

Conseils pour bodhisattva



Inspirations de Shantideva

Chapitre premier: L'éloge de l'esprit d'éveil



Introduction à la composition

1) Hommage

1. Je m'incline avec respect devant Ceux allés en la Joie,
Devant leurs Fils, et tous ceux qui s'efforcent au bien.

2) Contenu et but de la composition

Je vais exposer, en accord avec la pensée de Shantideva,
La pratique spirituelle des Fils des Vainqueurs.

2. Je n'ai rien à dire qui n'ait déjà été dit avant moi,
Et je suis peu habile dans le maniement des mots.
Le but de cette composition n'est autre
Que d'accoutumer mon esprit au bien.

3. Peut-être pourra-t-elle servir à y semer
Et cultiver des graines bénéfiques,
Et si d'autres personnes viennent à la lire,
Il est possible qu'elle leur soit aussi profitable.

3) Difficulté d'obtenir les conditions favorables

4. Les conditions favorables à la libération, réunies
Dans cette existence humaine, sont très difficiles à obtenir;
Si je ne saisis pas cette chance maintenant,
Comment se présentera-t-elle encore à moi?

Louanges de l'esprit d'éveil

1) Rareté de l'esprit d'éveil

5. Comme dans une nuit où, les nuages obscurcissant
Les ténèbres, un éclair illumine tout durant un bref instant,
De même, par la puissance des Éveillés,
Apparaît parfois une pensée bienfaisante.

2) Bienfaits de l'esprit d'éveil

6. Ainsi, l'inclination au bien est faible,
Comparée à la force de la confusion.
Quelle autre pensée pourrait la vaincre,
Si ce n'est celle de l'esprit d'éveil?
7. Les Vainqueurs l'ont contemplée durant de nombreuses ères
Et ont vu ses immenses bienfaits;
Grâce à elle, les bonheurs s'accumulent
Et font déborder de joie le grand fleuve des êtres.
8. Ceux qui veulent détruire toutes les douleurs de l'existence,
Ceux qui veulent mettre un terme aux souffrances des êtres,

Et ceux qui veulent jouir des plus grandes joies
Doivent toujours garder comme compagnon l'esprit d'éveil.

9. Comme un héros nous protège des grands dangers,
En s'appuyant sur l'esprit d'éveil on se libère en un instant,
Même si de terribles fautes ont été commises.
Qui, ayant bien compris cela, ne prendrait pas refuge en lui?
10. Dès l'instant où celui-ci apparaîtrait en eux,
Les malheureux enchaînés dans la prison de l'existence
Reçoivent le nom de Fils de Ceux allés en la Joie
Et sont vénérés par les mondes des hommes et des dieux.
11. Comme l'élixir suprême qui transforme tout en or,
Il fait de ce corps inutile, insignifiant,
Un joyau immaculé de la forme d'un bodhisattva.
Réjouissez-vous de l'esprit d'éveil!
12. Tel l'arbre d'eau qui meurt une fois qu'il a donné ses fruits,
Toutes les autres vertus s'épuisent,
Seul l'arbre de l'esprit d'éveil fructifie toujours,
Et produit sans jamais s'épuiser.
13. Dès l'instant où l'esprit a pleinement saisi la pensée
De libérer tous les êtres de la douleur,
Sans jamais se détourner de son but,
Alors, même dans le sommeil,
14. Même dans la distraction,
De multiples façons un flot de bienfaits
S'écoule sans interruption vers les êtres
Dans toutes les directions de l'espace.

3) Louanges de l'esprit d'éveil

15. Insurpassables dans le monde sont les mérites obtenus
Par le souhait d'apaiser les souffrances intolérables

De tous les êtres, quels qu'ils soient,
Et de leur offrir les meilleures vertus!

16. Cette intention tournée vers le bien des êtres
Est un extraordinaire joyau de l'esprit,
Et sa naissance,
Une merveille sans précédent!
17. Comment mesurer les bienfaits
De ce diamant spirituel,
Source de la joie des êtres,
Remède aux douleurs du monde?

4) Louange des personnes dotés de l'esprit d'éveil

18. Comment louer assez le Héros pour l'Éveil
Qui est généreux sans attendre qu'on l'en prie?
Que dire de ses efforts innombrables entrepris
Pour le bonheur de tous les êtres,
19. Qui tranchent toutes les douleurs, dissipent la confusion,
Rassasient de joie et exaucent tous les souhaits
Des êtres en nombre infini en leur offrant sans cesse
L'incomparable félicité de Ceux allés en la Joie!
20. Même souffrant atrocement,
Les bodhisattva n'engendrent jamais de fautes,
Tandis que leurs bonnes actions
Se multiplient sans efforts.
21. Je m'incline devant ceux en lesquels
Cette précieuse et sublime pensée est née;
Je prends refuge en ces sources de joie
Qui apportent le bonheur même à ceux qui leur nuisent.

Chapitre deux:

La prière en sept branches



1) Offrandes

a) Offrande des beautés de l'univers

1. Afin de détenir le précieux joyau de l'esprit d'éveil,
Je rends hommage à tous les Éveillés,
Au Sublime Dharma, joyau immaculé,
Et aux Fils des Vainqueurs, océans de bonté.
2. Toutes les fleurs et les fruits,
Toutes les formes de remèdes,
Tous les trésors de l'univers,
Et toutes les eaux pures et délicieuses;
3. Les montagnes faites de pierres précieuses,
Les agréables solitudes des bois,

Les arbres célestes aux parures de fleurs,
Et ceux qui présentent des fruits délicieux;

4. Les parfums des mondes divins,
Les encens, les arbres à souhaits,
Les belles plantes des champs sauvages,
Et toutes les autres merveilles dignes d'être offertes;
5. Les lacs ornés de lotus
Et agrémentés du chant des cygnes,
Les palais retentissants d'hymnes mélodieux,
Étincelants de perles et de joyaux,
6. Parures de l'espace sans limite;
Toutes ces choses répandues dans l'immensité
De l'espace, qui n'appartiennent à personne,
Les créant toutes par l'esprit,
7. Je les offre aux Vainqueurs,
Ces êtres suprêmes, et à leurs Fils.
Protecteurs, vous qui ne pensez qu'au bien des autres,
Je vous prie d'accepter tout ceci!

b) Offrande du corps

8. Aux Vainqueurs et à leurs Fils,
A jamais j'offre tous mes corps.
Admettez-moi à votre service,
Je me fais avec respect votre serviteur.
9. Parfaitement secouru par vous,
Sans peur, dans le cycle, j'aiderai les êtres.
Je transcenderai mes fautes anciennes,
Et n'en commettrai plus de nouvelles.

c) Offrandes aux êtres du cycle

10. Que des nuages d'offrandes,
Résonnantes de musiques et de mélodies enchanteresses,
Qui apportent la joie aux êtres,
Se maintiennent aussi longtemps que nécessaire!

d) Offrandes à l'enseignement

11. Qu'une pluie continuelle
De fleurs célestes et de joyaux
Descende sur tout ce qui représente
Le Sublime Enseignement!

e) Offrandes de louanges

12. Par des océans de louanges harmonieuses,
J'exalte les Éveillés, ces océans de bonté;
Que ces nuages de chants joyeux
S'élèvent toujours jusqu'à eux!

2) Hommages

a) Prostrations

13. Je rends hommage en me prosternant avec des corps
Aussi nombreux que les atomes des univers
Devant tous les Éveillés des trois temps,
Devant le Dharma et la Communauté Suprême.
14. De même, je m'incline devant
Toutes les manifestations de l'esprit d'éveil,
Devant les maîtres spirituels rayonnant d'amour,
Et devant tous les êtres, moi qui suis leur serviteur.

b) Prise de refuge

15. Je prends refuge dans les Éveillés
Jusqu'au coeur de l'Éveil.

Je prends refuge dans le Dharma, l'enseignement spirituel,
Et dans l'assemblée des Héros pour l'éveil.

3) Purification des erreurs

a) La force du regret

16. Les mains jointes, je m'adresse
Aux parfaits Éveillés et Héros pour l'éveil
Qui résident dans les dix directions,
Et déclare mes erreurs:
17. Au cours de cette vie et dans les autres,
Dans ce cycle des existences sans commencement,
Toutes les erreurs que j'ai commises,
Celles que j'ai suscitées,
18. Et, par mon aveuglement,
Celles dont je me suis réjoui,
Toutes ces fautes, j'en prends conscience,
Et les confesse devant vous, Amis de Bien.
19. Tout le mal que j'ai accompli,
Sous l'influence des perturbations mentales,
Par mes actions, mes paroles, ou mes pensées,
A l'encontre des Trois Joyaux,
20. Mes parents, mes maîtres, et tous les autres êtres,
Tous ces méfaits que j'ai commis,
Imprégné de multiples imperfections
Je les déclare devant vous, Êtres Sublimes.

b) La force des antidotes

21. La mort n'est pas digne de confiance
Et ne s'attarde pas à ce qui est fait ou reste à faire,

Car la vie est instable, et que l'on soit
Malades ou bien portants, elle frappe à l'improviste.

22. Je ne peut pas me réjouir en pensant:
"Je ne mourrai pas aujourd'hui!",
Car l'heure où je ne serai plus
Sonnera inexorablement.
23. Nuit et jour, sans interruption,
Ma vie s'écoule continuellement,
Et rien ne va la prolonger:
Il est inévitable que je meure un jour.
24. Je n'ai pas compris que tôt ou tard
Je devrai tout laisser, parents et amis, et partir seul;
C'est pourquoi j'ai commis maintes erreurs
A cause d'amis et ennemis.
25. Ce qui me plaît ne sera plus,
Ce qui me déplaît ne sera plus,
Moi-même, je ne serai plus,
Et pareillement, rien ne sera plus!
26. Toutes ces choses dont je jouis,
Telles une illusion ou un rêve,
Ne seront plus qu'un souvenir,
Et je ne les reverrai plus.
27. De toutes les jouissances d'autrefois,
Aujourd'hui abolies, dont je me suis délectées,
Au mépris de la parole des Maîtres,
Quel fruit me restera-t-il?
28. Tandis que je suis en vie,
Beaucoup, amis ou ennemis, sont partis,

Mais les fautes que j'ai commises à cause d'eux,
Demeurent devant moi.

29. Je n'ai pas pleinement compris que je suis
Seulement de passage sur la terre,
Et par ignorance, attachement et aversion
J'ai commis bien des fautes.

c) S'appliquer sans délai aux antidotes

30. Si je dois être très attentif
En longeant un précipice,
Que dire de mon insouciance au bord de ce gouffre qui s'étend
Sur des milliers de kilomètres et l'immensité du temps?
31. "Comment me délivrerai-je définitivement
Des actes nuisibles, sources de souffrance?"
Nuit et jour, sans arrêt,
Je ne devrai songer qu'à cela.
32. Amis du monde, je vous déclare
Mes multiples erreurs telles qu'elles sont!
A l'avenir, je ne commettrai plus
De telles actions stupides!

4) Réjouissances

33. Je me réjouis du bien commis
Par les êtres qui est source de bonheur!
Je me réjouis de l'accumulation de mérites
Qui est cause de l'Éveil pour les êtres,
34. Les délivrant définitivement
De l'océan de souffrance!
Je me réjouis du Parfait Éveil des Vainqueurs,
Et des actions bienfaitantes des nobles bodhisattva!

35. Je me réjouis de l'océan de joie
De l'esprit d'éveil, qui aspire
Au bonheur de tous les êtres,
Et des actes qui réalisent ces bienfaits!

5) Requête de tourner la roue du Dharma

36. Je supplie les mains jointes
Tous les Éveillés de l'univers:
Allumez le flambeau du Dharma
Qui apporte bonheur et joie aux êtres!

6) Requête de rester dans le cycle

37. Je supplie les mains jointes
Les Vainqueurs de toutes les directions:
Demeurez dans le cycle pour des âges sans nombre
Afin d'apporter à tous les univers la lumière du Dharma!

7) Dédicace des mérites

38. Par les mérites ainsi obtenus
Par ce que j'ai accompli,
Puissé-je devenir pour tous les êtres
Celui qui dissipe les souffrances!
39. Puissé-je être
Pour les malades,
Le suprême remède
Jusqu'à la disparition des maladies!
40. Puissé-je calmer,
Par des pluies de nourriture et de breuvages,
Les douleurs de la faim
Et de la soif de tous!

41. Puissé-je être un trésor inépuisable
Pour les êtres en quête de joie,
Puissé-je devenir tout ce dont
Ils ont besoin!

Chapitre trois: La prise de l'esprit d'éveil



1) Entraîner l'esprit pour le bien des autres

a) Donner tout ce qui nous appartient

1. Afin que le bien des êtres s'accomplisse,
Je donne sans retenue
Mes corps, mes biens,
Et tous mes mérites des trois temps
2. En donnant, tout le bonheur s'accomplira
Et mon esprit sera en paix et joyeux;
Puisque je devrai me défaire de tout au moment de la mort,
Mieux vaut tout offrir aux autres dès à présent!

b) Le don du corps

3. Je livre ce corps
Au bon plaisir de tous les êtres,

Qu'ils en usent sans cesse comme ils veulent,
Le tuant, l'injuriant ou le frappant!

4. Qu'ils en fassent un jouet,
Un objet de dérision et d'amusement;
Puisque je le leur ai donné, pour quelle raison
Y attacherais-je de l'importance?
5. Qu'ils lui fassent faire tout ce qu'ils veulent,
Sauf les actes qui pourraient leur nuire!

c) Dédicace pour que le corps soit utile aux autres

Et que notre rencontre
Leur soit toujours utile!

6. S'ils ont confiance en moi,
Ou si cela les irrite de me voir,
Que cela serve perpétuellement de cause
Pour la réalisation de tous leurs souhaits!
7. Que ceux qui m'insultent
Me nuisent ou se moquent de moi,
Ainsi que tous les autres
Aient tous le bonheur d'atteindre l'éveil!

d) Prières pour que l'on se manifeste de multiples façons

8. Que je sois le protecteur des abandonnés,
Le guide de ceux qui cheminent,
La barque ou le pont pour ceux
Qui veulent atteindre l'autre rive!
9. Que je sois une île pour ceux qui cherchent une île,
Une lampe pour ceux qui cherchent la lumière,
Un lit pour ceux qui ont besoin de repos,
Et l'esclave des êtres souhaitant un esclave!

10. Que je sois un joyau qui exauce les souhaits,
Une corne d'abondance, une formule magique,
Une remède universel et un arbre à souhaits,
Pour tous les êtres de l'univers!
11. De même que la terre et les autres éléments
Servent aux multiples usages
Des êtres innombrables
Répandus dans l'espace infini,
12. Que je sois, de multiples façons,
Une source de vie pour l'ensemble des êtres
Qui atteignent les confins de l'espace,
Jusqu'à ce que tous soient délivrés!

2) Prise de l'esprit d'éveil

13. De la même façon que Ceux allés en la Joie du passé
Ont engendré l'esprit d'éveil
Et se sont appliqués progressivement
Aux pratiques des Héros pour l'éveil
14. Pour le bien de tous,
J'engendre moi aussi l'esprit d'éveil,
Et m'appliquerai progressivement
Aux pratiques des Héros pour l'éveil.

3) Louanges de l'esprit d'éveil

a) Raisons de louer l'esprit d'éveil

15. Ayant ainsi saisi fermement l'esprit d'éveil,
Les bodhisattva loueront ses qualités
Afin d'en favoriser le développement
De la façon suivante:

b) Joie d'accomplir son propre bien

16. Aujourd'hui, ma vie a porté fruit:
Ayant atteint une destinée humaine,
Je suis né dans la famille des Vainqueurs,
Je suis maintenant un Fils d'Éveillé!
17. Comme un aveugle qui trouve
Un joyau dans un tas d'ordure,
Ainsi, par une chance inouïe,
L'esprit d'éveil est né en moi.

c) Joie d'accomplir le bien d'autrui

18. C'est l'inépuisable trésor
Pour éliminer la misère du monde,
Le remède suprême
Pour apaiser ses maladies,
19. L'arbre sous lequel se reposent les voyageurs,
Fatigués d'errer sur les chemins du cycle,
Le pont spirituel qui mène les êtres
Vers les destinées heureuses;
20. Le grand soleil qui dissipe les ténèbres de l'ignorance;
Il satisfait les voyageurs parcourant les voies du cycle
Qui souhaitent connaître la jouissance du bonheur,
Et les installe dans la joie suprême.
21. Aujourd'hui, en présence de tous les Éveillés,
J'invite tous les êtres à la félicité de Ceux allés en la Joie
Que les dieux, les amis du monde,
Et tous les autres se réjouissent!

Chapitre quatre: Application à l'esprit d'éveil



1) S'appliquer à l'esprit d'éveil

1. Ayant ainsi saisi fermement l'esprit d'éveil,
Que le fils des Vainqueurs,
Sans jamais se lasser, fasse effort
Pour ne pas s'écarter des instructions.
2. Ce que l'on a entrepris précipitamment,
On peut l'accomplir ou s'abstenir,
Même si une promesse a été faite, si après examen
On réalise que l'on commet une erreur.
3. Mais comment ajourner ce qui,
Ayant été examiné par la grande sagesse
Des Éveillés et de leurs Fils, et par moi-même,
A été perçu comme bienfaisant?

2) Inconvénients du rejet de l'esprit d'éveil

4. D'entre les erreurs des Bodhisattva,
Cet abandon de l'esprit d'éveil est le plus grave,
Car, s'il se produit,
Le bien des êtres est compromis.

3) Être attentif à la vie humaine

a) Difficulté de son obtention

5. Comment trouverai-je encore l'apparition
D'un Éveillé, l'obtention d'un corps humain,
Et l'aptitude à la pratique du bien,
Ces choses si difficiles à obtenir?
6. Le Bienheureux a déclaré que la condition humaine
S'obtient aussi difficilement qu'une tortue aveugle
Parvient à passer son cou dans l'orifice d'un joug flottant
Sur l'océan en remontant une fois par siècle à la surface.

b) Se souvenir de son caractère éphémère

7. Bien qu'aujourd'hui je sois en bonne santé,
Bien nourri et sans soucis,
La vie est éphémère, trompeuse,
Et le corps pareil à un objet prêt.

c) Exploiter ses potentialités

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

4) Être attentif aux perturbations

a) Réfléchir à leurs inconvénients

9. Le désir, la répulsion et les autres perturbations
Sont des ennemis sans mains ni pieds,
Sans intelligence ni conscience;
Comment ai-je pu devenir leur esclave?
10. Tandis qu'ils habitent mon esprit,
Ils me frappent à leur aise,
Et sans m'irriter envers eux je les laisse faire.
Ce sont pourtant des sources de douleur!
11. Même si j'avais pour ennemis
Tous les dieux et démons de l'univers,
Ils ne pourraient me conduire
Dans le feu insupportable de l'enfer.
12. Mais les passions, ces adversaires puissants,
Ont la force de me jeter dans ce brasier,
Au contact duquel tout disparaît
Sans même laisser de cendres.
13. Tous ceux que j'honore et sers
M'apportent bonheur et joie,
Mais à qui sert les perturbations,
Elles ne réservent que souffrances futures.

b) Engendrer l'aspiration à les abandonner

14. Je me suis engagé à libérer
Des perturbations tous les êtres
Se trouvant jusqu'aux confins de l'espace,
Et je n'en suis pas moi-même délivré!

15. Si je laisse une place dans mon esprit
A ces ennemis incessants et de longue durée,
Uniques sources du fleuve de la souffrance, comment
Pourrais-je vivre dans le cycle heureux et sans crainte?
16. Par conséquent, jamais je ne me détournerai
De la destruction des perturbations,
Et je n'abandonnerai pas mes efforts avant que
Ces adversaires n'aient définitivement péri sous mes yeux;
17. Que je sois brûlé vif, torturé, que ma tête éclate,
Plutôt que de m'incliner devant eux!

c) Ne pas se décourager devant la souffrance

Même si cela me vaut de grands tourments,
J'accomplirai imperturbablement cette tâche.

18. Comment la souffrance
Serait un mal pour moi
Qui ai engagé toute mon énergie
A la réalisation du grand but?
19. Si de nombreux êtres, tels les fermiers,
Uniquement concernés par leurs moyens d'existence,
Endurent le chaud, le froid, et autres maux,
Pourquoi ne les supporterai-je pas pour le bien du monde?

d) Engendrer l'enthousiasme pour les abandonner

20. Les ennemis expulsés d'un pays
S'établissent dans un autre,
Y refont leurs forces et reviennent;
Mais les passions ne disposent pas d'un tel refuge.
21. Passions, passions! Où irez-vous
Une fois écartées de mon esprit,

Anéanties par l'oeil de la sagesse?
Où demeurerez-vous afin de me nuire?

22. Les perturbations ne demeurent ni dans les objets,
Ni dans les sens, ni entre les deux, ni ailleurs!
Où sont-elles donc pour tourmenter ainsi le monde entier?
Elles ne sont que de simples illusions!
23. Donc, que mon esprit
Abandonne toute crainte
Et s'applique à la sagesse.
Car pourquoi, sans aucune raison, devrait-il souffrir?

Chapitre cinq: La garde de la vigilance



I- Protéger l'esprit

1) Raisons de la nécessité de protéger l'esprit

a) Enseignement abrégé

1. Ceux qui veulent maintenir leur pratique
Doivent contrôler très soigneusement leur esprit,
Car il est inutile de pratiquer
Pour qui ne garde pas son esprit.

b) Élimination des obstacles

2. Si l'esprit est solidement attaché
Par la corde de l'attention,
Alors toutes les peurs disparaissent
Et toutes les vertus viennent dans la main.

3. Tous les ennemis, les gardiens des enfers,
Les esprits mauvais, les démons,
Tous sont liés lorsque l'esprit est lié,
Tous sont maîtrisés lorsque l'esprit est maîtrisé,
4. Car toutes les frayeurs, toutes les souffrances
Sans limites proviennent de l'esprit;
Ainsi, rien d'autre
N'est à craindre que l'esprit!

c) Réalisation du bien

5. La pensée de donner à tous les êtres
Tout ce que l'on possède et les fruits de ce don,
Voilà ce qu'on appelle la perfection de générosité:
Elle n'est donc qu'esprit.
6. La perfection de la discipline
Est définie comme l'obtention
De l'esprit qui renonce à nuire,
Sous quelque forme que ce soit.
7. On ne peut pas dominer l'ensemble
Des êtres insoumis dont le nombre est infini,
Mais lorsque l'esprit d'aversion n'est plus,
Tous les ennemis disparaissent.
8. Ceux qui saisissent le secret de l'esprit,
L'enseignement suprême et essentiel,
Atteignent rapidement le bonheur
Et sont libérés de la confusion.

d) Sens résumé

9. Ainsi, je dois bien surveiller
Et contrôler mon esprit:

Hormis la discipline de la garde de l'esprit,
Quelle est l'utilité des autres?

2) Manières de le protéger

10. Comme un blessé entouré d'étourdis
Protège avec soin ses plaies,
Au milieu de personnes confuses,
Toujours je protégerai mon esprit comme une blessure.
11. Si, par crainte d'une souffrance minime,
Je protège avec soin une blessure, pourquoi
Menacé d'écrasement par les montagnes de la confusion,
Ne protégerais-je pas cette plaie: mon esprit?
12. En se conformant à cette règle de conduite,
Même en compagnie de personnes mauvaises
Ou confuses, ma pratique demeurera ferme, imperturbable,
Et mon esprit restera clair et joyeux.

II- Protéger la vigilance

1) Inconvénients de ne pas protéger la vigilance

13. Ceux qui sont atteints de maladie
Sont incapables d'agir correctement;
De même, ceux dont l'esprit est troublé par la confusion
Sont incapables de toute bonne action.
14. Lorsque l'esprit est distrait,
Ce qui a été étudié, examiné et médité
Ne reste pas en mémoire,
Comme l'eau s'échappe d'un vase fêlé.

15. La distraction est comme un voleur
Qui guette un manque d'attention,
Et dérobe tous les mérites accumulés
Par de grands efforts.
16. Sans cesse, les perturbations
Cherchent un passage dans notre esprit,
Et si elles le trouvent, elles pillent nos vertus
Et nous privent de notre stabilité.

2) Méthode de protection de la vigilance

a) Enseignement abrégé

17. C'est pourquoi jamais je ne laisserai l'attention
Sortir de la porte de mon esprit,
Et si elle s'en échappe, évoquant les ennuis
A venir, je l'y ramènerai très vite.

b) Se souvenir de la présence des Éveillés

18. "Je suis toujours en présence
Des Éveillés et Héros pour l'éveil,
Dont la vision est
Sans obstacle!"
 19. En entretenant cette pensée,
Je développe respect et modestie,
Et le souvenir des Vainqueurs
Me revient en esprit à chaque instant.
- ### c) Méditer sur la valeur de l'existence humaine
20. Me rappelant encore et encore
De la valeur inestimable de cette vie humaine,
Obtenue par je ne sais quel miracle,
Je garderai mon esprit immuable comme une montagne.

21. Examinant mon corps par la pensée,
J'enlève d'abord l'enveloppe de peau,
Puis sépare la chair de son squelette,
Casse les os, observe la moelle.
22. Esprit, après cette analyse,
Dis-moi ce qu'il y a là d'essentiel!
Si, après cette recherche,
Tu ne trouves dans ce corps aucune essence,
23. Pourquoi le protèges-tu avec tant d'attachement?
Bien que tu en prennes grand soin aujourd'hui,
Que feras-tu lorsque, recouvert de terre,
Il sera dévoré par les vers et les mouches ?
24. Cette précieuse existence humaine
Est un simple véhicule pour aller et venir,
Et pour accomplir le bien des êtres,
J'en ferai une gemme à souhaits.

d) Appliquer la vigilance avant l'action

25. Avant d'agir, je dois observer mon esprit,
Et, lorsque je vois que je suis en faute,
Je dois rester imperturbable
Comme un rocher.

e) Appliquer la vigilance dans l'action

- Examen de l'activité du corps

26. "Telle doit être la position du corps",
Me dis-je lorsque je me prépare à une action,
Et, tandis qu'elle est en cours,
Je fais attention à la maintenir.

27. Jamais je ne jette de regards
Ici et là, sans aucune utilité,
Mais toujours je garde toujours mon esprit
En recueillement.

- Examen de l'activité de l'esprit

28. Je surveillerai de très près mon esprit,
De sorte que ce singe fou
Reste attaché au lien de ce grand pilier
Qu'est la contemplation du Dharma.

29. "Que fait mon esprit?":
Voici ce que j'examinerai
A chaque instant, voici
Ce qu'on appelle la pratique de la vigilance.

- Actions à éviter

30. Lorsque je me trouverai engagé
Dans des conversations sans intérêt
Ou des représentations spectaculaires,
J'abandonnerai tout attachement pour elles.

31. Lorsque, sans raison valable,
J'entreprends des actions futiles,
Me rappelant les instructions essentielles
J'y renoncerai aussitôt.

32. Lorsque je désirerai bouger ou parler,
Je commencerai par examiner mon esprit,
Puis, avec détermination,
J'agirai de manière juste.

33. Ainsi, si j'y décèle
De l'attachement ou de la colère,

Je n'agirai ni ne parlerai,
Mais resterai immobile comme une roche.

34. Lorsque j'ai l'esprit agité, orgueilleux, jaloux,
Que je recherche les compliments,
Souhaite dédaigner ou exposer les fautes d'autrui,
Je resterai immobile comme une roche.
35. Lorsque je souhaite gains, honneurs, gloire,
Suis en quête d'un entourage admiratif,
Que mon esprit aspire aux hommages,
Je dois rester comme une roche.
36. Lorsque je suis indifférent au bien des autres,
Aspire seulement au mien,
Et, qu'animé par ces pensées, je désire parler,
Je dois rester comme une roche.
37. Ayant ainsi examiné l'esprit troublé par les passions,
Appliqué aux projets inutiles et futiles,
Le Héros pour l'éveil le maintient fermement
Par l'application des antidotes.

- S'engager dans les actions bénéfiques

Accomplir les activités avec joie

38. Déterminé, inébranlable,
Ferme, respectueux, poli,
Mon esprit apaisé, c'est avec une grande joie
Que je m'appliquerai à satisfaire les autres!
39. Ainsi, libre en esprit,
Je serai toujours souriant,
Et en toutes circonstances
Je serai l'ami du monde.

40. Toujours irréprochable,
Pour mon bien et celui des autres,
Comprenant que, telle une illusion, le "moi"
N'a aucune réalité solide, ainsi je garderai mon esprit.

Accomplir les activités avec discrétion

41. Tel un chat, silencieux et discret,
Accomplit ce qu'il a en vue
Tout en restant inaperçu,
Le pratiquant agit toujours de même.

Manières de se comporter avec autrui

42. Je resterai patient envers les êtres
Se comportant comme des enfants capricieux:
Sachant qu'ils agissent ainsi sous l'effet des passions,
J'éprouverai pour eux de la compassion.

43. J'écouterai avec respect
Les paroles bénéfiques et les conseils
Que me délivrent les personnes de bien;
Je serai à chaque instant l'élève de tous!

44. J'exprimerai mon approbation
A tous ceux qui exposent le Dharma de façon juste,
Et si je vois quelqu'un accomplir des bienfaits,
Je serai ravi et le féliciterai.

45. Je vanterai les qualités d'autrui,
Et répéterai celles que j'ai entendues.
Si c'est mon propre éloge qui est énoncé,
Je le considérerai comme un hommage à la vertu.

46. Je goûterai le bonheur de me réjouir
Des excellentes actions accomplies par autrui.

Je parlerai avec sincérité et calme,
D'une voix douce et agréable.

47. Je regarderai toujours
Les autres êtres avec amour,
Et me souviendrai que c'est grâce à eux
Que j'atteindrai le bonheur de l'éveil.

Activités à accomplir

48. Animé d'une constante dévotion,
Je déploierai de grands efforts
Pour aider de la meilleure façon possible
Les êtres qui souffrent dans le cycle.
49. Avec habileté, joie et confiance,
J'agirai toujours par moi-même,
Et ne dépendrai de personne
Dans toutes les actions entreprises.
50. Je considérerai en priorité
Ce qui est le plus bénéfique pour les autres,
Et cela étant bien compris,
Je m'appliquerai constamment au bien d'autrui.

Manières d'être profitable à autrui

51. Je partagerai ma nourriture avec les animaux,
Les personnes sans ressources et les pratiquants;
Je mangerai avec modération et donnerai tout
Ce qui n'est pas vraiment nécessaire.
52. Je ne détériorerai pas pour des raisons stupides
Le corps utilisé pour propager le Dharma.
De cette façon, les souhaits des êtres
Seront rapidement comblés.

53. Je serai prêt à sacrifier ma vie même
Si cette action se révèle être
Bénéfique pour les autres,
Et dédierai cette offrande au grand éveil.
54. J'étudierai avec une joie insatiable le Dharma,
M'inspirerai sans cesse de lui,
Et m'appliquerai à le transmettre
Pour remplir de joie tous les êtres.
55. J'exposerai l'enseignement vaste et profond
Uniquement aux êtres prêts à le recevoir,
Et témoignerai un égal respect pour les divers
Degrés de profondeur des enseignements.

d) Sens résumé

56. En résumé, la garde de la vigilance se définit comme
L'examen répété de l'état du corps et de l'esprit.
Je mettrai en oeuvre toutes ces instructions,
Car à quoi bon se contenter de réciter des paroles?
57. De manière directe ou indirecte,
J'agirai seulement pour le bien des êtres,
Ne ferai rien qui ne se dirige vers cette pensée,
Et dédierai tous mes mérites au grand éveil.

Chapitre six: La patience



I- Instructions générales sur la patience

1) Inconvénients de la colère

1. Un instant de colère détruit
Toutes les activités bénéfiques
Accumulées par beaucoup d'efforts
Et pendant très longtemps.
2. Il n'existe pas de faute comparable à la colère,
Et pas de vertu comparable à la patience.
C'est pourquoi je la cultiverai
Avec énergie et de multiples façons.
3. Quand cette maladie, la colère, s'empare
De l'esprit, celui-ci ne connaît pas la paix,

Ne goûte ni à la joie, ni au bonheur,
Et est instable et furieux.

2) Avantages de la patience

4. Mais celui qui, avec effort,
A complètement vaincu la colère,
Éprouve un constant bien-être
Et une joie inaltérable!

II- Comment apaiser la colère

1) Réfléchir à ses causes

5. La colère, se nourrissant du mécontentement
Issu de la réalisation de ce que je ne veux pas,
Et de l'insatisfaction de mes désirs,
Se fortifie et me détruit.

2) Pertinence de s'en détourner

6. C'est pourquoi je détruirai
Tout ce qui nourrit cette perturbation,
Elle qui n'a aucune autre fonction
Que celle de me nuire.
7. Ainsi, quoi qu'il arrive,
Ma joie ne sera pas troublée,
Car le mécontentement ne me profite
En rien et détruit les mérites acquis.
8. Lorsque le feu se propage
D'une maison à une autre,
On retire les matières inflammables
Qui pourraient alimenter sa propagation.

9. De même, lorsque le feu de la colère se propage,
Je dois immédiatement abandonner
Tout attachement pouvant l'attiser,
Afin que les mérites ne partent pas en fumée.
10. S'il existe un remède,
Pourquoi s'énerver ou s'attrister?
Et s'il n'en existe pas,
A quoi bon le mécontentement?

3) Apaiser la colère issue de ce qu'on redoute

a) Apaiser la colère créatrice de souffrances personnelles

- Être patient envers la souffrance

11. Les causes du bonheur apparaissent rarement;
Les causes de douleur sont grandes.
Or, c'est de la souffrance que vient le désir de libération;
Sois donc ferme, mon esprit!
12. Il n'existe rien qui, par accoutumance,
Ne devienne facile à réaliser;
Ainsi, en s'habituant aux souffrances légères,
On arrive à en supporter de grandes.
13. Je resterai patient envers le froid,
La chaleur, la pluie le vent, la maladie,
La fatigue, l'emprisonnement ou les coups:
S'en inquiéter, c'est souffrir d'avantage!
14. Certains, à la vue de leur propre sang,
Redoublent de vaillance et d'assurance;
D'autres, à la vue du sang d'un autre,
Défaillent ou s'évanouissent.

15. Cela vient de la fermeté
Ou de la faiblesse de l'esprit.
C'est pourquoi je négligerai la douleur
Et resterai toujours heureux!
16. La souffrance ne trouble pas
La lucidité de l'esprit du sage,
Car il livre combat contre les passions,
Et cette bataille ne va pas sans douleur.
17. Par ailleurs, la souffrance possède d'excellentes qualités:
En nous affligeant, elle dissipe l'arrogance,
Nourrit la compassion envers les êtres du cycle,
Nous fait éviter les fautes et aimer la vertu.
18. Pour la satisfaction de mes désirs,
J'ai enduré des millions de fois
Le feu de la confusion, et cela sans profit,
Ni pour moi ni pour les autres.
19. Si, au prix de moindres souffrances,
J'échappe aux supplices de la confusion,
Je ne peux que me réjouir de ces douleurs
Qui dissipent le malheur du monde!

- Être patient envers les êtres nuisibles

Irrationalité d'en faire des objets de colère

20. Je ne m'énerve pas contre les maladies
Et autres causes de grandes souffrances;
Pourquoi m'irriterais-je contre les êtres conscients
Qui agissent eux aussi en raison de conditions?
21. Bien que n'étant pas désirées,,
Les maladies apparaissent;

De même, sans être voulues, les perturbations,
Telle la colère, s'élèvent chez les êtres.

22. Par irreflexion, certains s'infligent
Toutes sortes de tortures:
Ils se pendent, se jettent dans le vide,
Et s'intoxiquent de maintes façons.
23. Si, sous l'influence des perturbations,
Ils vont jusqu'à se détruire eux-mêmes,
Comment, dans leur confusion,
Épargneraient-ils les autres?
24. Si leur nature était de nuire à autrui,
Il ne serait pas plus logique
De m'irriter contre eux
Que contre le feu dont la nature est de brûler!
25. Et si ces fautes ne sont que maladies de l'esprit,
Si les êtres sont naturellement bons,
M'irriter contre eux n'est pas plus logique
Que de m'énerver contre un ciel nuageux.
26. La réunion des conditions ne pense pas
Qu'elle engendre quelque chose,
Et l'effet produit
Ne pense pas qu'il est engendré.
27. Ayant compris cela,
Je resterai calme
Envers ces phénomènes
Semblables à des illusions.
28. Ainsi, si l'on voit quelqu'un,
Ami ou ennemi, agir de façon nuisible,

Il faut se souvenir: "Cela provient de telles conditions",
Et demeurer dans la joie.

29. Si tout s'accomplissait
Selon nos désirs,
Personne ne souffrirait,
Car personne ne souhaite la douleur!

Analyser mes propres fautes

30. J'ai moi-même auparavant infligé
Aux êtres de pareilles souffrances:
Il est donc juste que ces maux
Reviennent sur moi qui ai nui aux autres.
31. De plus, c'est en raison
De mon attachement à mon corps
Que j'endure ces souffrances:
Envers qui donc pourrais-je m'irriter?
32. Je n'aime pas la douleur, mais,
Tel un insensé, j'aime la cause de ma douleur!
Puisqu'elle provient de mes propres erreurs,
Pourquoi en vouloir à un autre?
33. Pourquoi ai-je accompli auparavant ces actes
Qui me valent d'être tourmenté par les autres?
Puisque ces souffrances dépendent de mes actions,
Pourquoi en vouloir à d'autres?

- Réfléchir aux vertus de mes ennemis

34. C'est poussé par mes actions
Qu'apparaissent mes persécuteurs.
Grâce à eux, je purifie de nombreuses fautes
Par la pratique de patience: ils sont donc mes bienfaiteurs!

- Inconvénients de répondre par la colère

35. Et leur nuire en retour
N'aidera personne, que ce soit eux ou moi!
Ma pratique spirituelle en sera affectée
Et ma vertu de patience détruite.

- Apaiser la colère envers le mépris et les injures

36. Puisque l'esprit est immatériel,
Personne ne peut lui faire de mal,
Et s'il est affecté par la douleur physique,
C'est à cause de son attachement au corps.
37. Si le mépris, les injures
Et les paroles déplaisantes
Ne peuvent nuire au corps,
Pourquoi, esprit, t'irriter à ce point?

- Patience envers les obstacles aux gains

38. Si mes ennemis sont un obstacle à mes gains,
Je dois me souvenir que tôt ou tard,
Je devrai les abandonner,
Tandis que mes fautes garderont leur force.
39. Mieux vaut mourir aujourd'hui même
Que de mener longtemps une vie incorrecte.
On peut rêver un siècle ou un instant de bonheur;
Mais lorsque l'on se réveille, ce bonheur disparaît.
40. Il en est de même d'une longue
Ou d'une courte vie:
Toutes deux s'achèvent
A l'heure de la mort.

41. Après avoir longtemps savouré les plaisirs,
Après avoir accumulé les biens,
Je m'en irai nu et les mains vides,
Comme un homme dépouillé par les voleurs.

- Patience envers ce qui affaiblit la confiance d'autrui

42. Je resterai patient envers ceux
Qui affaiblissent la confiance que d'autres me portent,
Puisque ces paroles déplaisantes sont liées
A la force des perturbations.

b) Patience envers ceux qui nuisent au Dharma et aux amis

43. Je resterai calme envers ceux
Qui détruisent ou outragent
Les représentations du Dharma,
Car les Éveillés et les sages n'en souffrent pas.

44. Je resterai calme envers ceux
Qui maltraitent les maîtres,
Proches et amis, en comprenant
Que cela provient de conditions.

c) Apaiser la colère envers ce profite aux autres

45. Louer les vertus d'autrui
Est un bonheur délicieux,
Une source de joie
Recommandée par les sages.
46. J'ai engendré l'esprit d'éveil
En souhaitant le bonheur de tous les êtres;
Comment m'irriter
Lorsqu'ils le trouvent par eux-même?

47. Puisque je souhaite que tous les êtres
Deviennent des Éveillés vénérés dans les trois mondes,
Je me réjouirai lorsque je les verrai
Recevoir hommages et donations!
48. Et s'il arrive un malheur
A ceux que tu n'apprécies pas,
Il n'est rien de plus misérable
Que de s'en réjouir.

4) Patience envers les obstacle à ce qui est désiré

a) Apaiser la colère par rapport à ce qui nuit à ma renommée

Louanges et renommée n'apportent pas le bonheur

49. Les louanges, la renommée, les honneurs,
Ne m'apportent ni mérites, force ou santé,
N'allongent pas d'une seule seconde la vie,
Et ne contribuent pas au bien-être physique.
50. Les enfants pleurent de tristesse
Lorsque leurs châteaux de sable sont démolis;
De même, lorsque réputation et éloges faiblissent,
Mon esprit est comme celui d'un enfant.
- # Irrationalité de les apprécier
51. "Mais celui qui me loue en est heureux,
Et ma réputation est cause de ma joie."
Si je suis heureux de son bonheur,
Alors je dois l'être dans tous les cas.
52. Pourquoi donc le bonheur qu'il trouve dans son affection
Pour un autre ne me cause-t-il aucun plaisir?
Ainsi, la joie que j'éprouve quand on me loue
Est incohérente et n'est qu'une attitude infantile.

Ce qui nuit à ma renommée est profitable

53. Les louanges provoquent la dispersion,
Nuisent au renoncement du cycle,
Font jalouser même les personnes vertueuses,
Et dévastent mes qualités.
54. Donc, ceux qui s'efforcent
De détruire ma réputation
Ne sont-ils pas mes bienfaiteurs,
En protégeant ainsi mon esprit?
55. Les biens et les honneurs sont une chaîne
Faisant obstacle à ma libération;
Pourquoi m'irriterais-je
Envers ceux qui me délivrent de ces liens?
56. J'allais entrer dans la souffrance, et ils sont
Comme une porte fermée placée entre elle et moi
Par les bénédictions des Éveillés:
Comment pourrais-je leur en vouloir?

b) Apaiser la colère par rapport aux obstacles de bienfaits

57. Ces ennemis ne sont pas
Un obstacle à mes bienfaits,
Car ce sont eux qui me permettent
De pratiquer la patience!
58. C'est de ma propre faute
Si je suis impatient envers eux;
C'est moi seul qui entrave les mérites
Que je pourrais acquérir par la pratique de la patience!

5) Réfléchir aux qualités des êtres

a) Les respecter parce qu'ils nous aident à atteindre l'éveil

59. Ainsi, tel un trésor apparu dans ma maison

Acquis sans aucun effort,
Cet ennemi doit m'être cher,
Car il m'aide à obtenir l'éveil spirituel.

60. C'est pourquoi c'est lui

Qui doit recevoir en premier
Les fruits de la pratique de patience,
Puisqu'il en est la cause.

61. C'est en dépendance de l'hostilité

De mes ennemis qu'est produite la patience:
Ainsi dois-je vénérer cet ennemi
Comme mon maître suprême.

b) Les respecter parce qu'ils sont semblables aux Éveillés

62. Les vertus d'un Éveillé sont issues de la vénération

Des êtres comme de celle des Vainqueurs.
Ils ne sont pas égaux dans la grandeur
De leur intention, mais dans les effets engendrés par elle.

63. Les êtres sont donc semblables aux Éveillés,

Car comme eux ils permettent d'atteindre l'éveil.
Mais ils ne sont pas vraiment comparable
A ces océans de bonté infinie.

64. Qu'une seule parcelle des excellences

Des qualités sublimes d'un Éveillé apparaisse
Chez un être, et l'offrande des trois mondes
Ne suffirait pas pour l'honorer.

65. Or, cette parcelle qui donne naissance
Aux vertus suprêmes des Éveillés
Est présente chez les êtres,
Et il est donc juste de les honorer.

c) Les respecter pour rendre hommage aux Éveillés

66. D'ailleurs, comment pourrions-nous nous acquitter
Envers les Éveillés et les bodhisattva,
Ces amis sincères, ces bienfaiteurs du monde,
Hormis en plaisant aux êtres?
67. Puisqu'en aidant les êtres, on paie en retour
Ceux qui se sacrifient et entrent dans les pires enfers,
Même s'ils me causent de grands tourments
J'oeuvrerai toujours avec bonté à leur égard.
68. Alors que les maîtres eux-mêmes
Se dévouent sans réserve pour les êtres,
Comment pourrais-je les considérer avec orgueil
Et ne pas être leur esclave?
69. Les Vainqueurs se réjouissent quand les êtres sont heureux;
Ils sont tristes quand ils souffrent;
Ainsi, lorsque je les satisfais, les Éveillés sont satisfaits,
Et quand je les offense, ce sont les Éveillés que j'offense.
70. Ceux allés en la Joie considèrent
Les êtres du cycle comme eux-même;
Si ce sont les Vainqueurs qui apparaissent
Sous la forme des êtres, comment ne pas les respecter?

d) Respecter les êtres en examinant le fruit

71. Servir les êtres, c'est servir les Vainqueurs,
C'est réaliser mon propre bien,
C'est dissiper la douleur du monde,
Donc toujours je m'y appliquerai.

72. Ayant bien compris cela, je m'efforcerai
Par tous les moyens à ce qui est méritoire,
Afin que tous soient animés d'un esprit bienveillant
Les uns envers les autres.

Chapitre sept: La persévérance



Instruction générale et définition

1. Le pratiquant doit cultiver la persévérance,
Car l'éveil prend place en celui qui est énergique;
Comme les arbres ne ploient pas en l'absence de vent,
Sans persévérance les mérites ne s'élèvent pas.
2. Qu'est-ce que la persévérance?
L'enthousiasme pour le bien!

Abandon des aspects défavorables

1) Obstacles à la persévérance

Quels sont ses adversaires? La paresse,
L'attachement aux actions nuisibles, et le découragement.

2) Manière de les éliminer

a) Éliminer la paresse d'inactivité

3. Le goût des plaisirs éphémères
Et un désir excessif de sommeil
Engendrent l'insensibilité aux souffrances du cycle,
Et ainsi l'indolence et la paresse s'accroissent.
4. Pris dans les pièges des passions,
Tombé dans le filet des naissances,
Ne vois-tu pas que la mort a bloqué
Toutes les issues, guette et fond sur toi?
5. Ne vois-tu pas tous tes compagnons
Mourir les uns après les autres?
Avec le véhicule de cette existence humaine,
Libère-toi du grand fleuve de la douleur!
6. Puisqu'il est difficile de le retrouver ultérieurement,
Insensé, ce n'est pas l'heure de dormir!
Donc, dès à présent, je dois faire tout mon possible
Pour assurer le bien des autres!

b) Éliminer l'attachement pour les actions futiles

7. Comment renoncer à la suprême félicité du Dharma,
Source perpétuelle de joie,
Pour me complaire dans les plaisirs mondains,
Qui n'engendrent que la douleur?

c) Éliminer le découragement

- Méditer les antidotes au sentiment d'incapacité

8. Ils furent des mouches, vers, moustiques,
Et autres insectes de toutes sortes,

Ceux qui, développant la force de l'énergie,
Ont atteint l'Éveil incomparable.

9. Si moi, qui suis né en tant qu'être humain,
Ayant la capacité de discerner le bien du mal,
Ne rejette pas la conduite des bodhisattva,
Comment n'obtiendrais-je pas aussi l'éveil?

- Méditer les antidotes à la difficulté de sa réalisation

Abandonner la crainte due à la difficulté de pratiquer

10. "Mais je tremble à la pensée de donner
Mes mains, mes pieds, et mes autres membres!"
C'est que je confonds par confusion
Ce qui est grave et ce qui est insignifiant!
11. Ce qui est grave, c'est d'être mutilé, lacéré,
Brûlé et écorché en d'innombrables occasions,
Durant des myriades de périodes cosmiques,
Et cela sans obtenir l'éveil.
12. Ce qui est insignifiant, c'est cette douleur limitée
Que l'on subit afin d'obtenir l'éveil,
Pareille à celle d'une incision effectuée
Pour l'élimination de souffrances importantes.
13. Tout d'abord, on se prépare
En donnant de la nourriture,
Et progressivement, nous serons capables
D'offrir jusqu'à notre propre chair.
14. Celui qui parvient à considérer
Des légumes et sa chair de la même façon
N'éprouve plus aucune difficulté
A offrir son corps si cela est nécessaire.

Abandonner le découragement face à la longue durée

15. Par l'abandon des fautes, il ne souffre pas physiquement;
Puisqu'il est sage, il est à l'abri des souffrances mentales,
Car c'est en raison des conceptions erronées
Et des méfaits que l'esprit et le corps souffrent.

16. Le corps est heureux par les mérites
Et l'esprit par la sagesse;
Demeurant dans le cycle pour le bien des êtres
Pourquoi le bodhisattva se découragerait-il?

- Raisons pour l'enthousiasme

17. Ainsi, allant de bonheur en bonheur,
Monté sur le cheval de l'esprit d'éveil,
Qui dissipe toute fatigue et douleur,
Qui, connaissant cet esprit, se découragerait?

3) Développer les remèdes

a) Enseignement

18. Réaliser le bien des êtres requiert
L'armée de l'aspiration au bien,
De la confiance en soi,
De la joie et du renoncement.

b) Réunir les forces

- La force de l'aspiration au bien

19. Les Vainqueurs ont déclaré que l'aspiration
Au bien est la racine de tous les mérites;
Elle même a pour racine une méditation constante
Sur les résultats de maturation de nos actions.

20. Les douleurs physiques et mentales,
Les peurs diverses,
La privation de ce que l'on désire,
Tout cela provient d'une conduite néfaste.

21. En accomplissant le bien,
Animé en esprit par l'aspiration,
Je serai honoré, où que j'aïlle,
Par des présents, fruits de la vertu.

22. Mais, en perpétuant des méfaits,
Même si je désire le bonheur,
Je serai frappé, où que j'aïlle,
Par les armes de la douleur.

23. C'est pourquoi j'aspirerai au bien,
Et, avec respect, m'y accoutumerai.

- La force de la confiance en soi

Enseignement

Je cultiverai aussi la confiance en soi selon
La méthode du Vajradhvaja sutra, où il est dit:

24. "Lorsque le soleil brille, il illumine le monde entier,
Malgré la cécité des êtres et les chaînes de montagne.
De même, les bodhisattva brillent pour le bien des êtres,
Et les libèrent sans reculer devant leurs imperfections."

Examiner l'entreprise

25. En premier lieu, j'examinerai mes forces
Avant d'entreprendre une action,
Car mieux vaut s'abstenir
Que de renoncer après avoir commencé.

S'engager dans l'action

- Enseignement

26. La confiance en soi s'applique à trois choses:
Les actes, la capacité, et les perturbations.

- Confiance en soi dans l'acte

"J'agirai seul!":

Voilà la confiance en soi dans l'action.

27. Asservi par les passions, le monde
Est incapable de faire son propre bien.
C'est donc moi qui le ferai, puisque
Je ne suis pas impuissant comme lui!

- Confiance en soi dans la capacité

28. Devant un serpent mort,
Le corbeau se comporte comme un aigle.
Si mon esprit est faible,
Les moindres tentations me frapperont.

29. Comment se libérer de la faiblesse
Pour qui, par découragement, abandonne l'effort?
Mais celui qui a développé confiance en soi
Et énergie tient tête aux plus puissants obstacles.

30. Donc, l'esprit ferme,
Je tiendrai tête aux tentations,
Car, vaincu par elles, mon désir
De conquérir les trois monde serait ridicule!

31. Je triompherai de tout
Et ne serai vaincu par rien.

Moi, un bodhisattva semblable au lion,
Je demeurerai dans cette fierté!

32. Ceux que l'orgueil domine sont perturbés,
Et n'ont pas confiance en eux-même,
Car l'homme confiant n'est pas au pouvoir de l'ennemi,
Tandis qu'eux sont dominés par lui.
33. Ceux qui se saisissent de la confiance en soi
Pour vaincre l'ennemi orgueil sont des héros victorieux.
Ils réalisent alors le fruit des Vainqueurs
Et exaucent les désirs des êtres.

- Confiance en soi de destruction des perturbations

34. Jeté au milieu de la foule des passions,
Je les endurerai de mille façons:
Comme le lion entouré de renards,
Je resterai insensible à ces perturbations.
35. Que je sois brûlé, tué,
Que ma tête soit tranchée,
Plutôt que de m'incliner
Devant mes ennemis les passions!

- La force de la joie

36. Le bodhisattva, dans les actions qu'il entreprend,
S'y adonne de toutes ses forces,
Et y prend un plaisir jamais assouvi,
Comme un joueur dévoré du désir de gagner.
37. Si je ne me rassasie pas des plaisirs du monde,
Pareils au miel sur le tranchant d'un rasoir,
Comment serais-je rassasié du nectar des bienfaits
Qui mûrissent en fruits de douceur, joie et paix?

- La force du renoncement

38. Lorsque mes forces déclineront,
Je renoncerai provisoirement à agir,
Et lorsqu'une activité sera achevée, je la laisserai
De côté dans l'impatience de la suivante.

c) Pratiquer à l'aide de ces forces

- Comment appliquer les antidotes

39. Tel un guerrier qui s'avance vers les épées
Ennemies sur le champ de bataille,
Je serai en garde contre les armes des perturbations
Et réduirai ces ennemis avec habileté.
40. Si dans ce combat son épée tombe,
Le guerrier la ramasse aussitôt;
De même, si l'épée de l'attention m'échappe,
Je me ressaisirai immédiatement.

- Comment abandonner les fautes

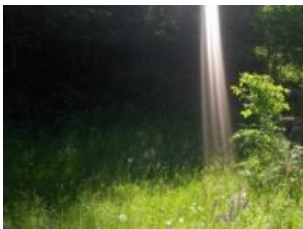
41. Comme le poison qui atteint le sang
Se répand dans tout le corps,
Les perturbations, lorsqu'elles trouvent
Une faille, se répandent dans l'esprit.
42. Ainsi, comme un homme qui sent un serpent
Sur sa poitrine se redresse brusquement,
Je réagirai sans tarder à l'approche
Du sommeil et de l'indolence.
43. A chaque faute, je me blâmerai
Et songerai longuement
Aux dispositions à prendre
Afin qu'elle ne se reproduisent plus.

Conclusion

44. Ainsi, en toutes occasions,
Je cultiverai l'attention,
Et me jetterai joyeusement
Dans les actions bénéfiques à autrui!

45. Comme un feuille d'arbre soumise
Aux allées et venues du vent,
Je serai guidé par l'enthousiasme,
Et de cette manière, accomplirai toutes choses.

Chapitre huit: La contemplation



I- Abandonner les aspects défavorables

1) Enseignement abrégé

1. Ayant ainsi développé la persévérance,
Je placerai mon esprit dans la contemplation,
Car l'homme dont l'esprit est dissipé
Tombe entre les crocs des perturbations.
2. L'isolement du corps et de l'esprit
Empêche l'apparition de la distraction,
C'est pourquoi j'abandonnerai la vie mondaine
Et écarterai toute préoccupation.

2) Abandonner le monde

a) Abandonner les attachements

- Enseignement abrégé

3. Si on ne renonce pas au monde,
C'est par attachement et convoitise;
Je devrai donc agir comme les sages
Qui les abandonnent complètement.
4. Ayant compris que les passions sont détruites
Par la vision pénétrante associée au calme mental,
Je rechercherai en premier lieu le calme de l'esprit,
Lequel naît de la joie du renoncement au monde.

- Abandonner l'attachement aux êtres
5. Pourquoi un être éphémère
S'attache-t-il à d'autres êtres éphémères?
Pendant des milliers d'existences
Il ne verra plus ces êtres aimés.
6. Ne les voyant pas, je suis triste
Et mon esprit n'est pas en paix;
Les voyant, je ne suis pas rassasié et la soif
De leur présence me tourmente comme auparavant.
7. Attaché aux êtres,
Je suis confus vis-à-vis de la réalité,
Ma lassitude pour le cycle s'affaiblit,
Et je désire sans cesse être réuni à ceux que j'aime.
8. Dans ce soucis, les précieuses heures
De ma courte vie s'écourent vainement,
Et je peux même jusqu'à abandonner
Le précieux Dharma pour des amis passagers.

9. Comme les abeilles ne prennent que le nectar des fleurs,
Je ne prendrai que ce qui est utile à la pratique spirituelle,
N'étant familier de personne,
Comme si je n'avais jamais vu personne.

- Abandonner l'attachement aux possessions

10. "Je suis célèbre, honoré, aimé du plus grand nombre";
Quelle attitude infantine!
Tout objet en lequel l'esprit cherche son plaisir
Se change en une souffrance mille fois plus grande.

11. Ainsi, le sage ne recherche pas le plaisir,
Car de cette recherche naît la confusion.
L'esprit ferme, je me souviendrai que
Les objets de plaisir ne sont qu'éphémères.

12. Il y a eu beaucoup de riches
Et de personnes renommées,
Mais avec leurs biens et leur gloire,
Où sont-ils allés?

13. Certains me méprisent:
Quel plaisir y a-t-il à être loué?
D'autres me louent:
Quel irritation y a-t-il à être méprisé?

- Abandonner l'attachement à ce qu'on ne peut pas réaliser

14. Les êtres ont diverses aspirations,
Et si les Vainqueurs eux-même ne peuvent les satisfaire,
Que dire alors des ignorants comme moi?
C'est pourquoi je dois rejeter l'association au monde.

b) S'en remettre à la solitude

- Développer l'enthousiasme pour la solitude

15. Quand vivrai-je dans les forêts,
Parmi les animaux sauvages, les oiseaux
Et les arbres, dont la présence
Est si paisible et agréable?
16. Demeurant au pied des arbres
Ou dans des grottes,
Quand, sans regarder derrière moi,
Resterai-je détaché?
17. Quand irai-je dans les charniers
Afin de comparer mon corps
Aux cadavres des autres, et comprendre
Qu'il est comme eux voué à la putréfaction?

- Abandonner les causes du manque d'enthousiasme

18. Voilà mon corps,
Voilà la pourriture qu'il deviendra;
En raison de son odeur, les chacals
Eux-même ne l'approcheront pas.
19. Bien qu'il ait été un tout,
Les os et la chair qui en faisaient
Partie intégrante seront éparpillés et détruits,
Alors que dire des amis et des autres êtres?
20. Comme les voyageurs qui passent
D'une étape à une autre,
Ceux qui progressent sur les routes du cycle
Quittent un lieu de naissance pour un autre.

- Sens résumé

21. Je vivrai donc seul,
Dans les forêts délicieuses,
Heureux, sans soucis,

Apaisant toute dispersion.

3) Abandonner les conceptions

a) Enseignement

22. Ayant rejeté toute autre pensée,
Concentré sur mon but,
Je m'efforcerai d'établir mon esprit
En contemplation et de le pacifier.

b) Développer le dégoût à l'égard des objets du désir

23. Les désirs sont source de souffrance
Et de confusion dans ce monde.
A cause des tourments liés à son accumulation,
A sa préservation et à sa perte,
24. La richesse n'est qu'un fleuve de douleur;
Ceux dont l'esprit est distrait par cet attachement
Ne trouvent pas d'occasion
Pour se libérer des souffrances du cycle.
25. Ces nombreux désagréments que les hommes
En proie au désir éprouvent pour un maigre profit
S'apparentent aux quelques bouchées d'herbe
Cédées aux boeufs qui traînent la charrette.
26. Et c'est pour ces plaisirs infimes
Que les hommes détruisent

Cette précieuse existence humaine
Si difficile à obtenir!

27. Pour ces objets de désirs insignifiants,
On se voue à toutes sortes de souffrances!
Pour ces phénomènes sans aucune substance,
On s'impose tant de peines depuis si longtemps!
28. Or, c'est avec des difficultés bien moindres
Que l'on peut atteindre l'éveil.
Les esclaves du désir souffrent bien plus
Que les bodhisattva, mais ne l'atteignent pas.
29. Les armes de toutes sortes pointées vers nous,
Les poisons, les brûlures, les ravins,
Rien de tout cela ne peut être
Comparé aux dangers des désirs.

c) Développer la joie pour la solitude

30. Donc, me méprenant des désirs,
Je mettrai ma joie dans la solitude,
Dans les forêts paisibles,
Sans querelles ni passions.
31. Heureux dans des huttes abandonnées,
Au pied des arbres, dans des grottes,
Éventé par les douces et silencieuses bises des bois,
Je marcherai en songeant à ce qui est bénéfique pour autrui.
32. J'y séjournerai le temps qu'il me plaira,
Exempt du soucis de préserver mes gains
Indépendant et libre, allant où je veux,
Sans attachement, n'étant lié à personne,

33. Et goûterai une joie indestructible
Et un contentement inégalable.

II- Cultiver les antidotes

1) Enseignement général

Apaisant ainsi l'errance de la pensée,
Je cultiverai l'esprit d'éveil.

2) Cultiver l'esprit d'éveil relatif

a) Égalité de soi et d'autrui

- Instruction

34. Je dois d'abord cultiver avec soin
L'égalité des autres et de moi-même.
Je dois protéger tous les êtres comme moi-même,
Car nous sommes égaux devant le bonheur et la souffrance.
- Capacité d'engendrer la pensée d'égalité
35. Le corps, malgré la diversité de ses membres,
Est protégé comme un ensemble unique.
De même, dans la douleur ou la joie, tous les êtres
Ont en commun avec moi le désir du bonheur.
36. Si ma propre douleur
N'affecte pas le corps des autres,
Elle n'en est pas moins pour moi difficile à supporter
En raison de mon attachement pour moi-même.
37. De même, bien que la douleur des autres
Ne m'affecte pas,

Elle n'en est pas moins pour eux difficile à supporter
En raison de leur attachement pour eux-même.

- Rationalité de l'engendrer

Les souffrances sont identiques

38. Je dois dissiper la souffrance des autres
Parce qu'elle est souffrance, comme la mienne.
Je dois aider les autres parce que
Ce sont des êtres vivants, comme moi.

Les désirs sont identiques

39. Puisque nous avons tous
Le même désir d'être heureux,
Par quel privilège serais-je l'objet unique
De mes efforts vers le bonheur?
40. Et puisque je suis identique aux autres
Devant la rejet de la souffrance,
Par quel privilège me préserverais-je de la douleur
Et ne protégerais-je pas aussi les autres?

Irrationalité de ne pas les protéger

41. "Leur douleur ne m'atteignant pas,
Je ne les protège pas!"
Mais alors pourquoi donc me protéger
Des souffrances futures qui ne m'atteignent pas non plus?
42. "Parce qu'il s'agit encore de moi!"
Cette pensée est erronée,
Car autre la conscience qui disparaît,
Autre la conscience qui apparaît.
43. "C'est à celui qui souffre
De se protéger de la souffrance!"

Pourtant, la douleur du pied n'est pas celle
De la main: pourquoi alors le protège-t-elle?

Rationalité de l'abandon du "moi"

44. "Même si ceci est illogique,
Cela provient de l'appréhension d'un moi."
Ce qui est irrationnel, pour nous-même ou autrui,
Doit être à toute force éliminé.
45. Ce qu'on appelle "continuité" et "agrégats"
Ne sont que des concepts, comme "collier" ou "armée".
S'il n'y a pas de réel sujet de la souffrance,
Qui donc pourrait avoir "sa" souffrance?
46. En l'absence d'un être sujet de la souffrance,
Toutes distinctions entre soi et autrui sont illusoire:
Il faut la dissiper parce qu'elle est douleur.
Pourquoi éliminer la mienne et non celle des autres?
- Éliminer les arguments opposés
47. "Mais s'il n'existe ni souffrance, ni être souffrant,
Pourquoi m'opposer à la douleur de tous?"
Parce bien qu'un "soi" souffrant soit illusoire,
En raison de l'attachement à cette illusion,
48. Les êtres éprouvent les douleurs du cycle;
Parce que bien que les souffrances
Ne soient que des créations de l'esprit
Elle n'en sont pas moins difficiles à supporter!
49. "Mais la compassion entraîne beaucoup de maux;
Pourquoi s'efforcer de la développer?"
Lorsque l'on considère les souffrances du cycle,
Comment dire que celles de la compassion soient grandes?

50. Si les souffrances de beaucoup cessent
Par la souffrance d'un seul,
Je la provoquerai par compassion
Afin d'assurer le bien de tous!

- Bienfaits de la méditation d'égalité de soi et d'autrui

51. Ayant ainsi cultivé leur esprit,
Mettant leur joie à apaiser la douleur d'autrui,
Les bodhisattva plongent dans l'enfer intolérable,
Tels des cygnes dans un étang de lotus.

52. La délivrance des êtres est pour eux
Un océan de joie, et leur apporte
A chaque instant un bonheur
Et une satisfaction incomparables!

53. Tout en accomplissant le bien d'autrui,
Je resterai humble, sans m'émerveiller de mes actes;
Trouvant ma joie par la délivrance des autres,
Je n'en attendrai aucun effet pour moi-même.

- Sens résumé

54. De même que je me protège
De tout désagrément, même insignifiant,
J'agirai envers tous les êtres du cycle
Avec des pensées de compassion et de bonté.

55. Par habitude, j'attache la notion de "moi"
A tout ce qui n'est après analyse que "non-moi",
Comme la nourriture, les boissons, ou l'air,
Et autres composants de mon corps et de mon esprit!

56. Pourquoi ne pas considérer pareillement
Le corps d'autrui comme "moi"?

b) Échange de soi et d'autrui

- Enseignement

De cette manière, il est facile de considérer
Notre propre corps comme celui d'autrui!

57. Après avoir compris

Que les autres sont des océans de qualité,
Je m'appliquerai à rejeter ma personne
Et à m'identifier à autrui.

- Considérer les autres comme soi-même

58. Si je considère mes membres

Comme des parties d'un même corps,
Pourquoi ne pas considérer tous les êtres
Comme des parties d'un même organisme?

59. Par habitude, la pensée "je"

S'est élevée au sujet de ce corps;
De même, par accoutumance, pourquoi la pensée "je"
Ne s'élèverait-elle pas pour les autres?

60. De la sorte, quand j'agirai pour le bien des autres,

Je n'éprouverai aucun orgueil,
Tout comme je n'espère pas être récompensé
Pour m'être nourri moi-même.

61. Je ne me détournerai pas des difficultés,

Car, par la force de l'habitude,
On finit par ne pas pouvoir se passer
Même des choses dont le seul nom faisait frémir.

62. Ceux qui veulent rapidement libérer

Les autres et eux-mêmes

Doivent pratiquer le suprême mystère:
L'échange de soi pour autrui.

- Différences entre égoïsme et altruisme

63. "Si je donne, de quoi jouirai-je?"
Cette pensée appartient aux démons.
"Si je jouis, que donnerai-je?"
Cette pensée est une qualité divine.
64. Toutes les joies du monde
Proviennent du désir du bonheur d'autrui,
Tous les malheurs du monde
Proviennent du désir de son propre bonheur.
65. A quoi bon tant de paroles?
L'ignorant agit pour son seul bien,
Le sage pour le bien des autres,
Voici ce qui les distingue!

- Inconvénients du non-échange

66. Toutes les souffrances, toutes les peines,
Toutes les difficultés du monde
Proviennent de l'attachement au "moi";
Quel besoin ai-je de ce concept illusoire?
67. Si on ne dépouille pas le soi,
On ne peut échapper à la souffrance,
De même qu'on ne peut éviter d'être brûlé
Si on ne s'écarte pas du feu.

- Explication de l'activité d'échange

Inconvénients de ne pas méditer l'échange

68. Des âges se sont écoulés
Dans la recherche de ton propre intérêt;

Pourtant, en dépit de cet immense effort,
Tu n'as recueilli que de la douleur.

Agir pour le profit d'autrui

69. Sois l'esclave des êtres:
Tout ce qui apparaît sur ce corps,
Utilise-le afin dans le but
De servir les autres.
70. Que j'éclipse ma réputation,
Et exalte celle d'autrui!
Comme le dernier des serviteurs,
Que je m'emploie pour l'intérêt de tous!
71. Précipite ton "moi" de son bonheur,
Et attelle-le à dissiper le malheur d'autrui!

Surveiller l'esprit

- Et afin de voir s'il est en faute,
Surveille sans cesse ses actions.
72. Le temps où j'étais perdu par toi n'existe plus!
A présent, je te vois, et je vaincrai ton égoïsme.
Renonce à l'espoir d'agir encore pour ton propre intérêt,
Puisque je t'ai vendu aux autres, offre-leur toutes tes forces!
73. Je ne donnerai pas l'occasion
De croître aux désirs de mon corps;
Ce que je n'appréhende pas comme agréable
Est une excellente possession!
74. Qui désire l'impossible
Ne récolte que tristesse et désillusion,
Mais celui qui est sans espérance
Jouit d'une inaltérable félicité!

75. Je renonce sans réserve
A ce corps pour le bien de tous,
Mais j'en prendrai pourtant soin
Afin que ses actions soient efficaces.

Prendre les erreurs des autres sur soi

76. Même si ce sont les autres qui ont mal agi,
Que je fasse de cela mes propres erreurs!
Et si petites soient mes propres fautes,
Que je les dénonce devant tous!

- Sens résumé

77. Ainsi, pour pacifier les douleurs
Qu'éprouvent tous les êtres du cycle,
Je me donnerai aux autres
Et les considérerai comme "moi".

78. "Je suis le serviteur des êtres!",
Telle sera ta pensée, esprit.
Hormis le bien de tous les êtres,
Rien d'autre ne doit te préoccuper!

c) Activité générale

79. Assez de comportements infantiles!
Je suivrai les conseils des sages,
Et me rappelant les enseignements sur l'attention,
Je me détournerai du sommeil et de l'indolence.
80. Comme les bodhisattva emplis de compassion,
J'assumerai patiemment mon oeuvre,
Et nuit et jour, je produirai un effort continu,
En demeurant dans la joie.

3) Cultiver l'esprit d'éveil absolu

81. Ainsi, afin de dissiper les voiles,
Retirant mon esprit confus de la voie erronée,
Quelles que soient les circonstances,
Je le placerai en contemplation.

Chapitre neuf: La sagesse



Introduction: **Brève instruction** **sur le développement de la sagesse**

1. Le Vainqueur a présenté tous ces éléments
Dans le but de la réalisation de la sagesse.
Ceux qui aspirent à la pacification des souffrances
Doivent donc cultiver la sagesse.

Première partie: Comment cultiver la connaissance directe de la vacuité

I- Distinction des deux vérités

1) Distinction et définition des deux vérités

2. Le relatif, ce qui est superficiel, et l'ultime,
Sont acceptés comme les deux vérités.
L'ultime n'est pas du domaine de l'intelligence,
Car ici l'intelligence est dite de ce qui voile ou obscurcit.

2) Particularités des individus qui la connaissent

3. Deux sortes d'individus perçoivent ces vérités:
Les contemplatifs et les hommes ordinaires.
Les hommes ordinaires sont contredits
Par les contemplatifs.
4. A leur tour, les contemplatifs se réfutent
Les uns les autres selon la qualité de leur entendement.

3) Réponses aux objections

a) Réponses relatives à la base

- Objections de l'homme ordinaire

Les hommes ordinaires voient les phénomènes comme vrais,
Les contemplatifs comme illusoire; telle est leur controverse.

- Objections de l'auditeur

5. "Si les phénomènes, tels une création magique, sont irréels,
A quoi bon s'entraîner à la générosité et aux autres pratiques?"

Les manifestations du samsara et du nirvana sont illusoires,
Mais tant que l'on croit à la réalité de la dualité sujet/objet,

6. Elles perdurent et sont sources de profits et de nuisances.
C'est pourquoi on fait effort sur la Voie en tant que méthode
Permettant de pacifier les souffrances de soi-même et d'autrui,
Tout en ne s'attachant pas à une réalité de la Voie et du fruit,
7. En s'appliquant à une méthode comparable à celle
Qui réveillerait un être en proie aux souffrances de son songe.
"La forme et autres objets des sens sont réels, c'est évident!"
Cette vue trompeuse est réfutée par une connaissance valide.
8. Elle est erronée, comme l'affirmation de la permanence
De phénomènes qui ne sont qu'éphémères.
Si le Protecteur a enseigné que les choses ont une réalité,
C'est dans le seul but d'amener les êtres sur la Voie.
9. "Mais si les Éveillés eux-mêmes sont irréels,
Quels mérites peut-on tirer de leur vénération?"
Puisque les Éveillés sont analogues à une illusion, les vénérer
Est une source de mérites non substantiels en vue du fruit.
10. "Si les êtres sont tels une illusion, comment renaissent-ils?"
Aussi longtemps que sont assemblées les conditions,
Aussi longtemps une fantasmagorie se produira.
Comment seraient-ils réels en raison d'une apparence durable?

- Objections des cittamâtrins

11. "Si la conscience erronée n'existe pas, qu'est-ce qui observe
Les apparences semblables aux illusions?"
Et si, selon vous, les objets extérieurs, semblables
A une illusion, ne sont pas réels, qu'est-ce donc qui est perçu?

12. "Autre chose existe réellement: la conscience,
Et les objets qui apparaissent sont des aspects de celle-ci."
Si les objets illusoires ne sont autres que l'esprit lui-même,
Alors quel sujet perçoit quel objet?
13. Un esprit réel ne peut se percevoir lui-même,
Comme la pointe d'un doigt ne peut se toucher elle-même.
En effet, un esprit réel est un et indivisible,
Et les objets perçus sont donc distincts de celui-ci.
14. Et cette conscience qui sait que l'esprit s'éclaire lui-même,
Est-ce la même ou est-elle différente de celle-ci?
Le premier cas est impossible, comme on vient de l'expliquer,
Et si c'est une autre conscience qui éclaire l'esprit,
15. Alors on régresse à l'infini, sans trouver aucun esprit réel.
Ainsi, puisque l'esprit n'est aucunement perçu, il est aussi vain
De parler de ses aspects, tel celui de se connaître lui-même,
Que de discuter de la couleur de la corne d'un lapin.
16. Les simples apparences que l'on perçoit
Ne sont pas réfutables, mais c'est la conception
Qu'elles sont vraies qui est à renverser,
Car c'est la cause de toute souffrance.
17. De même que les phénomènes, pareils à des illusions, peuvent
Être perçus, un esprit sans existence réelle peut percevoir.
Si les phénomènes n'étaient qu'aspects d'un esprit substantiel,
L'esprit ne serait qu'une conscience en soi, sans objet.
18. Si l'esprit était dépourvu d'objet, alors tous les êtres seraient
Des Ainsi-allés, puisque la discrimination entre sujet et objet,
Source de confusion du cycle des existences, n'existerait pas.
A quoi servirait alors l'affirmation de "l'esprit seul"?

b) Objections relatives à la Voie

19. "Mais, même en sachant que les phénomènes sont illusoires,
Comment la confusion de l'esprit peut-elle être détruite?"
En s'imprégnant de la connaissance que tous les phénomènes
Sont simple vacuité, dénués existence propre,
20. L'accoutumance à la réalité des phénomènes disparaît;
En s'imprégnant de la compréhension
Que tout est dépourvu de réalité, ultérieurement,
L'idée même de la vacuité sera abandonnée.
21. Lorsque l'on dit d'un phénomène qu'il n'existe pas,
On ne perçoit plus l'objet qu'il s'agissait d'examiner.
Comment alors la non-réalité, ainsi privée de support,
Pourrait-elle se présenter à l'esprit?
22. Lorsque ni la réalité ni la non-réalité
Ne se présentent à l'esprit,
Alors, en l'absence d'une autre possibilité,
L'esprit, libéré des concepts, s'apaise.

c) Objections relatives au fruit

23. "S'il en était ainsi, comment les Éveillés,
Pour qui les concepts relatifs
A la libération n'existeraient plus,
Accompliraient-ils le bien des autres?"
24. De même que le Joyau qui exauce les souhaits,
Quoique sans intention, comble les aspirations des êtres,
Les corps des Vainqueurs se manifestent
Par suite des prières des Héros pour l'éveil.

II- Nécessité de comprendre directement la vacuité

25. Celui dont l'esprit appréhende une existence réelle,
N'ayant donc pas réalisé la vacuité,
N'a éliminé ni les passions, ni la souffrance,
Et ne peut passer au-delà des peines.
26. La seule élimination des perturbations
N'est pas suffisante pour la libération,
Puisque l'on observe encore l'effet du karma
Même chez ceux qui sont libres des passions.
27. "Mais chez eux, la soif a l'égard des agrégats,
Cause de renaissance dans le cycle, n'est plus."
Certes, ils ont dissipé la soif associée aux passions,
Mais il demeure une soif associée à la confusion.
28. La soif a pour condition la sensation associée à l'appréhension
D'une existence réelle; Or, la sensation existe chez eux.
Ils appréhendent donc encore des concepts
Et demeurent attachés à la réalité de certains phénomènes.
29. Pour l'esprit séparé de la réalisation de la vacuité,
Même si les concepts peuvent cesser temporairement,
Comme lors du recueillement d'absence de perception,
Ils surgiront de nouveau. Cultivons donc la vacuité!
30. Libérés de l'attachement et de la peur,
Les bodhisattva demeurent dans le cycle
Pour le bien des êtres qui souffrent par ignorance:
Voilà le fruit de la vacuité!
31. La vacuité est l'antidote contre les ténèbres formées
Par le voile des passions et celui masquant le connaissable.

Comment ceux qui désirent réaliser rapidement
L'omniscience ne la cultiveraient-ils pas?

32. Il est juste de craindre ce qui engendre la douleur,
La saisie d'une existence réelle.
Mais comment craindrait-on la vacuité
Qui apaise toutes les souffrances?
33. Si j'existais réellement,
Alors les peurs diverses seraient fondées;
Mais puisque je n'existe aucunement,
Qui donc serait là pour craindre quelque chose?

III- Preuves logiques de la vacuité

1) Insubstantialité de la personne

a) Réfutation d'un soi dans les agrégats

34. Je ne suis ni les dents, les cheveux, les ongles, les os, le sang,
Le mucus, le pus, la salive, la graisse, la sueur, les poumons,
Le foie, les viscères, les excréments, l'urine, la chair, la peau,
La chaleur, le souffle, les orifices, ou les six consciences.

b) Réfutation d'un soi conscient

35. Si la conscience d'un phénomène était permanente,
Elle percevrait son objet constamment.
Mais en l'absence d'objet de la conscience,
Comment peut-on parler de conscience?
36. Si, même sans objet de conscience, il y avait une conscience,
Alors n'importe quoi pourrait être conscient.
Il est donc certain qu'il n'y a aucune conscience
En l'absence d'un objet de perception.

37. "La conscience est éternelle et elle ne fait
Que percevoir différemment ses différents objets.
Ainsi, la conscience qui appréhende le son est consciente
D'un autre objet, par exemple la forme, en son absence."
38. Si la conscience du son est permanente, pourquoi, au moment
De la conscience de la forme, n'entend-elle pas aussi le son?
Et comment ce qui a pour nature d'appréhender le son
Percevrait-il la forme, puisque ce sont des natures différentes?
39. On n'a en effet jamais observé une conscience de la forme
Ayant une nature comportant la perception du son!
"L'essence de la conscience est une, et se manifeste
Sous différents aspects, tel un acteur qui change de rôle."
40. Cette conscience n'est donc pas permanente et une,
Puisque, s'étant défait d'un aspect, elle en prend un autre.
"Même si la conscience présente différents aspects, tels ceux
Du son et de la forme, ils sont d'une seule et même nature."
41. Cette conscience unique présentant tous ces aspects
Différents est vraiment extraordinaire!
"Ces différents aspects que revêt la conscience ne sont
Que des apparences conditionnées et n'ont aucune réalité."
42. Quelle est donc la nature unique et réelle de cette conscience?
"Sa nature est la pure conscience."
Si les différents aspects de la conscience sont irréels,
Comment pourraient-ils avoir un support réel en commun?

c) Réfutations des objections

- Rejeter l'irrationalité de la causalité

43. "Mais s'il n'y a pas de soi permanent,
La relation entre acte et effet est impossible,

Car si l'auteur de l'acte disparaît après l'avoir accompli,
A qui échoira alors le fruit?"

44. Il est impossible de voir un effet dont la cause,
N'ayant pas cessé, soit encore présente.
Il est impossible d'expérimenter un effet
A l'instant de l'acte, qui en est la cause.
45. Il est donc impossible qu'un même soi puisse à la fois
Accomplir un acte et en expérimenter les effets.
En se fondant sur l'identité d'une continuité des cinq agrégats,
Nous affirmons que l'auteur de l'acte en éprouve les effets.
46. Ni les consciences passées, ni les consciences futures
Ne sont le soi, puisqu'elles n'existent pas.
"Alors, c'est la conscience présente qui est le soi."
Mais dès l'instant de conscience suivant, ce soi aura disparu!
47. Après avoir dissocié les fibres du tronc
D'un arbre d'eau, il n'en reste rien.
De même, lorsque l'on cherche le soi au moyen
D'une analyse approfondie, on ne le trouve pas.

- Rejeter l'irrationalité de la compassion

48. "Si les êtres sensibles n'existent pas,
Envers qui développera-t-on la compassion?"
Bien que les êtres ne soient pas réels, du point de vue
Des apparences, ceux-ci souffrent en raison de leur ignorance,
49. Et les bodhisattva aspirent à les libérer de leurs souffrances
Tout en percevant leur absence de soi.
La confusion d'un soi, multipliée par l'aveuglement à l'égard
De la réalité, cause de toutes les souffrances, doit être écartée.

50. "Mais on ne peut pas s'en détourner, car elle est présente
En nous depuis des temps sans commencement."
On y parviendra parfaitement par la méditation
Sur le non-soi de tous les phénomènes!

2) Insubstantialité des phénomènes

a) Placement de l'attention sur le corps

- Un corps possesseur des membres n'est pas établi

51. Le corps n'est ni les pieds, les mollets, les cuisses ou le ventre;
Il n'est ni les hanches, le dos, la poitrine ou les épaules;
Il n'est ni les côtes, les mains, les aisselles ou les bras;
Il n'est ni les organes internes, la tête ou le cou.
52. Alors qu'est-ce que le corps?
Si le corps se trouve partiellement dans tous ses constituants,
Les parties du corps sont dans les parties des constituants.
Mais le corps lui-même, où peut-on le trouver?
53. Et si le corps entier se trouve dans chacun de ses constituants,
On aura autant de corps que de parties.
Ainsi, le corps n'est pas trouvé dans ses constituants, mais s'il
N'est pas non plus en dehors d'eux, comment existerait-il?
54. Ainsi, il n'existe pas de corps réel. mais, par confusion,
Le concept d'un corps est attribué aux constituants,
Comme l'image d'un homme peut apparaître
Par méprise lorsqu'on aperçoit un épouvantail.
- Les membres eux-mêmes ne sont pas établis
55. Pareillement, parce qu'elle est une réunion de doigts,
Comment la main serait-elle réelle?
De même, les doigts, constitués de phalanges, sont irréels.
Les phalanges aussi sont divisibles en différentes parties,

56. Et ces parties sont divisibles en atomes,
Et puisqu'on ne peut trouver aucun atome indivisible,
Les atomes eux-même n'ont aucune existence réelle.
Ainsi, le corps est semblable à un rêve.

- Irrationalité de s'attacher au corps

57. Quel être sensé s'y attacherait-il donc?
De même, tous les phénomènes sont analogues à des mirages.
Comment, en observant leur nature fantasmagorique,
Pourrait-on y voir des objets d'attachement ou de rejet?

b) Placement de l'attention sur les sensations

- Examen de l'essence de la sensation

58. Les sensations de plaisir ou de douleur
N'existent réellement nulle part,
Ni dans l'esprit, ni dans ses objets,
Elles ne sont que des concepts sans substantialité.
59. Il est impossible que les objets inanimés possèdent la nature
Du plaisir et autres sensations, car ils ne sont pas conscients.
Ce sont les sensations qui viennent des objets, et puisque
Ceux-ci n'ont aucune existence réelle, les sensations non plus.
60. L'antidote à la saisie de la réalité des sensations est la sagesse
Qui analyse leur absence de nature propre,
Et la contemplation née de cette analyse
Est la nourriture exquise des pratiquants.

- Examen de la cause de la sensation

61. S'il y avait un intervalle entre l'organe des sens et son objet,
Comment entreraient-ils en contact?
Et s'il n'y avait pas d'intervalle entre eux,
Qu'est-ce qui rentrerait en contact, et avec quoi?

62. Le contact entre l'organe et l'objet est donc impossible.
Puisque la conscience est immatérielle,
Elle ne peut elle non plus entrer en contact.
Alors, en l'absence de contact, d'où vient la sensation?
63. Pourquoi s'épuiser dans la quête de sensations plaisantes?
Quelles souffrances affligent quel esprit?
Puisqu'il n'y a ni sujet sentant, ni sensation,
Pourquoi la soif ne se dissipe-t-elle pas?

- Examen du sujet de la sensation

64. Toutes les expériences sensorielles sont donc
Semblables à une illusion, à un rêve.
Les sensations ne peuvent être perçues par l'esprit
Si celui-ci se produit en même temps qu'elles.
65. L'esprit ne peut pas non plus ressentir des sensations passées,
Puisqu'il s'agit seulement d'un acte de mémoire,
Ni éprouver de sensations futures
Puisque celles-ci ne sont pas encore nées.
66. Ainsi, les sensations ne peuvent ni être ressenties
Par une conscience autre qu'elles,
Ni être éprouvées par elles-mêmes,
Car on n'aurait alors ni objet d'expérience, ni sujet ressentant.
67. Puisqu'il n'existe pas de sujet qui ressent,
Les sensations n'ont aucune existence réelle.
Comment alors pourraient-elles profiter ou nuire
À cet ensemble d'agrégats dépourvus d'existence en soi?

c) Placement de l'attention sur l'esprit

- Non-établissement de la conscience mentale

68. L'esprit n'est ni dans les organes des sens,
Ni dans leurs objets, ni entre les deux.
Il n'est ni à l'intérieur, ni à l'extérieur du corps,
Et il ne se trouve pas non plus ailleurs.
69. Cet esprit qui n'est ni le corps, ni autre chose que le corps,
Ni mêlé à lui ou isolé, n'est en rien réellement existant.
L'esprit de tous les êtres n'a donc aucune réalité en soi,
Et c'est pourquoi ils sont par nature au-delà des concepts.

- Non établissement des cinq consciences sensorielles

70. Si la conscience existe avant son objet,
En dépendance de quel objet est-elle engendrée?
Si la conscience et son objet sont simultanés,
En dépendance de quel objet est-elle engendrée?
71. Si la conscience est postérieure à son objet,
De quel objet est-elle engendrée?

d) Placement de l'attention sur les phénomènes

Ainsi, parvient-on à la compréhension
Que les phénomènes ne sont pas produits réellement.

3) Réponses aux objections

72. L'esprit qui analyse et l'objet examiné sont inter-dépendants,
Les analyses sont établies au simple niveau des conventions.
"Mais on analyse l'esprit qui analyse par un autre esprit,
Qui doit être analysé à son tour, dans un processus sans fin!"
73. Lorsque les phénomènes ont été parfaitement analysés
Et reconnus comme non substantiels,

Le discernement n'a plus de point d'appui pour être produit:
C'est cela que l'on nomme "au-delà des peines".

Deuxième partie: Réfutation des idées fausses

1) Réfutation des arguments substantialistes

74. La réalité de la conscience et de son objet
Est impossible à démontrer.
En effet, si l'existence réelle de l'objet dépend
De la conscience réelle, comment expliquer celle-ci?
75. Et si la conscience réelle dépend de l'objet réel,
Comment expliquer celui-ci?
S'ils existent en dépendance mutuelle,
Aucun des deux n'existe réellement.
76. "Puisque la plante naît de la graine, on comprend
L'existence de la graine en voyant la plante.
Pourquoi ne comprendrait-on pas l'existence de l'objet
A partir de la conscience, puisqu'elle est produite par lui?"
77. Il n'y a aucune preuve de l'existence
D'une conscience réelle connaissant un objet.
On ne peut donc pas attester de l'existence réelle
De l'objet par la conscience de celui-ci.

2) Réfuter la production par un Dieu éternel et immuable

78. "C'est Dieu, cet être éternel, né de lui-même et omniscient,
Qui est la cause du monde et des êtres."
Si la cause, Dieu, n'a pas de commencement,
Comment l'effet, le monde, en aurait-il un?

79. "Dieu crée progressivement le monde et les êtres."
Mais comment Dieu ne créerait-t-il pas sans cesse?
En effet, il ne dépend d'aucune condition, puisqu'il a tout créé.
Les conditions requises pour la création sont donc au complet.
80. S'il était dépendant d'une réunion de conditions,
C'est cette combinaison qui deviendrait la cause, et non Dieu,
Car il ne saurait empêcher la production d'effets
En leur présence, et ne pourrait rien créer en leur absence.
81. Si Dieu produisait des effets sans le vouloir, il serait alors
Dépendant d'autre chose que de lui-même pour créer.
Et s'il produit selon son désir, il est dépendant du désir.
De toute façon, si Dieu crée, il ne peut rester immuable!

3) Réfuter le problème d'un caractère illusoire des vérités

82. "Mais si vos critères de vérité ne sont pas valides,
Alors ce qu'ils établissent sera trompeur.
Ainsi, la vacuité, l'absence de nature propre,
Et sa méditation seront incorrectes".
83. Sans s'appuyer sur une substance que l'on examine,
On ne peut appréhender son insubstantialité.
Donc, la perception de l'insubstantialité
D'une substance illusoire est elle-même illusoire.
84. Mais il est correct de méditer la vacuité,
L'insubstantialité de toutes choses,
Car elle remédie à l'appréhension d'une existence réelle,
Bien que la vacuité elle-même ne possède aucune réalité.

4) Argument de la production interdépendante

85. Ce qui est créé par magie
Et ce qui se manifeste par des causes,

D'où cela vient-il et où cela va-t-il?
Examinez attentivement cela!

86. Ce qui apparaît par le concours d'autres éléments
Mais ne se manifeste pas en leur absence,
Ce phénomène artificiel, pareil à la lune dans l'eau,
Comment aurait-il le caractère de la réalité?

5) Établir la vacuité sous l'angle de l'effet

87. Quel besoin d'une cause pour une chose existante?
Quel besoin d'une cause pour une chose inexistante?
Des milliards de causes ne pourraient transformer
Une chose inexistante en une chose réelle.
88. Ainsi, les substances n'ont aucune existence réelle;
Il n'y a donc ni production, ni existence, ou cessation,
Et aucun migrant qui naisse ou disparaisse.
Les phénomènes sont semblables à un rêve, à une illusion.

6) Résumé du sens

89. Ainsi, cet examen révèle
Que rien n'apparaît sans cause,
Que l'effet n'existe pas dans les causes
Individuelles ou collectives,
90. Qu'il ne vient pas non plus d'autre chose,
Qu'il ne subsiste et ne disparaît pas.
En quoi donc ce que les ignorants conçoivent
Comme réel diffère-t-il d'une illusion?

Troisième partie: Bienfaits de la connaissance directe de la vacuité

1) Détachement des huit préoccupations mondaines

91. Les choses étant vides de substance, que sont pertes et gains?
Qui est là pour faire mon éloge ou me mépriser?
Que sont le plaisir et la douleur, l'agréable et le désagréable?
Si j'examine selon l'ainsité, qui donc désire quoi?
92. A l'examen du monde, qui pourrait bien mourir?
Qu'est-ce qui adviendra? Qu'est-ce qui a eu lieu?
Que sont donc les parents et amis?
Tout ceci est semblable à l'espace!

2) Amour et compassion

93. Assoiffés de bien-être, les êtres s'irritent ou se réjouissent,
Ils souffrent, luttent pour l'obtenir, mentent,
Se disputent, se blessent, s'entretuent les uns les autres,
Et vivent au prix d'immenses difficultés.
94. Parfois, ils accèdent aux destinées heureuses,
Où ils jouissent de multiples plaisirs,
Mais après la mort ils retombent pour longtemps
Dans d'insoutenables souffrances.
95. Les périls du cycle sont innombrables, et les moyens
De s'en libérer y sont extrêmement rares!
Dans cet océan de souffrances intolérables,
La force pour le bien est faible, et la vie humaine brève.
96. Celle-ci obtenue, elle se consume rapidement
Dans la préservation de la vie et de la santé,

Dans la faim, la fatigue, le sommeil,
Et la compagnie des êtres puérils.

97. Puisque les occasions d'examiner la non-réalité
Des phénomènes se présentent difficilement,
Comment trouver, au milieu de tout cela,
Le moyen de se détourner de l'habitude à la distraction?
98. De plus, les démons s'efforcent de nous précipiter
Dans les nombreuses voies erronées du cycle,
Et il est difficile de se défaire de ses doutes
En ce qui concerne les voies libératrices.
99. Les libertés de la condition humaine sont difficiles
A obtenir de nouveau, et il est si rare qu'un Éveillé apparaisse,
Si difficile de se défaire du torrent des perturbations!
Hélas! Les souffrances se succèdent continuellement!
100. Je suis accablé de tristesse en pensant à tous ces êtres
Entraînés par le fleuve de la douleur,
Éprouvant des souffrances insupportables,
Et qui ne voient même pas leur triste condition.
101. Quand pourrai-je apporter l'apaisement
Par des pluies de bonheur
Issues du nuage de mes mérites
À ceux que tourmente le feu de la douleur?
102. Quand, ayant apaisé tout concept,
Pourrai-je enseigner la vacuité
À ces êtres accablés par la croyance
En la substantialité des phénomènes?

Chapitre dix:

La dédicace des mérites



1) Dédicace pour les autres êtres

1. Par les mérites engendrés par cette oeuvre
Ainsi que par l'étude et la pratique du Dharma,
Puissent tous les êtres s'engager
Dans les pratiques des bodhisattva!
2. Que tous ceux qui, dans toutes les régions,
Souffrent de quelque manière que ce soit,
Obtiennent des océans de plaisir et de joie!
Que tous connaissent le bonheur des héros pour l'éveil!
3. Que les animaux soient libres
De la terreur de s'entre-dévorer!
Que toujours ils vivent paisiblement
Dans leur milieu naturel!

4. Que les affamés trouvent de la nourriture,
Et les assoiffés de délicieuses boissons!
Que ceux qui ont froid reçoivent chaleur et vêtements,
Et que les affligés obtiennent la joie!
5. Que les voyageurs égarés et souffrants
Rencontrent des compagnons,
Qu'ils fassent route sans fatigue,
A l'abri de tout danger!
6. Que tous les malades soient en parfaite santé,
Et que toutes les maladies cessent définitivement!
Que tous les êtres des dix directions
Reçoivent des richesses inépuisables!
7. Que tous les êtres, sans exception,
Pratiquent toujours le bien,
Qu'ils ne se séparent jamais de l'esprit d'éveil,
Et s'appliquent à la pratique des bodhisattva!
8. Que tous vivent sans difficulté,
Et par un corps surpassant celui des dieux,
Qu'ils obtiennent au plus vite
La libération!
9. Que toujours ils soient protégés
Par les Vainqueurs et les héros pour l'éveil!

2) Dédicace pour l'enseignement

Que toutes les régions abondent d'arbres merveilleux
Et soient emplies de la mélodie du Dharma!

10. Qu'elles soient toutes pourvues
De lacs aux lotus parfumés,

Égayés par les chants joyeux des oiseaux,
Des canards, des oies et des cygnes!

11. Que de grandes assemblées de bodhisattva
Siègent partout, décorant la terre de leur éclat!
Que les oiseaux, les arbres, les rayons de lumière, le ciel,
Fassent entendre sans cesse aux êtres le chant du Dharma!
12. Unique remède à la douleur du monde,
Source de toute joie et de tout bonheur,
Que l'enseignement soit soutenu, se propage
Et se maintienne jusqu'au grand éveil!
13. Que dans les monastères l'étude
Et la pratique se maintienne et fleurisse;
Que l'harmonie règne toujours dans la communauté
Et que son oeuvre s'accomplisse!
14. Que les moines désirant pratiquer
Trouvent de calmes ermitages,
Et, ayant abandonné toute distraction,
Qu'ils maîtrisent leur esprit par la méditation!

3) Dédicace pour les grands êtres

15. Que les sages soient respectés et honorés;
Que ceux dont l'esprit est pur soient partout renommés!
Que les vœux formés par les Héros pour l'éveil
Pour le salut des êtres s'accomplissent!

4) Dédicace personnelle

16. Que je sois toujours utile aux êtres,
Et afin d'être le plus efficace possible,
Que tous les obstacles se dissipent
Et que mon esprit soit libre des conceptions!

17. Lorsque je désire étudier ou méditer,
Que je sois toujours en présence
Du Vainqueur Shakyamuni,
D'Avalokiteshvara et de Manjushri!
18. Quels qu'ils soient, que tous les tourments
Des êtres mûrissent en moi,
Et que le monde soit heureux
Par les bonnes oeuvres des bodhisattva!
19. Aussi longtemps que durera l'espace,
Aussi longtemps que demeureront les êtres,
Que moi aussi je demeure
Afin de dissiper leurs souffrances!

5) Hommage au Vainqueur Shakyamuni

20. Je rends hommage au Vainqueur Shakyamuni,
Le grand ami du monde, le bienfaiteur incomparable,
Celui qui par compassion enseigne
La voie de la libération à tous les êtres!