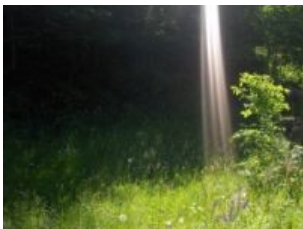


# Chapitre huit: La contemplation



## 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 enfantine!  
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.