

LES 37 PRATIQUES DES BODHISATTVAS

par Gyalsé Tokmé Zangpo

NAMO LOKESVARAYA !

Inlassablement et avec respect, je me prosterne par mes trois portes devant le maître sublime et le protecteur Tchenrézi, qui, bien qu'ils voient qu'en réalité tous les phénomènes n'apparaissent ni ne disparaissent, s'efforcent uniquement pour le bien des êtres.

Les parfaits bouddhas qui sont la source du bonheur et de la joie sont issus de la pratique du dharma authentique, et celle-ci dépend de la connaissance que l'on a de son application. Aussi vais-je expliquer la pratique des bodhisattvas.

1. Maintenant, que j'ai obtenu ce qui est difficile à trouver, ce grand vaisseau des libertés et des acquisitions, afin de délivrer moi-même et les autres de l'océan du samsāra, jour et nuit sans interruption, écouter, réfléchir et méditer, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
2. Envers les amis, l'attachement s'élance comme un torrent, envers les ennemis, la haine brûle comme un feu, et demeurant dans les ténèbres de l'ignorance, j'oublie ce qui est à cultiver et ce qui est à rejeter. Abandonner le pays de ses pères, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
3. En abandonnant l'environnement néfaste, les émotions perturbatrices diminuent progressivement, en demeurant sans distraction, la pratique bénéfique s'accroît d'elle-même et de la purification de la conscience naît la certitude du dharma. Compter sur la retraite solitaire, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
4. Les proches, les amis de longue date – tous doivent se séparer. Nos biens obtenus avec effort vont rester derrière. La conscience, hôte de ce corps, le quitte comme on quitte un hôtel. Se détacher de cette vie, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
5. Lorsque dans nos relations avec autrui les trois poisons s'accroissent, que nos activités d'écoute, de contemplation et de méditation se détériorent et que ceci détruit notre amour et compassion, rejeter les amis néfastes, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
6. Lorsque le soutien d'autrui fait que nos fautes s'épuisent et que nos qualités s'accroissent comme la lune croissante, chérir ces amis spirituels authentiques plus que notre propre corps, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
7. Les dieux mondains qui sont eux-mêmes enfermés dans la prison du samsāra, qui pourraient-ils protéger ? Le refuge dans les trois joyaux qui nous ne déçoivent pas quand nous cherchons leur protection, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
8. Le Bouddha a enseigné que les souffrances insoutenables des états infortunés sont le résultat des actes néfastes. C'est pourquoi ne jamais commettre d'actions négatives, fût-ce au prix de sa vie, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
9. Les joies des trois mondes sont comme de la rosée sur la pointe d'un brin d'herbe – leur nature est de s'évaporer en un seul instant. Aussi, avoir pour but l'état suprême de la libération immuable, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
10. Si toutes mes mères qui m'ont apporté leur amour depuis les temps sans commencement souffrent, à quoi sert mon bonheur personnel ? C'est pourquoi donner naissance à l'esprit de l'éveil, afin de libérer les êtres innombrables, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
11. Toutes les souffrances proviennent de la quête du bonheur personnel, mais des bouddhas parfaits naissent de l'intention d'aider les autres. Aussi, échanger complètement mon bonheur personnel contre la souffrance des autres, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

12. Même si quelqu'un, en proie à une grande convoitise, me dérobe tous mes biens ou incite un autre à le faire, lui dédier mon corps, mes jouissances et toutes mes vertus des trois temps, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
13. Même si quelqu'un à qui je n'ai pas fait le moindre mal, veut me trancher la tête, prendre sur moi, par la force de la compassion, toutes ses négativités, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
14. Même si quelqu'un répand toutes sortes de calomnies sur mon compte dans le monde entier, vanter en retour, par esprit d'amour, ses qualités, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
15. Même si quelqu'un, au sein d'une grande foule, révèle mes fautes cachées ou médit de moi, m'incliner devant lui avec respect en ayant conscience qu'il est un ami spirituel, c'est cela la pratique des bodhisattvas.
16. Même si quelqu'un, que j'ai chéri et protégé comme mon propre enfant, agit envers moi comme un ennemi, l'aimer encore plus, comme le ferait une mère avec son enfant frappé par la maladie, c'est cela la pratique des bodhisattvas.
17. Même si quelqu'un, égale ou inférieur à moi, par orgueil me traite avec mépris, le respecter comme un maître et le placer au-dessus de ma tête, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
18. Même si je vis dans la pauvreté et continuellement méprisé par les hommes, frappé par une maladie grave, tourmenté par les démons, prendre en retour sur moi les négativités et les souffrances de tous les êtres, sans désespérer, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
19. Même si je suis célèbre au point que beaucoup de gens s'inclinent devant moi, ou riche comme le dieu de la fortune, voir que toute la gloire et les jouissances du monde sont vaines et ainsi demeurer sans arrogance, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
20. Si je ne dompte pas l'ennemi de ma propre colère et que je lutte contre des ennemis extérieurs, ils se multiplieront. C'est pourquoi utiliser les armées de l'amour et de la compassion, pour dompter mon courant d'être, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
21. Les joies des sens sont comme l'eau salée, plus on en jouit, plus la soif augmente. Aussi, abandonner sur le champ toutes les choses qui provoquent le désir-attachement, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
22. Tout ce qui apparaît est mon propre esprit et, cet esprit, à l'état premier, est libre de toute limitation fabriquée. Comprendre cela, ne pas fabriquer dans l'esprit de caractéristiques de sujet et d'objet, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
23. Même lorsque l'on rencontre un objet agréable, le considérer comme un arc-en-ciel à la belle saison, beau, mais dépourvu de réalité, et rejeter la saisie, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
24. La multiplicité des souffrances est comme la mort d'un enfant en rêve. Tenir pour vrai ce qui n'est qu'une manifestation illusoire, quelle fatigue! C'est pourquoi, lorsque l'on rencontre des circonstances adverses, les voir comme des illusions, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
25. Puisque aspirer à l'éveil signifie qu'il faut se détacher même de son corps, que dire des choses extérieures ? C'est pourquoi pratiquer la générosité, sans attendre ni remerciement, ni fruit karmique, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
26. Alors que, sans comportement bénéfique, on ne peut même pas accomplir son propre bien, souhaiter réaliser celui des autres serait risible. C'est pourquoi garder sa conduite bénéfique, libre d'aspirations samsariques, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
27. Pour les bodhisattvas qui aspirent aux délices de la vertu, tous les méchants sont comme un trésor. C'est pourquoi méditer la patience envers tous, sans aversion, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.
28. Quand on voit que les pratyékas et les śravakas, qui ne pratiquent que pour eux-mêmes, s'acharnent comme s'ils avaient le feu au-dessus de leur tête, s'exercer à l'ardeur enthousiaste, qui est la source de toutes les qualités qui accomplissent le bien de tous les êtres, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

29. Lorsque l'on a compris que la vision profonde alliée au calme mental permet de surmonter complètement toutes les afflictions, pratiquer la stabilité méditative, qui transcende complètement les quatre absorptions sans forme, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

30. Avec les cinq pāramitās, sans la sagesse, il n'est pas possible d'obtenir le parfait éveil. Cultiver la sagesse, associée à la méthode et libre des trois cercles c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

31. Si l'on n'examine pas sa propre confusion, on peut pratiquer le dharma tout en agissant de manière contraire au dharma. C'est pourquoi examiner continuellement sa propre confusion et l'abandonner, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

32. Si, sous l'emprise d'une émotion, nous pointons les défauts des autres bodhisattvas, nous nous dégradons nous-mêmes. Aussi, ne pas critiquer quelqu'un qui est entré dans le grand véhicule, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

33. Si, pour le gain ou les honneurs, nous nous disputons avec les autres et que nos activités d'écoute, de contemplation et de méditation se détériorent, rejeter l'attachement envers le foyer, les amis et les bienfaiteurs, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

34. Par des paroles dures, l'esprit des autres est troublé et notre conduite de bodhisattva se dégrade. C'est pourquoi, rejeter toute parole dure ou déplaisante pour les autres, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

35. Si l'on s'habitue aux émotions, il devient difficile de les contrecarrer par des antidotes. Aussi, pour les pratiquants vigilants et attentifs, utiliser l'arme de l'antidote pour surmonter le désir et les autres émotions sitôt qu'elles apparaissent, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

36. En résumé, quelle que soit l'activité que nous entreprenions, restons constamment conscients de l'état de notre esprit. Accomplir le bien des autres, avec une attention et une vigilance constante, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

37. Afin que toutes les vertus accomplies par cet entraînement puissent éliminer la souffrance de l'infinité des êtres, dédier à l'éveil, par la sagesse complètement purifiée des trois cercles, c'est cela, la pratique des bodhisattvas.

Ces 37 pratiques des bodhisattvas ont été composées en accord avec le sens enseigné dans les soutras, les tantras, les commentaires et la parole des saints authentiques, à l'intention de ceux qui aspirent à apprendre la voie des bodhisattvas.

Mon intelligence et entraînement étant faible, ma composition ne pourra réjouir les érudits. Cependant, étant donné qu'elle est fondée sur les soutras et les enseignements authentiques, je pense que ces pratiques des bodhisattvas sont dépourvues d'erreur.

Cependant, pour un esprit inférieur comme le mien il est difficile d'estimer la grandeur de l'activité des bodhisattvas. Aussi, je demande aux êtres authentiques de considérer avec patience mes fautes telles que les contradictions, les éléments superflus et autre.

Que, par la vertu issue de cette composition, tous les êtres puissent devenir semblables au protecteur Tchenrézi qui, par son sublime esprit d'éveil ultime et relatif, ne demeure ni dans l'extrême du samsara, ni dans celui du nirvana.

Pour son propre bien et celui des autres composé par le moine Thogmé 1295-1369, qui énonce les enseignements et raisonnements, dans la grotte du joyau de Ngulchou (partie occidentale Tibet central).