bienfaiteurs ;
Comment, renversant les rôles,
Oses-tu t'irriter, cœur scélérat ?

(50) Si, grâce au mérite de mes bonnes
dispositions,
Je ne tombe pas en enfer,
Que gagnent-ils
A ce que je préserve moi-même ?

(51) Si je leur rendais le mal qu'ils me
font,
Ils ne seraient pas sauvés pour cela ;
Ma pratique spirituelle serait dénaturée
Et mon ascèse brisée.

(52) L'esprit immatériel
Ne peut jamais être frappé ;
S'il est atteint par la douleur physique,
C'est à cause de son attachement au
corps.

(53) Injures, paroles brutales, calomnies,
Tout cela ne blesse pas le corps ;
D'où vient ta colère,
O mon âme ?

(54) Ce n'est pas l'antipathie d'autrui
Qui me dévorera
Dans cette vie ou dans une autre :
Pourquoi donc la redouter ?

(55) Parce qu'elle tarit mes profits ?
Mais mes profits s'évanouiront dès cette
vie,
Tandis que mes fautes demeureront
Dans toute leur force.

(56) Mieux vaut mourir aujourd'hui
Que de traîner longtemps une vie
incorrecte,
Puisque pour moi, même après avoir
longtemps vécu,
La douleur de la mort sera la même.

(57) Un dormeur qui a rêvé
Un bonheur de cent ans, s'éveille ;
Un dormeur qui n'a rêvé
Qu'un bonheur d'un instant, s'éveille
aussi.

(58) Quand tous deux sont éveillés,
Leur bonheur, n'est-ce pas, disparaît.
Tel, à l'heure de la mort,
Celui qui a longtemps vécu et celui qui a
peu vécu.

(59) Après avoir gagné beaucoup,
Après avoir savouré de longs délices,
Je m'en irai nu et les mains vides,
Comme un homme dépouillé par les
voleurs.

(60) « Mais, dis-tu, grâce à mes profits,
je vis,
Et en vivant, j'épuise mes actes nuisibles,
je gagne du mérite. »
Quand on se fâche pour une question de
lucre,
C'est le mérite qu'on use et le mal que
l'on gagne.

(61) Si le but même de ma vie disparaît,
A quoi bon cette vie elle-même,
Qui ne produit que du mal ?

(62) Tu hais, prétends-tu, ton
diffamateur
Parce qu'il cause la perte de ceux qu'il
excite contre toi ;
Pourquoi donc ne t'irrites-tu pas de
même
Contre le calomniateur d'autrui ?

(63) Tu pardonnes en médissant
Qui est sous l'influence d'autrui.
Pourquoi ne pardonnes-tu pas
A celui qui te blâme sous l'empire des
passions ?

(64) Ceux qui détruisent et outragent
les statues
Les stoûpas, la doctrine,
Ne méritent pas ma haine,
Car les bouddhas et les saints n'en
souffrent pas.

(65) Si quelqu'un maltraite nos maîtres,
Nos parents, ceux que nous aimons,
Refrénons notre colère en considérant
Que c'est là l'effet des causes.

(66) La souffrance des êtres est
nécessairement
L'œuvre d'une cause animée ou
inanimée.
Pourquoi s'emporter seulement contre
les êtres animés ?
Supporte toute souffrance, Ô mon cœur.

(67) Des égarés s'offensent
D'autres égarés se courroucent.
Qui d'entre eux dirons-nous
Innocent ou coupable ?

(68) Pourquoi as-tu fait jadis ce qui te
vaut d'être
A présent molesté ainsi par tes ennemis ?
Nous sommes tous esclaves de nos actes
Pourquoi en vouloir à d'autres ?

(69) Ayant bien compris cela,
Je m'efforce au mérite spirituel,
Afin que tous soient animés,
De bons sentiments les uns envers les
autres.

(70) Quand le feu se propage
D'une maison à l'autre, on retire la paille
Et les autres matières inflammables
Auxquelles le feu pourrait s'attaquer.

(71) De même, tout attachement
Qui attiserait le feu de la haine
Doit être éliminé à l'instant,
De peur que la masse de nos mérites ne
soit consumée.

(72) Si un condamné à mort est mis en
liberté
Après avoir eu la main coupée, peut-il se
plaindre ?
Si, au prix de souffrances humaines,
On échappe à l'enfer, peut-on se plaindre
?

(73) Si, aujourd'hui, une menue
souffrance
Te semble intolérable,
Comment ne refrènes-tu pas la colère
Qui te vaudra les supplices de l'enfer ?

(74) Par l'effet du désir, j'ai été précipité
Des milliers de fois dans les enfers,
Et cela sans profit,
Ni pour moi ni pour les autres.

(75) Or la douleur présente est bien
moindre
Et elle est source d'un grand profit.
Il faut se réjouir d'une douleur
Qui supprime la douleur du monde.

(76) Il est des hommes qui se délectent
A louer les vertus d'autrui.
Pourquoi, ô mon cœur,
Ne pas y prendre plaisir, toi aussi ?

(77) C'est un plaisir irréprochable,
Délicieux, permis par les saints ;
C'est le meilleur moyen
De gagner le prochain.

(78) C'est un plaisir que tu n'aimes pas ?
Mais alors, il faudrait avoir la même
aversion
Pour les salaires, les aumônes, etc. ;

On gâcherait ainsi cette existence et celles
à venir.

(79) On fait ton éloge :
Tu admetts qu'on y prenne plaisir.
On fait l'éloge d'un autre :
Tu ne veux pas y prendre plaisir.

(80) Tu as suscité en toi la pensée de
l'Éveil
Par désir de rendre heureux tous les
êtres.
Comment peux-tu t'indigner contre ceux
Qui se trouvent spontanément heureux ?

(81) Tu souhaites, dis-tu, aux êtres
L'état de bouddha vénérable aux trois
mondes ;
Et en présence de vains honneurs,
Tu brûles de jalousie !

(82) Cette famille dont tu es
responsable
Et que tu dois nourrir,
Subvient seule à ses besoins ?
Et au lieu de te réjouir, tu t'irrites !

(83) Que ne souhaite-t-il pas aux êtres,
Celui qui leur souhaite l'Éveil !
D'où viendrait la pensée de l'Éveil
A qui est jaloux de la prospérité des
autres ?

(84) Si un autre ne recevait pas cette
aumône,
Elle resterait dans la maison de son
bienfaiteur ;
Dans tous les cas elle ne serait pas pour
toi.
Que t'importe qu'elle lui soit donné ou
non ?

(85) Pourquoi t'écarter-tu des mérites,
De la foi, des qualités spirituelles ?
Dis-moi, pourquoi ne pas t'emporter
Contre ton manque de mérite à recevoir
cette aumône ?

(86) Non seulement tu ne déplores pas
Le mal que tu as fait,
Mais tu prétends rivaliser
Avec ceux qui ont fait le bien !

(87) Si un malheur arrive
Pourquoi t'en réjouir ?
Toutes tes mauvaises pensées
Ne l'accableront pas.

(88) Et fût-il réalisé par ton souhait,
En quoi ce malheur peut-il faire ton
bonheur?
Si tu dis : « Me voilà satisfait ! »
Quelle meilleure façon de causer ta ruine.

(89) C'est un hameçon terrible
Que tendent ces pêcheurs, les passions :
Ils te vendront aux démons infernaux
Qui te feront cuire dans leurs chaudrons.

(90) Louanges, gloire, honneurs ne
servent
Ni au mérite, ni à la durée de la vie,
Ni à la force, ni à la santé,
Ni au bien-être physique.

(91) Que trouverait là
Celui qui connaît son intérêt ?
Autant s'adonner à l'alcool, au jeu, etc.,
Si l'on désire que le plaisir des sens !

(92) Et la gloire ! Pour elle, les hommes
Sacrifient leurs biens et leur vie.
Les mots sont-ils donc mangeables ?
Une fois mort, goûtera-t-on ce plaisir ?

(93) Comme un enfant, quand son
château de sable est démoli,
Pousse des cris de détresse,
Ainsi m'apparaît mon cœur devant la
ruine
De ma réputation et de ma gloire.

(94) La louange est un son vide de
pensée,
Dont tu ne peux dire qu'il te loue !
Tu dis qu'un autre est satisfait de toi,
Et que telle est la cause de ta joie.

(95) Qu'elle s'adresse à un autre ou à
moi,
Que me fait cette satisfaction d'autrui ?
C'est lui seul qui éprouve ce plaisir,
Je n'en ai pas la moindre part.

(96) Si je me proclame heureux de son
bonheur,
Alors je dois l'être dans tous les cas.
Pourquoi donc le bonheur qu'il trouve
dans son affection
Pour un autre ne me cause-t-il aucun
plaisir ?

(97) Ainsi la joie naît en moi,
Parce que c'est moi qu'on loue ;
Et c'est là une conduite
Aussi incohérente que celle d'un enfant.

(98) Les louanges ruinent à la fois la
paix de l'âme
Et le renoncement au monde ;

Elles engendrent la jalousie à l'égard des
hommes de mérite
Et dévastent toutes mes qualités.

(99) Donc, ceux qui se lèvent
Pour détruire ma réputation
N'ont d'autre fonction
Que de me préserver des lieux de
tourment.

(100) Les biens et les honneurs sont une
chaîne
Qui ne convient pas à mon désir de
libération ;
Ceux qui me délivrent de cette chaîne,
Comment pourrais-je les haïr ?

(101) J'allais pénétrer dans la douleur ;
Ils sont comme une porte fermée placée
devant moi
Par les bénédictions des bouddhas :
Comment pourrais-je les haïr ?

(102) « Mais mon ennemi entrave mes
bonnes œuvres ! »
Mauvaise excuse au ressentiment,
Car il n'est pas d'ascèse comparable à la
patience,
Et c'est celle dont il m'offre l'occasion.

(103) C'est par ma faute
Que je ne pratique pas la patience envers
lui ;
C'est moi qui place l'obstacle
Devant la bonne œuvre mise à ma
disposition.

(104) Celui, en effet, sans lequel un
autre n'est pas,
Et par lequel ce dernier existe,

Celui-là est la cause de l'autre :
Comment peut-on l'appeler obstacle ?

(105) Le mendiant qui se présente en
temps opportun
N'est pas un obstacle à l'aumône ;
Le religieux qui confère l'ordination
N'est pas un obstacle à la prise de vœu.

(106) Les mendiants sont communs
dans le monde,
Rares les offenseurs,
Car si je n'offense personne,
Personne ne m'offensera.

(107) Un ennemi acquis sans effort,
C'est un trésor surgi dans la maison ;
Il doit m'être cher,
Cet auxiliaire de ma carrière spirituelle.

(108) Nous avons droit tous deux
Aux fruits de la patience ;
Mais c'est à lui qu'ils doivent être offerts
les premiers,
Puisqu'il est la cause première de ma
patience.

(109) « Mon ennemi n'a pas l'intention
de perfectionner ma patience :
Il ne mérite donc pas que je l'honore ! »
Mais alors pourquoi honorer le Dharma
Qui n'est que la cause inanimée de ton
perfectionnement ?

(110) « Mais il a dessein de me nuire :
Je ne saurais honorer mon ennemi ! »
Comment pratiquerais-tu la patience,
Si, comme un médecin, il se dévouait à
ton bien ?

(111) C'est son hostilité
Qui conditionne la patience,
Et cette cause de la patience,
Tu dois l'honorer comme le saint
Dharma.

(112) « les êtres sont un champ de
mérite,
Comme les bouddhas », a dit le Maître,
Car en honorant les uns comme les
autres,
Beaucoup ont atteint l'autre rive de la
perfection.

(113) C'est par les êtres, comme par les
bouddhas
Qu'on obtient les vertus d'un bouddhas ;
Or, la vénération qu'on témoigne aux
bouddhas,
On la refuse aux êtres : pourquoi cette
différence ?

(114) La grandeur de l'intention se
mesure
Non à l'intention elle-même, mais à ses
effets ;
Les êtres ont donc une grandeur égale à
celle des bouddhas,
Ils vont de pair avec eux.

(115) La vénération qui s'attache à
l'homme bon,
Voilà la grandeur de l'homme ;
Le mérite que produit la dévotion aux
bouddhas,
Voilà la grandeur des bouddhas.

(116) Les êtres sont donc semblables
aux bouddhas
Car tous deux permettent d'atteindre la
bouddhéité ;

Mais aucun être n'est en réalité
semblable aux bouddhas,
Océans de qualités infinies.

(117) Ceux-ci concentrent en eux
L'essence de toutes les qualités :
Qu'un seul atome s'en trouve dans les
êtres,
Les trois mondes ne seraient pas pour
eux un hommage suffisant.

(118) Or les êtres contribuent
A faire lever en nous les vertus d'un
bouddha.
Il est certainement juste de les vénérer,
Puisque, en cela au moins, ils valent les
bouddhas.

(119) D'ailleurs, quel autre moyen
avons-nous
De nous acquitter envers les bouddhas,
Ces amis sincères, ces bienfaiteurs
incomparables,
Que de faire plaisir aux êtres ?

(120) Pour les êtres, ils déchirent leur
corps,
Ils pénètrent dans l'enfer : ce que l'on fait
pour les êtres,
On le fait par gratitude pour les
bouddhas.
Il faut donc faire le bien, même à nos
pires ennemis.

(121) Alors que mes maîtres eux-
mêmes
Se dévouent sans réserve pour leurs
enfants,
Comment pourrais-je témoigner aux fils
de mes maîtres

De l'orgueil, au lieu d'une humilité
d'esclave?

(122) Les bouddhas se réjouissent
quand les êtres sont heureux ;
Ils sont tristes quand les êtres souffrent.
Quand on satisfait les êtres, on satisfait
les bouddhas ;
Quand on les offense, ce sont les
bouddhas qu'on offense.

(123) Celui dont le corps est environné
de flammes
Ne saurait goûter aucun plaisir ;
De même, en présence de la souffrance
des êtres,
Les compatissant ne peuvent éprouver
aucune joie.

(124) En affligeant les êtres,
J'ai affligé tous les grands
miséricordieux ;
Je confesse aujourd'hui cette faute,
Afin que les bouddhas qu'elle a blessés
me le pardonnent.

(125) Dès aujourd'hui, pour complaire
aux bouddhas,
De toute mon âme je me fais le serviteur
du monde.
Que la foule des hommes mette le pied
sur ma tête ou me tue,
Mais que le protecteur des êtres soit
satisfait.

(126) Les compatissants ont adopté tous
les êtres (comme les leurs ; cela n'est pas
douloureux.)
Par là, ce sont les protecteurs eux-mêmes
Qui apparaissent sous la forme des êtres ;

Comment oserait-on leur manquer de respect?

(127) Servir les êtres, c'est servir les bouddhas,
C'est réaliser ma fin,
C'est éliminer la douleur du monde
C'est donc le vœu auquel je m'oblige.

(128) Quand un homme du roi
A lui seul brutalise la foule,
Ceux qui sont avisés ne résistent pas,
Même s'ils le peuvent.

(129) Parce qu'il n'est pas isolé,
Mais que sa force est la force du roi,
De même, qu'on ne sous-estime pas
Un adversaire faible en apparence.

(130) Car sa force, ce sont les gardiens
des enfers
et les compatissants.
Donc, qu'on serve les êtres
Comme un sujet sert un roi irascible.

(131) La colère d'un roi a-t-elle des châtements
Comparables aux supplices de l'enfer
Que nous infligera
Le déplaisir des êtres ?

(132) La faveur d'un roi
A-t-elle des récompenses
Comparables à l'état de bouddha
Que nous vaudra le contentement des êtres ?

(133) Sans parler de la condition future
de bouddha,
Ne vois-tu pas qu'en cette vie

Le bonheur, la gloire, la renommée
Résultent du service des êtres ?

(134) Ne vois-tu pas que, dans le cycle
de nos existences,
La patience nous procure tous les biens :
Charme, santé, honneurs, longévité,
Et les larges réjouissances d'un souverain
du monde ?

(traduction "comité de traduction de Sa Sainteté le Dalai Lama" - 2011).

6 — LA BODHICITTA —
SELON LE PRECIEUX ORNEMENT DE LA LIBERATION⁷
PAR GAMPOPA (1079-1153)
(le Dhagpo Thargyen)

- DEFINITION DE L'ESPRIT D'EVEIL

L'esprit d'Éveil est le désir d'atteindre l'Éveil authentique et parfait pour le bien des autres.

Comme le dit "L'Ornement de la Réalisation Parfaite"⁸ :

Engendrer l'esprit d'Éveil, c'est aspirer

A l'Éveil authentique et parfait pour le bien des autres.

[.../...]

- CLASSIFICATION DE L'ESPRIT D'ÉVEIL SELON LES TERRES DE
BODHISATTVAS

On distingue quatre étapes dans la production de l'esprit d'Éveil :

au niveau de la pratique en aspiration, l'esprit d'Éveil est une « aspiration » ;

de la première à la septième terre, c'est une « intention supérieure » ;

aux huitième, neuvième et dixième terres, l'esprit d'Éveil est « parvenu à maturité parfaite » ;

au niveau de bouddha, l'esprit d'Éveil est « affranchi de tout voile ».

"L'Ornement des soutras du Mahayana"⁹:

L'esprit d'Éveil se divise aussi

En aspiration, intention supérieure,

Maturité parfaite

Et affranchissement de tout voile.

⁷ Tib. Dam chos yid bzhin nor bu thar pa rin po che'i rgyan

⁸ Sk. Abhisamaya alamkara nāma prajñāpāramitā upadeśa śāstra, tib. mNgon par rtogs pa'i rgyan

⁹ Sk. Mahayana-Sutra lankara, tib. mDo sde rgyan

-CLASSIFICATION DE L'ESPRIT D'ÉVEIL SELON SA NATURE

L'esprit d'Éveil a deux formes : absolu ou relatif.

[.../...]

Qu'est-ce que l'esprit d'Éveil absolu ? C'est la vacuité qui a pour cœur la compassion : cette vacuité est immuable et libre de toute élaboration conceptuelle.

Le "Soutra qui élucide la pensée du Bouddha avec certitude"¹⁰ l'explique :

L'esprit d'Éveil absolu transcende le monde ; il est libre de toute élaboration conceptuelle et parfaitement lumineux ; ayant pour objet la vérité absolue, il est immaculé, immuable, extrêmement clair, telle la flamme continue d'une lampe dans un lieu sans vent.

Qu'est-ce que l'esprit d'Éveil relatif ? Le même soutra le décrit ainsi :

L'esprit d'Éveil relatif est le serment, que l'on prête par compassion, de libérer du samsara tous les êtres.

L'esprit d'Éveil absolu s'atteint naturellement, alors que l'esprit d'Éveil relatif, selon "l'Ornement des soutras"¹¹, doit être adopté de façon correcte et se transmet à l'aide de signes.

À quel stade connaît-on l'esprit d'Éveil absolu ? À partir de la première terre des bodhisattvas. C'est ce qui apparaît dans "le commentaire de l'Ornement des soutras" :

Puisque la production de l'esprit d'Éveil absolu a lieu à partir de la première terre de bodhisattva, Joie Suprême [...].

L'esprit d'Éveil relatif présente deux aspects : l'aspiration et l'engagement.

La "Marche vers l'Éveil" déclare :

¹⁰ Sk. Samdhinirmocana, tib. dGongs pa nges par 'grol ba'i mdo

¹¹ Sk. Mahayana-Sutra lankara, tib. mDo sde rgyan

Pour être bref, sachez
Que l'esprit d'Éveil a deux aspects :
L'aspiration et l'engagement.

La différence entre ces deux aspects de l'esprit d'Éveil relatifs a donné lieu à de nombreuses interprétations divergentes.

Selon maître Shantideva, qui appartient à la lignée transmise par le sublime Manjushri à Nagarjuna :

L'aspiration n'est autre que l'intention d'atteindre la parfaite bouddhété. Elle est donc comparable au désir de partir en voyage. C'est un souhait !
L'engagement est la mise en œuvre des moyens d'atteindre des moyens d'atteindre la bouddhété. Elle correspond donc au voyage lui-même.

Dans "la Marche vers l'Éveil" :

De même qu'il connaît la différence entre vouloir partir et partir pour de bon, Le sage se devra de connaître dans l'ordre La différence entre ces deux esprits d'Éveil.

[.../...]

-LE BUT DE L'ESPRIT D'ÉVEIL

Le but est à la fois l'Éveil et le bien de tous les êtres, comme on le lit dans les "Terres des bodhisattvas"¹² :

L'esprit d'Éveil a donc pour but l'Éveil et les êtres.

Avoir pour but l'Éveil, c'est rechercher la sagesse selon le Mahayana. Comme le dit "l'Ornement des soutras" au chapitre de la production de l'esprit de l'Éveil :

Ainsi le but est-il la quête de l'Éveil.

¹² Sk. Bodhisatvabhumi, tib. Byang chub sems pa'i sa, (*en court le byang sa*)

Avoir pour but les êtres ne veut pas dire penser seulement à un, deux, ou quelques êtres.

[.../...]

-AUPRÈS DE QUI PRENDRE LE VŒU DE L'ESPRIT D'ÉVEIL

Si possible on prend le vœu de l'esprit d'Éveil auprès d'un maître.

[.../...]

-LE RITUEL DU VŒU

Pour le rituel du vœu de l'esprit d'Éveil, il existe plusieurs traditions selon les différentes instructions transmises par les maîtres accomplis.

[.../...]

LA TRADITION DE SHANTIDEVA

Dans cette tradition, le rituel a lieu en trois étapes : a/ préparation, b/ partie principale et c/ conclusion.

a/ Préparation

La préparation du rituel comporte six parties : l'offrande, la confession des actes négatifs, la réjouissance à l'évocation du bien, la requête aux bouddhas de faire tourner la roue des enseignements, la supplique pour qu'ils ne passent pas dans le nirvana et la dédicace des sources de bien.¹³

[.../...]

b/ Le rituel principal

Il s'agit ici de former oralement une promesse.

Le "Condensé des préceptes" rapporte que, alors qu'il était le roi "Ciel", le vénérable bodhisattva Manjushri engendra l'esprit d'Éveil en présence du bouddha "Roi de la Mélodie du Tonnerre" et, simultanément, en forma le vœu. C'est cet exemple que nous suivons :

Jusqu'à la fin du samsara
Sans commencement,

13 C'est la prière à 7 branches sans la première : l'hommage.

J'accomplirai d'infinies actions
Pour le bien des êtres.
Devant le protecteur du monde,
Je me consacre au suprême Éveil [...].

Répétons ces vers trois fois.

Ou bien, selon la méthode succincte extraite de la "Marche vers l'Éveil",
répétons à trois reprises :

De même que les sougatas du passé
Ont engendré l'esprit d'Éveil
Et progressivement observé les préceptes des bodhisattvas,
De même, pour le bien des êtres,
J'engendrerai l'esprit d'Éveil
Et en apprendrai les préceptes progressivement.

Si l'on désire engendrer l'esprit d'Éveil ou en prendre le vœu séparément, on
récitera la formule du rituel que l'on a choisi. Voilà pour l'explication du rituel
principal.

c/ La conclusion

On conclut le rituel en faisant une offrande de remerciement aux Trois Joyaux
et en cultivant une immense joie à la pensée du grand but que l'on vient de se
fixer.

[.../...]

-LES MAUX LIÉS A L'ABANDON DE L'ESPRIT D'EVEIL

Ils sont les 3 suivants : renaître dans les mondes inférieurs, ne plus faire le
bien d'autrui, et longuement différer son accès aux terres de bodhisattvas.

[.../...]

- RESTAURATION DU VŒU

Lorsqu'on a failli au vœu de l'esprit de l'Éveil en aspiration, on peut le
restaurer en le reprenant.

[.../...]

-LES CAUSES DE LA PERTE OU DE L'ENDOMMAGEMENT DE L'ESPRIT D'ÉVEIL

[.../...]

On perd l'esprit d'Éveil en aspiration si :

- 1/ l'on abandonne complètement les êtres,
- 2/ si l'on adopte une aptitude incompatible avec l'esprit d'Éveil,
- 3/ si l'on s'adonne aux quatre comportements néfastes¹⁴.

Dans les "Vingt Vœux"¹⁵ il est précisé que si l'on perd l'esprit d'Éveil en aspiration, on perd aussi l'esprit d'Éveil en action.

[.../...]

[-LES PRÉCEPTES DE L'ESPRIT D'ÉVEIL

Quand on a engendré l'esprit d'Éveil, on doit observer deux séries de préceptes :

A/ les préceptes de l'esprit d'Éveil en aspiration

B/ les préceptes de l'esprit d'Éveil en action.]

A/ LES PRÉCEPTES DE L'ESPRIT D'ÉVEIL EN ASPIRATION

Il y en a cinq :

- 1— Ne pas abandonner les êtres
- 2— Se rappeler les bienfaits de l'esprit d'Éveil
- 3— Pratiquer les deux accumulations
- 4— S'entraîner continuellement à l'esprit d'Éveil
- 5— Rejeter les quatre comportements néfastes et adopter les quatre comportements favorables.

Le premier précepte est le moyen de ne pas perdre l'esprit d'Éveil, le second lui permet de ne pas se dégrader,

¹⁴ Les 4 comportements néfastes sont 1/ tromper les maîtres spirituels et les êtres dignes de vénération, 2/ faire regretter autrui d'avoir accompli des actes vertueux, 3/ adresser avec colère des paroles désagréables à un bodhisattva (càd un être qui a engendré l'esprit d'Éveil), 4/ à tromper autrui (càd agir de façon intéressée au dépend d'autrui). Que l'on y parvienne ou pas, si l'on y remédie dans les quatre heures, on ne perd pas l'esprit d'Éveil.

¹⁵ Sk. Samvaravimshaka, tib. Sdom pa nyi shu pa

le troisième est le moyen de le renforcer,
le quatrième de l'accroître
et le cinquième, de ne pas l'oublier.

1— Ne pas abandonner les êtres afin de ne pas perdre l'esprit d'Éveil

[.../...]

« Abandonner les êtres », c'est rejeter ceux qui nous ont fait du mal, n'éprouver aucune sympathie pour eux et penser : « Désormais, même si l'occasion s'en présente, je ne vous viendrai jamais en aide, je ne vous porterai jamais secours. »

[.../...]

L'abandon d'un seul être suffit à nous faire perdre l'esprit d'Éveil, à moins d'y remédier dans les quatre heures.

[.../...]

Il va sans dire que, à l'égard des êtres qui nous font du bien, nous n'allons pas perdre l'esprit d'Éveil. En revanche, avec ceux qui nous nuisent, ce risque existe. C'est pourquoi il faut œuvrer au bonheur de ces derniers avec une compassion toute particulière.

[.../...]

2— Se rappeler les bienfaits de l'esprit d'Éveil

[Ceci permet au vœu de ne pas se dégrader].

[.../...]

3— Pratiquer les deux accumulations

[.../...]

L'accumulation de mérites s'effectue avec les "dix pratiques du Dharma", etc.

[...]

L'accumulation de sagesse, qui consiste à reconnaître que dans toutes ces pratiques, les trois pôles de l'acte (sujet, l'objet et l'acte) n'ont aucune réalité en soi, correspond à la connaissance.

Ces deux accumulations renforçant l'esprit d'Éveil, l'apprenti-bodhisattva doit les pratiquer sans cesse, au minimum une fois toutes les quatre heures, car il est possible d'accumuler mérites et sagesse rien qu'en récitant un court mantra.

[.../...]

4— S'entraîner continuellement à l'esprit d'Éveil

[.../...]

Il y a trois sortes d'entraînement spirituel qui permettent d'accroître l'esprit d'Éveil :

- a- l'entraînement aux pensées qui conduisent à l'Éveil,
- b- l'entraînement à l'esprit d'Éveil lui-même
- c- l'entraînement à la conduite de l'Éveil.

a- Le premier entraînement consiste à cultiver sans cesse des pensées d'amour et de compassion pour les êtres, au minimum une fois toutes les quatre heures.

b- L'entraînement à l'esprit d'Éveil lui-même consiste, trois fois par jour et trois fois par nuit, soit à penser à l'esprit d'Éveil, soit à en effectuer le rituel détaillé avec le désir d'atteindre la bouddhité pour le bien de tous les êtres. Il peut au minimum se réduire à prononcer une fois toutes les quatre heures les paroles suivantes:

"Dans le Bouddha, le Dharma et la meilleure des assemblées,
Je prends refuge jusqu'à l'Éveil.
En pratiquant la générosité et les autres paramitas,
Puisse-je devenir bouddha pour le bien de tous les êtres."¹⁶

c- L'entraînement à la conduite de l'Éveil.

L'entraînement à la conduite de l'Éveil est double : l'entraînement de l'esprit orienté vers le bien d'autrui et l'entraînement destiné à la purification de son propre continuum psychique.

a/ S'entraîner à faire le bien d'autrui, c'est cultiver le désir de consacrer son corps, ses richesses et tous ses mérites passés, présents et futurs au bonheur des autres.

b/ S'entraîner à purifier son continuum psychique, c'est vérifier constamment si l'on observe la discipline en évitant les émotions et les actes négatifs.

¹⁶ La fameuse prière d'Atisha.

5— Rejeter les quatre comportements néfastes et adopter les quatre comportements favorables.

[.../...]

Ces huit comportements sont expliqués dans "le soutra requis par Kashyapa"¹⁷

[Les 4 comportements néfastes sont

- 1/ tromper les maîtres spirituels et les êtres dignes de vénération,*
 - 2/ à faire regretter autrui d'avoir accompli des actes vertueux,*
 - 3/ à adresser avec colère des paroles désagréables à un bodhisattva (càd un être qui a engendré l'esprit d'Éveil),*
 - 4/ et à tromper autrui (càd agir de façon intéressée au dépend d'autrui).*
- Que l'on y parvienne ou pas, si l'on y remédie dans les quatre heures, on ne perd pas l'esprit d'Éveil.*

Quant aux 4 comportements favorables, ils consistent brièvement à :

- 1/ à ne jamais mentir consciemment, même au risque de sa vie, [afin de nuire sournoisement à autrui, et tout particulièrement aux êtres dignes de vénération comme son maître spirituel, son abbé ou son précepteur] ;*
- 2/ à établir tous les êtres dans le bien, ce qui pour nous veut dire dans le Grand Véhicule;*
- 3/ à reconnaître le Bouddha dans les bodhisattvas, et à louer en tout lieu leurs qualités ;*
- 4/ et enfin, à cultiver sans hypocrisie des pensées élevées envers tous les êtres.]*

[.../...]

B/ LES PRÉCEPTES DE L'ESPRIT D'ÉVEIL EN ACTION : LES TROIS ENTRAÎNEMENTS

Les préceptes de l'esprit d'Éveil en action se ramènent à trois entraînements :

- a/ l'entraînement à la discipline supérieure,
- b/ l'entraînement à l'esprit supérieur
- c/ et l'entraînement à la connaissance supérieure

[.../...]

¹⁷ Sk. Kashyapaparivarta, tib. 'od srungs kyis zhus pa'i mdo

L'étude des trois entraînements comporte donc six sujets :

1. La générosité
2. la discipline
3. la patience
4. Le courage
5. la concentration
6. La connaissance supérieure

[a/ L'entraînement à la discipline supérieure consiste en les 3 premières paramitas : la générosité, la discipline et la patience.

b/ L'entraînement à l'esprit supérieur désigne la concentration (la 5e paramita).

c/ l'entraînement à la connaissance supérieure est la connaissance elle-même, la 6e paramita (Prajna - Sherab).

Quant à la 4e paramita, la diligence, elle accompagne les trois entraînements.]

(Gampopa, *le Précieux Ornement de la Libération*, chapitre la Bodhicitta, Trad. comité Padmakara, adapté).

7 - PRIÈRE POUR LES SIX CLASSES D'ÊTRES ("La prière à Chènrézi le yidam")

Chènrézi le Lama, je vous adresse ma prière,
Chènrézi le Yidam, je vous adresse ma prière,
Chènrézi noble et sublime, je vous adresse ma prière,
Chènrézi refuge et protecteur, je vous adresse ma prière,
Chènrézi protecteur bienveillant, je vous adresse ma prière,

Victorieux empli de miséricorde, gardez-moi dans votre compassion.
Les êtres errent dans la ronde sans fin des existences.
Ils endurent d'intolérables souffrances
et n'ont d'autre refuge que vous, Protecteur.
Puissent-ils, par votre bénédiction, obtenir l'omniscience des bouddhas.

Par la force des actes négatifs accumulés depuis des temps sans
commencement,
sous le pouvoir de la haine, les êtres reprennent naissance dans les enfers.
Puissent tous les êtres qui éprouvent les souffrances de la chaleur et du froid
renaître devant vous, Sublime Divinité.

OM MANI PADMÉ HOUNG

Par la force des actes négatifs accumulés depuis des temps sans
commencement,
sous le pouvoir de l'avarice, les êtres reprennent naissance chez les esprits
avides.
Puissent tous les êtres qui éprouvent les souffrances de la faim et de la soif
renaître dans le sublime champ pur du Potala.

OM MANI PADMÉ HOUNG

Par la force des actes négatifs accumulés depuis des temps sans
commencement,

sous le pouvoir de l'opacité mentale, les êtres reprennent naissance chez les animaux.

Puissent tous les êtres qui éprouvent les souffrances de la confusion
renaître devant vous, Protecteur.

OM MANI PADMÉ HOUNG

Par la force des actes négatifs accumulés depuis des temps sans
commencement,

sous le pouvoir du désir-attachement, les êtres reprennent naissance chez les humains.

Puissent tous les êtres qui éprouvent les souffrances du manque et de
l'affairement

renaître dans le sublime champ pur de Béatitude.

OM MANI PADMÉ HOUNG

Par la force des actes négatifs accumulés depuis des temps sans
commencement,

sous le pouvoir de la jalousie, les êtres reprennent naissance chez les demi-
dieux.

Puissent tous les êtres qui éprouvent les souffrances des querelles et des
affrontements

renaître dans le champ pur du Potala.

OM MANI PADMÉ HOUNG

Par la force des actes négatifs accumulés depuis des temps sans
commencement,

sous le pouvoir de l'orgueil, les êtres reprennent naissance chez les dieux.

Puissent tous les êtres qui éprouvent les souffrances de la transmigration et
de la chute

renaître dans le champ pur du Potala.

OM MANI PADMÉ HOUNG

Moi-même, au fil de mes existences,
par des actes semblables à ceux de Chènrézi,
puissé-je libérer tous les êtres des champs impurs
et répandre la suprême parole des six syllabes dans les dix directions.
Noble et sublime, par le pouvoir de cette prière que je vous ai adressée,
puissent ceux qu'il m'est échu de guider, accepter avec confiance la loi du
karma. Puissent-ils s'efforcer de pratiquer les actes vertueux et, pour le bien
des êtres, obtenir le Dharma.

(Péma Karpo, *La prière à Chènrézi le yidam*". Traduction du tibétain, Kunsang
2017)

8 - LES HUIT STANCES DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

par Guéshé Langri Thangpa

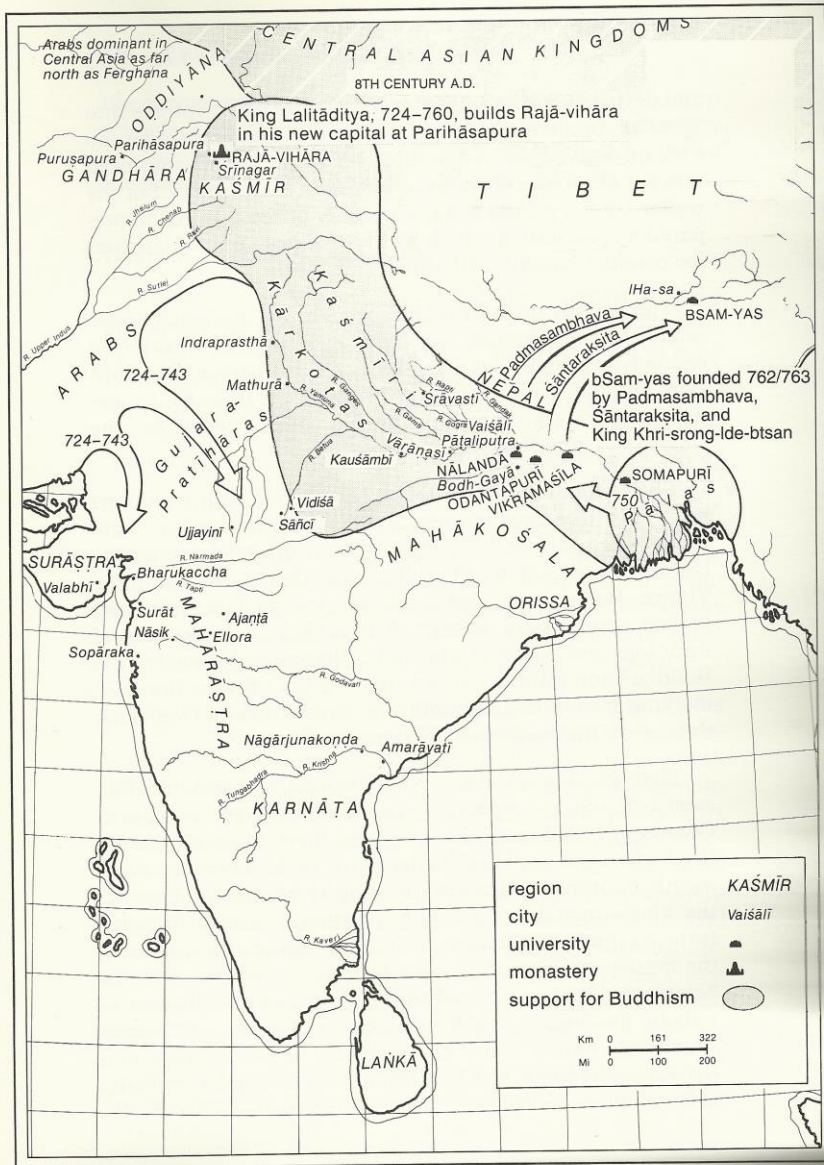
- 1 Considérant tous les êtres
Comme plus précieux qu'un joyau qui exauce tous les souhaits
Pour accomplir le but ultime,
Je ne cesserai de les chérir.
- 2 Chaque fois que je me trouve en compagnie,
Je me verrai comme le plus humble de tous,
Et tenant les autres pour suprêmes,
Je les chérirai du plus profond de mon cœur.
- 3 Dans tous mes actes, j'observerai mon esprit
Et, dès que surgissent les émotions destructrices,
Je leur ferai face et les écarterai avec fermeté
Car elles sont néfastes pour moi-même et pour autrui.
- 4 Quand je rencontre des personnes négatives
Ou accablées par le poids des méfaits et de la souffrance,
Je les tiendrai en grande estime,
Comme si je découvrais un trésor rare et inestimable.
- 5 Quand, par envie, une personne me fait du tort,
M'attaque ou me méprise,
Je prendrai sur moi toute défaite
Et leur offrirai toute victoire.
- 6 Même quand une personne que j'ai aidée,
Ou en laquelle j'ai placé de grands espoirs,
Me traite de façon très injuste,
Je la verrai comme un véritable maître spirituel.

- 7 En bref, directement ou indirectement,
J'offrirai aide et bonheur à tous les êtres, mes mères,
Et en mon for intérieur, je prendrai sur moi
Tous leurs maux et toutes leurs souffrances.
- 8 J'apprendrai à préserver toutes ces pratiques
Des souillures des huit préoccupations mondaines¹⁸.
Puissé-je reconnaître toutes choses comme illusoires
Et, brisant la chaîne de l'attachement, me libérer de la servitude !

(Traduction Comité de traduction française Rigpa, sur la base de la version anglaise de Rigpa Translations, revue en 2012 - Lotsawa House).

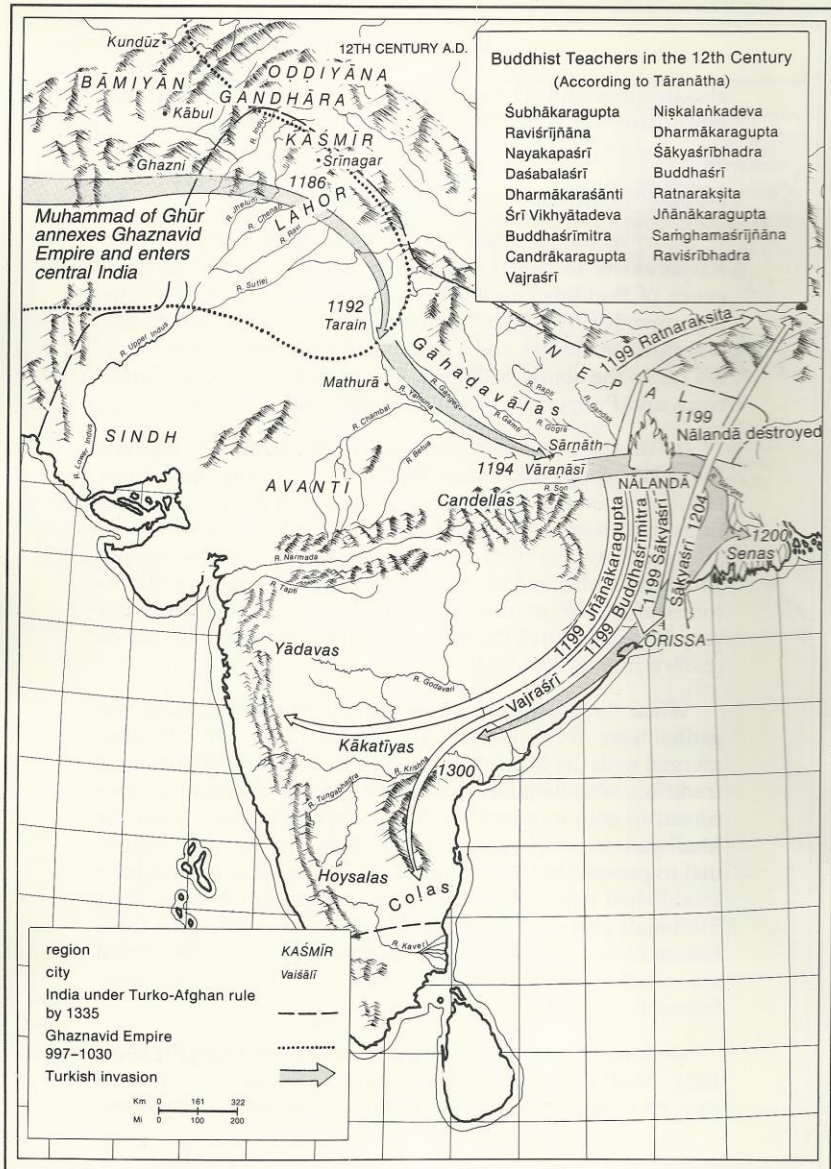
¹⁸ Les « huit préoccupations mondaines » : le bonheur et la souffrance, la louange et le blâme, le gain et la perte, la célébrité et l'anonymat.

9a - CARTE INDE BOUDDHIQUE AU 8^e SIÈCLE



The great Buddhist universities supported Dharma transmission in Tibet.

9b - CARTE INDE BOUDDHIQUE AU 12^e SIÈCLE



© 1992 Dharma Publishing. Unauthorized reproduction is a violation of international copyright law.

The last great Indian paṇḍitas sought refuge in Tibet and South India.

10 — LES PRÉCEPTES DU BODHISATTVA —

(sk. bodhisattvasamvara, tib. byang chub sems dpa'i sdom).

La prise de vœux s'accompagne d'un certain nombre de préceptes à préserver. Fondamentalement, il s'agit d'œuvrer sans relâche au bien d'autrui. Plus spécifiquement, il y a trois principes de discipline à respecter :

1. Émettre constamment le vœu d'être utile aux autres.
2. Abandonner tout ce qui peut être cause de nuisance à autrui.
3. Cultiver tout ce qui peut servir de base au bienfait d'autrui.

Dans le bouddhisme mahayana de tradition tibétaine, on énonce dix-huit fautes principales à rejeter :

- 1 Se vanter et dénigrer autrui.
- 2 Ne pas partager avec autrui ses biens et l'enseignement.
- 3 Garder rancune sans pardonner, même à ceux qui s'excusent.
- 4 Douter du Mahayana et le rejeter.
- 5 Prendre pour soi les offrandes destinées aux trois joyaux.
- 6 Abandonner le Dharma.
- 7 Pousser un moine à se défroquer.
- 8 Commettre l'un des cinq crimes majeurs¹⁹.
- 9 Garder des vues erronées.
- 10 Détruire des abris et des villes.
- 11 Enseigner la vacuité à qui n'y est pas préparé.
- 12 Détourner autrui de la voie vers l'Éveil.
- 13 Pousser autrui à rompre ses vœux de pratimoksha.
- 14 Mépriser ceux qui suivent la voie de la libération individuelle.
- 15 Répandre des vues fausses.
- 16 Accepter en présent des objets appartenant aux trois joyaux.
- 17 Établir des règles nuisibles et émettre des jugements faux.
- 18 Abandonner la bodhicitta.

¹⁹ Les "cinq crimes majeurs" ou "cinq actes aux conséquences incommensurables" sont : tuer son père, sa mère, un arhat ou son maître, blesser délibérément un Bouddha, semer la discorde dans la sangha (créer un schisme par une discorde).

A ces fautes principales s'ajoutent quarante-six manquements secondaires.

Sept concernent la paramita de la générosité :

1. Négliger les offrandes quotidiennes aux trois joyaux.
2. Agir par frustration des désirs.
3. Ne pas respecter les moines bodhisattva âgés.
4. Ne pas répondre aux questions d'autrui quand on connaît la réponse.
5. Refuser une invitation par orgueil, malveillance, colère ou paresse.
6. Refuser un don d'autrui par volonté de blesser, par jalousie ou colère.
7. Refuser d'enseigner le Dharma à ceux qui en font la requête.

Neuf sont liés à la paramita de la discipline :

1. Insulter ou mépriser ceux qui ont commis un des cinq crimes ou ont brisé leurs vœux de pratimoksa.
2. Manquer à la discipline pour faire plaisir à quelqu'un.
3. S'en tenir aux préceptes mineurs lorsqu'il faudrait passer outre pour aider autrui.
4. S'abstenir des sept fautes du corps et de la parole²⁰ alors que la compassion le demanderait.
5. Accepter des dons malhonnêtement obtenus.
6. Se complaire dans la futilité et l'oisiveté et distraire autrui de sa pratique.
7. Penser que les bodhisattvas ne veulent pas de la libération et refuser de voir les illusions à dissiper.
8. Ne pas respecter les préceptes par crainte d'impopularité et ne pas corriger les fautes physiques et langagières nuisibles à la réputation et à la pratique.
9. Ne pas aider les égarés à ne pas commettre de mauvaises actions et à changer de conduite.

²⁰ Trois actes négatifs du corps : Ôter la vie, prendre ce qui n'est pas donné, nuire par méconduite sexuelle. Quatre actes négatifs de la parole : Mentir, semer la discorde, parler agressivement, bavardage inutile. Trois actes négatifs de l'esprit : Convoiter (grand attachement à ce qui est déjà nôtre - famille, corps et possession ; convoiter le bien d'autrui), vouloir du mal, les vues erronées (sur la vérité relative et la vérité ultime).

Quatre ont trait à la paramita de la patience :

1. Riposter quand on subit un reproche, une humiliation, des coups ou même une agression menaçant sa vie.
2. Ignorer ceux qui sont fâchés contre soi.
3. Refuser toute excuse d'autrui.
4. Se laisser aller à la colère sans réfléchir à ses conséquences.

Trois sont liés à la paramita du courage enthousiaste :

1. Avoir des disciples pour en tirer respect et gains.
2. Se laisser gagner par la paresse et la passivité en gaspillant temps et énergie en futilités.
3. Bavarder.

Trois concernent la paramita de la concentration :

1. Ne pas se donner les moyens d'accéder à la méditation en un seul point.
2. Ne pas dissiper les obstacles à celle-ci.
3. S'attacher à la sensation de béatitude comme à une finalité.

Huit sont liés à la paramita de la connaissance transcendante :

1. Dédaigner les enseignements du Hinayana.
2. Mettre son énergie ailleurs que dans la pratique du Mahayana.
3. S'adonner à l'étude de sujets mondains, philosophiques ou religieux en négligeant celle du Dharma.
4. Privilégier l'étude de ces sujets.
5. Repousser le Mahayana en le jugeant inefficace ou obscur.
6. Afficher de l'arrogance intellectuelle.
7. Ne pas assister aux rituels bouddhistes par paresse ou orgueil.
8. Mépriser son maître et ne pas se fier à lui.

Les douze derniers concernent l'aide à autrui :

1. Ne pas aider ceux qui en ont besoin.
2. Ne pas soigner les malades.
3. Ne pas chercher à soulager la souffrance physique ou morale ou à écarter les cinq obstacles à la concentration.
4. Ne pas montrer le Dharma à ceux qui se sont engagés dans l'activité mondaine.
5. Ne pas rendre le bien pour le bien.
6. Ne pas consoler autrui.
7. Ne pas aider matériellement quand c'est nécessaire.
8. Négliger parents, disciples et amis au niveau des besoins matériels et spirituels.
9. Ne pas s'accorder aux souhaits d'autrui.
10. Ne pas louer ceux qui sont dignes de louange.
11. Ne pas s'opposer aux mauvaises actions des autres quand c'est possible.
12. Ne pas se donner à fond au bien d'autrui avec toutes ses capacités ordinaires et extraordinaires.

(Extrait du "Dictionnaire Encyclopédique du Bouddhisme", Philippe Cornu, Seuil, 2006)

11 — LES MÉTHODES POUR GÉNÉRER LA BODHICITTA —

La bodhicitta (tib. byang chub sems) présente deux aspects :

A/ l'aspect absolu qui est orienté vers l'Éveil du bodhisattva (sk. paramarthabodhicitta, tib. don dam pa'i byang chub sems)

B/ l'aspect relatif qui a pour objet le bien d'autrui (sk. samvrtibodhicitta, tib. kun rdzob byang chub sems)

La bodhicitta relative se subdivise en deux aspects :

I. La bodhicitta d'aspiration (sk. bodhipranidhicitta, tib. smon pa'i byang chub sems, smon pa'i sems bskyed) : le souhait d'actualiser l'Éveil pour le bien de tous les êtres.

II. La bodhicitta de mise en œuvre (sk. bodhiprathanacitta, tib. 'jug-pa'i byang chub sems, 'jug-pa'i sems bskyed) : elle constitue la progression effective vers l'Éveil et l'activité du bodhisattva (au travers des paramitas).

I. la bodhicitta d'aspiration : des méthodes particulières sont utilisées pour la développer. Parmi celles-ci, deux méthodes, issues de deux traditions, celle de Manjushri et celle de Maitreya, sont essentielles :

1/ La méthode "d'échanger soi-même et autrui", issue de Manjushri, comprend trois étapes successives : 1) se considérer soi-même comme identique à autrui, 2) échanger soi-même avec autrui et 3) considérer autrui comme plus important que soi-même.

Cette tradition s'est développée ensuite pour former une méthode qui comprend cinq différents degrés :

1. Se considérer soi-même comme identique à autrui (égalité entre soi et les autres)
2. Contemplation sur les maux de l'amour de soi (l'égoïsme)
3. Contemplation sur les bienfaits de l'amour d'autrui (altruisme)

4. Contemplation et méditation sur l'échange de soi avec les autres
5. La voie de la pratique de "prendre et donner" - Tonglèn, pratique associée à la respiration (càd considérer autrui comme plus important que soi-même).

2/ La méthode des "Sept préceptes de la cause et de l'effet", issue de la tradition de Maitreya :

Six causes :

1. Reconnaître que tous les êtres ont été nos mères dans le passé
2. Se souvenir de la bonté de tous les êtres
3. Leur retourner la bonté
4. Méditer sur l'amour bienveillant (*Maitri*) envers tous les êtres
5. La compassion (*Karuna*)
6. Prendre la responsabilité d'apporter soi-même le bonheur aux êtres (développer l'attitude de la Grande Compassion qui est un amour universel).

1 fruit :

7. La vraie bodhicitta (atteindre l'Éveil pour le bien de tous les êtres).

- On peut aussi l'appliquer en remontant de l'effet vers la cause :

Le but ultime étant l'atteinte de l'Éveil (la *bodhi*).

- 1 - 7. Ceci nécessite de développer pleinement la bodhicitta.
- 2 - 6. Pour ce faire, il faut prendre la responsabilité du bonheur de tous les êtres,
- 3 - 5. Donc avoir développé la compassion (*Karuna*),
- 4 - 4. Qui naît de l'amour bienveillant (*Maitri*),
- 5 - 3. Lequel naît de la gratitude.
- 6 - 2. Celle-ci est la reconnaissance de leur bonté. Comment les êtres ont-ils été bons envers nous ?
- 7 - 1. Nos vies étant innombrables, chaque être a été notre mère dans une vie passée.

3/ Méthode supplémentaire : les "11 contemplations".

Atisha réunit ces deux traditions pour en faire une troisième méthode :

1. L'équanimité
2. Reconnaître sa mère dans tous les êtres
3. Se souvenir de leur bonté
4. Leur retourner cette bonté
5. Égalité entre soi et les autres
6. Contemplation sur les maux de l'amour de soi (l'égoïsme)
7. Contemplation sur les bienfaits de l'amour d'autrui (l'altruisme)
8. Contemplation et méditation sur l'échange de soi avec les autres
9. La voie de la pratique de "prendre et donner" Tonglèn
10. Prendre la responsabilité d'apporter soi-même le bonheur aux êtres
(développer l'attitude de la Grande Compassion qui est un amour universel)
11. La vraie bodhicitta (le fruit)

II. La bodhicitta de mise en œuvre (sk. bodhiprathanacitta, tib. 'jug pa'i byang chub sems, 'jug-pa'i sems bskyed) : elle est la mise en application de ce vœu par la pratique effective des six ou dix paramitas.

Manuel à usage strictement personnel.

*Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord
express*

de l'Institut Khyèntsé Wangpo.